

6.

Lähme kosmose jõusaali



Ülevaade

Sihtrühm: I–II kooliaste, 3.–4. klass (sobib ka vanematele õpilastele).

Õppetööks vajalik aeg: 10–20 minutit.

Ülesande lahendamiseks sobiv koht: klassiruum, spordisaal, õu. Sobib koht, kus on piisavalt ruumi liikumiseks.

Vajalikud vahendid: võimlemismatt, tekike või rätik põrandale, taimer.

Õppetöö eesmärgid

- Õpilane sooritab keha arengut toetavaid tegevusi: harjutab tasakaalu ja koordinatsiooni.
- Õpilane arendab vastupidavust, jõudu.

Seos kosmosega

Selleks, et astronautid suudaksid kosmoses tõhusalt tööd teha ja oleksid terved ning heas füüsilises vormis, peavad nad palju treenima.

Sissejuhatus

Lähme kosmose jõusaali ja hakkame higistama! Südame ja kopsude tervena hoidmiseks tuleb sooritada kõrge intensiivsusega intervalltreeningu (HIIT) harjutusi.

Ülesanne

- Pane maha võimlemismatt või tekike ning kasuta taimerit aja mõõtmiseks.
- Tee neid kõrge intensiivsusega harjutusi selles järjekorras: kükid, kõhulihased, karukõnd, plank ja krabikõnd.
- Tee igat harjutust 30 sekundit, seejärel puhka 15 sekundit.
- Korda kogu tsüklit kaks korda (või isegi kolm korda, kui oled eriti vapper).
- Pea meeles, et keskendud pigem harjutuste korrektsele sooritamisele kui kiirusele.

VIDEO <https://youtu.be/aFoph-vjxjw>

