

# MISSION X

EDDZ, MINT EGY ŰRHAJÓS



## ŰR ROCK N ROLL

### Csapatvezetői útmutató

#### KÜLDETÉS ÁTTEKINTÉSE

A diákok egy sor bukfencet végeznek a földön, hogy javítsák a testkoordinációt, a hajlékonyságot, az egyensúlyt, és erősítsék a hát-, has- és lábizmokat.

#### TANULÁSI CÉLOK:

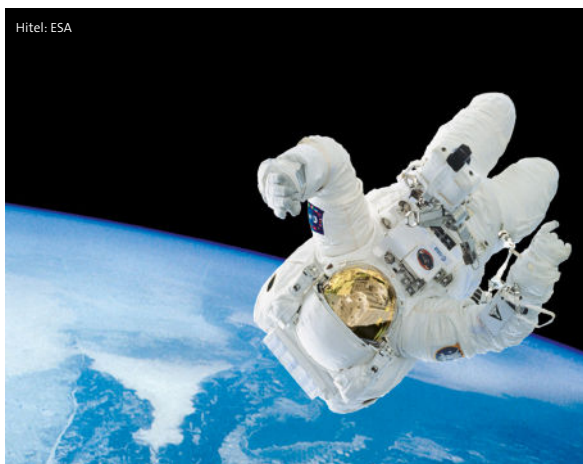
- Fizikai aktivitás végzése, amely javítja a koordinációt, a hajlékonyságot.
- Megfigyelések készítése és rögzítése a koordináció és a hajlékonyság fejlődéséről a Küldetésnaplóban.

**Készségek:** koordináció, hajlékonyság, egyensúly.

### BEVEZETÉS

Az ISS-en tartózkodó űrhajósok súlytalanság állapotában vannak, és mindenféle irányban lebegnek. Számukra nincs se fel, se le! Ezért az űrhajósok könnyedén tudnak akrobatikus mozdulatokat végezni, és különösebb erőfeszítés nélkül képesek szaltók sorozatát végrehajtani. Ahhoz, hogy megálljanak a gurulásban, meg kell kapaszkodniuk valamiben vagy valakiben. Itt a Földön a dolgok másképp történnek.

Amikor egy akrobata szaltót csinál, magasra kell ugrania, és elég gyorsnak kell lennie ahhoz, hogy teljesen megforduljon, mielőtt a gravitáció visszahúzza a földre. Hasonlóképpen, amikor gurulsz, hagyd, hogy a tested a földre essen, de aztán az izmaiddal meg kell küzdened a gravitációval, hogy befejezd a forgást. Ha a Földön ügyesen bukfencezel akkor élvezni fogod a bámulatos szaltók végrehajtását, ha egyszer űrhajós leszel!



#### GYORS TÉNYEK

**Téma:** Testnevelés

**Életkor:** 8-12 év

**Tanítási idő:** 15-20 perc

**Helyszín:** beltérben, sima, puha felületen, például a tornateremben vagy kint a fűben.

# EDDZÜNK, MINT EGY ŰRHAJÓS!

## ESZKÖZÖK

### Csapatvezető

- Vastag és hosszú szőnyeg

### Diák

- Küldetésnapló és ceruza.

### Választható a missziós adaptációkhoz

- Hula-hoop karika



## TEVÉKENYSÉG

A tanulók a különböző nehézségi szinteknek megfelelően végzik el a bukfenceket:

### Kezdő bukfenc

1. Hajlítsd be a térdedet, miközben az álladat a mellkasodhoz húzod.
2. Helyezd a kezeidet a lábadhoz közel.
3. Óvatosan tedd le a kezeidet, és gördülj egyenesen.
4. Fejezd be a bukfencet ülő helyzetben a matracon.
5. Ismételd meg ezt a gyakorlatot 3-szor. Fontos, hogy a diákok helyesen és ne túl gyorsan végezzék a gyakorlatot.

### Közepes bukfenc

1. Kezdj ugyanabban a pozícióban, mint a kezdő bukfencnél.
2. Fejezd be a bukfencet állva.
3. Ismételd meg ezt a gyakorlatot 3-szor. Fontos, hogy a diákok helyesen és ne túl gyorsan végezzék a gyakorlatot.

### Haladó bukfenc

1. Állj fel.
2. Csinálj bukfencet nyújtott lábbal (somersault)
3. Állva fejezd be a bukfencet.
4. Ismételd meg ezt a gyakorlatot 3-szor. Fontos, hogy a diákok helyesen és ne túl gyorsan végezzék a gyakorlatot.



## GONDOLJ A BIZTONSÁGRA

- Kerüld az akadályokat, veszélyforrásokat és egyenetlen felületeket.
- Viseljetek megfelelő öltözetet, amely lehetővé teszi a diákok számára a szabad és kényelmes mozgást.
- Használj megfelelő szőnyeget, hogy elkerüld a nyak- és a hátbaleseteket.
- A bemelegítés és a levezetés mindig ajánlott.

## MISSZIÓS ADAPTÁCIÓK



### Nehézség növelése

- Ismételd meg minden bukfenc sorozatot több mint 3-szor.
- Helyezz egy hullahoppkarikát a szőnyegre. Csináljanak a diákok bukfencet úgy, hogy nem érintik meg a hullahoppkarikát.
- Helyezz egy hullahoppkarikát egy bizonyos magasságban a matrac fölé, és bukfacezzenek át rajta a diákok.
- A diákok bukfencet csinálnak függőleges, fejjel lefelé helyzetből. Álljanak fejjel lefelé, a lábuk legyen a falon. A kezek legyenek nagyon közel a falhoz, és függőleges helyzetben, arccal a fal felé álljanak. Érintsék a vállukat a talajhoz, és csináljanak bukfencet.
- Próbáljanak ki bukfaceket a medencében.



### Hozzáférhetőség növelése

- Ahelyett, hogy a földön bukfacezt csinálnának, a diákok 360 fokos fordulatot tehetnek maguk körül, miközben állnak vagy ülnek egy forgószeken.



### Nehézség csökkentése

- Ismételd meg az egyes bukface sorozatokat kevesebb mint 3-szor.
- Adj hozzá több lépést az elején, hogy megtanuljuk a bukfacezt a diákok. Például az 1. gyakorlat lehet csak a fej és a kezek földre helyezése, majd feljövétel.



Ez a forrás a NASA "Space Rock n Roll" 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 idejükkel és tudásukkal hozzájárultak ehhez a NASA Fit Explorer projekthez.