


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.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=99zveUfSJhg&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR1JTULisP-sEgh0QWF0tVdsFV3uQIE1e3_a7yw0mFKsxvLU1UknWGFb-c">https://www.youtube.com/watch?v=99zveUfSJhg&amp;feature=youtu.be&amp;fbclid=IwAR1JTULisP-sEgh0QWF0tVdsFV3uQIE1e3_a7yw0mFKsxvLU1UknWGFb-c</a></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"> <li>1. Izmeri in napiši svoj srčni utrip v mirovanju (število udarcev na minuto).</li> <li>2. Izračunaj in zapiši svoj maksimalni srčni utrip.</li> <li>3. Srčni utrip si merite <b>15 sekund tik pred in takoj po</b> 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.</li> <li>4. Zapiši v katero območje (zelo lahko, lahko, zmerno, težko ali maksimalno) je segal tvoj napor?</li> </ol>	<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><a href="mailto:boris.pusnik1@guest.arnes.si">boris.pusnik1@guest.arnes.si</a>  <a href="mailto:tomaz.smonkar1@guest.arnes.si">tomaz.smonkar1@guest.arnes.si</a></p>