

11. Keksi Kuule



Ülevaade

Sihtrühm: I–II kooliaste, 2.–6. klass (sobib ka vanematele õpilastele).

Õppetöök vajalik aeg: 15–20 minutit.

Ülesande lahendamiseks sobiv koht: suurem ruum või õueala.

Vajalikud vahendid: hüppenöör (igale õpilasele), kell või stopper. Valikuliselt: südame löögisageduse monitor.

Õppetöö eesmärgid

- Õpilane sooritab keha arengut toetavaid tegevusi: arendab koordineerimist, tasakaalu, liikumisoskusi, südame ja teiste lihaste jõudu ning vastupidavust.

Seos kosmosega

Gravitatsioon on jõud, mis tõmbab kõiki kehasid Maa poole. Gravitatsioonijõud aitab meie luudel terveks ja tugevaks kasvada, et saaksime Maal elada.

Sissejuhatus

Regulaarne treening suurendab jõudu ja vastupidavust ning hoiab luud ja lihased tervetena. Tehes füüsilisi harjutusi, nagu hüppamine, kõndimine, jooksmine või tantsimine, treenid nagu astronaut.

Ülesanne

Hüppa hüppenööriga järjest:

- 5 tavalist (jalad koos) hüpet
- 5 Jumping Jack- harki kokku hüpet
- 5 ühel jalal hüpet
- 5 teisel jalal hüpet
- 5 jalad risti hüpet
- 5 käed risti hüpet

VIDEO: <https://youtu.be/1fgh2wW9jx0>

