

**Aktivita: sběr dat a jejich zaznamenávání do tabulky, dodržení správného postupu při měření.**

### **Měření tepové frekvence**

**1. Přečti si, co je to tep.**

Tep je tlaková vlna. Tato vlna vzniká vypuzením krve ze srdce a dále proudí tepnami do celého těla. Čím menší živočich, tím větší počet tepů srdce za minutu. U člověka se pohybuje počet tepů kolem 75 za minutu.

**2. Měř si na zápěstí tep a zapisuj do tabulky:**

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Kolik tepů máš za minutu v klidu?  |  |
| Kolik tepů máš po dvaceti dřepích? |  |
| Kolik tepů budeš mít za hodinu?    |  |

(tep za hodinu zjistíš, když svůj tep za minutu vynásobíš 60 krát)

Kdy bylo tepů víc, v klidu nebo po zátěži? \_\_\_\_\_

Myslíš, že při horečce budeš mít víc tepů než když jsi zdravý? \_\_\_\_\_

Porovnej svou tabulku s tabulkou kamaráda. Naměřili jste stejné výsledky? \_\_\_\_\_