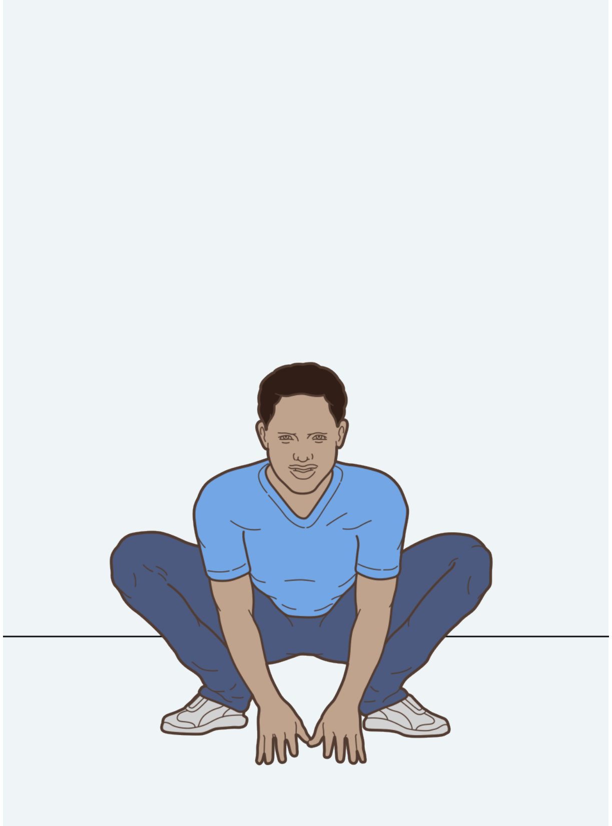
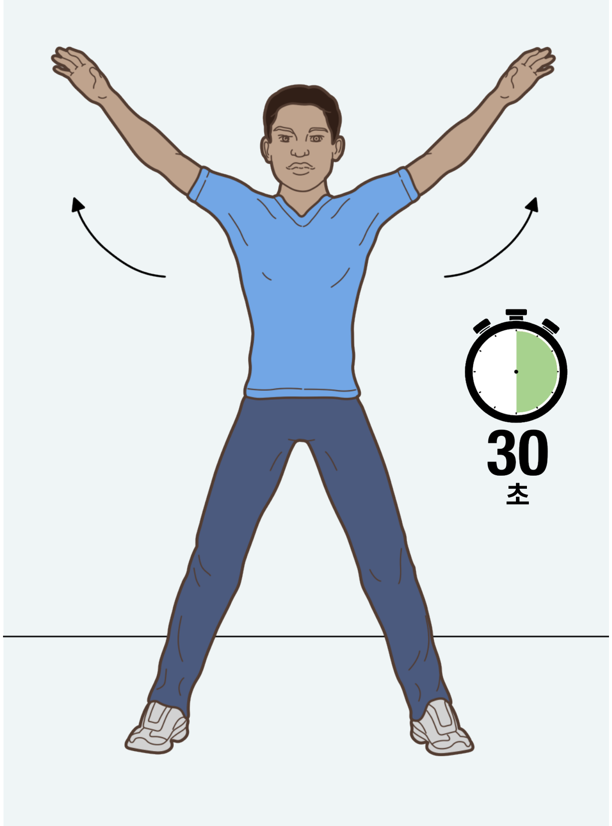
# 활동 37: 개구리 자세 점프

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






2. 발을 엉덩이 너비보다 약간 넓게 벌리고 서서 살짝 바깥쪽으로 향하게 하십시오. 개구리 자세로 앉아서 양 손을 다리 사이의 바닥에 놓으세요.

3. 팔을 공중으로 뻗으면서 구부린 다리를 박차고 점프하세요. 이 개구리 자세와 점프 동작을 30초간 반복하세요.

4. 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.)

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



달리 명시되지 않는 한, © 2023 Commonwealth of Australia 또는 Education Services Australia Ltd. 달리 명시되지 않는 한, Creative Commons By 4.0 Student Wellbeing Hub (학생 웰빙 허브)는 호주 교육부에서 자금을 지원받고 있습니다.

Student Wellbeing Hub