



Ülevaade

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

Õppetööks vajalik aeg: 15 minutit.

Ülesande lahendamiseks sobiv koht: spordisaal või mõni muu koht, kus on ronimissein.

Vajalikud vahendid: ronimissein, matt, ronimisnöör (vabatahtlik).

Õppetöö eesmärgid

- Õpilane sooritab keha arengut toetavaid tegevusi: harjutab koordinatsiooni ja tasakaalu.
- Õpilane osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates tegevustes.

Seos kosmosega

Kauges tulevikus võib juhtuda, et kosmoseuurijad peavad olema head mägironijad, et uurida mägiseid maastikke meie Päikesesüsteemi planeetidel, nagu näiteks vulkaanid Marsi pinnal.

Põhitreeningu ajal ja mõnikord kosmosemissiooni ettevalmistamisel teevad astronautid tegevusi, mille eesmärk on tugevdada ülakeha lihaseid, kogu keha stabiilsust ja tasakaalu, paindlikkust ja väledust. Euroopa Kosmoseagentuuri (ESA) astronautid treenivad enamasti kunstlikel seintel, kuid ronimist saab teha ka mujal. ESA astronaut Paolo Nespoli on huvitatud kaljuronimisest ja ta pole ainus. NASA astronaut Scott Parazynski ütles, et üks parimaid viise kosmosesõiduks valmistumiseks on kaljuronimine. See nõuab palju jõudu ja vastupidavust. Nagu kosmosemissiooni ettevalmistamine nõuab ka ronimistegevus harjutamist, vaimset keskendumist ja füüsilist vormi.

Päikesesüsteemi planeetidel esineb kõrgeid mägesid. Olympus Mons, Marsi ja Päikesesüsteemi kõrgeim mägi on 3 korda kõrgem kui Mount Everest.

Sissejuhatus

Tasakaalu ja koordinatsiooni arendamiseks piisab lihtsatest harjutustest, mis sisaldavad tasakaaluhoidmist ja liikumist. Ronige ronimisseinal, et parandada tasakaalu ja koordinatsiooni.

Ülesanne

Roni ronimisseinal kolm korda nii kõrgele kui on võimalik jälgides õpetaja soovitusi. Puuduta kõrgemat riba ja seejärel mine rahulikult tagasi maapinnale.

Ronimine parandab ülakeha tugevust, mis on äärmiselt oluline keha stabiilsuse, parema kehahoiaku ja tasakaalu tagamisel.

Mõtle ohutusele!

Astronautidega töötavad teadlased ja spetsialistid peavad veenduma, et neil on turvaline keskkond harjutamiseks, et astronautid ei vigastaks end.

Enne ronimist tee soojendusharjutusi lihastele. Väldi takistusi, ohte ja ebatasaseid pindu.

Lisavõimalused

- Leidke kunstlik ronimissein, et lapsed saaksid proovida ronimise tõelist kogemust.
- Proovige ronida köiel: paljud spordisaalid on varustatud rippuvate köitega. Kui kõrgele saate minna?
- Korraldage matk või klassireis seiklusparki.

