IZBIRNI PREDMET ŠPORT ZA SPROSTITEV

**ODZIV TELESA NA NAPOR**

Pozdravljen. Danes boš izvedel uro športa drugače. Vključil sem nekaj teoretičnih vsebin, ki ti bodo v pomoč pri razumevanju procesov v telesu med vadbo.

1. Najprej si pozorno oglej video na povezavi:

<https://youtu.be/99zveUfSJhg>.

1. Naslednji teden od ponedeljka do petka si izmeri srčni utrip v mirovanju po navodilih iz videa.
2. Izračunaj svoj maksimalni srčni utrip po navodilih iz videa.
3. Tvoj srčni utrip v mirovanju in tvoj maksimalni srčni utrip mi pošlji v petek, 3. aprila 2020 na elektronski naslov ales.osljak@oskoroskabela.si.
4. Izberi si šport oziroma gibalno aktivnost (tek, nogomet, košarka,…).
5. Načrtuj in izvedi 20 minut vadbe.
6. Izmeri si srčni utrip pred vadbo, po desetih minutah vadbe, takoj po končani vadbi in pet minut po koncu vadbe. Vse podatke si skrbno zapiši in mi jih pošlji na enak način kot srčni utrip v mirovanju in maksimalni srčni utrip.
7. V elektronsko sporočilo, ki mi ga boš poslal, napišeš še kratek opis vadbe (npr. nogomet – vodenje žoge, strel na gol, košarka – meti na koš iz dvokoraka…) in kateri tip vadbe si izvajal – aerobni ali anaerobni tip. Oba tipa vadbe sta pojasnjena v video posnetku.



Učitelj Aleš