

MISSION X

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΟΥ ΣΑΝ ΑΣΤΡΟΝΑΥΤΗΣ



ΚΑΝΤΕ ΕΝΑΝ ΔΙΑΣΤΗΜΙΚΟ ΠΕΡΙΠΑΤΟ!

Οδηγός αρχηγού ομάδας

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

Οι μαθητές θα εκτελέσουν το «σύρσιμο της αρκούδας» και το «περπάτημα κάβουρα» για να αυξήσουν τη μυϊκή τους δύναμη και να βελτιώσουν το συντονισμό του άνω και κάτω μέρους του σώματός τους.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:

- Να αυξήσουν τη μυϊκή τους δύναμη και να βελτιώσουν το συντονισμό του άνω και κάτω μέρους του σώματος.
- Να κάνουν και να καταγράψουν παρατηρήσεις σχετικά με τη βελτίωση της μυϊκής δύναμης και του συντονισμού του άνω και κάτω μέρους του σώματος.

Δεξιότητες: κινητικότητα, επιδεξιότητα, ευελιξία, κινητικές δεξιότητες.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ



↑ Ο αστροναύτης της ESA Timothy Peake προετοιμάζεται για την εκπαίδευση διαστημικού περιπάτου στο Εργαστήριο Ουδέτερης Πλευστότητας (NBL) κοντά στο Διαστημικό Κέντρο Johnson της NASA.

για ώρες κάθε φορά. Ένας διαστημικός περίπατος περιλαμβάνει επίσης το συντονισμό των κινήσεων των χεριών και των ποδιών για να μετακινηθεί, ή να "μετατοπιστεί". Στη Γη, οι αστροναύτες προετοιμάζονται για τις EVAs εξασκώντας αυτές τις επίπονες εργασίες και κινήσεις υποβρυχίως. Με την εξάσκηση στη Γη, τα μέλη του πληρώματος μαθαίνουν να βασίζονται στη δύναμη και το συντονισμό του άνω μέρους του σώματός τους για να τραβηχτούν και να ασφαλιστούν κοντά στο όχημα και να ολοκληρώσουν τις εργασίες που τους έχουν ανατεθεί στο διάστημα. Στη Γη, η μυϊκή δύναμη και ο συντονισμός είναι σημαντικά για να είμαστε σωματικά γυμνασμένοι και μας βοηθούν να εκτελούμε διάφορες καθημερινές εργασίες. Η αύξηση της μυϊκής δύναμης και του συντονισμού μπορεί να αναπτυχθεί με την εξάσκηση ασκήσεων όπως το «σύρσιμο της αρκούδας» και το «περπάτημα κάβουρα»

ΓΡΗΓΟΡΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Θέμα: Φυσική Αγωγή

Ηλικία: 8-12

Χρόνος μαθήματος: 25 λεπτά

Τοποθεσία: ομαλή, επίπεδη και στεγνή επιφάνεια, μήκους τουλάχιστον 12 μέτρων.

ΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΘΟΥΜΕ ΣΑΝ ΑΣΤΡΟΝΑΥΤΕΣ!



ΥΛΙΚΑ

Αρχηγός ομάδας

- Μετροταινία ή μέτρο.
- Ρολόι ή χρονόμετρο.

Μαθητής

- Ημερολόγιο αποστολής και μολύβι.

Προαιρετικά για χρήση σε προσαρμογές αποστολών

- Σχοινάκι.
- Ισχυρές λαβές για μεγάλα αντικείμενα.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σύρσιμο της αρκούδας

Οι μαθητές πέφτουν στα χέρια και τα πόδια τους (με το πρόσωπο στο πάτωμα) και περπατούν στα τέσσερα όπως κάνουν οι αρκούδες.

- Οι μαθητές πρέπει να προσπαθήσουν να διανύσουν την απόσταση που μετρήθηκε.
- Να ξεκουραστούν για 2 λεπτά.
- Να επαναλάβουν το ίδιο 2 φορές.

Περπάτημα κάβουρα

Αντίστροφα με το σύρσιμο της αρκούδας. Οι μαθητές πρέπει να καθίσουν στο έδαφος και να βάλουν τα χέρια και τις παλάμες τους πίσω τους, με τα γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα στο πάτωμα. Από εδώ, οι μαθητές μπορούν να σηκωθούν από το έδαφος (κοιτώντας προς τα πάνω).

- Οι μαθητές πρέπει να προσπαθήσουν να διανύσουν την απόσταση που μετρήθηκε.
- Να ξεκουραστούν για 2 λεπτά.
- Να επαναλάβουν το ίδιο 2 φορές

ΔΙΑΤΑΞΗ

Οι μαθητές πρέπει να στέκονται σε απόσταση τουλάχιστον 2 χεριών ο ένας από τον άλλο.



ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

- Η επιφάνεια στην οποία θα συρθείτε θα πρέπει να είναι λεία, επίπεδη και στεγνή, καθώς οι μαθητές θα τοποθετούν τα χέρια τους στο πάτωμα.
- Η σωστή απόσταση μεταξύ των μαθητών θα εξασφαλίσει την ασφάλεια των χεριών και των ποδιών και θα βοηθήσει στην αποφυγή συγκρούσεων.
- Η σωστή ενυδάτωση είναι σημαντική πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από κάθε σωματική δραστηριότητα.
- Προσέξτε τα σημάδια υπερθέρμανσης.
- Συνιστάται πάντα μια περίοδος προθέρμανσης/διάτασης και χαλάρωσης.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ



Αύξηση Δυσκολίας

- Αυξήστε την απόσταση για να κάνετε τη δραστηριότητα.
- Οι μαθητές μπορούν να φορούν βάρη για τα χέρια και τους αστραγάλους.
- Οι μαθητές κάνουν τη δραστηριότητα ανάποδα.
- Δημιουργήστε μια διαδρομή για να διασχίσουν οι μαθητές.
- Οι μαθητές εκτελούν τη δραστηριότητα ως ομάδα σκυταλοδρομίας.



Αύξηση της προσβασιμότητας

- Αφήστε τον μαθητή να κινείται μόνος του με αναπηρικό αμαξίδιο/περιπατητήρα.
- Επιτρέψτε σε έναν συμμαθητή να σπρώξει/βοηθήσει έναν μαθητή σε αναπηρικό αμαξίδιο ή σε περιπατητήρα ώστε να υπάρχει αλληλεγγύη και αλληλοβοήθεια.
- Χρησιμοποιήστε ένα σχοινάκι για να τραβήξετε το σώμα μέσα στο χώρο.
- Συμπεριλάβετε προεκτάσεις / λαβές για να βοηθήσετε τους μαθητές με περιορισμένο εύρος κίνησης ή δύναμη των άκρων. Χρησιμοποιήστε αντικείμενα που εκπέμπουν ήχο, όπως κουδούνι, μπάλα με μπιπ κατά μήκος της διαδρομής.



Μείωση της δυσκολίας

- Μειώστε την απόσταση για να κάνετε τη δραστηριότητα.
- Προσθέστε σύμβολα στο έδαφος όπου οι μαθητές θα πρέπει να τοποθετούν τα χέρια τους για κάθε βήμα προς τα εμπρός.
- Δώστε ένα παράδειγμα, π.χ. εικόνα ή κάντε επίδειξη με το σώμα σας, ώστε να τη μιμηθούν οι μαθητές και να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα.



Αυτός ο πόρος έχει προσαρμοστεί από το "Do a Spacewalk" της NASA.

Πρωτότυπες πιστώσεις: NASA Johnson Space Center Human Research Program Education and Outreach team με ευχαριστίες στους ειδικούς που συνεισέφεραν το χρόνο και τις γνώσεις τους σε αυτό το πρόγραμμα της NASA Fit Explorer.