D:\DATA\Tom\MyData\TFSoft\projekty-02-rozpracovane\GYM-Policka\009-EXPOZ-sablony-prac_listy_a_navody\logo EXPOZ.emfBiologie – úloha č. 04

Autor: Marta Najbertová

Číslo: Téma:

Jméno a příjmení: Datum: Třída:

Skupina č. : Spolupracoval:

Fyzická zátěž a tepová frekvence

Slovníček pojmů

S využitím dostupných zdrojů vysvětlete následující pojmy:

1. Minutová tepová frekvence klidová (MTFK) a její hodnota u zdravého dospělého člověka

2. Maximální tepová frekvence (MTF)

3. Doba zotavení (DZ)

Teoretická příprava úlohy

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

2. V teoretické přípravě se zaměřte na pojmy maximální tepová frekvence a doba zotavení.

Vizualizace naměřených dat

Zde vložte grafický záznam získaný měřením s popisem sledovaných veličin.

Vyhodnocení naměřených dat

Zaznamenejte do připravené tabulky hodnoty odečtené z grafu. Doplňte výsledky svého spolupracovníka.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sledované parametry | testovaná osoba č. 1 | testovaná osoba č. 2 |
| Klidová minutová tepová frekvence |  |  |
| Maximální tepová frekvence |  |  |
| Doba zotavení |  |  |

Otázky a úkoly:

1. Jak se projevila fyzická zátěž na hodnotu TF?

2. Jaké hodnoty klidové tepové frekvence, maximální tepové frekvence a doby zotavení jste zjistili měřením?

KTF

MTF

DZ

3. Očekávali jste vámi zjištěný výsledek KTF a DZ? Vysvětlete případné rozdíly.

DZ

KTF

4. Co lze vyvodit z naměřených hodnot doby zotavení?

5. Které faktory a jakým způsobem mohou ovlivnit hodnoty maximální tepové frekvence?

6. Pokuste se vysvětlit výsledek spolupracovníka ve skupině.

Závěr