

# 6.

# Lähme kosmose jõusaali



## Ülevaade

**Sihtrühm:** I–II kooliaste, 3.–4. klass (sobib ka vanematele õpilastele).

**Õppetööks vajalik aeg:** 10–20 minutit.

**Ülesande lahendamiseks sobiv koht:** klassiruum, spordisaal, õu. Sobib koht, kus on piisavalt ruumi liikumiseks.

**Vajalikud vahendid:** võimlemismatt, tekike või rätik põrandale, taimer.

## Õppetöö eesmärgid

- Õpilane sooritab keha arengut toetavaid tegevusi: harjutab tasakaalu ja koordinatsiooni.
- Õpilane arendab vastupidavust, jõudu.

## Seos kosmosega

Selleks, et astronautid suudaksid kosmoses tõhusalt tööd teha ja oleksid terved ning heas füüsilises vormis, peavad nad palju treenima.

## Sissejuhatus

Lähme kosmose jõusaali ja hakkame higistama! Südame ja kopsude tervena hoidmiseks tuleb sooritada kõrge intensiivsusega intervalltreeningu (HIIT) harjutusi.

## Ülesanne

- Pane maha võimlemismatt või tekike ning kasuta taimerit aja mõõtmiseks.
- Tee neid kõrge intensiivsusega harjutusi selles järjekorras: kükid, kõhulihased, karu- kõnd, plank ja krabikõnd.
- Tee igat harjutust 30 sekundit, seejärel puhka 15 sekundit.
- Korda kogu tsüklit kaks korda (või isegi kolm korda, kui oled eriti vapper).
- Pea meeles, et keskendud pigem harjutuste korrektsele sooritamisele kui kiirusele.

**VIDEO** <https://youtu.be/aFoph-vjxjw>

