

4.

Hüppa Kuu poole



Ülevaade

Sihtrühm: I–II kooliaste, 2.–6. klass (sobib ka vanematele õpilastele).

Õppetöök vajalik aeg: 15–25 minutit.

Ülesande lahendamiseks sobiv koht: spordisaal, õu (suurem ruum).

Vajalikud vahendid: tööleht, kirjutusvahend, hüppenöör, kell või stropper, võib kasutada ka pulsimõõtjat.

Õppetöö eesmärgid

- Õpilane sooritab keha arengut toetavaid tegevusi: koordineerimise, tasakaalu ja vastupidavust, tugevdab lihaseid.

Seos kosmosega

Maal mõjub inimestele gravitatsioon, mistõttu avaldab meie kehakaal luudele pidevalt koormust. See on oluline tervete ja tugevate luude kasvatamiseks. Jõudu saab suurendada ja luid saab tugevamaks muuta, kui teeme oma keha raskusega regulaarselt trenni, näiteks hüppame, kõnnime, jookseme või tantsime. Treening on eriti oluline noorena, kuna just siis on luustik kõige vastuvõtlikum koormusele.

Astronautid aga hõljuvad kosmoses, seega on kehakaalu koormus väiksem ja luid muutuvad nõrgemaks. Nad peavad planeerima oma toidumenüüd ja füüsilisi tegevusi, mis aitavad neil kosmoses olles hoida oma luid võimalikult tugevana. Tugevamad luid ja lihased aitavad astronautidel turvaliselt täita oma ülesandeid, tõsta raskusi ja liigutada esemeid – olgu see kosmosesõidukis, Kuul, Marsil või tagasi Maal olles.

Sissejuhatus

Sinu luud muutuvad tugevamaks, kui teed kehakaalu toetavaid harjutusi, nagu jooksmine või hüppamine. Hüppetrenniga saad aja jooksul tugevdada oma südant ja harjutada lihaseid töötama kauem ilma väsimust tundmata. Pärast treeningut võid avastada, et mõned tegevused, mis sind varem väsitasid ja pulssi kiirendasid, on muutunud kergemaks.

Ülesanne

Treeni hüppenõoriga hüpates nii kohapeal kui ka liikudes, et suurendada luude tugevust ning parandada südame ja teiste lihaste vastupidavust. Samuti märgi üles oma tähelepanekud hüppetreeningu edusammude kohta.

Et õpilastel oleks lihtsam oma tähelepanekuid üles märkida, võib neid suunata küsimustega.

- Kuidas sa end tunned?
- Kui kaua hüppasid järjest ilma katkestamata?
- Kuidas erineb kohapeal hüppamine liikudes hüppamisest?
- Mis muutus sinu südame löögisageduses?
- Kas sa higistasid?
- Mil viisil võiks see tegevus aidata parandada sinu luude tugevust?
- Miks on luude tugevuse säilitamine kosmoses astronautide jaoks väljakutseks?
- Milliseid lihaseid tunned hüppenõoriga hüpates töötavat?

VIDEO: <https://youtu.be/KMTgxAJ9KzY>



Lisavõimalused

- Loe, mitu hüpet suudad sooritada kindla aja jooksul.
- Hüppa nii kõrgele kui saad ja maandu pehmelt.
- Proovi tegeleda ka kergejõustikuga, näiteks tee kaugushüpet ja kolmikhüpet.
- Proovi tantsimist, sest see nõuab samuti hüppamist ja maandumist.
- Võid korraldada hüppevõistluse oma koolis.

Hüppa Kuu poole Õpilase nimi:



✦ Selle harjutuse tegemine aitab treenida nagu astronaut!

Ülesanne

Tee trenni hüppenööriga hüpates nii paigal kui edasi liikudes. Nii suurendad oma luude tugevust ja lihaste vastupidavust. Tugevamad luud vähendavad vigastuste riski, kui jooksed, hüppad, töötad või mängid. Tugevam süda ja suurem lihasvastupidavus aitavad sul olla füüsiliselt aktiivne palju kauem!

Nii nagu astronautide kindad on valmistatud täpselt nende käte järgi, peab ka sinu varustus sobima sulle ideaalselt! Veendu, et sinu hüppenööri pikkus vastab sinu pikkusele. Seisa nöori keskel ja tõsta selle otsad kaenla alla. Kui käepidemed ulatuvad vaevu kaenlaalusteni, siis on see nöör sulle sobiv!

Soojenduseks:

Hüple kohapeal, keeruta, trambi jalgu ja keeruta nöori pea kohal.

Hüppetrenn kohapeal:

- Võta hüppenöör ja proovi hüpata kohapeal 30 sekundit.
- Puhka 60 sekundit.
- Korda kolm korda.

Kui saad juba hakkama, siis proovi edasi liikumisega hüppeid.

Hüppetrenn liikudes:

- Proovi hüpata hüppenööriga edasi liikudes 30 sekundit.
- Puhka 60 sekundit.
- Korda kolm korda.

Korda hüppetreeningut veel kaks korda.

Tõhusam treening:

- Hüppa hüppenööriga kohapeal 60 sekundit ilma peatumata. Puhka 30 sekundit. Hüppa hüppenööriga küljelt küljele 60 sekundit. Korda tegevust kolm korda.
- Hüppa hüppenööriga harki-kokku 30 sekundit. Puhka 30 sekundit, seejärel tee harki-kokku hüppeid 60 sekundit. Korda tegevust kolm korda.
- Hüppa hüppenööriga kohapeal 30 sekundit. Hüppa hüppenööriga küljelt küljele 30 sekundit. Tee hüppenööriga harki-kokku hüppeid 30 sekundit. Puhka 30 sekundit. Tee kolm korda.

Pane kirja, milline on sinu enesetunne:

enne trenni

trenni ajal

treeningu lõpus