

16. Tugevad lihased, tugev meeskond



Ülevaade

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

Õppetööks vajalik aeg: 15 minutit.

Ülesande lahendamiseks sobiv koht: spordisaal, õu, tasane pinnas

Vajalikud vahendid: töölehed, stopper (kell).

Õppetöö eesmärgid

- Õpilane sooritab keha arengut toetavaid tegevusi: tugevdab üla- ja alakeha lihaseid ning luid sooritades kükke ja kätekõverdusi.
- Õpilane seostab harjutusi tervist edendavate tegevustega.
- Õpilane oskab teha koostööd.
- Õpilane analüüsib arengut õppe- ja harjutusperioodi vältel.

Seos kosmosega

Astronaudid peavad kosmoses täitma füüsilisi ülesandeid, mis nõuavad tugevaid lihaseid ja luid. Vähenenud gravitatsiooniga keskkonnas võivad lihased ja luud nõrgeneda, mistõttu peavad astronaudid valmistudes end treenima. Nad töötavad koos spetsialistidega Maal ning jätkavad tööd kosmoses, et hoida end tugevana uurimissmissioonidel.

Sissejuhatus

Tugevad lihased ja luud on üldise tervise jaoks olulised. See on vajalik, et saaksime teha erinevaid ülesandeid kodus, koolis või lihtsalt mängides. Me kasutame oma keha jõudu, kui tõstame asju, tõuseme voodist või kummardame. Need tegevused aitavad meie lihaseid ja luid hoida tugevate ning tervetena.

Ülesanne

Kükid

- Tee kükke, kasutades vaid oma keharaskust.
- Seisa nii, et su jalad paikneksid õlgade laiuselt, selg sirgelt, käed kõrval.
- Kükita ja jälgi, et selg oleks sirge (nagu istudes).
- Küki lõppasendis peaksid põlved olema 90-kraadise nurga all.
- Põlved ei tohi varvastest kaugemale minna.
- Tee 10 kuni 25 kükki.
- Puhka üks minut.

Kätekõverdused

- Heida põrandale kõhuli.
- Pane käed põrandale, õlgade laiuselt.
- Kasutades ainult oma käte jõudu tõuka oma ülakeha maast üles nii, et ainult su varbad ja käed puudutavad maad. Kui see on raske, võid põlved maha jätta.
- Siruta käsivarsi ja tõuka keha maapinnast eemale. Jälgi, et küünarnukid ei lukustuks.
- Kõverda käsivarsi ja korda kätekõverdusi.
- Tee 10 kuni 25 kordust.
- Puhka üks minut.

Korda nii kätekõverdusi kui ka kükke veel kaks korda.

KÜSIMUSED ÕPILASTELE

Et õpilastel oleks lihtsam oma arengut ja sooritust hinnata, küsi neid küsimusi enne ülesande sooritamist, sooritamise ajal ja pärast sooritust.

- Kuidas sa end tunnend?
- Mitu kätekõverdust jõudsid teha?
- Mitu kükki jõudsid teha?
- Mitu kordust sa teha jõudsid?
- Mida tundsid ülesande ajal oma ülakehas/alakehas?
- Kui sa võrdled oma tänast sooritust esimese korraga, millist erinevust märkad?
- Mis sa arvad, kas Kuul või Marsil tunneksid end samamoodi?
- Kust tuleb energia, mida praegu kasutate?
- Milliseid lihaseid tunned töötamas?

Tugevad lihased, tugev meeskond

Õpilase nimi: ● ● ● ● ● ● ● ●



Selle harjutuse tegemine aitab trennida nagu astronaut!

Ülesanne

Kükid

- Tee kükke, kasutades vaid oma keharaskus.
- Seisa nii, et su jalad paikneksid õlgade laiuselt, selg sirgelt, käed kõrval.
- Kükita ja jälgi, et selg oleks sirge (nagu istudes).
- Küki lõppasendis peaksid põlved olema 90-kraadise nurga all.
- Põlved ei tohi varvastest kaugemale minna. Tee 10 kuni 25 kükki.
- Puhka üks minut.

Kätekõverdused

- Heida põrandale kõhuli.
- Pane käed põrandale, õlgade laiuselt.
- Kasutades ainult oma käte jõudu tõuka oma ülakeha maast üles nii, et ainult su varbad ja käed puudutavad maad. Kui see on raske, võid põlved maha jätta.
- Siruta käsivarsi ja tõuka keha maapinnast eemale. Jälgi, et küünarnukid ei lukustuks.
- Kõverda käsivarsi ja korda kätekõverdusi.
- Tee 10 kuni 25 kordust.
- Puhka üks minut.

Korda nii kätekõverdusi kui ka kükke veel kaks korda.

Vasta küsimustele:

- Mitu kätekõverdust jõudsid teha _____
- Mitu kükki jõudsid teha? _____
- Mis sa arvad, kas Kuul või Marsil tunneksid end samamoodi?

- Milliseid lihaseid tunned töötamas?