

Dragi moji učenci!

Upam, da ste še vedno vsi zdravi in dobre volje, kljub pomanjkanju druženja s prijatelji. Vse v življenju mine, pa bo tudi ta izolacija kmalu le še preteklost. S tem se tolažim jaz... 😊

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

Poglej video: https://www.youtube.com/watch?v=99zveUfSJhg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0N52FPrQy4pc-n-8MOY9B3BQxyUNW7G33bZctVfRWLIREyb5tWIM5_xE

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 v minuti 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 SU v eni minuti.



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,... Bolj bo razgiban, bolj bo zanimiv. Mora pa biti varen.

1. Preden začnemo, si izmerimo začetni srčni utrip (SUz).

2. Opravimo raztezne vaje za celotno telo.

3. Tečemo po našem poligonu 10 min.

4. Izmerimo SUk (končni srčni utrip) in zapišemo oba (SUz in Suk) v zvezek, narišemo tekalni poligon in na koncu ocenimo svoje počutje od 1-5.

Vse skupaj mi pošljite na e-pošto maja.tasner@guest.arnes.si .

Ostanite zdravi in fit!

Vaša učiteljica Maja