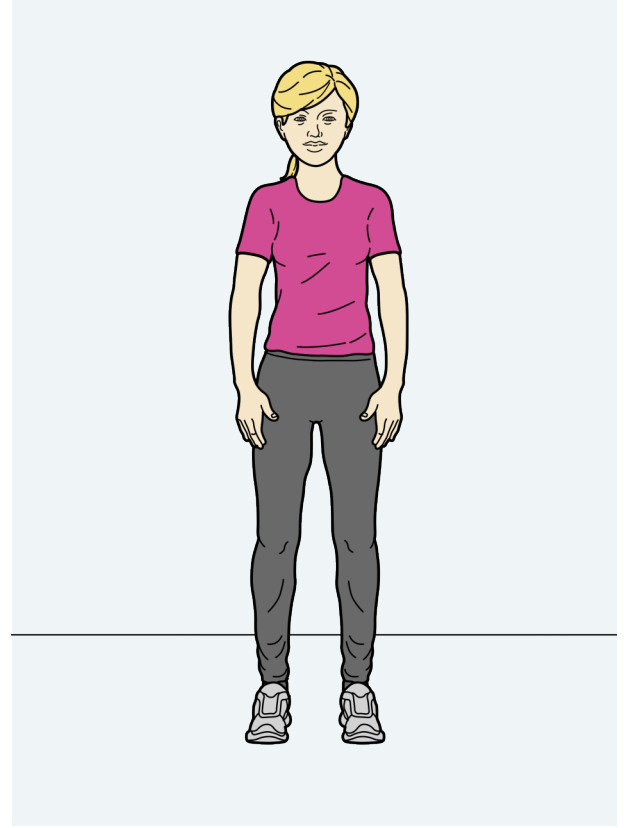
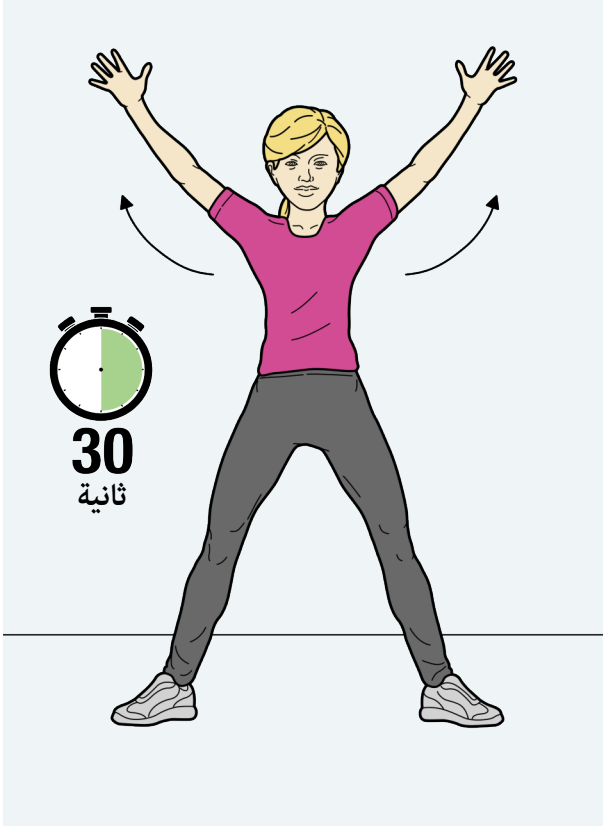


## النشاط 38: تمرين قفزة النجمة

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



3. افقر الآن وأنت ترفع ذراعيك لأعلى وتباعد الساقين إلى الجانبين وتحط على الأرض مع الساقين متباعدتين والذراعين فوق الرأس.

4. كرر تمرين قفزة النجمة لمدة 30 ثانية.

5. 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 الانتهاء من قفزة النجمة مقارنة بنبضك قبل النشاط؟ هل كان الشعور بالنبض مختلفًا وكذلك الشعور بأنه أسرع؟

2. قف مع وضع القدمين معًا وثني الركبتين قليلاً والذراعين بجانب الجسم.