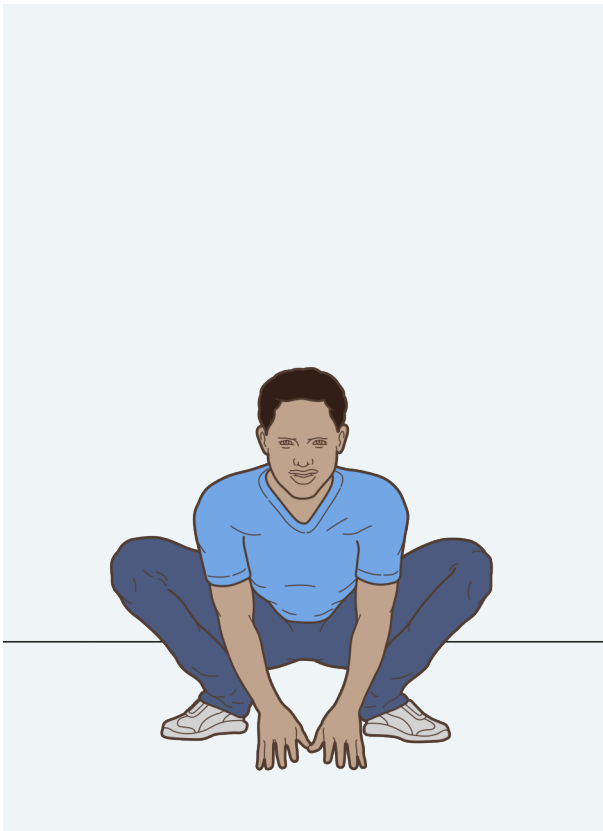
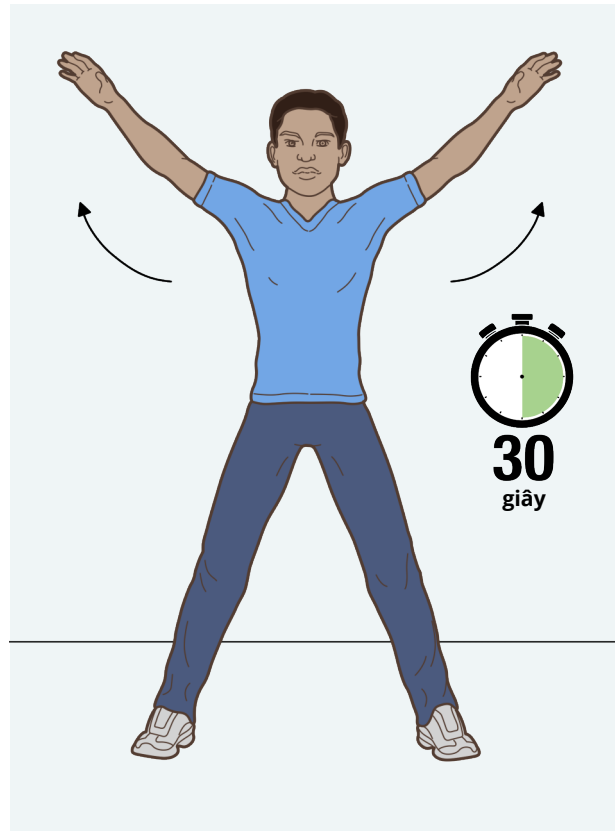


Hoạt động 37: Ngồi xổm nhảy ếch

1. Đầu tiên, ở tư thế đứng hoặc ngồi, hãy tìm mạch của mình ở cổ hoặc cổ tay. Hãy ghi lại mạch đập của mình trong một phút.



2. Đứng thẳng người với chân hơi rộng hơn hông và bàn chân xoay ra ngoài một chút. Ngồi xổm xuống ở tư thế con ếch và đặt hai bàn tay xuống sàn giữa hai chân.



3. Bật nhảy từ đôi chân đang gập, vung hai tay lên trời. Lặp lại động tác ngồi xổm và nhảy trong 30 giây.
4. Hãy đứng lên và tìm mạch của mình trên cổ hoặc cổ tay. Ghi lại mạch của bạn trong một phút. (Những học sinh nhỏ tuổi không thể đếm chính xác được có thể sử dụng đồng hồ thông minh hoặc máy đo độ bão hòa oxy và mạch cho hoạt động này hoặc các em có thể chỉ cần được hướng dẫn để nhận biết chất lượng mạch của mình, ví dụ: mạnh/yếu, nhanh/chậm, v.v.)

Bạn nhận thấy gì về mạch đập của mình sau khi hoàn thành động tác ngồi xổm nhảy ếch so với nhịp tim trước khi thực hiện động tác này? Bạn có cảm thấy mạch đập khác cũng như nhanh hơn không?