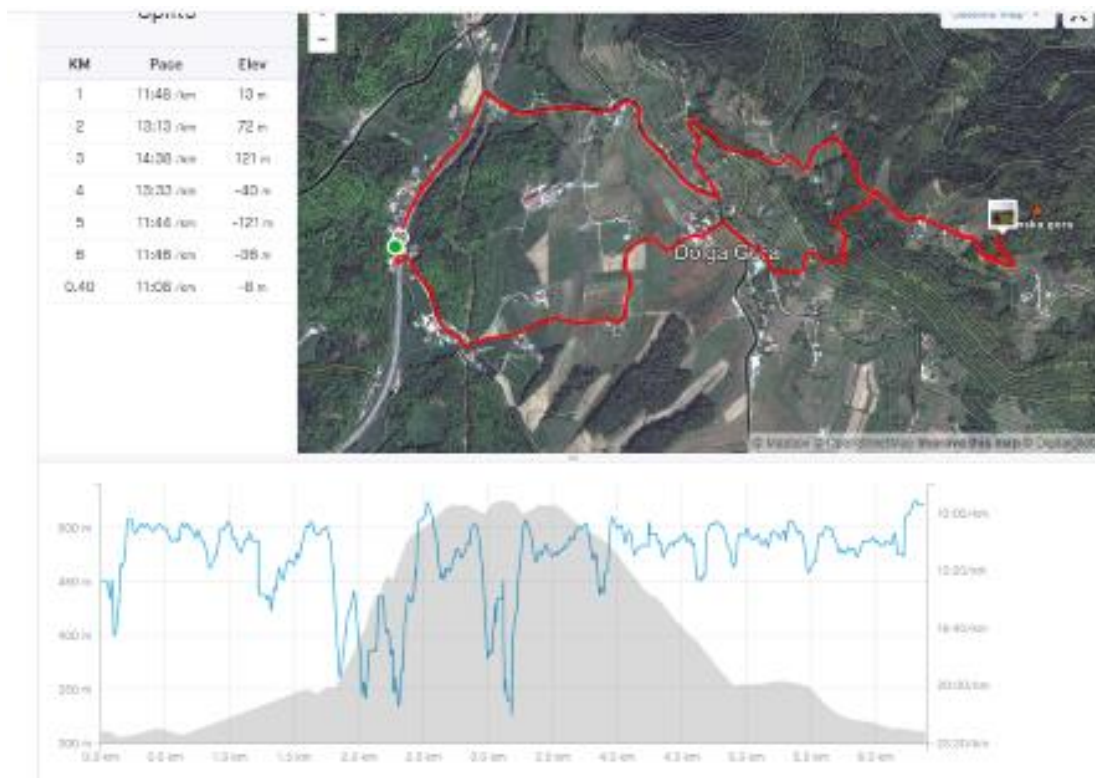


4. ŠPORTNI DAN MALO DRUGAČE (1.-3. razred):

AKTIVNOST - SRČNI UTRIP – 17.4.2020

Dejavnost	Kako si se počutil-a?	
10 gimnastičnih vaj 	srednje zadihan, hitro bitje srca, povpr. srčni utrip: 150, malo utrujen, vaje niso preveč težke	
15 minut hoje po ravnem 	ne zadihan, malo hitrejše bitje srca, povpr. srčni utrip: 128, nič utrujen, hoja ni težka	
10-15 minut hoje v hrib 	močno zadihan, zelo hitro bitje srca, povpr. srčni utrip: 185, močno utrujen, vroče, hoja v hrib je precej težka	
20 sekund visokih poskokov 	močno zadihan, hitro bitje srca, povpr. srčni utrip: 179, močno utrujen, poskoki so bili najtežji	
Srčni utrip po reševanju miselne igre (sudoku, šah, računalniška igrice)	ne zadihan, malo hitrejše bitje srca, povpr. srčni utrip: 115, nič utrujen, igranje videoiger je lahko	

Moja današnja pot ...



In še razgled na vrhu ...



Lan