

# 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 harki-kokku hüpet
- 5 ühel jalal hüpet
- 5 teisel jalal hüpet
- 5 jalad risti hüpet
- 5 käed risti hüpet

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

