

MISSION X

BİR ASTRONOT GIBİ ANTRENMAN YAPIN

MARSLI BİR DAĞA TIRMANMAK



Ekip Lideri Kılavuzu

GÖREVE GENEL BAKIŞ

Öğrenciler dengelerini, kas güçlerini ve koordinasyonlarını geliştirmek için bir kaburga veya tırmanma çerçevesi üzerinde tırmanma egzersizleri yapacaklardır.

ÖĞRENME HEDEFLERİ:

- Tırmanma, asılma ve sallanma egzersizleri yaparak üst vücut kaslarını çalıştırın.
- Tırmanma ve koordinasyon becerilerindeki gelişmelerle ilgili gözlemler yapın ve kaydedin.

Beceriler: tırmanma, çeviklik, koordinasyon, kas gücü.

GİRİŞ

Güneş sistemimizdeki gezegenler etkileyici derecede yüksek dağlara sahiptir. Olympus Mons'un Mars'taki ve Güneş Sistemi'ndeki en yüksek dağ olduğunu biliyor muydunuz? Everest Dağı'ndan 3 kat daha yüksektir! Bu nedenle astronotların gelecekte diğer gezegenlerdeki bu manzaraları keşfetmek için iyi ve istikrarlı dağcılar olmaları gerekebilir. Uzay görevine hazırlanırken astronotlar üst vücutlarını, tüm vücut dengelerini, dengelerini ve esnekliklerini güçlendirmek için tırmanma egzersizleri yaparlar. Astronotlar yapay duvarlarda, bir uçurumun yüzünde veya bir tırmanma alanında tırmanma alıştırmaları yaparlar. Tırmanma, vücut stabilitesi ve dengesi için çok önemli olan üst vücut gücünü geliştirir. Tırmanma faaliyetleri ayrıca bir uzay görevine hazırlanmak için gerekli olan zihinsel odaklanmayı da gerektirir.

Öğrenciler bu aktiviteyi yaparak çevikliklerini de güçlendirecek, hızlı ve güvenli bir şekilde hareket etmelerini kolaylaştıracaktır. Çevik olmak, verimli bir şekilde hareket edebilmenin yanı sıra hızlı tepki vermek ve hareketleri değiştirmek ve doğru güç, hız, denge ve koordinasyon duygusuna sahip olmak anlamına gelir. Çeviklik gerektiren bazı günlük aktiviteler arasında merdiven inip çıkmak, engelli bir parkurdan geçmek, açık havada yürüyüş yapmak veya ebeleme oynamak yer alır. Tırmanmak için odaklanmanız ve kendinize güvenmeniz gerekir!

HIZLI BİLGİLER

Konu: Beden Eğitimi

Yaş: 8-12

Ders Süresi: 15-30 dk

Yer: spor salonu, eğitim merkezi veya kaburgaların, tırmanma duvarının veya tırmanma çerçevesinin bulunduğu bir alan.



Kredi: ESA - V. Crobu

↑ ESA astronotları Alexander Gerst ve Samantha Cristoforetti, Ay jeolojisi üzerine ilk saha keşifleri için tam donanımlı olarak Norveç fiyordunda duruyorlar.

ASTRONOT GİBİ ANTRENMAN

YAPALIM!

MALZEMELER

Takım Lideri

- Kaburgalara/tırmanma çerçevesine/tırmanma duvarına erişim.
- Kaburgaların altına koymak için şilte.
- Bir saat veya kronometre.

Öğrenci

- Görev Günlüğü ve kurşun kalem.

Görev Uyarlamalarında kullanılmak üzere isteğe bağlı

- Renkli çıkartmalar veya bayraklar.
- Bir tırmanma halatı.

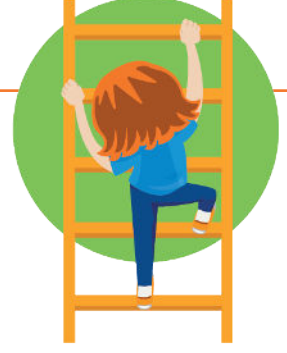
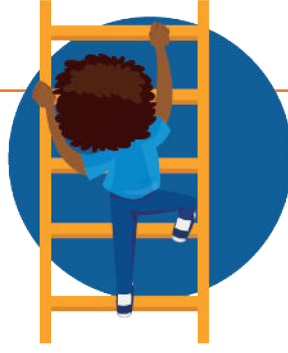
PROSEDÜR

Tırmanış

1. Öğrenciler bir kaburga/tırmanma çerçevesine tırmanırlar.
2. En yüksek kaburgaya dokunurlar (gerekirse öğrencilerin vurması gereken bir zil kullanın).
3. Öğrenciler kaburgalardan aşağı tırmanır veya aşağı atlamaya cesaret ederlerse ve öğretmen tarafından güvenli ilan edilirse yükseklikten aşağı atlarlar.
4. Öğrenciler alıştırmaya ilgili gözlemlerini Görev Günlüğüne kaydederler, örneğin zaman kaydı.

Zıpla

1. Öğrenciler yukarı tırmanır ve en üst raya oturur (veya tırmanma çerçevesinin biraz yukarisına).
2. Öğrenciler buradan kaburgalara asılı olacak şekilde hareket ederler.
3. Öğrenciler hazır olduklarında vücutlarını zıplayarak sallarlar ve yerde sabit durabilmek için yere inmeye çalışırlar.
4. Öğrenciler egzersizle ilgili gözlemlerini Görev Günlüğüne yazarlar, örneğin zaman kaydı veya atlayışı yapmanın ne kadar kolay/zor olduğu gibi.





GÜVENLİĞİ DÜŞÜNÜN

- Her zaman bir ısınma ve soğuma süresi tavsiye edilir.
- Engellerden, tehlikelerden ve düz olmayan yüzeylerden kaçının.
- Öğrenciler, kask, diz ve dirsek pedleri gibi bisiklete binmek için uygun kıyafetler giymeli ve tırmanmak için serbestçe ve rahatça hareket edebilmelidir.
- Kendinizi ve öğrencilerinizi rahat hissettiğiniz bir yükseklikten ve her zaman gözetiminiz altında atlayın.
- Yeterince sıvı tüketmeyi unutmayın.

GÖREV UYARLAMALARI



Zorluğu Artırın

- Bar duvarına veya kaya duvarına arka arkaya 3 kez tırmanın ve inin.
- Bar duvarından inerken, bunu bar duvarının arka tarafından yapın.
- Öğrenciler sadece diğer her çubuğa dokunmalıdır.
- Bir tırmanma ipine tırmanmaya çalışın.
- Öğrencilerin gerçek hayatta tırmanma deneyimini yaşamaları için çocuklar için yapay tırmanma duvarları olan bir eğitim merkezi bulun.



Erişilebilirliği Artırın

- Görünürlüğü artırmak için tırmanma çubuklarında renkli çıkartmalar veya bayraklar gibi görsel yardımcılar kullanın.
- Motivasyon yaratmak için ses çıkarabilen araçlar kullanın, örneğin öğrencilerin bara geldiklerinde vurabilecekleri bir zil.
- Zamanlama kullanmayın, ancak öğrencilerin sabit bir hızda tırmanmasına izin verin.



Zorluğu Azaltın

- Öğrencilerin tırmanması gereken yüksekliği azaltın.
- Zamanlama kullanmayın, ancak öğrencilerin sabit bir hızda tırmanmasına izin verin.



Bu kaynak NASA'nın "Base Station Walk-Back" adlı çalışmasından 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 bilgileriyle katkıda bulunan konu uzmanlarına.