D:\DATA\Tom\MyData\TFSoft\projekty-02-rozpracovane\GYM-Policka\009-EXPOZ-sablony-prac_listy_a_navody\logo EXPOZ.emfBiologie – úloha č. 03

Autor: Marta Najbertová

Číslo: Téma:

Jméno a příjmení: Datum: Třída:

Skupina č. : Spolupracoval:

Výstupový test

Slovníček pojmů

S využitím dostupných zdrojů vysvětlete následující pojmy:

1. Tep = puls

2. Minutová tepová (srdeční) frekvence

3. Minutová tepová frekvence klidová MTFK a její hodnota u zdravého dospělého člověka

4. Zátěžový výstupový test a jeho vypovídací hodnota

5. Význam indexu zdatnosti

Teoretická příprava úlohy

1. Seznamte se s postupem práce, který je uveden v pracovním návodu.

2. V teoretické přípravě se zaměřte na pojmy minutová tepová frekvence, zátěžový výstupový test a index zdatnosti.

Vizualizace naměřených dat

Zde vložte grafický záznam výstupového testu získaný měřením.

Vyhodnocení naměřených dat

Zaznamenejte do připravené tabulky hodnoty odečtené z grafu. Vypočtěte z naměřených hodnot tří tepových frekvencí index zdatnosti, porovnejte s normou a zjištěné výsledky zaznamenejte do tabulky. Doplňte výsledky svých spolupracovníků.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| testovaná osoba | délka cvičení (s) | *SF1* | *SF2* | *SF3* | *IZ* | fyzická zdatnost |
| č. 1 |  |  |  |  |  |  |
| č. 2 |  |  |  |  |  |  |
| č. 3 |  |  |  |  |  |  |

Tab. : Výsledky výstupového testu

výpočet IZ:



Otázky a úkoly:

1. Jakou hodnotu indexu zdatnosti a odpovídající tělesné zdatnosti jste výstupovým testem orientačně zjistili?

2. Očekávali jste Vámi zjištěný výsledek?

3. Pokuste se vysvětlit výsledky spolužáků ve skupině.

4. Co lze vyvodit z porovnání hodnot tepové frekvence naměřených po zátěži?

5. Jakým způsobem může ovlivnit klidová tepová frekvence testované osoby výsledky měření?

6. Které faktory mohou ovlivnit výsledky výstupového testu?

Závěr