

1. Egzersizin Nabza Etkisi



Nabzımızı Sayalım

Kullanılacak malzemeler:

- Saat
- Defter
- Kalem



Hatırla

Egzersizin, nabza nasıl bir etkisinin olduğunu düşünüyorsunuz?



Keşfet

Öğretmeninizin gözetiminde bahçeye çıkın. Gruplara ayrılın. Her gruptan, gönüllü bir arkadaşınızı seçin. Arkadaşınızın nabzını ölçün ve öğretmeninizin vereceği çizelgeye kaydedin. Seçtiğiniz arkadaşınızı bir dakika süre ile koşturun. Koşu sonunda arkadaşınızın nabzını ölçerek çizelgeye tekrar kaydedin. Aradaki farkı dikkate alarak arkadaşınızın iki ve üç dakika koştuktan sonra nabzının ne olabileceğini siz tahmin edin ve çizelgeye kaydedin.

Daha sonra arkadaşınızı 2 dakika süresince koşturun. Koşu sonunda nabzını sayın ve çizelgeye kaydedin. Aynı işlemi 3 dakikalık koşu için de tekrar edin. Ölçümlerinizi tahminlerinizle karşılaştırın.



Sonuç Çıkar

Elde ettiğiniz verileri kullanarak bir sütun grafiği oluşturun. Oluşturduğunuz grafiği dikkatle inceleyin. Grafikten yararlanarak hareketin soluk alıp verme sıklığına ve nabza etkisi hakkında neler söyleyebilirsiniz? Grubunuzdaki arkadaşlarınızla tartışın. Tartışma sonunda ulaştığınız sonucu bir rapor hâline getirip defterinize kaydedin. Tartışma sonuçlarını sınıf arkadaşlarınızla paylaşın.

Nabız sayısı

