

Κεφάλαιο: Η αξία της δια βίου άσκησης για την υγεία.


Συνεχίζουμε στο μάθημα από το ψηφιακό βιβλίο της Φυσικής Αγωγής της Στ' Δημοτικού και για αυτό κάντε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο:

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-F106/792/5169,23675/>

Καλό θα είναι να έχετε κατεβασμένο στον υπολογιστή σας το adobe flash player από την ηλεκτρονική διεύθυνση <https://get.adobe.com/flashplayer/> για να δείτε τις εφαρμογές και διαδραστικές ασκήσεις


Συνεχίζουμε λοιπόν . Θα εμφανιστεί η παρακάτω εικόνα. Αφού διαβάσετε από τι αποτελείται το ανθρώπινο σώμα



Δείτε την εφαρμογή *Ο ρυθμός της καρδιάς* κάνοντας κλικ στο 

Στη συνέχεια μετρήστε τους καρδιακούς σας παλμούς σε ηρεμία βάζοντας τα δάκτυλα στον



καρπό  Υπενθυμίζω ότι μετράμε στο ένα (1) λεπτό όταν είμαστε σε ηρεμία. Κατόπιν εκτελούμε επί τόπου τζόκινγκ, άλματα μπρος πίσω αριστερά δεξιά και σκίπινγκ για

ένα λεπτό. Και μετράμε τους καρδιακούς παλμούς

Μετράμε στα 10'' και πολλαπλασιάζω επί 6 ή στα 15'' και πολλαπλασιάζω επί 4.

Αφού κάνετε διατάσεις για 10'λεπτά

Κάντε το παρακάτω πρόγραμμα γυμναστικής σύμφωνα πάντα με τις δυνατότητες σας

<https://www.youtube.com/watch?v=pizl7eNVSg8>

Μην ξεχνάτε σε διαλλείματα ξεκούρασης να μετρήσετε τους Κ.Π. και να σημειώσετε στο **ατομικό δελτίο** που έχουμε για τη **Φυσική δραστηριότητα** αν ήταν μικρής ή μέτριας έντασης άσκησης.