

Praktická aktivita

Meno a priezvisko:

Dátum:

Názov: **Pozorovanie činnosti srdca**

Úloha č.1: ***Pozoruj svoj tep v pokoji.***

Pomôcky: stopky/časovač, kalkulačka

Postup:

1. Nahmataj si tep na rozhraní vretennej kosti a zápästia alebo na krku. (možnosť nainštalovať do telefónu aplikáciu-**kardiograf**-zmeria vám tep alebo použiť fitness hodinky)
2. Spusti časovač 60 sekúnd a sústredene rátaj počet tepov.
3. Zapíš si počet tepov za 60 sekúnd.
4. Zopakuj pozorovanie ešte 2x a opäť si zapíš počet.
5. Výsledok zapíš do tabuľky a hodnoty spriemeruj.

Pozorovanie: Tabuľka č.1 Počet tepov za 60 sekúnd v pokoji

Poradie:	Počet tepov za 60 s.
1.	
2.	
3.	
Priemer:	(zaokrúhli na celé číslo)

Úloha č.2: Pozoruj svoj tep pri záťaži.

Pomôcky: stopky/časovač

- Postup:
1. Urob 30 drepov
 2. Nahmataj si tep na rozhraní vretennej kosti a zápästia.
 3. Spusti časovač 60 sekúnd a sústredene rátaj počet tepov.
 4. Zapíš si počet tepov po záťaži.
 5. Všímaj si zmeny vo frekvencii dychu, zmeny na pokožke tváre, intenzitu potenia, prípadne svalovú únavu, pociťovanie smädu

Tabuľka č.2 Vonkajšie prejavy po záťaži

Vonkajšie prejavy	Pozorované zmeny
Počet tepov za 60 s. po záťaži	
Frekvencia dychu	
Pokožka tváre	
Intenzita potenia	
Svalová únava	
Smäd	
Iné	

Záver: Tep srdca závisí od

Môj priemerný tep v pokoji bol.....

Môj priemerný tep po záťaži bol.....

Zvýšená činnosť srdca pri pohybovej aktivite(záťaži) sa navonok prejavuje tiež .

.....

.....