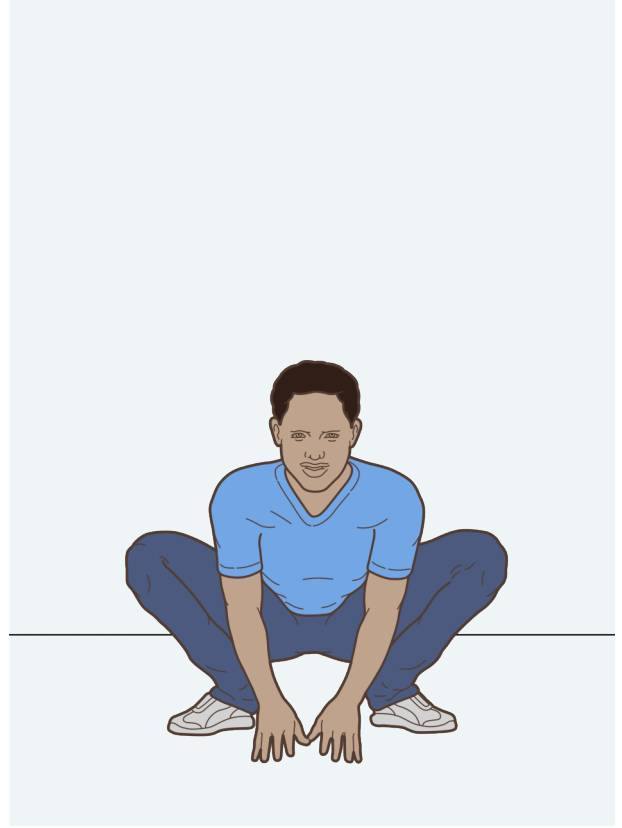
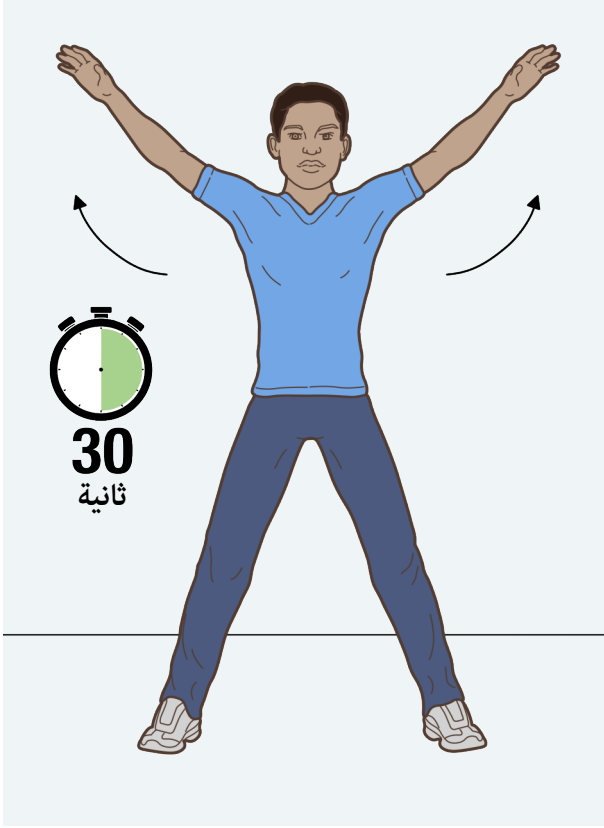


## النشاط 37: تمرين قفزة قرفصاء الضفدع

1. في وضعية الوقوف أو الجلوس، ابحث عن نبضك على الرقبة أو المعصم. سجل نبضك لمدة دقيقة واحدة.



3. أقفز باستخدام ساقيك المثنيتين راميًا ذراعيك في الهواء. كرر حركة القرفصاء والقفز لمدة 30 ثانية.

2. قف منتصبًا والقدمين أوسع قليلاً من عرض الورك و متجهة للخارج قليلاً. اجلس في وضعية الضفدع وضع اليدين على الأرض بين الساقين.

4. قف وابحث عن نبضك على الرقبة أو المعصم. سجل نبضك لمدة دقيقة واحدة. (قد يستخدم الطلاب الأصغر سنًا الذين لا يستطيعون العد بجدارة الساعات الذكية أو مقاييس الأكسجة النبضية لهذا النشاط أو يمكن توجيههم ببساطة لملاحظة نوعية نبضهم، على سبيل المثال قوي/خفيف، سريع/بطيء إلخ.)

ما الذي لاحظته بشأن نبضك بعد إكمال نشاط قفزة قرفصاء الضفدع مقارنة بنبضك قبل النشاط؟ هل كان الشعور بالنبض مختلفًا وكذلك الشعور بأنه أسرع؟