

MISSION X

EDDZ, MINT EGY ŰRHAJÓS



MENJ ŰRSÉTÁRA!

Csapatvezetői útmutató

KÜLDETÉS ÁTTEKINTÉSE

A diákok "medvejárást" és "rákjárást" fognak végezni az izomerő növelése, valamint a felső és alsó test koordinációjának javítása érdekében.

TANULÁSI CÉLOK:

- Izomerő növelése, valamint a felső és alsó test koordinációjának javítása.
- Megfigyelések készítése és rögzítése az izomerő, valamint a felső és alsó test koordinációjának javulásáról.

Készségek: mobilitás, ügyesség, hajlékonyság, motoros készségek.

BEVEZETÉS



↑ Hírel: NASA/Robert Markowitz
↑ Timothy Peake ESA-asztronauta űrséta-gyakorlatra készül a NASA Johnson Űrközpontja közelében lévő Semleges Felhajtóerő Laboratóriumban (NBL).

gyakorlással a légénység tagjai megtanulják, hogy felsőtestük erejére és koordinációjára támaszkodva húzzák és rögzítsék magukat a járműhöz közel, és végezzék el a rájuk bízott feladatokat az űrben. A Földön az izomerő és a koordináció fontos a fizikai fittséghez, és segít bennünket a mindennapi feladatok elvégzésében. Az izomerő és a koordináció fejlesztése olyan gyakorlatok végzésével érhető el, amelyek hasonlóak a Földön végzett edzésekhez. Az űrhajósok úgy készülnek fel az űrsétákra, hogy a víz alatt gyakorolják ezeket a megerőltető feladatokat és mozgásokat. A földi gyakorlás során a légénység tagjai megtanulják, hogy felsőtestük erejére és koordinációjára támaszkodva húzzák és rögzítsék magukat az űrállomáshoz, és így végezzék el a rájuk bízott feladatokat az űrben. A Földön az izomerő és a koordináció fontos a fizikai fittséghez, és segít a mindennapi feladatok elvégzésében. Az izomerő és a koordináció fejlesztése olyan gyakorlatokkal fejleszthető, mint a „medvekúszás” és a „rákjárás”.

GYORS TÉNYEK

Téma: A téma a következő:

Testnevelés

Életkor: 8-12 év

Tanítási idő: 25 perc

Helyszín: sima, sík és száraz felület, legalább 12 m hosszán.

EDDZÜNK, MINT EGY ŰRHAJÓS!

ESZKÖZÖK

Csapatvezető

- Mérőszalag vagy mérőpálca.
- Óra vagy stopperóra.

Diák

- Küldetésnapló és ceruza.

Választható a missziós adaptációkban való használatra

- Kötél/ugrókötél.
- Kapaszkodók.



TEVÉKENYSÉG

Medvejárás

A tanulók négykézlábra ereszkednek (a padló felé nézve), és négykézláb járnak, mint egy medve.

- A diákoknak meg kell próbálniuk megtenni a megadott távolságot.
- Ezután 2 perc pihenő.
- Ismételve meg ezt 2-szer.

BEÁLLÍTÁS

A diákoknak legalább 2 karnyújtásnyi távolságra kell állniuk egymástól.

Rákjárás

Fordított medvemászás. A diákoknak a földön kell ülniük, karjukat és kezüket hátra kell tenniük, térdüket behajlítva, lábukat a földön kell tartaniuk. Innen a diákok felemelhetik magukat a földről (felfelé fordulva).

- A diákoknak meg kell próbálniuk megtenni a mért távolságot.
- Ezután 2 perc pihenő.
- Ismételjék meg ezt 2-szer.



GONDOLJ A BIZTONSÁGRA

- Az utazófelületnek simának, síknak és száraznak kell lennie, mivel a diákok a kezüket a padlóra fogják helyezni.
- A diákok közötti megfelelő távolság megtartása biztosítja a kezek és lábak biztonságát, és segít megelőzni az ütközéseket.
- A megfelelő folyadékbevitel fontos minden fizikai tevékenység előtt, közben és után.
- Figyelj a túlmelegedés jeleire.
- Bemelegítés/nyújtás és levezetés mindig ajánlott.

MISSZIÓS ADAPTÁCIÓK



Nehézség növelése

- Növeld a távolságot, amit a diákoknak meg kell tenniük.
- A diákok kéz- és bokasúlyokat viselhetnek.
- A diákok visszafelé végzik a tevékenységet.
- Állít fel egy pályát, amelyen a diákoknak végig kell haladniuk.
- A diákok váltócsapatként végzik a tevékenységet.



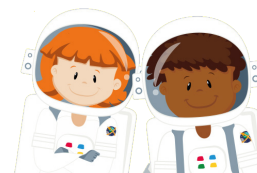
Hozzáférhetőség növelése

- Engedd meg, hogy a diák önállóan közlekedjen kerekesszéssel/járókerettel.
- Enged meg, hogy egy társ tolja/segítse a kerekesszékes vagy járókerettel rendelkező diákot.
- Használj ugrókötelet.
- Használj a mozgáskorlátozott diákok segítésére hosszabbítókat/fogókat. Használj hangkibocsátó tárgyakat, például csengőt, csipogó labdát az útvonal mentén.



Nehézség csökkentése

- Csökkentsd a távolságot, amit a tevékenység során meg kell tenni.
- Helyezz el jelzéseket a földön, hogy hol kell elhelyezni a kezeket minden lépésnél.
- Magyarázd el egy mondatban vagy használj vizuális képet/fizikai demonstrációt, amely segít megérteni a diákoknak a gyakorlatot, amit követniük kell.



Ez a forrás a NASA "Do a Spacewalk" (Csinálj egy űrsétát) 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.