**DELO NA DOMU - 7.r. – ŠPO**

**Učna ura št.: 62**

**Tematski sklop: Atletika**

**Metodična enota: Tek v naravi, hoja**

**Cilj: izboljšati aerobno vzdržljivost, primerjava srčnega utripa pri različnih obremenitvah**

**Stopnja učnega procesa: Utrjevanje**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Kaj bomo danes delali?

Nadaljevali bi z atletiko. In sicer s teki na 3 minute in 10 minut, ter s hojo na 3 minute in 5 minut. Po vsaki aktivnosti si izmerimo srčni utrip (pulz) in primerjamo dobljene rezultate med seboj.

Izpolnjeno razpredelnico shranite in jo prinesete v šolo ko se vrnete v šolske klopi.

**TEK V NARAVI:**

* 5 min - hitra hoja
* 3 min - pogovorni tek
* 3 min – krožne gimnastične vaje
* 10 min – zmerno hitrega teka
* 3 min – počasna hoja
* doma pa opravim vaje za moč kot v šoli (trebuh–hrbet–sklece–počepi) 20-20-10-20

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| napiši dobljeno vrednost | pomnoži s 6 | zapiši rezultat |

 |
| SRČNI UTRIP V MIROVANJU |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  x 6 = |  |

 |
| SRČNI UTRIP PO 5 MINUTAH HITRE HOJE |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  x 6 = |  |

 |
| SRČNI UTRIP 3 MINUTAH POGOVORNEGA TEKA |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  x 6 = |  |

 |
| SRČNI UTRIP PO 10 MINUTNEM ZMERNO HITREM TEKU |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  x 6 = |  |

 |
| SRČNI UTRIP PO 3 MINUTAH POČASNE HOJE |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  x 6 = |  |

 |
| TVOJ KOMENTAR:napiši ali si uspel narediti vse, kot je v navodilih; kje si imel največ težav? |  |

Frekvenco srčnega utripa si izmerimo tako da kazalec in sredinec prislonimo na vratno arterijo, kjer je srčni utrip najbolje čutiti, štejemo utripe 10 sekund, potem pa število pomnožimo s 6. Tako dobimo frekvenco srčnega utripa v eni minuti. Če ti je lažje, lahko meriš srčni utrip tudi na sp. delu podlahti, na notranji strani – zapestje (tako kot v šoli).

**Po vadbi se vedno:**

* stuširamo in preoblečemo!

……….ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU………