

MISSION X

ALLENARSI COME UN ASTRONAUTA



ROCK 'N' ROLL SPAZIALE

Guida del caposquadra

PANORAMICA DELLA MISSIONE

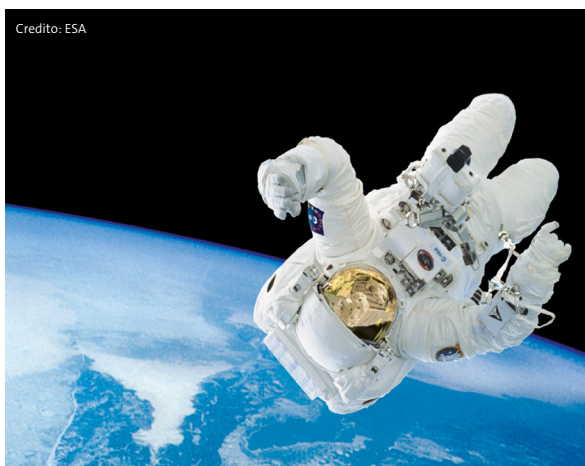
Gli studenti eseguiranno una serie di capriole a terra per migliorare la coordinazione del corpo, la flessibilità, l'equilibrio e rafforzare i muscoli della schiena, degli addominali e delle gambe.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO:

- Eseguire un'attività fisica che migliori la coordinazione del corpo, la flessibilità e l'ampiezza dei movimenti.
- Registrare le osservazioni sui miglioramenti di questa esperienza nel Diario delle missioni.

Abilità: coordinazione, flessibilità, equilibrio.

INTRODUZIONE



Nello spazio, gli astronauti possono eseguire rotolamenti spettacolari. Sulla Stazione Spaziale Internazionale (ISS) gli astronauti sembrano galleggiare. Gli astronauti all'interno della ISS sperimentano la microgravità o l'assenza di peso, fluttuando senza una direzione particolare. Non c'è né su né giù per loro! Pertanto, gli astronauti possono facilmente fare acrobazie e compiere una serie di capriole senza alcuno sforzo particolare. Per smettere di rotolare, devono fermarsi allungando la mano per aggrapparsi a un oggetto o a una persona. Questo accade perché non ci sono forze che si oppongono ai loro movimenti. Qui sulla Terra, le cose si comportano diversamente. Quando un acrobata fa un salto mortale, deve saltare in alto ed essere abbastanza veloce da ruotare completamente prima che

la gravità lo riporti a terra. Allo stesso modo, quando si rotola, si lascia che il corpo cada a terra, ma poi bisogna lottare contro la gravità con i muscoli per completare la rotazione. Se siete ben allenati con le capriole sulla Terra, vi divertirete a eseguire incredibili salti mortali quando diventerete astronauti!

IN BREVE

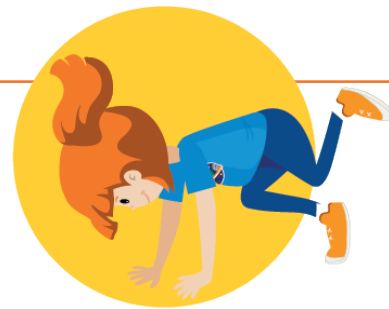
Materia: Educazione fisica

Età: 8-12 anni

Durata della lezione: 15-20 min

Luogo: al chiuso su una superficie liscia e morbida come la palestra o all'aperto sull'erba.

ALLENIAMOCI COME UN ASTRONAUTA!



MATERIALI

Capo squadra

- Tappetino spesso e lungo.

Studente

- Diario della missione e matita.

Opzionale da utilizzare negli adattamenti delle missioni

- Hula-hoop.

PROCEDURA

Gli studenti eseguiranno capriole attraverso i diversi livelli di difficoltà proposti di seguito:

Salto mortale per principianti

1. Piegarle le ginocchia, portando il mento verso il petto.
2. Avvicinare le mani ai piedi.
3. Appoggiare le mani con cautela e rotolare in direzione rettilinea.
4. Completare la capriola seduti sul tappetino.
5. Ripetere l'esercizio 3 volte. È importante che gli studenti eseguano l'esercizio bene e non troppo velocemente.

Salto mortale intermedio

1. Iniziare nella stessa posizione della capriola per principianti.
2. Completare la capriola in piedi.
3. Ripetere l'esercizio 3 volte. È importante che gli studenti eseguano l'esercizio bene e non troppo velocemente.

Salto mortale avanzato

1. In piedi.
2. Accovacciarsi e fare la capriola.
3. Completare la capriola in piedi.
4. Ripetere l'esercizio 3 volte. È importante che gli studenti eseguano l'esercizio bene e non troppo velocemente.



PENSARE ALLA SICUREZZA

- Evitare ostacoli, pericoli e superfici irregolari.
- Indossare un abbigliamento adeguato che consenta agli studenti di muoversi liberamente e comodamente.
- Utilizzate tappetini appropriati per evitare incidenti al collo e alla schiena.
- Si raccomanda sempre un riscaldamento e un raffreddamento.

ADATTAMENTI ALLA MISSIONE



Aumentare la difficoltà

- Ripetete ogni serie di capriole per più di 3 volte.
- Mettete un hula-hoop sul tappetino. Eseguite una capriola attraverso di esso senza toccarlo.
- Mettete un hula-hoop a una certa altezza sopra il tappetino e fate una capriola attraverso di esso.
- Gli studenti fanno una capriola da una posizione verticale a testa in giù. Mettetevi a testa in giù con i piedi sulla parete. Avvicinare le mani alla parete e mettersi in posizione verticale di fronte alla parete.
- Provate a fare le capriole in piscina.



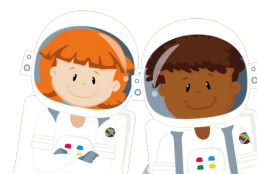
Aumentare l'accessibilità

- Invece di fare una capriola a terra, gli studenti possono fare un giro di 360 gradi su sé stessi stando in piedi o seduti su una sedia rotante.



Diminuire la difficoltà

- Ripetete ogni serie di capriole per meno di 3 volte.
- Aggiungete altri passaggi all'inizio per insegnare la capriola agli studenti. Per esempio, l'esercizio 1 potrebbe consistere nell'appoggiare la testa e le mani a terra e risalire.



Questa risorsa è stata adattata da "Space Rock n Roll" della NASA.

Crediti originali: Sviluppo della lezione da parte del team del NASA Johnson Space Center Human Research Program Education and Outreach, grazie agli esperti in materia che hanno contribuito con il loro tempo e le loro conoscenze a questo progetto NASA Fit Explorer.