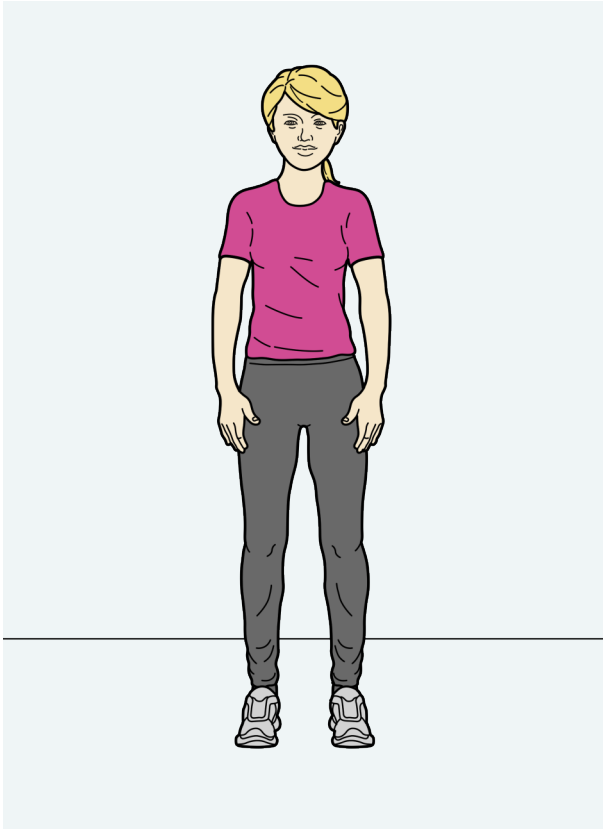
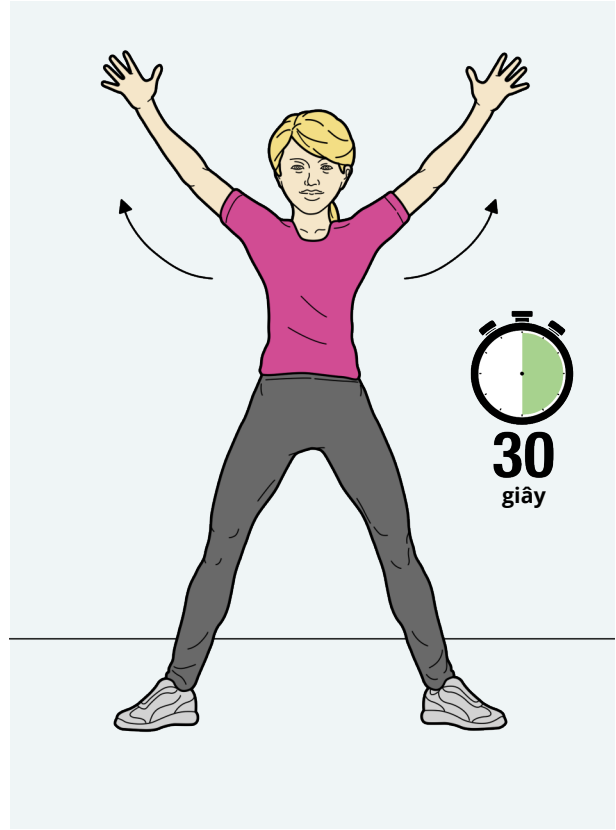


Hoạt động 38: Nhảy dang tay chân

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. Sau đó, đứng chụm hai chân lại với nhau, đầu gối hơi gập xuống và hai tay hai bên.



3. Vừa nhảy vừa giơ tay lên và đưa hai chân ra ngoài, hạ xuống với hai chân hai bên và tay lên trên đầu.
4. Lặp lại động tác nhảy dang tay chân trong 30 giây.
5. 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 để ý thấy gì về mạch đập của mình sau khi hoàn thành bài tập nhảy dang tay chân với mạch đập của mình trước khi tập? Bạn có cảm thấy mạch đập khác cũng như nhanh hơn không?