

MISSION X

BİR ASTRONOT GIBİ ANTRENMAN YAPIN



UZAY ROCK N ROLL

Ekip Lideri Kılavuzu

GÖREVE GENEL BAKIŞ

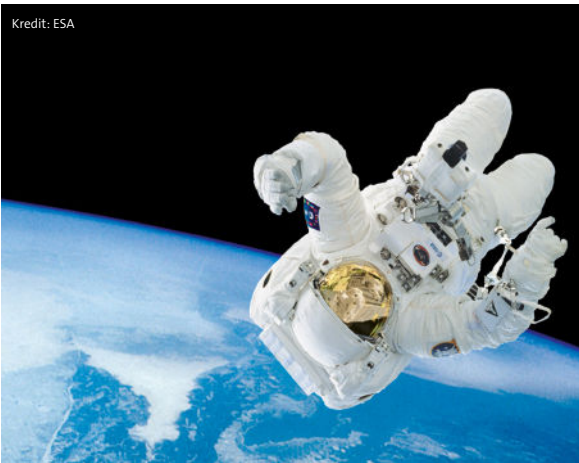
Öğrenciler vücut koordinasyonunu, esnekliği, dengeyi geliştirmek ve sırt, karın ve bacak kaslarını güçlendirmek için yerde bir dizi takla atacaklardır.

ÖĞRENME HEDEFLERİ:

- Vücut koordinasyonunu, esnekliğini geliştirecek ve hareket aralığını artıracak bir fiziksel aktivite gerçekleştirin.
- Bu deneyimle ilgili gelişmeler hakkında gözlemler yapın ve bunları Görev Günlüğü'ne kaydedin.

Beceriler: koordinasyon, esneklik, denge.

GİRİŞ



Uzayda astronotlar muhteşem dönüşler yapabilirler. Uluslararası Uzay İstasyonu'nda (UUI) astronotlar havada süzülüyor gibi görünüyor. UUI'deki astronotlar mikro yerçekimi ya da ağırlıksızlığı deneyimliyor, belirli bir yöne doğru süzülüyorlar. Onlar için aşağı ya da yukarı yok! Bu nedenle astronotlar kolayca akrobasi yapabiliyor ve özel bir çaba sarf etmeden bir dizi takla atabiliyorlar. Yuvarlanmayı durdurmak için, bir nesneye ya da kişiye tutunmak üzere uzanarak kendilerini durdurmaları gerekir. Bunun nedeni, hareketlerine karşı koyacak hiçbir güç olmamasıdır. Dünya'da ise işler farklı yürür. Bir akrobat takla attığında, yerçekimi onu yere geri çekmeden önce yükseğe zıplaması ve tamamen dönecek kadar hızlı olması gerekir. Benzer şekilde, yuvarlandığınızda, vücudunuzun yere düşmesine izin verirsiniz, ancak daha sonra tamamlamak için kaslarınızla yerçekimiyle savaşmanız gerekir.

egzersizi oturarak veya dikey pozisyonda yapabilirsiniz. Eğer Dünya'da takla atma konusunda iyi bir eğitim aldıysanız, astronot olduğunuzda inanılmaz taklalar atmaktan keyif alacaksınız!

ASTRONOT GİBİ ANTRENMAN YAPALIM!

MALZEMELER

Takım Lideri

- Kalın ve uzun paspas

Öğrenci

- Görev Günlüğü ve kalem

Görev Uyarlamalarında kullanılmak üzere isteğe bağlı

- Hula-hoop



PROSEDÜR

Öğrenciler aşağıda önerilen farklı zorluk seviyelerinde takla atacaktırlar:

Acemi takla

1. Çenenizi göğsünüze doğru çekerek dizlerinizi bükün.
2. Ellerinizi ayaklarınıza yaklaştırın.
3. Elleri dikkatlice yere koyun ve düz bir yönde yuvarlayın.
4. Taklayı minder üzerinde oturarak tamamlayın.
5. Bu alıştırmayı 3 kez tekrarlayın. Öğrencilerin egzersizi iyi yapmaları ve çok hızlı yapmamaları önemlidir.

Orta seviye takla

1. Başlangıç taklasıyla aynı pozisyonda başlayın.
2. Taklayı ayakta tamamlayın.
3. Bu alıştırmayı 3 kez tekrarlayın. Öğrencilerin egzersizi iyi yapmaları ve çok hızlı yapmamaları önemlidir.

Gelişmiş takla

1. Ayağa kalk.
2. Çömelin ve takla atın.
3. Taklayı ayakta tamamlayın.
4. Bu alıştırmayı 3 kez tekrarlayın. Öğrencilerin egzersizi iyi yapmaları ve çok hızlı yapmamaları önemlidir.



GÜVENLİĞİ DÜŞÜNÜN

- Engellerden, tehlikelerden ve düz olmayan yüzeylerden kaçının.
- Öğrencilerin özgürce ve rahatça hareket etmelerine olanak tanıyan uygun kıyafetler giyin.
- Boyun ve sırt kazalarını önlemek için uygun matlar kullanın.
- Her zaman bir ısınma ve soğuma önerilir.

GÖREV UYARLAMALARI



Zorluğu Artırın

- Her bir takla setini 3 kereden fazla tekrarlayın.
- Minderin üzerine bir hula-hoop koyun. Dokunmadan içinden bir takla at. hula-hoop. minderin üzerinde belirli bir yüksekliğe bir hula-hoop koyun ve içinden takla atın.
- Öğrenciler dikey baş aşağı pozisyonunda takla atar. Ayaklarınız duvarda olacak şekilde baş aşağı durun. Ellerinizi duvara çok yaklaştırın ve duvara bakacak şekilde dikey pozisyonunda durun Omuzlarınız yere değsin ve takla atın.
- Yüzme havuzunda takla atmayı deneyin.



Erişilebilirliği Artırın

- Öğrenciler yerde takla atmak yerine, ayakta dururken veya dönen bir sandalyeye otururken kendi etraflarında 360 derece dönüş yapabilirler.



Zorluğu Azaltın

- Her takla setini en az 3 kez tekrarlayın.
- Takla atmayı öğrenmek için başlangıçta daha fazla adım ekleyin Öğrenciler. Örneğin, 1. egzersiz sadece baş ve elleri yere koyup geri kalkmak olabilir.



Bu kaynak NASA'nın "Space Rock n Roll" adlı kitabından 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.