

MISSION X

EDDZ, MINT EGY ŰRHAJÓS



PEAKE LIFT-OFF

Csapatvezetői útmutató

KÜLDETÉS ÁTTEKINTÉSE

A diákok négyütemű fekvőtámasz gyakorlatokat végeznek az izomerejük, agilitásuk, koordinációjuk és állóképességük fejlesztésére. Ez a tevékenység ötvözi a guggolásokat, fekvőtámaszokat és a levegőbe ugrást.

TANULÁSI CÉLOK:

- Egy sor négyütemű fekvőtámasz elvégzése az agilitás és a koordináció, valamint a szív- és érrendszeri, valamint az állóképesség javítása érdekében.
- Megfigyelések készítése és rögzítése az agilitás és koordináció fejlődéséről.

Készségek: erő, mozgékonyág, koordináció.

BEVEZETÉS

A mindennapi tevékenységek végzése során, például amikor sétálunk vagy fogmosás közben állunk, az izmaink folyamatosan dolgoznak. Az űrben azonban az űrhajósok lebegnek, és nagyon kis terhelés éri a testüket egész nap. Testmozgás nélkül az űrhajósok jelentős mennyiségű izmot és csontsűrűséget veszítenének az űrben tartózkodva. Ennek ellensúlyozására az asztronauták naponta körülbelül két órát mozognak. Kardiovaszkuláris gyakorlatokat végeznek a kerékpár- vagy futópad-ergométeren, valamint erőnléti edzéseket tartanak, hogy megőrizzék az izmokat és a csontsűrűséget. Az űrhajósok egészségének megőrzése és az űrutazásra való felkészülés érdekében az űrügynökségeknek űrhajós-edzőik vannak, akik felkészítik őket az űrben levő életre és munkára. Az űrhajós-edzők célja, hogy az űrhajósok egészségesen térjenek vissza a Földre.

Az űrhajósok számos olyan tevékenységet végeznek, amelyeket mindannyian elvégezhetünk az iskolánkban és otthonunkban is. Ilyen például a négyütemű fekvőtámasz, amely egy nagy intenzitású gyakorlat és a test számos részét megdolgoztatja. A négyütemű fekvőtámasz nagy intenzitású gyakorlat, mert az izomfejlesztésre fókuszál, a test szinte minden izmát igénybe veszi, és a fokozza a pulzust.

A négyütemű fekvőtámasz fejlszti a szív- és érrendszer állóképességét, valamint az erőnlétet, emellett nem igényel eszközöket vagy felszerelést és szinte bárhol elvégezhető. Próbáljuk ki!

GYORS TÉNYEK

Téma: A téma a következő:

Testnevelés

Életkor: 8-12 év

Tanítási idő: kevesebb, mint 15 perc

Helyszín: csúszásmentes felület, például tornaterem, száraz fűben vagy atlétikai pálya felületén.



↑ Thomas Pesquet, az ESA űrhajója egy edzésen.

EDDZÜNK ÚGY, MINT EGY ŰRHAJÓS!

ESZKÖZÖK

Csapatvezető

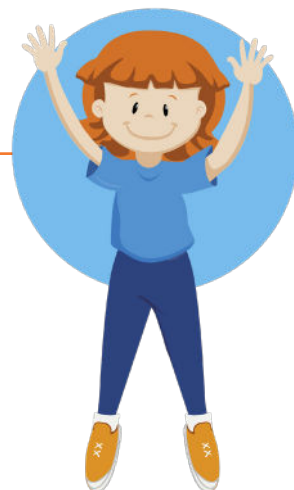
- Nincs szükség speciális felszerelésre.

Diák

- Küldetésnapló és ceruza.

Választható a missziós adaptációkhoz

- Az egyes gyakorlatlépéseket bemutató képek.



TEVÉKENYSÉG

A diákok álló helyzetben kezdenek, és a következő gyakorlatsorozatot hajtják végre:

1. A diákok guggoló helyzetbe ereszkednek, kezükkel megérintik a padlót maguk előtt, és azt kiáltják: "5".
2. A diákok hátrahúzzák a lábukat, hogy a fekvőtámasz kezdőpozíciójába kerüljenek, és azt kiáltják: „4” (figyelve a megfelelő testtartásra).
3. A diákok leeresztik a mellkasukat a földre, és azt kiáltják: „3”.
4. A diákok visszaemelik a mellkasukat a fekvőtámasz kezdőpozíciójába, és azt kiáltják: „2”
5. A diákok vissza csúsztatják lábukat maguk alá guggoló helyzetbe, kezeik a földön tartják, és azt kiáltják: „1”.
6. A diákok a magasba ugranak és azt kiáltják: "START".

BEÁLLÍTÁS

A diákok több mint egy karnyújtásnyira helyezkedjenek el egymástól.



A tanulók ezt a gyakorlatsort 10 alkalommal ismételjék meg, közben ügyelve a megfelelő forma megtartására.



GONDOLJ A BIZTONSÁGRA

- Gondoskodj arról, hogy a tanulóknak legyen elegendő helye, hogy ne ütközzenek egymásba.
- Győződj meg róla, hogy a talaj biztonságos a diákok kezei számára.
- A diákoknak megfelelő ruházatot és cipőt kell viselniük, ami lehetővé teszi számukra a szabad és kényelmes mozgást.
- A megfelelő hidratálás fontos a fizikai aktivitás előtt, közben és után.
- Figyeld a túlmelegedés jeleire.

MISSZIÓS ADAPTÁCIÓK



Nehézség növelése

- A diákok végezzenek több mint 10 sorozatot a tevékenységekből.
- Ahelyett, hogy egyenesen felfelé ugranak, a diákok húzzák fel a térdeiket a mellkasukhoz, miközben ugranak.
- Ahelyett, hogy egyenesen felfelé ugranak, a diákok oldalra ugranak, amikor kijönnek a burpeeből.
- Adj hozzá több fekvőtámaszt a gyakorlatsorhoz.
- Próbáld meg megtanítani a diákoknak a visszaszámlálás lépéseit más nyelveken



Hozzáférhetőség növelése

- Alakítsd a gyakorlatsort a diákok képességeihez. Például végezz karerő gyakorlatokat ülve, azzal, hogy a kezekkel feltolod a testedet a székről, vagy hajolj előre és érintsd meg a földet.
- Használj képeket, amelyek bemutatják a gyakorlatsor minden lépését, vagy végezd el a gyakorlatokat a diákok előtt, rövid szünetekkel közöttük.



Nehézség csökkentése

- A diákok végezzenek kevesebb mint 10 sorozatot a tevékenységekből.
- A diákok tartsanak rövid szünetet az egyes gyakorlatciklusok között.



Ez a forrás a NASA "Peake Lift-off" című kiadványából származik.

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