

## 1. ODZIV ORGANIZMA NA NAPOR

Na spodnji povezavi si poglej, kako se naš organizem odziva na napor. V posnetku je obrazložena razlika med aerobno in anaerobno vadbo ter preprosta razlaga o srčnem utripu.

[https://www.youtube.com/watch?v=99zveUfSJhg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1NAPBfdNcwuJAXX39K6b0qsdQILtOi\\_JP0U5ZYm2lajwrY6vuC0uxyLsc](https://www.youtube.com/watch?v=99zveUfSJhg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1NAPBfdNcwuJAXX39K6b0qsdQILtOi_JP0U5ZYm2lajwrY6vuC0uxyLsc)

### **Odgovori:**

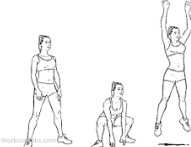
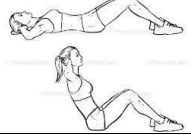
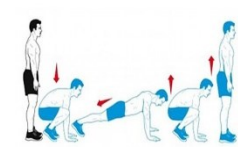
1. Kako si izmeriš srčni utrip?

2. Srčni utrip (SU) si izmeri v mirovanju in nato izračunaj povprečni srčni utrip v mirovanju. Najboljše je, če ga izmeriš takoj zjutraj, ko vstaneš.

| SU V MIROVANJU | PONEDELJEK | TOREK | SREDA | ČETRTEK | PETEK | POVPREČNI SU V MIROVANJU |
|----------------|------------|-------|-------|---------|-------|--------------------------|
|                |            |       |       |         |       |                          |

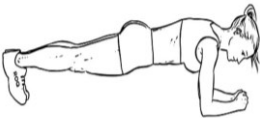
## 2. ŠPORTNI IZZIV 2: SAMOTESTIRANJE 2

V tabeli imaš prikazane vaje. Vaje izvajaš 3 dni v tednu. Za vsak dan si zabeleži rezultate. Vaje izvajaš 1 minuto. Šteješ koliko ponovitev narediš. Pomembno je, da vaje izvajaš pravilno. Preden začneš z izvajanjem se dobro ogrej z gimnastičnimi vajami. Ko zaključiš z izzivom naredi še razteg mišic.

|    | NALOGA                        | SLIKOVNI PRIKAZ                                                                     | ŠTEVILO | ŠTEVILO | ŠTEVILO |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|
| 1. | POČEP                         |  |         |         |         |
| 2. | ŽABJI POSKOKI NA MESTU        |  |         |         |         |
| 3. | TREBUŠNJAKI                   |  |         |         |         |
| 4. | POSKOČNI JANEZ (Jumping Jack) |  |         |         |         |
| 5. | VOJAŠKI POSKOKI               |  |         |         |         |

|    |                         |                                                                                   |  |  |  |
|----|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 6. | SKLECE V OPORI<br>ZADAJ |  |  |  |  |
| 7. | SKLECE                  |  |  |  |  |

Zabeleži koliko časa lahko zadržiš v določenem položaju.

|    | NALOGA            | SLIKOVNI PRIKAZ                                                                     | ČAS | ČAS | ČAS |
|----|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| 1. | DESKA (plank)     |    |     |     |     |
| 2. | POČEP OB<br>STENI |   |     |     |     |
| 3. | VESA V ZGIBI      |  |     |     |     |

Domača naloga:

Izpolnjeno tabelo z rezultati oddaj v spletno učilnico ali zasebno svojemu učitelju, v kolikor so težave s spletno učilnico. Tabele ni potrebno natisniti, tabelo prepiši na list, poimenuj vajo in zabeleži rezultat.

V spletno učilnico oddaj tudi odgovore na zgoraj postavljena vprašanja.

Domačo nalogo oddaj do konca tedna (petek/ sobota).