

14. Täpne Charlie



Ülevaade

Sihtrühm: I–II kooliaste, 2.–4. klass (sobib ka vanematele õpilastele).

Õppetööks vajalik aeg: 20 minutit.

Ülesande lahendamiseks sobiv koht: spordisaal, õu.

Vajalikud vahendid: stopper, kell aja mõõtmiseks.

Õppetöö eesmärgid

- Õpilane sooritab keha arengut toetavaid tegevusi: arendab tugevust ja kiirust.
- Oskab õppida koos teistega, teha meeskonnatööd.

Seos kosmosega

Meeskondlikud sportmängud eeldavad võistkonnakaaslastelt head koostööd ja ettevalmistust. Ka kosmoses peavad astronautid reageerima ettetulevatele olukordadele meeskonnana. Nende meeskonnatöö on missiooni õnnestumiseks hädavajalik, see tagab nende ohutuse.

Kosmoses hõljuvad astronautid viibivad vähendatud gravitatsiooniga keskkonnas. Vähenenud gravitatsiooniga keskkonnas lihaste ja luude tihedus väheneb. Selle ärahoidmiseks treenivad astronautid rahvusvahelises kosmosejaamas (ISS) umbes kaks tundi päevas. Nad liiguvad aktiivselt ja tõstavad raskusi.

Pärast võistlusi on sportlastel lihased väsinud ja nad peavad hoolitsema selle eest, et keha taastuks. Kui astronautid naasevad Maale, tuleb neil samuti tegeleda keha taastumisega. Neid jälgitakse, kui kiirelt nende keha harjub Maa gravitatsiooniga. Astronautid teevad sarnaseid harjutusi nagu seda teevad jalgpallurid.

Sissejuhatus

Paljud spordialad sobivad astronautide treeningprogrammiks. Näiteks Ameerika jalgpall on kiire tempoga ja täpseid liigutusi nõudev meeskonnamäng. Samasuguseid oskusi on vaja treenida ka astronautidel.

Ülesanne

Hakkame mängima!

1. tegevus

- Õpetaja ütleb: „Kõnni“, kõnnid sirgjooneliselt.
- Õpetaja ütleb: „Liigu“, muudad liikumise suunda ja astud nagu toonekurg (põlvest kõverdatult jalgu tõstes, justkui kõnniksid üle takistuse).
- Õpetaja ütleb: „Nurk“, pöörad ringi ja jooksed 10 sammu põlvetoestasammuga tagasi ning seejärel keerad uuesti ringi ja jooksed 10 sammu edasi.
- Õpetaja ütleb: „Nadiir“, lamad maas.
- Õpetaja ütleb: „Tasakaal“, tõusete püsti ja seisad ühel jalal.
- Õpetaja ütleb: „Liinimängija“, jooksed oma kohale (koht, kus olid ülesande lahendamise alguses).
- Õpetaja ütleb: „Kand-varvas“, kõnnid kand-varvas (astudes puudutab kõigepealt maad kand, siis varvas).
- Õpetaja ütleb: „Soyuz maandub“, kõnnid veel 4 sammu kand-varvas ja hüppad õhku ja jääd seisma (jälgi tasakaalu).
- Õpetaja ütleb: „Kõrvaljoon“, liigud veel 4 sammu ja peatud varvastel. Jälgi tasakaalu!

2. tegevus

- Õpilased jooksevad nagu Ameerika jalgpallurid.
- Katsetage, kui palju aega kulub õpilastel 40 jardi (37 meetrit) jooksmiseks.
- Kiiruse testimiseks jooksevad Ameerika jalgpallurid 40 jardi.
- Näiteks suured liinimängijad (ingl *Lineman*) kaaluvad sageli üle 130 kg ja jooksevad 40 jardi viie sekundiga. Ameerika jalgpallur Chris Johnson jookseb 40 jardi 4,24 sekundiga.