**Izbirni predmet Šport za zdravje**

Pred vami je dvotedenski dnevnik vadbe. V drugi konferenci še niste dobili ocene, dobili jo boste iz vašega dnevnika vadbe. Vaša naloga je, da izpolnete tabelo vsaj za 10 od 14 dni. Vsako jutro si izmeri srčni utrip in ga vpiši v tabelo, vpisuj vse svoje aktivnosti, ki jih boš tisti dan počel, med vadbo si enkrat izmeri srčni utrip, napiši tudi kako si se med vadbo počutil. Na koncu lahko dopišeš kar želiš, napiši pa tudi svoje mnenje o gibanju tisti dan. Ni prepovedano, da med vadbo narediš kakšno fotografijo in jo posreduješ. Izpolnjeno tabelo pošlji na e-mail [sport.oscerkno@gmail.com](mailto:sport.oscerkno@gmail.com) do 22. 5. 2020. Za izpolnjevanje dnevnika se vam priznajo 3 šolske ure, kar pomeni da bomo z Izbirnim predmetom Šport za zdravje zaključili.

Ko boste izmerili vse jutranje srčne utripe, jih sešteje in delite s številom dni. Tako boste dobili še bolj natančno število vašega srčnega utripa v mirovanju.

Primer: utrip merim 11 dni; seštejem vse jutranje srčne utripe in vsoto delim z 11.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moj dvotedenski DNEVNIK VADBE**  Ime in priimek: | Kakšen **srčni utrip** imam **zjutraj**, ko se zbudim? | **Kaj in koliko sem vadil?** (hoja, tek, kolesarjenje, pohodništvo, rolanje, kondicijska vadba,...) | Kakšen **srčni utrip** sem imel **med vadbo**?  Sem se zadihal ali spotil? | Kako sem se počutil med vadbo?  ☺ :/ ☹ | Kaj bi še dodal, se je med vadbo zgodilo kaj posebnega?  **Obvezno napiši, ali si se po tvojem mnenju danes gibal dovolj.** |
| Ponedeljek  Datum: |  |  |  |  |  |
| Torek  Datum: |  |  |  |  |  |
| Sreda  Datum: |  |  |  |  |  |
| Četrtek  Datum: |  |  |  |  |  |
| Petek  Datum: |  |  |  |  |  |
| Sobota  Datum: |  |  |  |  |  |
| Nedelja  Datum: |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moj dvotedenski DNEVNIK VADBE**  Ime in priimek: | Kakšen **srčni utrip** imam **zjutraj**, ko se zbudim? | **Kaj in koliko sem vadil?** (hoja, tek, kolesarjenje, pohodništvo, rolanje, kondicijska vadba,...) | Kakšen **srčni utrip** sem imel **med vadbo**?  Sem se zadihal ali spotil? | Kako sem se počutil med vadbo?  ☺ :/ ☹ | Kaj bi še dodal, se je med vadbo zgodilo kaj posebnega?  **Obvezno napiši, ali si se po tvojem mnenju danes gibal dovolj.** |
| Ponedeljek  Datum: |  |  |  |  |  |
| Torek  Datum: |  |  |  |  |  |
| Sreda  Datum: |  |  |  |  |  |
| Četrtek  Datum: |  |  |  |  |  |
| Petek  Datum: |  |  |  |  |  |
| Sobota  Datum: |  |  |  |  |  |
| Nedelja  Datum: |  |  |  |  |  |