

|  |  |
|--|--|
| <b>Datum:</b> 11. 5. 2020 (13.5.)                          | <b>Teden/zap. št. ure:</b> 8/1,2   |
| <b>Dan, predmet, razred:</b> ponedeljek, sreda<br>ŠPO, 7.b | <b>Učitelj:</b> <a href="mailto:josko.subotic@guest.arnes.si">josko.subotic@guest.arnes.si</a><br><a href="mailto:zehra.biscevic@guest.arnes.si">zehra.biscevic@guest.arnes.si</a> |

Pozdravljeni!

Po pregledu vaših poslanih tedenskih dnevnikov aktivnosti, sva ugotovila, da si v glavnem sami kreirate vaše gibanje. Zato bomo šport danes zastavili malo drugače.

Za vsako gib človeško telo potrebuje energijo. Le ta v telesu nastaja na različne načine, odvisno od intenzivnosti vadbe.

Da boste lažje razumeli, kako se telo odziva med gibanjem, si oglejte kratek film na spodnji povezavi.

### [ODZIV ORGANIZMA NA NAPOR](#)

Tako. Upam, da vam je predstavitev razširila obzorja.

### **NALOGE**

1. Izmeri si svoj srčni utrip v mirovanju.
2. Izračunaj maksimalen srčni utrip.
3. Izračunaj svoje območje aerobne vadbe.
4. Med telesno aktivnostjo (namesto zumb, navaden tek) si izmeri srčni utrip. Dvakrat se ustaviš in izmeriš, tako kot je v videu predstavljeno in določi v katerem območju si vadil.

Če imate kakršno koli vprašanje oz. težave pri nalogah, sem vam na voljo na elektronski pošti.

Nova navodila dobite čez en teden. Do takrat pa lepo bodite.

Joško Subotić

Zehra Biščević