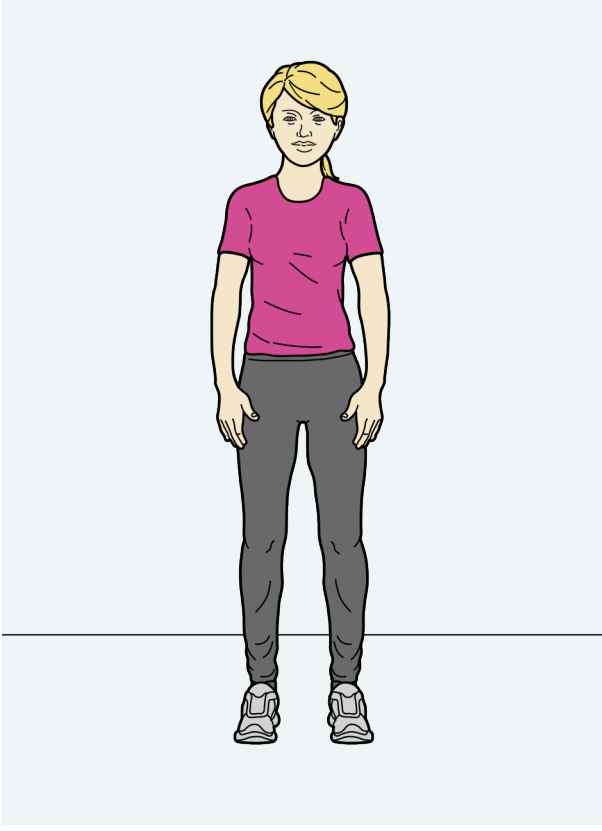
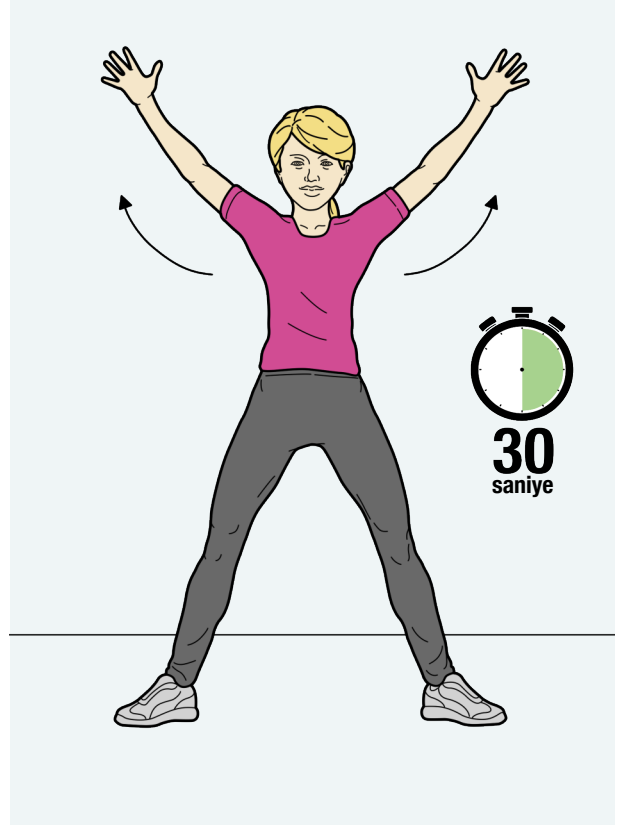


Aktivite 38: 'Jumping jacks' hareketi

1. Ayakta veya oturma pozisyonunda, nabzınızı boynunuzda veya bileğinizde bulun. Nabzınızı bir dakika boyunca kaydedin.



2. Ayaklarınız bir arada, dizleriniz hafifçe bükülmüş ve kollarınız yanınızda olacak şekilde durun.



3. Şimdi kollarınızı kaldırırken bacaklarınızı yanlara ayırarak zıplayın, bacaklar ayrı ve kollar baş üstünde olacak şekilde inin.
4. 'Jumping jacks' hareketini 30 saniye boyunca tekrarlayın.
5. Ayağa kalkın ve nabzınızı boynunuzda veya bileğinizde bulun. Nabzınızı bir dakika boyunca kaydedin. (Güvenilir bir şekilde sayamayan daha küçük yaştaki öğrenciler, bu aktivite için akıllı saatler veya nabız oksimetreleri kullanabilir veya nabızlarının niteliğini fark etmeleri için yönlendirilebilirler, örneğin sert / yumuşak, hızlı / yavaş vb.)

'Jumping jacks' hareketini tamamladıktan sonra nabızınız aktiviteden önceki nabızınıza kıyasla, ne fark ettiniz? Nabızınızda, daha hızlı atma hızı yanı sıra bir farklılık oldu mu?