

Datum: 11. 5. 2020	Teden/zap. št. ure: 8/11
Dan, predmet, razred: ponedeljek, ŠPO, 9.a	Učitelj: darja.ambrozic@guest.arnes.si uros.pogacnik@guest.arnes.si

Pozdravljeni,

Po pregledu vaših poslanih tedenskih dnevnikov aktivnosti, smo ugotovili, 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 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. težavo pri nalogah, sva vam z učiteljico na voljo na elektronski pošti.

Lep pozdrav,

Darja Ambrožič

Uroš Pogačnik