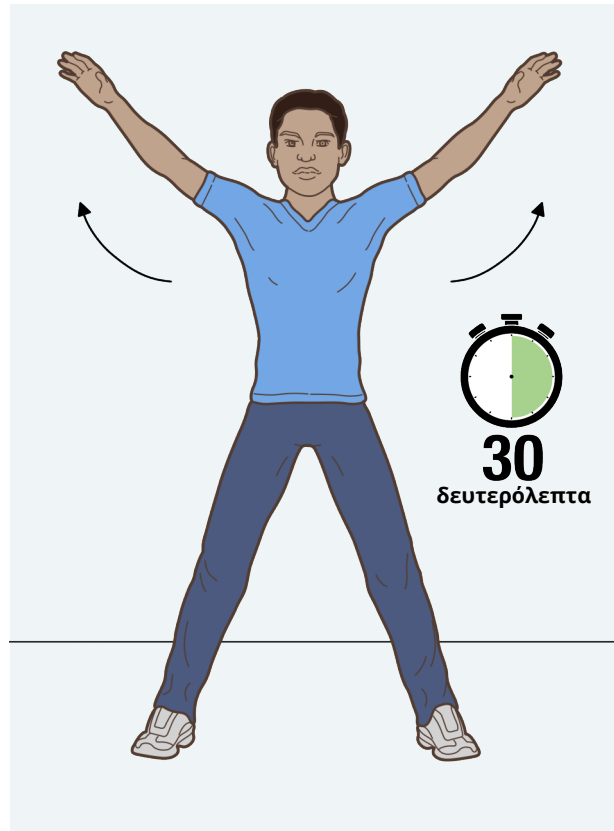
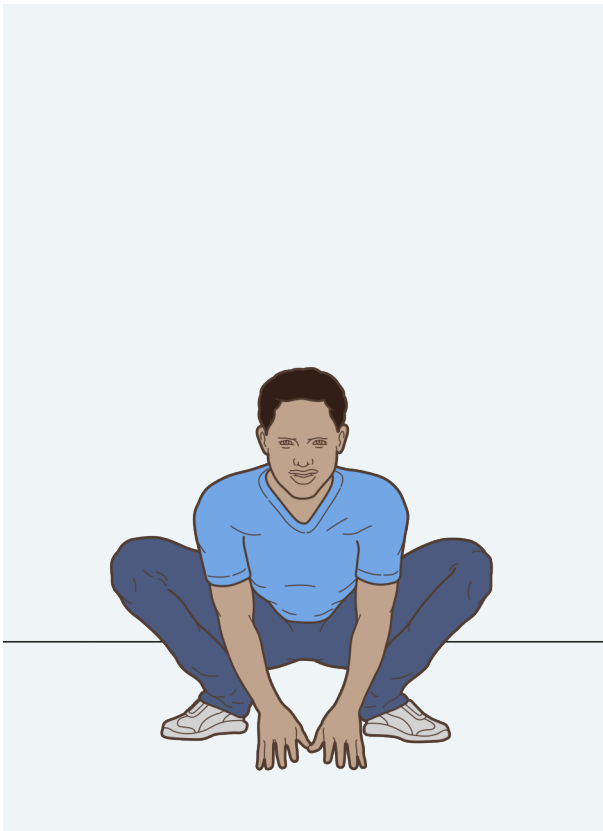


Δραστηριότητα 37: Κάθισμα με άλμα βατράχου

1. Σε όρθια ή καθιστή θέση, βρείτε τον σφυγμό σας στον λαιμό ή στον καρπό σας. Καταγράψτε τους παλμούς σας για ένα λεπτό.



2. Σταθείτε με τα πόδια σας λίγο πιο φαρδιά από το πλάτος των γοφών και ελαφρώς στραμμένα προς τα έξω. Καθίστε οκλαδόν σε θέση βάτραχου και τοποθετήστε τα χέρια σας στο έδαφος ανάμεσα στα πόδια σας.
3. Πεταχτείτε από τα λυγισμένα πόδια σας, τινάζοντας τα χέρια σας στον αέρα. Επαναλάβετε αυτό το κάθισμα και το άλμα για 30 δευτερόλεπτα.
4. Σηκωθείτε και βρείτε τον σφυγμό σας στον λαιμό ή στον καρπό σας. Καταγράψτε τους παλμούς σας για ένα λεπτό. (Οι νεότεροι μαθητές που δεν μπορούν να μετρήσουν αξιόπιστα μπορούν να χρησιμοποιήσουν έξυπνα ρολόγια ή οξύμετρα παλμών για αυτή τη δραστηριότητα ή μπορούν απλώς να καθοδηγηθούν να παρατηρήσουν την ποιότητα του παλμού τους, π.χ. δυνατός/απαλός, γρήγορος/αργός κ.λ.π.)

Τι παρατηρήσατε για τον σφυγμό σας μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας άλματος βάτραχου οκλαδόν σε σύγκριση με τον σφυγμό σας πριν από τη δραστηριότητα; Μήπως ο σφγιμός ήταν διαφορετικός καθώς και πιο γρήγορος;