


Naloga	Način dela	Oddaja/preverjanje	Pomoč učencem
MERJENJE SRČNEGA UTRIPA (ROČNO)	<p>TEORIJA</p> <p>1. Poglej videoposnetek o srčnem utripu in odzivanju telesa na napor. https://www.youtube.com/watch?v=99zveUfSJhg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1JTULisP-sEgh0QWF0tVdsFV3uQIE1e3_a7yw0mFKsxvLU1UknWGFb-c</p> <p>2. PRAKTIČNO DELO – ročno merjenje srčnega utripa</p>  <p>Drugi, tretji in četrti prst leve roke položimo tik nad palčno stran desnega zapestja (kjer leži koželjnična arterija). Število utripov/minuto dobimo tako, da ob tipanju utripajoče arterije štejemo število udarcev – 2 načina:</p> <p>a) pri večji intenzivnosti vadbe merimo 6 sekund in dobljeni rezultat pomnožimo z 10; b) pri manjši intenzivnosti vadbe merimo 15 sekund in dobljeni rezultat pomnožimo s 4.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Izmeri in napiši svoj srčni utrip v mirovanju (število udarcev na minuto). 2. Izračunaj in zapiši svoj maksimalni srčni utrip. 3. Srčni utrip si merite 15 sekund tik pred in takoj po aktivnosti. Izmeri in zapiši svoj srčni utrip pred in po vadbi, ki si jo izbereš sam (trajati mora vsaj 20 min – rolanje, hiit – prejšnja ura, kolesarjenje, tek, ples,...). Zapiši tudi kaj si izvajal in kako dolgo. 4. Zapiši v katero območje (zelo lahko, lahko, zmerno, težko ali maksimalno) je segal tvoj napor? 	<p>Odgovore zapiši v dnevnik aktivnosti.</p>	<p>Za dodatna pojasnila na voljo od ponedeljka do petka med 10:00-12:00 in 14:00-16:00</p> <p>boris.pusnik1@guest.arnes.si tomaz.smonkar1@guest.arnes.si</p>