

MISSION X

EDDZ, MINT EGY ŰRHAJÓS



ÜGYESSÉGI ASZTRO-PÁLYA

Csapatvezetői útmutató

KÜLDETÉS ÁTTEKINTÉSE

A tanulónak a lehető leggyorsabban és legpontosabban kell teljesíteniük egy ügyességi pályát.

TANULÁSI CÉLOK:

- Mozgáskészség, koordináció és gyorsaság fejlesztése és javítása.
- Megfigyelések készítése és rögzítése a mozgáskoordináció fejlődéséről.

GYORS TÉNYEK

Téma: Testnevelés**Életkor:** 8-12 év**Tanítási idő:** 15-30 perc**Helyszín:** csúszásmentes sík felület, például tornaterem padlója, kint a száraz fűben vagy egy 5 sávós atlétikai pályán.

Készségek: ügyesség, térérzékelés, oldal mozgás és irányíthatóság.

BEVEZETÉS

Az ügyesség ebben a vonatkozásban az a képesség, amelynek segítségével gyorsan tudunk irányt váltani anélkül, hogy elveszítenénk a sebességet, az egyensúlyt vagy a testkontrollt. Nap mint nap kerülünk olyan helyzetekbe, ahol az ügyesség segít nekünk. Ha biciklizel, gördeszkázol, videojátékozol, görkorcsolyázol vagy bármilyen sportot űzol, akkor az ügyességedre kell támaszkodnod ahhoz, hogy sikeres legyél ezekben a tevékenységekben. A futballban például rendkívül fontos a jó ügyesség annak érdekében, hogy csökkentsük vagy kiküszöböljük a balesetek elfordulását. A futballisták állandóan elindulnak, megállnak, irányt és sebességet váltanak. A futballbajnokok nem válnak bajnokokká anélkül, hogy ne végeznének ügyességi edzéseket!



Akárcsak egy sportolónak, egy űrhajósna is szükséges erő- és ügyességi edzéseket végeznie. A 4-6 hónapig az űrben tartózkodó űrhajósok fizikai mozgékonyágát az űrmisszió előtt és után is tesztelik. Nagy hangsúlyt fektetnek az egyensúlyra, a koordinációra és a mozgékonyagra. A hosszú ideig tartó űrben tartózkodás befolyásolhatja az asztronauta azon képességét, hogy időben reagáljon a helyzetekre. Ez jól megfigyelhető, amikor az űrhajósok visszatérnek a Földre. Annak érdekében, hogy az űrhajósok a küldetés után visszanyerjék mozgékonyágukat, olyan ügyességi gyakorlatokat hajtanak végre, amely teszteli reakcióidejüket, szem-kéz koordinációjukat és gyorsaságukat. A Földön az űrhajósok rendszeres fizikai fitneszprogrammal gondoskodnak arról, hogy a mozgékonyáguk a küldetésük előtti állapotba kerüljön vissza.

EDDZÜNK ÚGY, MINT EGY ŰRHAJÓS!

ESZKÖZÖK

Gyakorlatvezető

- Nyolc jelölőkúp, vagy más kis, stabil tárgy
- Mérőszalag vagy mérőpálca
- Papír és ceruza
- Óra vagy stopperóra/időmérő

Diák

- Küldetésnapló és ceruza

Választható a küldetés adaptációkhoz

- Habszivacs rúd a kúpokra helyezve

TEVÉKENYSÉG

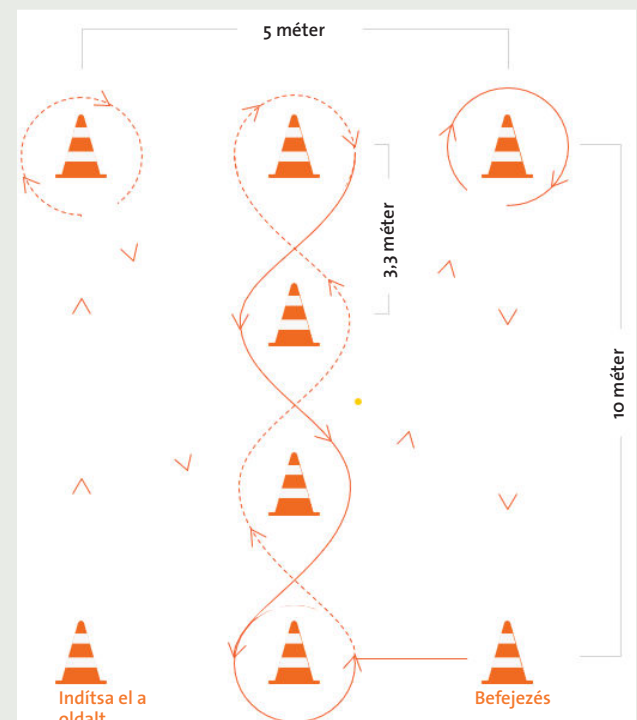
A következő gyakorlat minden diáknak egyenként kell elvégeznie:

1. A tanuló fekdjön hasra arccal lefelé a földre a kiindulási ponton (hasonlóan a fekvőtámasz megkezdéséhez), kezeit a vállánál tartva.
2. Indítsa el a stopperórát vagy az órát, és adja meg a "Rajta" utasítást. Amikor az időmérés elindul, a tanulónak talpra kell ugrania, és a következő szempontok szerint kell végig futnia a pályán:
 - Fejezze be a gyakorlatot a lehető leggyorsabban.
 - Ne érintse meg és ne döntse le a kúpokat. A kúpok megérintése vagy felborítása 2 másodperces büntetést jelent, amely minden egyes kúpdöntésért hozzáadódik a tanulók egyéni menetidejéhez.
3. Állítsa meg az időmérőt, amikor a tanuló átlépi a célvonalat.
4. Minden tanuló jegyezze fel a végső időt és az esetleges büntetéseket a küldetési naplóba.



BEÁLLÍTÁS

Állítsd fel a pályát az alábbi ábrán látható módon. Mielőtt elkezdték, fuss végig a pályán, hogy bemutasd a diákoknak a helyes útvonalat.



Minden tanulónak legalább háromszor kell megismételnie az Asztro-pályát, és az ismétlés előtt legalább 1 percet pihennie kell.



GONDOLJ A BIZTONSÁGRA

- Kerüld az akadályokat, veszélyforrásokat és egyenetlen felületeket.
- Megfelelő ruházatot és cipőt kell viselni.
- Gondoskodj a megfelelő folyadékbevitelről a fizikai tevékenység előtt, közben és után.
- Figyelj a túlmelegedés jeleire.
- A bemelegítés/nyújtás és a levezetés mindig ajánlott.

MISSZIÓS ADAPTÁCIÓK



Nehézség növelése

- Tedd nagyobbá a pályát több kúp hozzáadásával.
- Csökkentsd a pálya területét, ugyanannyi kúp felhasználásával.
- Közvetlenül a gyakorlat megkezdése előtt ugrókötelezzenek a tanulók 30 másodpercig.
- Csökkentsd a próbák közötti pihenőidőt.
- Változtasd meg a környezetet, amelyben a feladatot végzik (pl. bentről kintre).



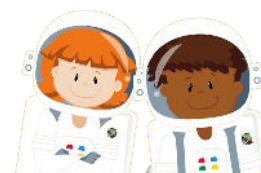
Hozzáférhetőség növelése

- Vizuális segédeszközök, mint irányjelzők, nagyobb kúpok, vízitudli vagy léggömbök, amelyeket a kúpon felül helyeznek el, hogy a látómezőt kiterjesszék a pályán való áthaladásakor; színes padlójelzők; számok; képek.
- Kezdő pozíció állva.
- Növeld/szélesítsd a közlekedési útvonalak méretét kerekesszékek és járókeretek számára.
- Építs be kedvelt tárgyat, társsegítőt vagy motiváló elemet, hogy bátorítsd a diákokat a pályán való áthaladásra.
- Engedd meg a tanulónak, hogy ülve vagy hason fekve (rolleren) haladjon végig a pályán.
- Használj hangot kibocsátó eszközöket (csipogó, csilingelő) a pálya mentén, amelyeket meg kell érinteni és keresztül kell haladni a pálya végéig.



Nehézség csökkentése

- Korlátozd/csökkentsd az ügyességi pálya hosszát/méretét.
- Módosítsd az útvonalat, hogy rövidebb legyen, vagy kevesebb kanyart tartalmazzon. Például kezd azzal, hogy a diákok egy irányban haladnak, mielőtt fokozatosan növeled a pálya bonyolultságát.
- Növel a pihenőidőt a próbák között.



Ez a forrás a NASA "Base Station Walk-Back" című dokumentumából lett átvéve.

Eredeti kreditek: A NASA Johnson Űrközpont Humán Kutatási Program Oktatási és Ismeretterjesztő Csoportja által kidolgozott lecke, köszönet a témában jártas szakértőknek, akik idejükkel és tudásukkal hozzájárultak ehhez a NASA Fit Explorer projekthez.