Treenaa kuin astronautti:



Sovellettuja harjoituksia

**Valon nopeudella**

TEHTÄVÄ

Tässä tehtävässä testaat viivoittimen avulla silmä-käsi-yhteistyötäsi sekä keskittymiskykyäsi. Samalla keräät tietoa harjoittelupäiväkirjaasi ja erittelet sitä.

TEHTÄVÄN YHTEYS TARVITTAVIIN TAITOIHIN JA STANDARDEIHIN

Adapted Physical Education National Standards: 2.03.04.01

o Ymmärrys siitä, miten jotkin vammat voivat vaikuttaa reaktiokykyyn

o Tehtävää voi muokata vaativammaksi vai helpommaksi, mikäli tarpeen.

***Tehtäväkohtaiset termit/taidot***

Silmä-käsi-yhteistyö, hienomotoriikka, kommunikaatio, viestintä, tiimityöskentely, reaktioaika

TEHTÄVÄN YHTEYS ASTRONAUTIN TYÖHÖN

Reaktioaikaa voi parantaa harjoittelemalla. Kansainvälisellä avaruusasemalla robottikäsien käyttäminen ja avaruusaluksen telakoiminen vaativat astronauteilta nopeaa reagointia. Astronauttien on myös oltava aina valmiita ympäristöstä aiheutuviin uhkiin, kuten vaikka aurinkotuuliin, jotka voivat hidastaa reagointia.

Avaruussukkuloiden lentäjät harjoittelevat Maassa simulaattoreilla, jotta heidän silmä-käsi-yhteistyönsä ja keskittymiskykynsä ovat varmasti riittävällä tasolla tositilanteessa. Astronauttien on huomattu onnistuvan laskeutumisessa paremmin 12–14 päivän pituisen matkan jälkeen, jos heidän koordinaatiokykynsä ja keskittymiskykynsä ovat hyvät.

LÄMMITTELY & HARJOITTELU

o Käytä jotain ärsykettä, joka aiheuttaa sinussa nopean reaktion

o Puristele stressipalloa tai kättä nyrkkiin ja auki

o Pudota jokin esine ja nappaa se kiinni kesken ilmalennon

o Pyörittele ranteitasi

[www.trainlikeanastronaut.org](file:///C:\Users\Paivi.Garner\AppData\Local\Temp\Temp3_Mission_X_FI.zip\quot;http:\www.trainlikeanastronaut.org&quot)

o Nopeustesteri-peli

**Muuntele harjoitusta esimerkiksi näin**



o Uimapötkö

o Metrimitta

o Pallon heittely

o Hippa

o Pallon syöttely

o Esineiden hakeminen juosten ja vieminen takaisin

o Taputteluleikki

o Kivi, paperi ja sakset -peli



**Valon nopeudella**

TREENATAAN KUIN ASTRONAUTIT!

Ohjeet yksinharjoitteluun: (Mukauta vaiheita ja toimintoja osallistujien tarpeiden mukaan.)

**Tämä harjoitus tehdään yksin tai parin kanssa.**

Toinen parista on miehistön jäsen ja toinen kouluttaja. Asettukaa seisomaan tai istumaan vastakkain. Jos työskentelette parina, tavoitteena on oppia tekemään tehtävä yksin.

**Ohjeet miehistön jäsenelle:**

o Ojenna hallitseva kätesi suoraan eteenpäin. o Laita käsi nyrkkiin niin, että peukalo jää ylöspäin.

o Ojenna peukalo ja etusormi pihdeiksi niin, että niiden väliin jää noin 2 senttiä tilaa. o Nappaa kouluttajan tiputtama viivoitin heti, kun kouluttaja päästää irti.

**Ohjeet kouluttajalle:**

o Pidä viivoitin paikoillaan miehistön jäsenen peukalon ja etusormen välissä.

o Aseta viivoitin niin, että miehistön jäsenen peukalon yläreuna ja viivoittimen nollaviiva ovat samalla tasolla.

o Päästä viivoittimesta irti ilman varoitusta niin, että se putoaa miehistön jäsenen peukalon ja etusormen välistä. Kun miehistön jäsen saa viivoittimen kiinni, katsokaa mihin kohtaan viivoitinta hänen sormensa jäävät ja kirjatkaa tulos harjoituspäiväkirjaan.

Toistakaa harjoitus 10 kertaa ja kirjatkaa tulokset samalla harjoituspäiväkirjaan.

Vaihtakaa rooleja ja toistakaa harjoitus vielä 10 kertaa.

KOKEILE NÄITÄ! *Muuntele harjoitusta esimerkiksi näillä*

o Nappaa viivoitin koko kädellä

o Tee tehtävä istuen tai seinään nojaten

o Käytä pidempää viivoitinta tai muuta esinettä

o Käytä kirkkaan värisiä tai raidallisia esineitä, niin näet reaktionopeutesi jo harjoituksen aikana

o Kokeile hitaammin putoavia esineitä, kuten muovipussia

o Kiinni nappaamisen sijaan miehistön jäsen voi yrittää pudottaa jonkin esineen tasan samaan aikaan kun kouluttaja pudottaa omansa (esim. viivoitin tai uimapötkö)

o Korvaa viivoitin uimapötköllä

o Käytä Nopeustesti-pelin tyyppisiä valoja tai jotakin äänimerkkilaitetta.

[www.trainlikeanastronaut.org](file:///C:\Users\Paivi.Garner\AppData\Local\Temp\Temp3_Mission_X_FI.zip\quot;http:\www.trainlikeanastronaut.org&quot)

