



KIII L6 Aktiivtöö: OSKUSTEGA SEOTUD FITNESSI KOMPONENDID JA SÜDAMELÖÖGISAGEDUS

Soovituslik aeg: 45 minutit.

Ainetunnid ja teemad:

- **Kehaline kasvatus:** kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted.
- **Inimeseõpetus:** terviseaspektid – füüsiline tervis.
- **Bioloogia:** treeningu mõju vereringeelundkonnale.

Lõimingu võimalused: matemaatika.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane teab, mis on oskustega seotud fitnessi komponendid.
- Õpilane oskab mõõta südamelöögisagedust ehk pulssi.
- Õpilane teab, millised muutused kaasnevad eri liikumistegevustega südamelöögisageduses.

Vajalikud vahendid: spordivahendid vastavalt töölehele "Oskustega seotud fitnessi komponendid ja südamelöögisagedus" ja kell.



Infoks: lisaks konkreetsele testitulemusele on võimalik fitnessi temaatikat seostada ka pulsilöögisageduse määramisega ja taastumisega. Järgnevalt on toodud näide oskustega seotud fitnessi harjutustest ja pulsisageduse mõõtmisest. Ülesande täitmisele järgneb tegevuste ja tulemuste analüüs.


Töökäik:

- Õpetaja valmistab võimlas ette tegevuspaigad ja jagab õpilased rühmadesse.
- Õpilased sooritavad harjutusi vastavalt töölehel toodud kirjeldusele ja mõõdavad pulssi.
- Järgneb individuaalne analüüs.
- Järgneb analüüs kogu klassiga.

KIII L6 Tööleht: OSKUSTEGA SEOTUD FITNESSI KOMPONENDID JA SÜDAMELÖÖGISAGEDUS

ÜLESANDE KIRJELDUS:

Selle ülesande eesmärgiks on aidata sul mõista, mis juhtub sinu südamelöökidega oskustega seotud fitnessi harjutuste sooritamise ajal. Soorita iga harjutust nii kiiresti ja nii mitu korda, kui sa 30 sekundi jooksul suudad. Registreeri oma südamelöögisagedus (SLS) kohe pärast harjutuse lõppu. Iga harjutuse vahel jaluta rahulikult ja lase SLS-il minna alla 125 löögi minutis. Kui pärast harjutuse sooritamist on SLS üle 125 löögi minutis, jälgi, kui kaua läheb aega, et saada see alla 125 löögi minutis.

SÜDAMELÖÖGI-SAGEDUSE MÕÕTMINE	 <p>pulss randmel ja pulss kaelal</p>		Pulsi mõõtmiseks: A. Pane sõrmed randmele või kaelale, nii et sa tunned pulssi. B. Loe lööke 10 sekundi jooksul. C. Korruta see number 6-ga, siis saad teada oma SLS-i minutis.
--------------------------------------	--	---	--

NIMI:		VANUS:		KUUPÄEV:	
HARJUTUS	AEG	Oskustega seotud fitnessi komponent	SLS enne	SLS pärast	Aeg, millal SLS läks alla 125
Jookse läbi jooksuredeli (rõngaste).	30 sekundit	Liikumise ja liigutuste kiirus			
Viska tennispalli vastu seina ühe käega ja püüa teise käega.	30 sekundit	Silma ja käe koordineatsioon			
Pane jalgpall maha ja puuduta seda kordamööda parema ja vasaku jala suure varbaga.	30 sekundit	Silma ja jala koordineatsioon			
Süstikjooks 10 m lõigul (jookse üle maha märgitud joonte edasi tagasi etteantud aja jooksul).	30 sekundit	Liikumise ja liigutuste kiirus; liikumissuuna muutmise kiirus			
Märgi seinale kleplindiga mäрге sellesse kohta, kus on sinu puusaluu. Nüüd soorita ette antud aja jooksul põlvetoosteid sellele kõrgusele.	30 sekundit	Võimsus			
Hoia palli ühes käes ja lase maha kukkuda. Püüa pall kinni enne, kui see puudutab maad.	30 sekundit	Reaktsiooniaeg			
Hüppa koos jalgadega u 30 cm kõrguse eseme peale ja alla.	30 sekundit	Võimsus			
Hoia tasakaalu 10 sek pörandal, seistes ühel jalal nii, et teine jalg toetub tugijala põlve vastu. Astu siis pingile ja hoia sama asendit 10 sek. Lõpuks astu poomile ja hoia eelnevat asendit 10 sek.	30+ sekundit	Tasakaal seismisel			
Liigu poomi ühest otsast teise edasi-tagasi.	30 sekundit	Tasakaal liikumisel			



Kokkuvõte:

Millistes tegevustes tõusis sinu SLS üle 180?

.....

Mis sa arvad, miks see juhtus?

.....

Millistes tegevustes jäi sinu SLS vahemikku 150–180?

.....

Milliste tegevuste sooritamise järel tundsid sa, et oled hingetu?.....

.....

Mis seda mõjutas?

.....

Milliste tegevuste sooritamise järel jäi sinu SLS alla 125?.....

.....

Millega sa seda põhjendad?.....

.....

Miks oskustega seotud hea fitnessitase on oluline?

.....

Kas see on oluline ka mittesportlastele?

.....

Too näiteid, kus mittesportlane võib vajada, et tal oleks head oskustega seotud fitnessi komponendid.

.....

.....

.....