

ΑΣΚΗΣΗ 6.



ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΟΥ ΣΦΥΓΜΟΥ

Στόχοι

Ο μαθητής:

- Να ασκηθεί στον εντοπισμό του σφυγμού και στον υπολογισμό του καρδιακού του ρυθμού.
- Να μπορεί να παρατηρεί τις μεταβολές στον καρδιακό ρυθμό του και να συσχετίζει την επίδραση της άσκησης με τις μεταβολές αυτές.

Όργανα και υλικά

Χρονόμετρο (ή ρολόι με δευτερολεπτοδείκτη)

Διεξαγωγή του πειράματος

1. Ο σφυγμός μπορεί να εντοπισθεί αν πιέσουμε ελαφρά με τα μεσαία δάκτυλα μία κεντρική αρτηρία (στον καρπό, στον κρόταφο ή στο λαιμό).
2. Μετράτε τους καρδιακούς παλμούς για 30 δευτερόλεπτα, πολλαπλασιάζετε επί 2 και βρίσκετε τους παλμούς ανά λεπτό.
3. Σημειώνετε τον αριθμό των παλμών που βρήκατε (χρόνος 0). Στη συνέχεια τρέχετε επί τόπου για 1 λεπτό. Βρίσκετε από το ίδιο σημείο (καρπό, λαιμό ή κρόταφο) το σφυγμό σας και σημειώνετε τον αριθμό των παλμών.
4. Ξανατρέχετε για άλλο 1 λεπτό και επαναλαμβάνετε τη μέτρηση (χρόνος άσκησης 2 λεπτά).
5. Επαναλαμβάνετε το τελευταίο βήμα άλλες 5 φορές, έως ότου συμπληρωθούν συνολικά 6 λεπτά άσκησης.
6. Μετά την άσκηση καθόσατε για δύο λεπτά και μετά μετράτε τον αριθμό των παλμών.
7. Συνεχίζετε να τον μετράτε κάθε δύο λεπτά έως ότου ο αριθμός των παλμών σας επέλθει στην αρχική του τιμή (χρόνος 0).



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



1. Να σημειώσετε στον πίνακα που ακολουθεί τον αριθμό των παλμών ανά λεπτό.

Διάρκεια άσκησης ή χαλάρωσης (λεπτά)	Παλμοί ανά λεπτό
0 (χαλάρωση)	
1 λεπτό άσκησης	
2 λεπτά άσκησης συνολικά	
3 » »	
4 » »	
5 » »	
6 » »	
2 λεπτά χαλάρωσης	
4 » »	
6 » »	
8 » »	
10 » »	
12 » »	

2. Με τη βοήθεια του πίνακα να κάνετε τη γραφική παράσταση του αριθμού των παλμών σε σχέση με το χρόνο.



3. Να μετρήσετε τον αριθμό των παλμών ανά λεπτό, σε κατάσταση χαλάρωσης, 10 συμμαθητών και 10 συμμαθητριών σας. Να υπολογίσετε και να συγκρίνετε τους μέσους όρους. Τι παρατηρείτε;
