Pozdravljeni učenke in učenci.

V prihajajočem tednu od 11. do 15. maja, se bomo preusmerili v atletiko, kar bi se tudi sicer na šoli. Za začetek se bomo posvetili vzdržljivosti. Ta teden nas čakajo daljši teki, z zmernim in srednje intenzivnim tekom. Hkrati pa ne smemo pozabiti na osnovni sklop vaj za moč, ki jih delamo vsako šolsko uro.

**TEK V NARAVI: 3x na teden (PON – SRE – PET)**

* 3 min - hitra hoja
* 3 min - pogovorni tek
* 3 min – krožne gimnastične vaje od zgoraj navzdol
* 15 min – zmerno hitrega teka
* 3 min – hitra hoja
* raztezne vaje za meča in sprednjo stegensko mišico.
* Doma pa opravim vaje za moč kot v šoli (trebuh–hrbet–sklece–počepi) 20-20-10-20

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| napiši dobljeno vrednost | pomnoži s 6 | zapiši rezultat |

 |
| SRČNI UTRIP V MIROVANJU (pred aktivnostjo) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  x 6 = |  |

 |
| SRČNI UTRIP **TAKOJ** PO 15 MINUTAH ZMERNEGA TEKA |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  x 6 = |  |

 |
| SRČNI UTRIP PO 1 MINUTI MIROVANJA (po 15 minutah teka) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  x 6 = |  |

 |
| RAZLIKA OBEH MERJENJ |  |
| TVOJ KOMENTAR:Kaj misliš, je bolje da je razlika velika ali majhna? |  |

Frekvenco srčnega utripa si izmerimo tako da kazalec in sredinec prislonimo na vratno arterijo, kjer je srčni utrip najbolje čutiti, štejemo utripe 10 sekund, potem pa število pomnožimo s 6. Tako dobimo frekvenco srčnega utripa v eni minuti.

POGLEJ SI FILMČEK, KAKO SI IZMERIMO SRČNI UTRIP:

<https://www.youtube.com/channel/UCadIlRFk0kOHQYtr8nB2jnA?view_as=subscriber>

**Po končani vadbi list slikaj ali skeniraj in nam ga pošlji na elektronski naslov**

bostjan.martincic@guest.arnes.si.

zdenka.dezman@guest.arnes.si

boris.sprajc@guest.arnes.si

Pogumno, tudi če ti kdaj ne uspe zmeriti srčnega utripa nič hudega, delaj naprej. Se veselimo, da bomo lahko rezultate analizirali.

Lep pozdrav!

Zdenka, Boris in Boštjan