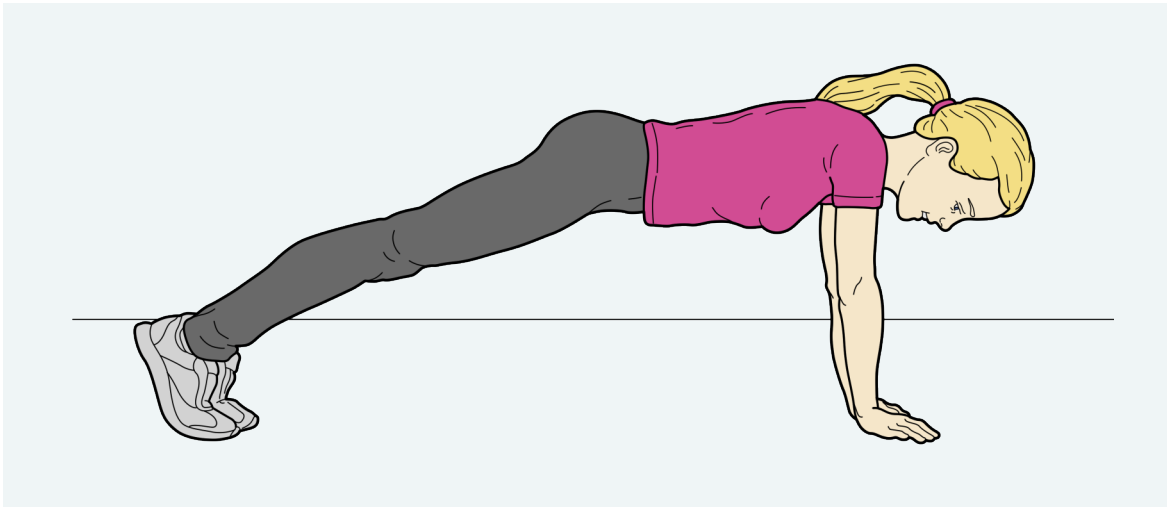
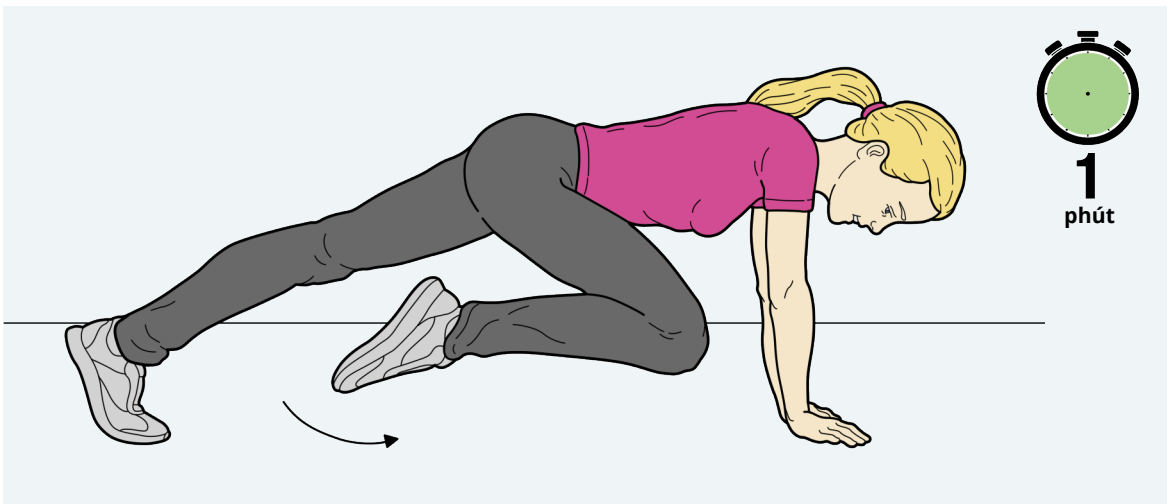


# Hoạt động 36: Leo núi

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. Di chuyển xuống dưới sàn để bắt đầu ở tư thế tấm ván, với bàn tay và bàn chân trên sàn, và thân người thẳng.



3. Kéo đầu gối về phía ngực, trong khi vẫn giữ tư thế tấm ván.
4. Bây giờ hãy đổi đầu gối. Luân phiên kéo đầu gối sang phải, trái, phải, trái, để tạo chuyển động chạy. Đây gọi là động tác 'leo núi'. Hãy làm như vậy trong một phút.
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 leo núi so với mạch đập của mình trước khi tập? Bạn có cảm thấy đập mạch khác cũng như nhanh hơn không?*