

23. Sõida rattaga kosmosesse



Ülevaade

Sihtrühm: I kooliaste, 1.–3. klass (sobib ka vanematele õpilastele).

Õppetööks vajalik aeg: sobib koduseks ülesandeks, sõltub teepikkusest.

Ülesande lahendamiseks sobiv koht: õu, jalgrattateed.

Vajalikud vahendid: jalgratas, jalgrattakiiver, kirjutusvahend, tööleht.

Õppetöö eesmärgid

- Jalgrattasõit tugevdab õpilaste jalalihaseid, südant ja veresoonkonda, arendab vastupidavust, koordineerimist ja tasakaalu.
- Jalgratta kasutamine liiklusvahendina säästab keskkonda.

Seos kosmosega

Velotrenažöör on üks treeningvahend, mida astronautid rahvusvahelises kosmoses reguleeritult kasutavad. Kui jalalihased töötavad, vajavad need rohkem verd. Töötavad lihased stimuleerivad südant rohkem verd pumpama ja sa hingad kiiremini, et saada rohkem hapnikku - seetõttu aitab jalgrattatreening astronautidel arendada vastupidavust ja südant ning veresoonkonda tervena hoida.

Sissejuhatus

Nagu astronautidki treenid jalgrattaga sõites oma jalalihaseid ja vereringet. Lisaks arendad vastupidavust, koordinaatsiooni ja tasakaalu. Tugevam süda ja suurem vastupidavus võimaldavad sul kauem joosta ning mängida. Jalgrattaga sõites saad sõpradega koos aega veeta ja külastada kaugemaid kohti. Kuna astronautid hoolivad Maast, siis aitad kaasa meie planeedi kaitsmisele, kui väldid mootorsõidukite kasutamist transpordiks.

Ülesanne

Jalgrattasõit kooli ja tagasi.

NB! Jälgi liicluseeskirju ja liikle turvaliselt!

- Sõida ühel päeval nädalas jalgrattaga kodust kooli ja tagasi.
- Kui sa mingil põhjusel ei saa kooli jalgrattaga sõita, siis leia vabal ajal võimalus jalgrattaga 3 km sõitmiseks.
- Märgi oma rattasõidu tulemused töölehele.

Kosmosetarkus

Füüsiline treening on osa astronautide igapäevasest rutiinist rahvusvahelises kosmosejaamas (ISS). Lihased ja luud saavad kaaluta olekus vähem koormust ja nõrgenevad. Umbes 2 tundi igapäevast treeningut aeglustab lihaskadu ja annab luustikule koormust, seetõttu rakendatakse ISS-il vastupidavustreeningut. Jalgrattatreening ISS kosmosejaamas parandab astronautide südame ja veresoonkonna tervist. Euroopa astronautide poolt kosmosejaamas kasutatav velotrenažöör kannab nime CEVIS (Cycle Ergometer with Vibration Isolation and Stabilization). Kosmonaudid ehk Venemaa astronautid kasutavad velotrenažööri nimega VELO.

Sõida rattaga kosmosesse

Õpilase nimi:



Selle harjutuse tegemine aitab trennida nagu astronaut!

Jalgrattaga sõites trennid oma jalalihaseid, südant ja veresoone just nagu astronautid. Lisaks arendad vastupidavust, koordineerimist ja tasakaalu. Tugevam süda ja suurem vastupidavus võimaldavad sul kauem joosta ning mängida. Jalgrattaga sõites saad sõpradega koos aega veeta ja külastada kaugemaid kohti. Kuna astronautid hoolivad Maast, siis aitad ka sina kaasa meie planeedi kaitsmisele kui kasutad liikumiseks vähem mootorsõidukeid.

Ülesanne

- Jalgrattasõit kooli ja tagasi.
- **NB! Jälgi liikluseeskirju ja liikle turvaliselt!**
- Sõida ühel päeval nädalas jalgrattaga kodust kooli ja tagasi.
- Kui sa mingil põhjusel ei saa kooli jalgrattaga sõita, siis leia vabal ajal võimalus jalgrattaga 3 km sõitmiseks.

..... (kuupäev) tuln rattaga kooli ja läbisin km,

selleks kulus mul aega

..... (kuupäev) sõitsin rattaga(aeg) ja läbisin km

..... (kuupäev) sõitsin rattaga(aeg) ja läbisin km

..... (kuupäev) sõitsin rattaga(aeg) ja läbisin km

..... (kuupäev) sõitsin rattaga(aeg) ja läbisin km

Kokku sõitsin rattaga päeval ja läbisin kokku km