

# LAPSEVANEM

# JÕUDU ARENDAV HARJUTUSTE SEERIA 3



## EESMÄRK

Liikumisõpetuse tunnid üksi ei kata lapse igapäevast liikumisvajadust – teadusuuringute järgi vajavad lapsed vähemalt **60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumist iga päev**. Koolitundidest jääb sellest väheks, mistõttu on oluline, et laps liiguks ka väljaspool kooli. Kodused liikumisülesanded aitavad kujundada regulaarse liikumise harjumust ning näitavad, et liikumine võib olla lõbus osa igapäevaelust.

Jõud ja aeroobne vastupidavus on olulised tervise ja hea enesetundega seotud kehalised võimed.

### Näiteks lihasjõudu ja -vastupidavust on vaja:

1. igapäevaseks liikumiseks ja liigutusteks,
2. heaks ja tervislikuks kehahoiuks,
3. liikumisharrastusega ja spordialadega seotud tegevuste sooritamiseks

**LIHASJÕUD** on lihase või lihasgrupi võime rakendada maksimaalset jõudu – näiteks on lihasjõudu vaja asjade tõstmisel, lükkamisel ja tõmbamisel. **AEROOBSE VASTUPIDAVUSE** all mõeldakse seda, kui hästi inimese keha on võimeline omandama hapnikku. Mida paremini inimese keha hapnikku omandab, seda paremini on tema lihased hapnikuga varustatud ja seda parem on tal ka töövõime – st ta ei väsi nii kiiresti, ta suudab pikemaajaliselt näiteks sõita rattaga, joosta, teha füüsilist tööd.



## KUIDAS LAST KODUTÖÖ TEGEMISEL TOETADA

### Kuidas Teie saate aidata?

1. Aita lapsel leida sobiv aeg ja koht harjutuste tegemiseks.
2. Veendu, et lapsel oleks piisavalt ruumi, sobiv riietus ja töötav seade.
3. Julgusta last valima endale jõukohane raskusaste.
4. Tee harjutusi võimalusel koos lapsega või ole tema kõrval toetavalt.

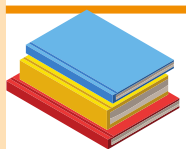
### Jälgi, et laps:

1. teeks harjutusi turvaliselt,
2. ei pingutaks üle,
3. puhkaks vajadusel.

### Küsi pärast harjutusi:

1. kuidas laps end tundis,
2. millised harjutused olid raskemad või toredamad.

Aitäh, et toetate oma last tervislike harjumuste kujundamisel!



## JUHENDID JA TÖÖLEHED

Kodutöö juhend ja vajalikud vahendid on leitavad õpilasele mõeldud juhendist.

**Vajalikud vahendid: Piisavalt vaba ruumi liikumiseks, video vaatamise võimalus, täis akuga nutiseade**