



PREDMET: ŠPO

RAZRED: 7. a

Dragi učenci!



TEMA: ŠKP, atletika

DATUM: ponedeljek, 6. 4. 2020

Danes se bomo ukvarjali s SRČNIM UTRIPOM. Kaj je srčni utrip?

Poglej video: [klikni tukaj](#)

SRČNI UTRIP je ritmično krčenje in sproščanje srčne mišice.

Frekvenca srčnega utripa pomeni število udarcev srca v 1 minuti.

Kako izmerimo srčni utrip?

Imamo dve možnosti. Lahko ga merimo z merilnikom/uro ali pa ročno. Ročno ga izmerimo tako, da drugi in tretji prst leve roke položimo tik nad spodnjo stranjo zapestja desne roke (kjer leži koželjnična arterija) ali ob mišico na vratu (kjer leži vratna arterija). Število utripov/minuto dobimo tako, da ob tipanju utripajoče arterije štejemo število udarcev: - merimo 15 sekund in dobljeni rezultat pomnožimo s 4. To je potem naš srčni utrip ali ŠU.

NALOGA:

1. Pripravimo si tekalni poligon nekje zunaj na dvorišču. Vsebuje naj tek med drevesi, čez različne ovire, ki si jih postaviš, slalom med ovirami, okoli hiše,... Boj bo razgiban, bolj bo zanimiv. Mora pa biti varen.
1. Preden začnemo, si izmerimo začetni srčni utrip (ŠUZ).
2. Opravimo raztezne vaje za celotno telo.
3. Tečemo po našem poligonu 10 min.
4. Izmerimo ŠUK (končni srčni utrip) in zapišemo oba (ŠUZ in ŠUK) v zvezek, narišemo tekalni poligon in na koncu ocenimo svoje počutje od 1-5. Vse skupaj mi pošljite na messenger.

Še vedno velja, da smo veseli vseh vaših poslanih fotografij na naše e-naslove ali FB messenger! **Ostanite zdravi in fici!**

Vaša učiteljca: Mitja in Maja

