

# Kosmos on õpetlik

## → LÄHME KOSMOSEKÖNNILE

### ÕPILASE TÖÖLEHT

Õpilase nimi:

Tänases tunnis teed sa „karu roomamist” ja „krabi kõndi”, selleks et tugevdada lihaseid ja parandada kogu keha koordineerimist. Samuti kirjutad sa missioonipäevikusse tähelepanekud oma lihaste ja koordineerimise arengu kohta.

Paljud tegevused nõuavad lihaste tugevust ja koordineerimist, isegi sellised igapäevased tegevused nagu püsti seismine ja liikumine ilma kukkumata. Kui sa söidad rulaga, teed lõuatõmbeid, roomad maapinnal või kannad seljakotti, siis kõik need tegevused arendavad sinu lihaseid ja koordineerimist.

**MISSIOONI KÜSIMUS:** Millist kehalist tegevust võiksid sa teha, et tugevdada oma lihaseid ning arendada kogu keha koordineerimist?

**MISSIOONI ÜLESANNE:** Koordineerimise ja tugevuse treening.

#### HARJUTUS „KARU ROOMAMINE”

- Mõõda välja distants, mis on umbes 12 meetrit.
- „Karude roomamine”: pane oma peopesad ja jalatallad vastu maad (ole näoga maapinna suunas) ja kõnni neljal „jalal”.
- Proovi läbida välja mõõdetud distants.
- Puhka kaks minutit.
- Korda harjutust veel kaks korda.



## HARJUTUS „KRABI KÕND“

„Krabi kõnd“ on vastupidine „karu roomamisele“.

- Istu maha ja pane peopesad põrandale, tõsta keha kõrgemale, nii et toetud ainult peopesadele ja jalalabadele.
- Proovi läbida välja mõõdetud distants.
- Puhka kaks minutit.
- Korda harjutust veel kaks korda.

Pane kirja oma missioonipäevikusse tähelepanekud (tunded, areng) enda kohta enne ja pärast harjutusi.

**Nende harjutuste tegemine aitab sul treenida nagu astronaut!**

## → Kosmosetarkus

Täpselt nagu sinagi, peavad ka astronautid tugevdama oma lihaseid ja arendama koordineerimist. Mikrogravitatsiooniga keskkonnas ei saa astronautid kõndida samal viisil nagu Maal. Selle asemel nad koordineerivad oma käsi ja jalgu, et lükata ja tõmmata ennast ühest kohast teise. Enne missiooni harjutavad nad vajalikke liigutusi vee all, kus neid juhendavad sukeldujad ja teised spetsialistid. Tugevad lihased ja hea koordineerimine aitavad astronautidel liikuda nii kosmoseaparaadis sees kui ka kosmosekõnnil.

### **MÕTLE OHUTUSELE!**

NASA insenerid peavad kosmosesõidukit disainides mõtlema astronautide ohutuse peale. Kosmosesõidukis ringi liikude ei tohi olla tee peal takistusi.

- Soorita harjutusi siledal pinnal, et sa ei vigastaks oma käsi.
- Hoia kaasõpilastega piisavat distantsi. Vaata, kuhu sa lähed!
- Ära viska palli vastu seina liiga tugevalt, samuti ära kasuta liiga rasket palli.
- Oluline on juua piisavalt vett nii enne kui pärast kehalist tegevust, samuti pauside ajal.



## Lisavõimalused

- Proovi liikuda nii edasi kui tagasi, kasutades nii „karu roomamist” kui ka „krabi kõndi”.
- Proovi mängida jalgpalli „krabi kõnni” asendis. Kasuta suurt täispuhutatavat palli.
- Mõtle välja ise rada, mida läbida.
- Soorita neid ülesandeid koos meeskonnaga (nt teatevõistlus „karu roomamise” ja „krabi kõnniga”).
- Hoia jalad paigal ja kasuta oma käsi, et teha täisring ümber oma jalgade (mõtle liikuvatele kellaosutitele).
- Tee samasid harjutusi, kuid sellel korral kasuta vahemaa läbimisel kätel ja jalgadel lisaraskusi.

**Kontroll: kas sa oled täiendanud oma missioonipäevikut?**

