

KI L7 Aktiivtöö: MINU PULSS

Soovituslik aeg: 45 minutit.

Õppekava ainetunnid ja teemad:

- **Inimeseõpetus:** tervislik eluviis – piisav uni ja puhkus ning liikumine ja sport. Füüsiline tervis.
- **Kehaline kasvatus:** liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.

Lõimingu võimalused: loodusõpetus.

Eeldatavad õpitulemused

- Õpilane oskab mõõta südame löögisagedust ehk pulssi.
- Õpilane oskab selgitada, milline muutus kaasneb liikumisega südametegevuses.

Vajalikud vahendid: tööleht "Minu pulss", pliats, stopper või mõni muu ajamõõtmisvahend.



Infoks: enda keha tundmine aitab õpilastel paremini mõista füüsilise tervise olemust ning puhkuse ja kehalise aktiivsuse vajalikkust. Praktilise ülesande käigus tekib õpilastel parem arusaamine, kuidas keha toimib. Õpilaste poolt omandatavat pulsimumõõtmise oskust saavad nad kasutada edaspidi oma tervises seisundi või kehalise koormuse hindamisel.

Töökäik:

0--20 minutit

- Selgitage põhimõisteid ning nende ülesandeid: süda, südamelöögisagedus ehk pulss.
- Selgitage, kuidas mõõta pulssi, ning laske igal õpilasel mõõta enda puhkeoleku pulsisagedus. Õpetaja võib näidata õppematerjali ka tahvlile, näiteks: <http://www.youtube.com/watch?v=K8ryHOGfTtY>. Puhkeoleku pulssi mõõdetakse istudes või lamades, olles eelnevalt mõned minutid rahunenud. Seda saab teha, leides näpuotstega veresoone tukslemine randmel või kaelal. Vaadates kella, loetakse kokku pulsilöögid 20 sekundi jooksul ja korrutatakse tulemus kolmega. Saadud tulemus näitab südamelöökide arvu, mis oli antud hetkel vajalik keha verevarustuse tagamiseks.
- Selgitage, et iga inimene on individuaalne ning ka pulsisagedus on igal inimesel erinev ning seda ei võrrelda kaaslastega.

20–45 minutit

- Paluge õpilastel võtta paaridesse. Üks paariline teeb mingit kehaliselt aktiivset tegevust, näiteks 10 kükki või 60 sekundit paigaljooksu. Pärast kehalist katset mõõdab õpilane oma pulssi ja kaaslane mõõdab aega. Pulss mõõdetakse kohe pärast koormust 20 sekundi jooksul ning tulemus korrutatakse kolmega. Tulemused kantakse tabelisse ning seejärel vahetatakse rolle.
- Arutlege üheskoos, kuidas ja miks pulsisagedus kehalise tegevuse ajal muutub, millised on erinevused pulsisagedustes ja millest võivad need erinevused tuleneda.

KI L7 Tööleht: MINU PULSS

1. Mõõda 20 sekundi jooksul enda puhkeoleku pulss ning märgi tulemus tabelisse.
2. Korda mõne hetke pärast katset, et veenduda katse täpsuses.
3. Soorita koos paarilisega kehalise tegevuse ülesanne ning mõõda kohe pärast tegevust oma pulssi. Saadud tulemus märgi tabelisse.

NIMI:

| Katse | 20 sekundi jooksul mõõdetud pulss | 1 minutis = 3 x 20 s pulsiväärtus |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1 (puhkeolek) | | |
| 2 (puhkeolek) | | |
| 3 (kohe pärast kehalist tegevust) | | |