

**PREDMET:** NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET (NIP)

**RAZRED:** 4. razred

**TEDEN:** 16. do 19. 3. 2020

**TEMA:** TEORETIČNE VSEBINE – SRCE IN SRČNI UTRIP

UVOD:

Drage učenke, učenci.

Najprej, lepo pozdravljeni. Zaradi nastalih razmer v državi in posledično prilagoditvijo pouka, bomo naš predmet obravnavali takole na daljavo.

Pomembno je, da navkljub nastali situaciji (ali prav zaradi nje) ne pozabimo na vse pozitivne učinke gibanja o katerih smo se pogovarjali, ter da skrbimo in ohranjamo svojo psihofizično kondicijo, seveda ob upoštevanju vseh varnostnih priporočil glede preprečevanja širjenja okužbe. S tem ogromno pripomoremo h krepitvi našega imunskega sistema (smo bolj odporni proti boleznim) in našega vesplošnega boljšega počutja. Vadimo lahko v okviru lastnega doma, kjer lahko uporabimo različne rekvizite, športne pripomočke in naprave. Pomagamo si lahko tudi z različnimi animacijami na računalniku (YouTube) ali pa uporabimo kar stanovanjsko stopnišče, stol, ... Priporočamo tudi vadbo zunaj, v naravi, vendarle pod pogoji upoštevanja navodil glede (ne)druženja. Tako greste lahko skupaj s starši na sprehod, pohod, kolo, rolerje, itd. Vse smernice, napotke in različne ideje glede vadbe doma pa lahko najdete tudi pri predmetu šport.

Priporočila SZO (Svetovne zdravstvene organizacije), da naj bi se otroci in mladostniki za svoj zdrav in celostni razvoj gibali vsaj 60 minut dnevno, še vedno ostajajo.

NAVODILA ZA DELO:

Ker nas do konca šolskega leta čakajo še teoretične vsebine, si bomo v tem tednu pogledali temo Srce in srčni utrip. Spodaj bo pripet list z učno vsebino, ki si jo preberite. Čisto na koncu sledi kviz na to temo. Če katerega odgovora na vprašanje ne poznaš poskusi vseeno odgovoriti saj se ti prikaže dodatna razlaga. V naslednjem tednu pa vam pripravimo še nekaj vprašanj.

## **SRCE IN SRČNI UTRIP**

Znano je, da z redno in zmerno športno vadbo pozitivno vplivamo na naš srčno-žilni sistem. Srčno-žilni sistem je, kot nam že samo ime pove, sestavljeno iz srca in ožilja.

Srce je mišica, ki črpa kri po žilah. Z redno telesno vadbo se srce okrepi in deluje močnejše.

Žile so »cevi in cevčice« po katerih potuje kri. Kri potuje od srca do mišic in organov (odvodnice) ter nazaj do srca (dovodnice) in naprej do pljuč.

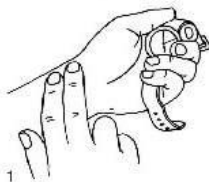
Kri je tekočina rdeče barve, ki prinaša mišicam in organom kisik in hranljive snovi, odnaša pa ogljikov dioksid in odpadne produkte.

**Srčni utrip (v nadaljevanj SU)** je ritmično krčenje in sproščanje srčne mišice. S tem srce črpa oziroma potiska kri po žilah.

Frekvenca SU pomeni število udarcev srca v 1 minuti (u/min).

### **SU med aktivnostjo oziroma takoj po njej izmerimo:**

- **ročno:** drugi, tretji in četrti prst ene roke položimo nad palčno stran zapestja druge roke. Število utripov v minuti dobimo tako, da ob tipanju utripajoče žile arterije štejemo število udarcev: merimo 10 sekund in pomnožimo s 6 ali merimo 15 sekund in pomnožimo s 4. (10x6 ali 15x4) – s tem dobimo udarce na minuto.
- Zakaj ne merimo 1 minuto? Ker se srčni utrip takoj po obremenitvi začne hitro umirjati. Bolj ko smo trenirani, hitreje se nam umirja.



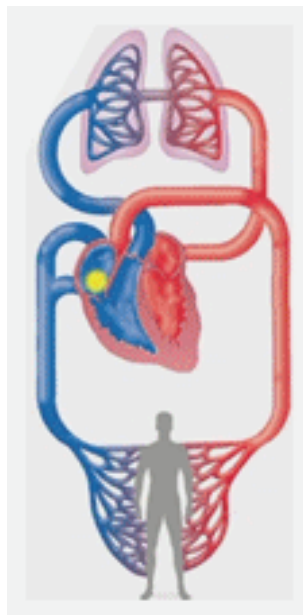
- z merilcem SU:

**Če želimo izmeriti SU v mirovanju, merimo število utripov celo minuto. Če želimo čim bolj natančno izmeriti SU v mirovanju, ga merimo zjutraj, več dni zaporedoma.**

**Na SU vpliva:**

- **redna športna vadba:** zniža SU v mirovanju
- **Starost:** ob rojstvu je najvišji – 130 udarcev/minuto, z odraščanjem postopno upada
- **spol:** ženske imajo 5 – 10 u/min višji SU kot moški
- **količina vključene mišične mase:** pri športih, kjer je vključeno celo telo ( smučarski tek, veslanje ), je SU večji kot tam, kjer so vključene posamezne mišične skupine (vaje na orodju v fitnessu)
- **položaj telesa:** stoje imamo 10 – 12 u/min več kot leže
- **temperatura telesa:** povišana telesna temperatura pospeši SU, znižana telesna temperatura upočasni SU ( npr. podhladitev)
- **prevelika telesna teža:** poviša srčni utrip
- **stres, čustveno stanje:** povišajo SU
- **klimatski pogoji:** vroče in vlažno vreme in nadmorska višina povišajo SU (višinski trening)
- **kajenje, droge:** povišajo SU

Pri zdravem odraslem človeku znaša SU 60 – 80 utripov /min v mirovanju, pri dobro treniranih vzdržljivostnih športnikih (tekači, veslači, kolesarji...) pa je lahko nižji (pod 40 u/min v mirovanju).



REŠI KVIZ: če katerega vprašanja ne poznaš poskusi vseeno odgovoriti nanj (boš izvedel pravi odgovor), če na ga preskoči.

<http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/srcniutrip/srcniutrip.htm>

LEP ŠPORTNI POZDRAV PREDVSEM PA OHRANITE ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU!

Učitelji športa



