Dragi učenci!

Če se spomnite, smo prejšnjo uro merili srčni utrip. Tudi tokrat bomo meritev ponovili, vendar na nekoliko drugačen način.

Prvo boste ugotovili, kje so potekale poletne olimpijske igre leta 2004. Ko ugotovite v kateri ***državi*** so potekale, boste iz njenih črk napisali vaje, ki jih sestavite v abecedi, ki jo prilagam.

Primer je podoben prejšnjemu, ko ste sestavili vaje iz svojega imena in priimka.

Ko boste vedeli, katere vaje morate opraviti, boste po vsaki končani vaji izmerili srčni utrip.

Srčni utrip napišete na papir in ga potem tudi vnesete v graf.

Nalogo prineseš s seboj v šolo.

1. Naloga: Ogrevalne vaje od glave do pete:

* GIMNASTIČNE VAJE:
* Dinamične:
  + nizki skiping na mestu 30sek,
  + srednji skiping na mestu 30sek,
  + visoki skiping na mestu 30sek,
  + korakanje na mestu; dotik komolec-nasprotno koleno 30sek,
  + 10 počepov,
  + dvigovanje pet na mestu – zametavanje (»brcanje v zadnjico«) 30sek,
  + 10 vojaških poskokov (opora ležno spredaj-čep-skok),
* Statične: izvajamo na mestu Kompleks GV:
* 10x odkloni glave (D/L)
* 10x kroženje z rokami naprej, 10x nazaj,
* 10 odkloni trupa (D/L)
* 10 suki trupa (D/L) (stojimo razkoračno, sukamo samo trup, stopali ne primikamo)
* 10x predkloni,
* 2x10 zamahi v prednoženje (zamahi s stegnjeno nogo naprej)
* 10x izpadni korak (D/L)

kroženje z zapestji in gležnji.

1. Izvedeš vsako vajo, ki jo sestaviš iz besede, v kateri so bile poletne olimpijske igre leta 2004.

Po vsaki vaji izmeriš utrip in ga zapišeš.

1. ABECEDA:

A-30 POSKOKOV NA MESTU

B- 20 POSKOKOV IZ POČEPA

C- 30 SEK PLANK( LEŽIŠ NA TREBUHU, SE DVIGNEŠ NA KOMOLCE IN STOPALA IN TAKO IZTEGNJEN DRŽIŠ TELO NAD TLEMI 30SEK)

Č-15X TREBUŠNJAKI

Ć- 15X TREBUŠNJAKI

D- 10X SKLEC

E- 20 POČEPOV

F-10 TREBUŠNJAKOV

G-10 VOJAŠKIH POSKOKOV

H- 10 VOJAŠKIH POSKOKOV

I-60 SEK ŠKARJICE(STRIŽENJE) NA MESTU

J-40 SEK PLANK NA KOMOLCIH

L- 60 SEK ŠKARJICE(STRIŽENJE) NA MESTU

M-15 ZAKLONOV TRUPA LEŽE NA TREBUHU

N-10X POSKUSIŠ OZIROMA SE DVIGNEŠ V MOST

O-30 SEKUND RAČJA HOJA PO SOBI

P-10X IZPADNI KORAK NAPREJ

R-60 SEK DRŽE V POČEPU( SMUK)

S-10X IZPADNI KORAK NAZAJ

Š-10X SKLEC

T- 10X VOJAŠKIH POSKOKOV

U- 40 SEK PLANK BOČNO NA ENEM KOMOLCU

V-50 SEK VOJAŠKO PLAZENJE PO STANOVANJU

Z-30 SEK RAČJA HOJA PO SOBI

Ž-15 TREBUŠNJAKOV

1. Označiš število utripov v grafu.

S križci označi izmerjen srčni utrip pri ustrezni gibalni nalogi ter nato križce poveži s črto od leve proti desni.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| S |  |  | | | |
| R |  |  | | | |
| Č |
| 220 |  | | | |
| N |
| 200 |  | | | |
| I |
| 180 |  | | | |
| U | 160 |  | | | |
| 140 |  | | | |
| T |
| 120 |  | | | |
| R |
| 100 |  | | | |
| I |
| 80 |  | | | |
| P |
| 60 |  | | | |
| na | 40 |  | | | |
| 20 |  | | | |
| minuto |
| 0 |  | | | |
|  |  | 1. Vaja | 1. Vaja | 1. Vaja | 1. Vaja 5. vaja |

Prijetno vadbo vam želim☺☺☺

Učitelj Marko P.