



Ülevaade

Sihtrühm: I–II kooliaste, 1.–4. klass (sobib ka vanematele õpilastele).

Õppetööks vajalik aeg: 25 minutit.

Ülesande lahendamiseks sobiv koht: spordisaal, õu.

Vajalikud vahendid: mõõdulint, soovi korral kell või stopper.

Õppetöö eesmärgid

- Õpilane sooritab keha arengut toetavaid tegevusi: harjutab koordineerimist ja tugevdab ülakeha lihaseid.
- Õpilane osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes.
- Õpilane oskab teha koostööd.

Seos kosmosega

Kosmoses peavad astronautid olema võimelised sooritama tegevusi, mis nõuavad tugevaid lihaseid ja koordineerimist. Astronaut peab suutma teha kosmosekõndi, see annab meeskonnaliikmetele võimaluse uurida õhusõidukeid väljastpoolt (näiteks kosmosesüstikut või rahvusvahelist kosmosejaama), kus vajadusel tuleb teostada parandustöid.

Ehkki kosmosekõnd on tehtud turvaliseks, siis tingimused, milles seda sooritatakse, on keerulised. Astronaut peab mõnikord tegutsema mitmeid tunde kosmosesõidukist väljaspool. Käed on kaitstud paksude kinnastega. Liikudes peab koordineerima käte ja jalgade tööd. Astronautid valmistuvad kosmosekõnniks NASA Johnsoni kosmosekeskuse laboris vee all harjutades. Maal treenides õpivad meeskonnaliikmed kasutama oma ülakeha lihaseid ja koordineerimist, et sooritada ülesandeid kosmosekõnnil.

Erinevad harjutused, näiteks „karu roomamine” ja „krabi kõnd”, aitavad arendada lihaseid ja koordineerimist.

Ülesanne

Tegevus võtab keskmiselt aega 25 minutit. Selleks et õpilased pingutaksid maksimaalselt, on oluline neid innustada kogu tegevuse vältel.

Tänases tunnis teed sa „karu roomamist” ja „krabi kõndi” selleks, et tugevdada lihaseid ja parandada kogu keha koordineerimist.

Selleks, et aidata õpilastel teha tähelepanekuid oma füüsilise vormi ja edusammude kohta, esitage neile küsimusi vastavalt olukorrale kas enne või pärast harjutusi või harjutuste ajal.

- Kuidas sa ennast tunnend?
- Kui palju sa pingutasid?
- Mille poolest on „karu roomamine” erinev „krabi kõnnist”?
- Kuidas sinu käed ja jalad tunnetavad erinevust enne ja pärast harjutusi?
- Kust sa saad energiat, mida sa praegu kasutad?
- Miks on tugevad lihased ja koordineerimine olulised kosmosekõnnil?
- Mis sa arvad, kas kosmosekõndi tehes tunneksid ennast samamoodi nagu kõndides Maa peal?
- Õpetajal on võimalus jälgida kvantitatiivseid andmeid: koormuse intensiivsus, tegevuse kestvus ilma puhkamata, läbitud vahemaa, puhkepauside pikkus.

Lisavõimalused

- Proovi liikuda nii edasi kui tagasi, kasutades nii „karu roomamist” kui ka „krabi kõndi”.
- Proovi mängida jalgpalli „krabi kõnni” asendis. Kasuta suurt täispuhutavat palli.
- Mõtle ise välja rada, mida läbida.
- Soorita neid ülesandeid koos meeskonnaga (näiteks teatevõistlus „karu roomamise” ja „krabi kõnniga”).
- Hoia jalad paigal ja kasuta oma käsi, et teha täisring ümber oma jalgade (mõtle liikuvatele kellaosutitele).
- Tee samu harjutusi, kuid sel korral kasuta vahemaa läbimisel kätel ja jalgadel lisaraskusi.