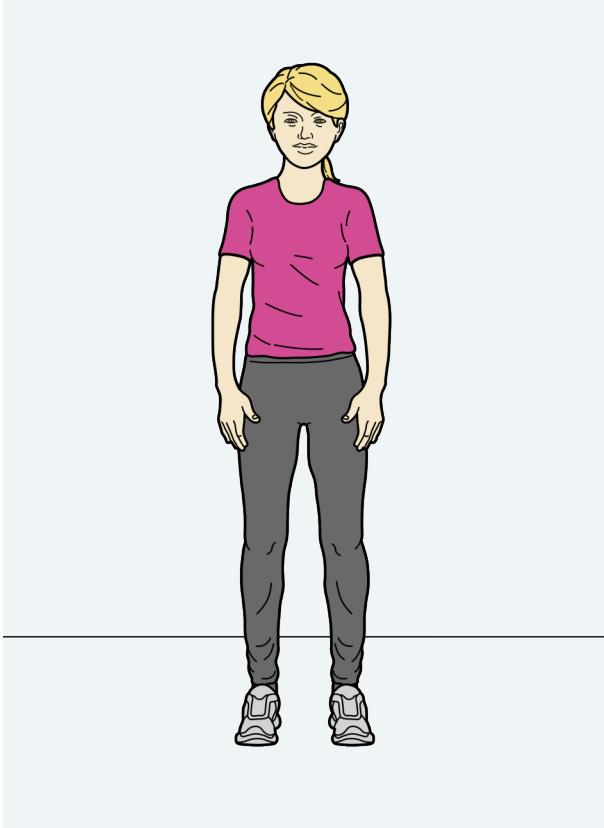
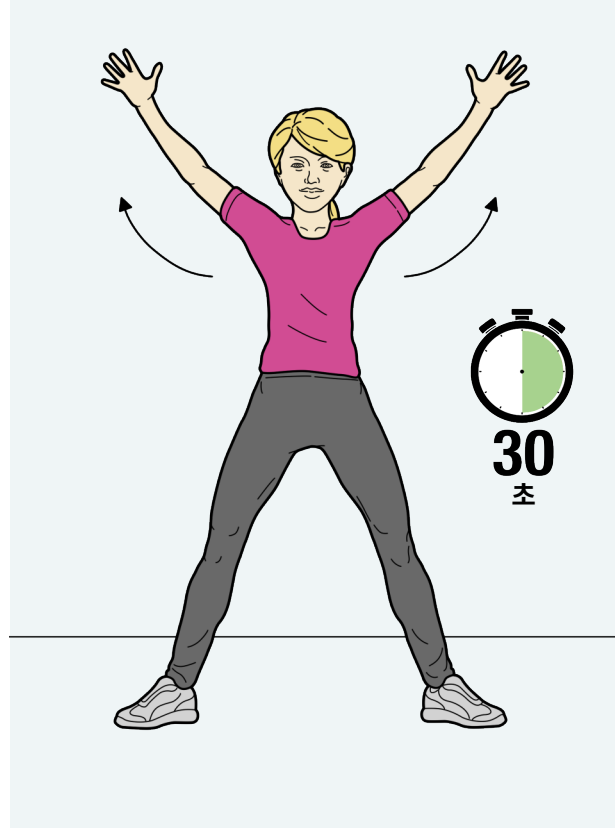


활동 38: 점핑 잭(팔 벌려 뛰기)

1. 서거나 앉은 자세에서 목이나 손목에서 맥박을 찾아보세요. 1분 동안의 맥박을 기록하세요.



2. 두 발을 모으고 서세요. 무릎을 살짝 구부리고 두 팔을 양 옆에 놓습니다.



3. 이제 양팔을 올리고 다리는 옆으로 벌리면서 점프를 한 다음, 다리는 벌리고 팔은 머리 위에 있는 채로 착지합니다.
4. 점핑 잭을 30초 동안 반복합니다.
5. 일어서서 목이나 손목에서 맥박을 찾으십시오. 1분 동안의 맥박을 기록하세요. (확실하게 셀 수 없는 어린 학생들의 경우 이 활동을 위해 스마트 시계 또는 맥박 산소 측정기를 사용할 수 있습니다. 또는 학생들이 간단히 맥박의 질(예, 세다/부드럽다, 빠르다/느리다 등)을 감지하도록 지도할 수도 있습니다.)

점핑 잭 동작을 하기 전의 맥박과 비교할 때, 이 동작이 끝난 뒤 맥박에 대해 어떤 변화를 감지했나요? 맥박이 더 빠르게 느껴지는 것 외에도 다른 점을 느꼈나요?