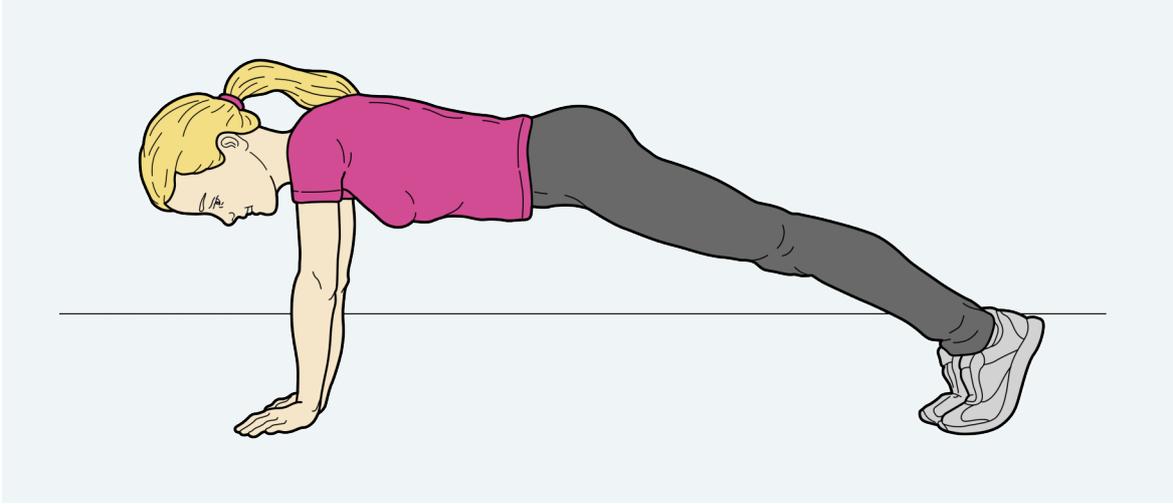
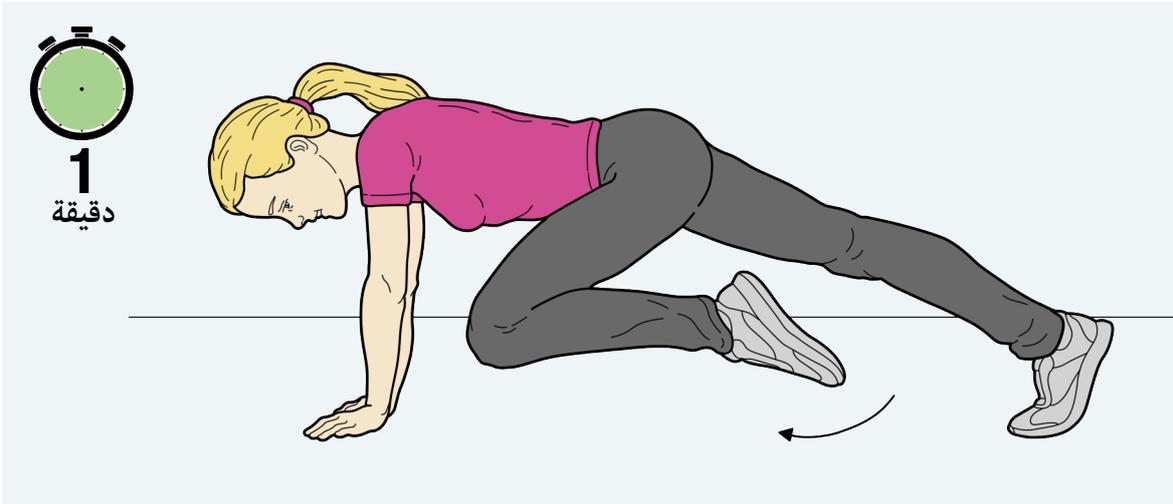


النشاط 36: تمرين تسلق الجبال

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



2. تحرك للأسفل إلى وضعية لوح الخشب (البلانك) مع وضع اليدين والقدمين على الأرض وجسمك مستقيماً.



3. اسحب الركبة إلى الصدر مع البقاء في وضعية اللوح الخشبي.

4. الآن بدّل الركبتين. بادل بين الركبتين واسحب الركبتين للداخل، يمين، يسار، يمين، يسار لإنشاء حركة "جري". يسمّى هذا تمرين "تسلق الجبال". قم بهذا لمدة دقيقة واحدة.

5. قف وفتش عن نبضك على الرقبة أو المعصم. سجل نبضك لمدة دقيقة واحدة. (قد يستخدم الطلاب الأصغر سنّاً 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 نشاط تسلق الجبال مقارنة بنبضك قبل النشاط؟ هل كان الشعور بالنبض مختلفاً وكذلك الشعور بأنه أسرع؟