

# ÕPILANE

# JÕUDU ARENDAV HARJUTUSTE SEERIA 1



## EESMÄRK – “MIKS ON SEE OLULINE?”

### Ülesande eesmärk on suurendada sinu vaba aja liikumisaktiivsust

Antud ülesanne lisab sinu päeva/nädalasse vähemalt 20-40 minutit aktiivset liikumist. Igapäevane liikumine on sama oluline kui söömine ja magamine. Kehaline aktiivsus aitab olla tervem ja õnnelikum nii praegu kui ka tulevikus. Igapäevane liikumine teeb keha tugevamaks ning aitab ajul toota „õnehormoone“, mis aitab toime tulla näiteks koolipingega. Iga laps ja nooruk peaks päevas liikuma vähemalt 60 minutit aktiivselt nii, et hakkab hingeldama ja tekib soojatunne. Selline liikumine võib koguneda päeva jooksul osade kaupa.

Selle ülesande jooksul saad sa võimaluse treenida video abil kodus iseseisvalt. Miks me seda teeme?

#### See ülesanne aitab sul:

- saada tugevamaks ja vastupidavamaks,
- õppida, millised harjutused arendavad jõudu ja vastupidavust,
- märgata, kuidas liikumine mõjutab sinu enesetunnet ja tervist.

#### Sa õpid:

- seadma endale väikseid eesmärke,
- pingutama vastavalt oma võimetele,
- hoolitsema oma keha eest.

Vähemalt **60** minutit päevas

mööduka kuni tugeva intensiivsusega kehalist aktiivsust kogu nädala jooksul, valdav peaks olema aeroobne liikumine.

> Tugeva intensiivsusega aeroobseid tegevusi ning luid ja lihaseid tugevdavaid tegevusi peaks tegema vähemalt kolmel päeval nädalas.

*Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus*

#### Soovitus

> Lapsed ja noored peaksid kogu nädala jooksul harrastama keskmiselt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumist päevas, tegevused peaksid olema eelkõige aeroobsed.

*Oluline soovitus, mõõdukas tõenduskindlus*

Vähemalt **3** päeval nädalas

tuleks lisaks teha tugeva intensiivsusega aeroobseid tegevusi, aga ka lihaseid ja luid tugevdavaid tegevusi.

MAAILMA TERVISEORGANISATSIOONI SOOVITUSED KEHALISE AKTIIVSUSE JA ISTUVA ELUVIISI KOHTA.

[HTTPS://WWW.LIIKUMAKUTSUVKOOOL.EE/LIIKUMISSOOVITUSED2020/](https://www.liikumakutsuvkool.ee/liikumissoovitused2020/)

OSKUSED

JÕUD JA AEROOBNE VASTUPIDAVUS



## TEGEVUSE/ ÜLESANDE KIRJELDUS



Videod  
2 erinevat raskusastet

Kergem variant

Raskem variant



- Leia kodus või mujal piisavalt vaba ruum liikumiseks.
- Pane selga liikumiseks sobivad riided.

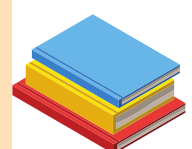
#### Vali:

- **kergem** variant (10 min) või
- **raskem** variant (11 min).
- Tee kõik harjutused kaasa täpselt nii, nagu videos näidatakse.
- Tee seda ülesannet **vähemalt 2 korda nädalas** päevadel, kui sul **ei ole** liikumisõpetuse/kehalise kasvatus tundi ega trenni.
- Võid teha harjutusi üksi, koos sõbra või pereliikmega.



#### KUIDAS ÕNNESTUDA!

- **ALUSTA RAHULIKULT JA HOIA ENDALE SOBIVAT TEMPOT.**
- **KUULA OMA KEHA – PUHKA, KUI ON PUHKAMISE AEG.**
- **PAREM TEHA KERGEM VARIANT KORRALIKULT, KUI RASKEM POOLELDI.**
- **OLE JÄRJEPIDEV – IGA KORD TEEB SIND TUGEVAMAKS.**
- **PLANEERI HARJUTAMISEKS KONKREETNE AEG.**



## JUHENDID JA TÖÖLEHED

Täpsema juhise jagab sulle õpetaja.

