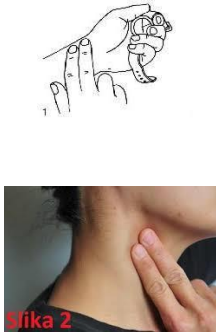



## ŠPORT - 10. teden (25. – 29.5.2020)

**ZADOLŽITEV: Opravi vsaj PRVI DVE vadbeni enoti in si izmeri SRČNI UTRIP (SU) pred in po športni aktivnosti (pomagaj si s prilogo 2).**

1. VADBENA ENOTA: teorija	<b>Preberi PRILOGO 2 in se nauči meriti svoj srčni utrip.</b>
2. VADBENA ENOTA: Vzdržljivostni tek  	<b>*NAMIG: Vedno izmeri SU preden začneš z aktivnostjo in takoj po aktivnosti ter si zapiše vrednost! (izdelaj si tabelo po zgledu spodaj)</b> - Ogrej se s krajšim tekom (2 min) in naredi vsaj 10 gim. vaj, ki se jih spomniš iz šole. - Opravi vadbo vzdržljivostnega teka v naravi tako, da si sam izbereš intenzivnost oz. dolžino vadbe (glede na svojo pripravljenost: 5 min, 10 min, 15 min, 20 min... <b>in si TAKOJ po koncu teka, ponovno izmeri SU in zapiše vrednost.</b> ) - Na koncu naredi še raztezanje (vsaj za noge).  Kaj ugotoviš, če primerjaš SU v mirovanju, SU pred aktivnostjo in SU takoj po naporu? Kaj ti pove SU max? Svoje odgovore in tabelo lahko poslikaš in mi pošlješ v sporočilu.
3. VADBENA ENOTA: ponavljanje	Še vedno lahko opraviš tudi kakšno vadbo od prej npr. zaplešeš na pesem Z nogo ob tla, narediš Pozdrav soncu, delaš krepilne vaje, stretching, športno tombolo, greš na sprehod...in spremljaš svoj SU (zapisuješ rezultate v tabelo).

**\*NAMIG: Bi radi uporabljali telefon pri športu? Če želite lahko skupaj s starši naložite eno od aplikacij, kot je npr. SPORTS TRACKER ali katero drugo in z njo beležite razdaljo in svoje rezultate opravljene aktivnosti (hoje, teka...). Navodila za namestitev in uporabo mobilne aplikacije so navedena v **PRILOGI 3**, ki jo **OBVEZNO pregledate skupaj s starši**. Če želite lahko naredite tudi sliko ekrana in mi jo pošljete v Sporočilu.**



**Aktivnosti na prostem izvajate ob upoštevanju ukrepov (sami ali skupaj s straži)!**

**OPOMBA: V primeru bolezni ali poškodbe, vadbe ne izvajate in me o tem obvestite (komunikacija).**

Ohranite dobro fizično in psihično pripravljenost ter ostanite zdravi.

## PRILOGA 1: Primer tabele za beleženje srčnega utripa.



...kako se že to meri???

Najprej si pripraviš uro ali telefon za pomoč pri merjenju časa, nato poiščeš žilo (na vratu ali na roki) in ko začutiš utrip šteješ 15 sekund. Število, ki ga dobiš, pomnožiš s 4 in dobiš rezultat, ki je tvoj srčni utrip (SU).

MOJ SRČNI UTRIP		
IME IN PRIIMEK:	RAZRED:	STAROST:
SU mir:	SUmax:	

**SU v mirovanju (SU mir) izmeriš zjutraj (preden vstaneš iz postelje)!**

**Maksimalni SU (SU max) izračunaš s pomočjo formule:**

$$\text{SU max} = 210 - (0.5 \times \text{moja leta starosti})$$

AKTIVNOST	Datum aktivnosti	SU pred vadbo	SU takoj po vadbi
Tek 5 min			
Tek 10 min			
Hoja 30 min			
Kolesarjenje 30 min			
...itd...			

