Dragi učenci in učenke,

upam, da po vseh urah matematinke, angleškega in slovenskega jezika in tako dalje komaj čakate, da pride na vrsto ura športa. Glede na to, da ste večino časa doma predvidevam, da si vsak dan vzamete nekaj časa za vaše telo.

V naslednjih urah sem se odločil, da se spoznate z pdzivom vašega srčka-srca na napor. Vsi veste, da srce skrbi za to, da poganja kri po telesu. V mirovanju, ko se ne gibate srce dela umirjeno, počasi. Takoj pa ko se pričnete gibati utrip naraste.

Za nalogo boste izmerili vaš pulz pri različnih telesnih obremenitvah. Podatke boste vpisovali na papir, ki ga boste shranili do prihoda v šolo, ki mi ga boste oddali.

***Prva naloga je da se naučite izmeriti vaš srčni utrip:***

Telo za delovanje potrebuje energijo. Energijo celice dobijo preko krvi, ki jo po telesu poganja srce. Srce z vsakim utripom požene določeno količino krvi po telesu, ki je od človeka do človeka različna.

Posledice rednega in načrtovanega ukvarjanja z dalj časa trajajočimi športnimi dejavnosti so znižana srčna frekvenca (utrip) v mirovanju in med vadbo ter povečana vitalna kapaciteta (**kapaciteta** = zmogljivost, vitalna kapaciteta = največja prostornina zraka, ki se jo lahko izdihnemo po maksimalnem vdihu, ne glede na trajanje vdiha).

**Srčni utrip** (SU) je ritmično krčenje in sproščanje srčne mišice.

Frekvenca SRČNEGA UTRIPA pomeni število udarcev srca v 1 minuti (utrip/min).

# SRČNI UTRIP IZMERIMO:



* **ročno**: drugi, tretji in četrti prst ene roke položimo nad palčno stran zapestja druge roke. Število utripov v minuti dobimo tako, da ob tipanju utripajoče žile arterije štejemo število udarcev: merimo 15 sekund in dobljeni rezultat pomnožimo s 4.

# SPREMLJANJE (MERJENJE) LASTNEGA SRČNEGA UTRIPA PRED, MED IN PO NAPORU

Podatke o vadbi vnesi v spodnjo tabelo in nariši graf.

|  |  |
| --- | --- |
| Število srčnih utripov v mirovanju! |  |
| Število srčnih utripov ***po*** 10 minutah ogrevanja. Naradi 15 razteznihgimnastičnih vaj in 10 vaj za moč. |  |
| 30 poskokov (lahko s kolebnico, če jo imaš). |  |
| Število srčnih utripov takoj po teku! Teči 6 minut doma na mestu.  |  |
| Število srčnih utripov 10 minut po koncu teka. |  |

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 |  |
|  |  | SU v mirovanju | SU po ogrevanju | SU pri teku | SU po teku |