

MISSION X

BİR ASTRONOT GIBİ ANTRENMAN YAPIN



ÇEVİKLİK ASTRO-KURSU

Ekip Lideri Kılavuzu

GÖREVE GENEL BAKIŞ

Öğrenciler bir çeviklik parkurunu mümkün olduğunca hızlı ve doğru bir şekilde tamamlayacaktır.

ÖĞRENME HEDEFLERİ:

- Hareket becerileri, koordinasyon ve hız oluşturun ve geliştirin.
- Çeviklikteki gelişmelerle ilgili gözlemler yapın ve kaydedin.

HIZLI BİLGİLER

Konu Beden Eğitimi

Yaş: 8-12

Ders Süresi: 15-30 dk

Konum: spor salonu zemini gibi kaymaz düz bir yüzey, dışarıda kuru çim veya 5 şeritli atletizm pisti.

Beceriler: çeviklik, uzamsal farkındalık, yanallık ve yönlülük.

GİRİŞ

Çeviklik, hız, denge veya vücut kontrolünü kaybetmeden hızla yön değiştirme yeteneğidir. Her gün çevikliğin bize yardımcı olduğu durumlarla karşılaşırız. Bisiklete biniyorsanız, kaykay yapıyorsanız, video oyunları oynuyorsanız, paten kayıyorsanız veya herhangi bir spor yapıyorsanız, bu faaliyetlerde başarılı olmak için çevikliğinize güvenmeniz gerekir. Örneğin, futbol oyununda, top kayıplarını azaltmak veya ortadan kaldırmak için iyi çeviklik becerilerine sahip olmak son derece önemlidir. Futbol oyuncularını her zaman başlar, durur, yön ve hız değiştirir. Futbol şampiyonları çeviklik antrenmanı yapmadan şampiyon olamazlar!



Tıpkı bir sporcu gibi bir astronotun da kuvvet ve çeviklik antrenmanı yapması gereklidir. Uzayda 4-6 ay kalan astronotlar, uzay görevlerinden önce ve sonra fiziksel çeviklikleri konusunda test edilirler. Denge, koordinasyon ve çevikliğe çok fazla odaklanılır. Uzayda uzun süre kalmak astronotun durumlara zamanında tepki verme yeteneğini etkileyebilir. Bu durum astronotlar Dünya'ya döndükten sonra gözlemlenir. Astronotların bir görevden sonra çevikliklerini yeniden kazanmalarına yardımcı olmak için çabukluklarını, tepki sürelerini, el-göz koordinasyonlarını ve hızlarını test eden bir çeviklik parkurundan geçerler. Dünya'da astronotlar düzenli bir fiziksel uygunluk rutini ile aktif kalarak çevikliklerinin görevden önceki duruma döndüğünden emin olurlar.

ASTRONOT GİBİ ANTRENMAN YAPALIM!

MALZEMELER

Takım Lideri

- Sekiz işaretleme konisi veya diğer küçük, sabit nesneler.
- Ölçüm bandı veya metre çubuğu.
- Kağıt ve kalem.
- Saat veya kronometre/zamanlayıcı.

Öğrenci

- Görev Günlüğü ve kurşun kalem.

Görev Uyarlamalarında kullanılmak üzere isteğe bağlı

- Konilerin üzerine yerleştirilmiş yüzme erişteleri.

PROSEDÜR

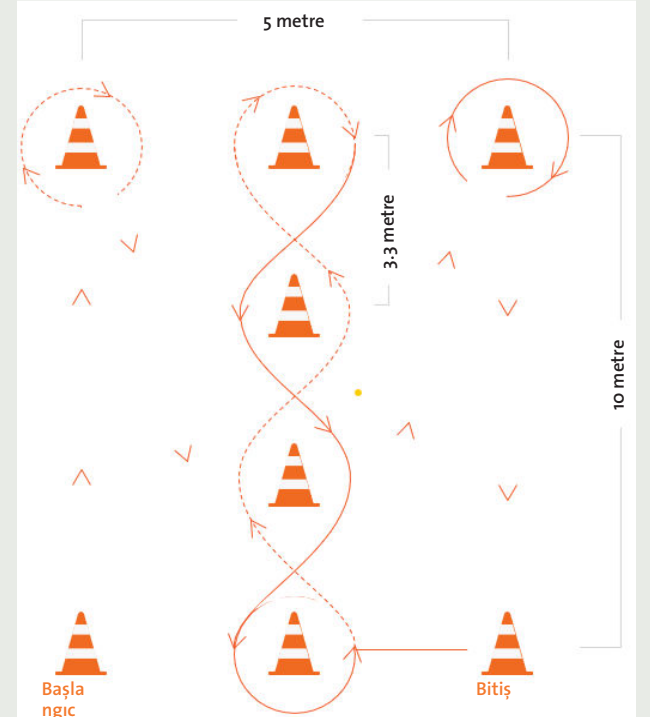
Aşağıdaki ders her öğrenci tarafından teker teker tamamlanmalıdır:

1. Öğrencinin başlangıç noktasında yüzüstü yere uzanmasını sağlayın. Öğrenci, elleri omuzlarında olacak şekilde ön tarafına uzanmalıdır (şınav çekmeye benzer şekilde).
2. Kronometreyi veya saati başlatın ve "Başla" talimatını verin. Süre başladığında, öğrenci ayağa fırlamalı ve aşağıdaki kriterleri izleyerek parkuru bitişe kadar koşmalıdır:
 - Kursu mümkün olduğunca çabuk tamamlayın.
 - Hiçbir koniye dokunmayın veya devirmeyin. Bir koniye dokunmak veya devirmek, her koni ihlali için öğrencilerin tamamlanan süresine 2 saniye ceza olarak eklenir.
3. Öğrenci bitiş çizgisini geçtiğinde süreyi durdurun.
4. Her öğrencinin final zamanını ve meydana gelen cezaları Görev Günlüğüne kaydetmesini sağlayın.



KURULUM

Kursu aşağıdaki şemada gösterildiği gibi ayarlayın. Başlamadan önce, öğrencilere izlenecek doğru yolu göstermek için kursu çalıştırın.



Her öğrenci Astro-Kursu en az üç kez tekrarlamalı ve kursu tekrarlamadan önce en az 1 dakika dinlenmelidir.



GÜVENLİĞİ DÜŞÜNÜN

- Engellerden, tehlikelerden ve düz olmayan yüzeylerden kaçının.
- Uygun kıyafetler ve ayakkabılar giyilmelidir.
- Herhangi bir fiziksel aktivite öncesinde, sırasında ve sonrasında susuz kalmayın.
- Aşırı ısınma belirtilerinin farkında olun.
- Bir ısınma/esneme ve soğuma dönemi her zaman tavsiye edilir.

GÖREV UYARLAMALARI



Zorluğu Artırın

- Daha fazla koni ekleyerek parkuru daha büyük hale getirin.
- Aynı sayıda koni kullanarak parkurun alanını azaltın.
- Parkura başlamadan hemen önce öğrencilerden 30 saniye boyunca zıplama hareketleri yapmalarını isteyin.
- Denemeler arasındaki dinlenme süresini azaltın.
- Kursun gerçekleştirildiği ortamı değiştirin (örn. içeriden dışarıya).



Erişilebilirliği Artırın

- Yön gösteren zemin kılavuzları, daha büyük koniler, havuz erişimleri veya konilerin üzerine yukarı doğru yerleştirilen ve parkur boyunca seyahat etmek için görsel alanı genişleten balonlar gibi görsel yardımcılar; renkli zemin işaretleri; sayılar; resimler.
- Ayakta başlama pozisyonu.
- Tekerekli sandalye ve yürüteçler için seyahat yollarının boyutunun artırılması/ genişletilmesi.
- Öğrenciyi kursta ilerlemeye teşvik etmek için tercih edilen nesneyi/akran arkadaşı- ortağı/motive edici öğeyi dahil edin.
- Öğrencinin kurs boyunca oturarak veya yüzüstü yatarak (scooter üzerinde) hareket etmesine izin verin.
- Dokunmak ve sonuna kadar ilerlemek için parkur boyunca yerleştirilmiş ses yayan ekipmanları (bip sesi, şingirti) kullanın.



Zorluğu Azaltın

- Çeviklik parkurunun uzunluğunu/boyutunu sınırlandırın/küçültün.
- Daha kısa bir yol veya daha az yol oluşturmak için yolu değiştirin dönüşler. Örneğin, parkur karmaşıklığını kademeli olarak artırmadan önce öğrencilerin tek bir yönde seyahat etmelerini sağlayın.
- Denemeler arasındaki dinlenme süresini artırın.



Bu kaynak NASA'nın "Çeviklik Astro-kursu"ndan uyarlanmıştır.

Orijinal Krediler: Ders, NASA Johnson Uzay Merkezi İnsan Araştırmaları Programı Eğitim ve Sosyal Yardım ekibi tarafından geliştirilmiştir ve bu NASA Fit Explorer projesine zaman ve bilgileşriyle katkıda bulunan konu uzmanlarına tesekkür ederiz.