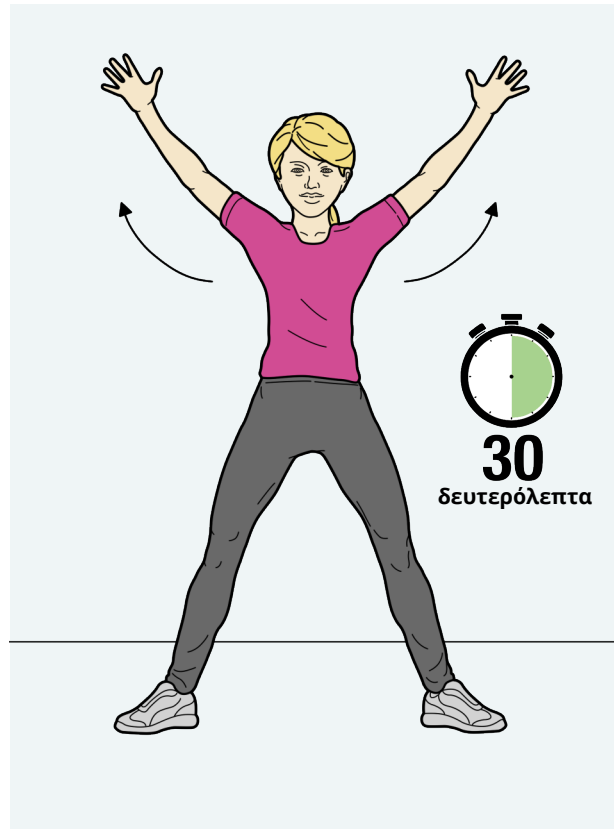
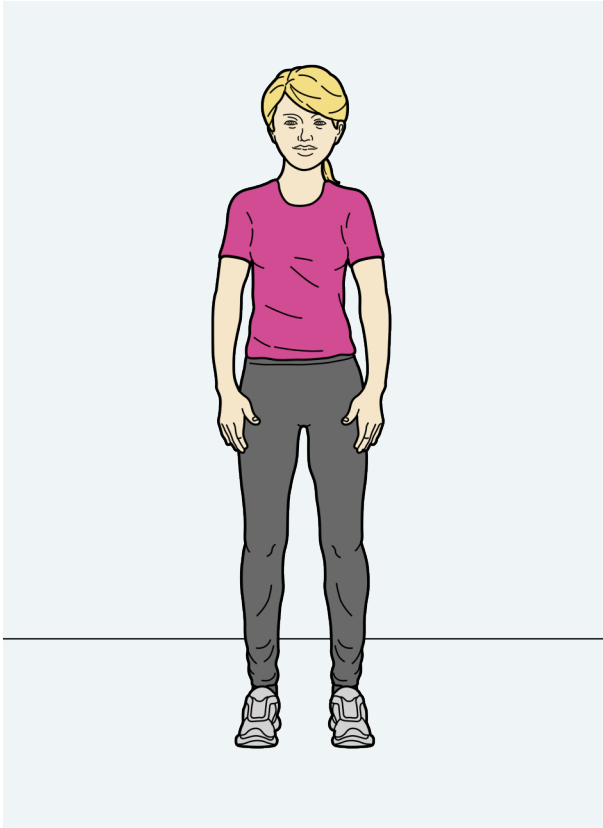


## Δραστηριότητα 38: Εκτάσεις ανατάσεις

1. Σε όρθια ή καθιστή θέση, βρείτε τον σφυγμό σας στον λαιμό ή στον καρπό σας. Καταγράψτε τους παλμούς σας για ένα λεπτό.



2. Σταθείτε με τα πόδια ενωμένα, τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και τα χέρια στο πλάι.

3. Τώρα πηδήξτε ενώ σηκώνετε τα χέρια σας και χωρίζετε τα πόδια προς τα πλάγια, προσγειώνεστε με τα πόδια ανοιχτά και τα χέρια πάνω.

4. Επαναλάβετε τις εκτάσεις ανατάσεις για 30 δευτερόλεπτα.

5. Σηκωθείτε και βρείτε τον σφυγμό σας στον λαιμό ή στον καρπό σας. Καταγράψτε τους παλμούς σας για ένα λεπτό. (Οι νεότεροι μαθητές που δεν μπορούν να μετρήσουν αξιόπιστα μπορούν να χρησιμοποιήσουν έξυπνα ρολόγια ή οξύμετρα παλμών για αυτή τη δραστηριότητα ή μπορούν απλώς να καθοδηγηθούν να παρατηρήσουν την ποιότητα του παλμού τους, π.χ. δυνατός/απαλός, γρήγορος/αργός κ.λ.π.)

*Τι παρατηρήσατε για τον σφυγμό σας μετά την ολοκλήρωση των εκτάσεων ανατάσεων σε σύγκριση με τον παλμό σας πριν από τη δραστηριότητα; Μήπως ο σφυγμός ήταν διαφορετικός καθώς και πιο γρήγορος;*