

MISSION X

BİR ASTRONOT GIBİ ANTRENMAN YAPIN

PEAKE KALDIRMA

Ekip Lideri Kılavuzu

GÖREVE GENEL BAKIŞ

Öğrenciler kas gücünü, çevikliği, koordinasyonu ve dayanıklılığı geliştirmek için burpees yapacaklar. Bu aktivite squat, şınav ve havada zıplamayı bir araya getirir.

ÖĞRENME HEDEFLERİ:

- Çeviklik ve koordinasyonun yanı sıra kardiyovasküler ve kas dayanıklılığını geliştirmek için bir dizi burpees yapın.
- Çeviklik ve koordinasyondaki gelişmelerle ilgili gözlemler yapın ve kaydedin.

Beceriler: güç, çeviklik, koordinasyon.

GİRİŞ

Fiziksel aktivitede bulunduğumuzda, sağlığımızı iyileştiriyor ve vücudumuzun sıkı çalışmasını talep ediyoruz. Yürürken ya da dışlarımızı fırçalarken ayakta durmak gibi günlük aktiviteleri gerçekleştirirken bile kaslarımız destek ve hareket sağlamak için çalışır. Ancak uzayda astronotlar havada durur ve gün boyunca vücutlarına çok küçük yükler biner. Egzersiz yapmazlarsa astronotlar uzaydayken önemli miktarda kas ve kemik yoğunluğu kaybederler. Bunu önlemek için astronotlar günde yaklaşık iki saat egzersiz yaparlar. Kas ve kemikleri korumak için bisiklet veya koşu bandı ergometresinde kardiyovasküler egzersizlerin yanı sıra kuvvet antrenmanı da yaparlar. Astronotların sağlıklı kalmalarına ve uzay yolculuğuna hazırlanmalarına yardımcı olmak için uzay ajanslarının astronotları uzayda yaşamaya ve çalışmaya hazırlamak için astronot eğitmenleri vardır. Astronot eğitmenlerinin amacı astronotların Dünya'ya sağlıklı bir şekilde dönmelerini sağlamaktır.

Astronotların yaptığı aktivitelerin birçoğu hepimizin okullarımızda ve evlerimizde yapabileceğimiz aktivitelere benziyor. Vücudun birçok bölümünü çalıştıran yüksek yoğunluklu bir egzersiz olan burpee buna bir örnektir. Araştırmalar, yüksek yoğunluklu aktivitelerin düşük yoğunluklu aktivitelerden daha faydalı olabileceğini ortaya koymuştur. Burpee, yüksek yoğunluklu bir egzersizin parçası olarak yapılabilecek harika bir aktivitedir çünkü kas gücünü hedef alır, vücuttaki neredeyse tüm kasları çalıştırır ve kalp pompalama. Burpees kardiyovasküler ve kas gücünü artırabilir, ancak herhangi bir ağırlık veya ekipman gerektirmez. Küçük bir alanda neredeyse her yerde yapılabilir. Hadi deneyelim!



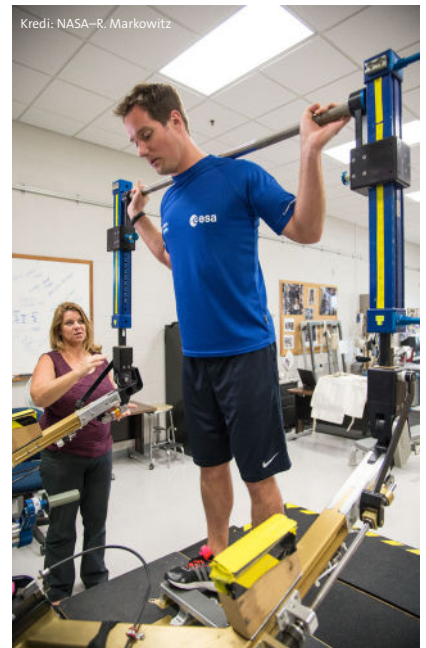
HIZLI BİLGİLER

Konu: Beden Eğitimi

Yaş: 8-12

Ders Süresi: 15 dakikadan az

Yer: spor salonu gibi kaymayan bir yüzey, dışarıda kuru çim veya atletizm pisti yüzeyi.



↑ ESA astronotu Thomas Pesquet bir eğitim seansında.

ASTRONOT GİBİ ANTRENMAN YAPALIM!

MALZEMELER

Takım Lideri

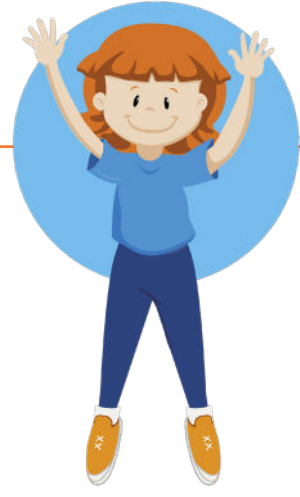
- Özel bir ekipmana gerek yoktur.

Öğrenci

- Görev Günlüğü ve kalem.

Görev Uyarlamalarında kullanılmak üzere isteğe bağlıs

- Her egzersiz adımını gösteren görüntüler.



PROSEDÜR

Öğrenciler ayakta durma pozisyonunda başlar ve bir sonraki egzersiz setini takip eder:

1. Öğrenciler elleri önlerinde yere değecek şekilde çömelme pozisyonuna geçer ve "5" diye bağırır.
2. Öğrenciler ayaklarını arkaya, şınav pozisyonunun başlangıcına doğru hareket ettirir ve "4" diye bağırır (formlarına dikkat ederek ve sırtlarını dik tutarak)
3. Öğrenciler göğüslerini yere indirir ve "3" diye bağırır.
4. Öğrenciler göğüslerini başlangıç şınav pozisyonuna geri kaldırır ve "2" diye bağırır.
5. Öğrenciler ayaklarını altlarına doğru kaydırarak elleri yere değecek şekilde çömelir ve "1" diye bağırır.
6. Öğrenciler havaya zıplar ve "LIFTOFF" diye bağırır.

KURULUM

Öğrencilerin birbirlerinden bir kol uzunluğundan daha uzakta konumlanmalarını sağlayın.



Öğrenciler doğru formu koruyarak bu egzersiz setini 10 kez tekrarlar.



GÜVENLİĞİ DÜŞÜNÜN

- Öğrencilerin başkalarına çarpmamaları veya çarpılmaları için etraflarında yeterli alan olduğundan emin olun.
- Zeminin öğrencilerin elleri için güvenli olduğundan emin olun.
- Öğrenciler, rahat ve özgürce hareket edebilecekleri uygun kıyafet ve ayakkabıları giymelidir.
- Her türlü fiziksel aktivite öncesinde, sırasında ve sonrasında doğru hidrasyon önemlidir.
- Aşırı ısınma belirtilerinin farkında olun.

GÖREV UYARLAMALARI



Zorluğu Artırın

- Öğrenciler 10'dan fazla etkinlik seti yaparlar.
- Öğrenciler havaya doğru düz bir şekilde zıplamak yerine zıplarken dizlerini göğüslerine doğru çekerler.
- Öğrenciler burpee hareketinden çıkarken düz yukarı zıplamak yerine yana doğru zıplarlar.
- Egzersiz döngüsüne daha fazla şınav ekleyin.
- Öğrencilerin geri sayım adımlarını başka dillerde öğrenmelerini sağlamayı deneyin.



Erişilebilirliği Artırın

- Egzersiz döngüsünü öğrencilerin yeteneklerine göre uyarlayın. İçin Örneğin, otururken vücudu kollarla yukarı iterek veya öne doğru eğilip yere dokunarak kol gücü egzersizleri yapın.
- Egzersiz döngüsünün her adımını gösteren görseller kullanın veya her egzersizi öğrencilerinizin önünde, arada küçük bir ara vererek gerçekleştirin.



Zorluğu Azaltın

- Öğrenciler 10 setten daha az etkinlik yapar.
- Öğrenciler her egzersiz döngüsü arasında kısa bir mola verirler.



Bu kaynak NASA'nın "Peake Lift-off" 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 teşekkür ederiz.