Эксперимент 1.

Измерьте пульс при помощи секундомера. Сделайте несколько приседаний. Запишите значения (также - несколько вдохов, прыжков).Результаты измерений занесите в таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| Имена участников | Измеряем пульс (частота пульса за минуту) |
|  | **Измерение 1**До физической нагрузки | **Измерение 2**10 быстрых приседаний | **Измерение 3**10 быстрых вдохов и выдохов | **Измерение 4**Прыжки или бег на месте  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Примечание. Предложите ребятам самим договориться о том, сколько раз им прыгать или как долго бежать.