

Αλλαγές που παρατηρούνται στο σώμα μας κατά την άσκηση

- **Κάντε το ακόλουθο πείραμα: Επιτόπιο τροχάδην για 1 – 2 λεπτά**

	Πριν την άσκηση		Μετά την άσκηση	
	Αριθμός καρδιακών παλμών	Αριθμός εισπνοών	Αριθμός καρδιακών παλμών	Αριθμός εισπνοών
1 ^η φορά				
2 ^η φορά				
3 ^η φορά				

-Σε ποια σημεία του σώματός μας θα μπορούσαμε να αντιληφθούμε τους παλμούς της καρδιάς μας;

- Καρπός
 - Το πάνω μέρος του λαιμού μας αριστερά ή δεξιά
 - Το κάτω μέρος του λαιμού μας στο κέντρο
 - Πίσω από το γόνατο
 - Στον αστράγαλο
-
- **Σημειώστε τον αριθμό των καρδιακών παλμών και τον αριθμό εισπνοών στον πιο πάνω πίνακα πριν και μετά την άσκηση.**

-Τι παρατηρείτε;

-Τι αλλαγές προκαλούνται στο σώμα κατά και μετά την άσκηση;

- **Παρατηρήστε το σώμα σας όταν εισπνέετε και όταν εκπνέετε.**

-Τι συμβαίνει στο σώμα μας κατά την εισπνοή και την εκπνοή;

-Τι συμβαίνει όταν κρατήσουμε την αναπνοή μας;

-Ποια όργανα συμμετέχουν στην εισπνοή και την εκπνοή;

Βοήθεια/ σκαλωσιά δασκάλου

- Αναπνέουμε ασταμάτητα. Δεν μπορούμε να κρατήσουμε την αναπνοή μας για πολλή ώρα.
- Ο θώρακός μας φουσκώνει όταν εισπνέουμε και ξεφουσκώνει όταν εκπνέουμε. Νιώθουμε ότι τα οστά των πλευρών μας κινούνται.
- Ο αέρας μπαίνει στο σώμα μας από τη μύτη και από το στόμα.

- **Συμπληρώστε το φύλλο εργασίας 5 στις σελίδες 53 – 57.**

Βοήθεια/ σκαλωσιά δασκάλου

Ο αέρας μπαίνει και βγαίνει από το σώμα μας μέσω της ρινικής είτε της στοματικής κοιλότητας. Περνά από το λάρυγγα, φάρυγγα,

την τραχεία, τους βρόγχους και φτάνει στους πνεύμονες. Στην εκπνοή ακολουθείται η αντίστροφη πορεία.