

MISSION X

TRENIRAJTE KOT ASTRONAVT



MEGA VZLET

Vodnik za vodjo skupine

PREGLED ODPRAVE

Učenci bodo izvajali vojaške poskoke za izboljšanje mišične moči, okretnosti, koordinacije in vzdržljivosti. Dejavnost združuje sklece, počepe in skoke v zrak.

UČNI CILJI:

- Izvajanje vojaških poskokov za izboljšanje okretnosti in koordinacije ter vzdržljivost srca, ožilja in mišic.
- Opazovanje in beleženje izboljšav na področju gibljivosti in koordinacije.

Spretnosti: moč, okretnost, koordinacija.

UVOD

Ko se ukvarjamo s telesno dejavnostjo, izboljšujemo svoje zdravje in zahtevamo, da naše telo pošteno dela. Tudi pri vsakodnevni dejavnosti, kot sta hoja ali umivanje zob, naše mišice delujejo tako, da zagotavljajo oporo in gibanje. V vesolju astronauti lebdi in imajo čez dan zelo majhne obremenitve telesa. Brez vadbe bi med bivanjem v vesolju izgubili precej mišic in kostne gostote. Da bi to preprečili, telovadijo približno dve uri na dan. Izvajajo kardiovaskularne vaje na kolesu ali tekaškem ergometru ter vadbo za moč, da ohranijo mišice in kosti. Da bi astronauti ostali zdravi in se pripravili na potovanje v vesolje, imajo vesoljske agencije trenerje astronautov, ki jih pripravijo na življenje in delo v vesolju. Njihov cilj je, da se astronauti zdravi vrnejo na Zemljo.

Veliko dejavnosti, ki jih izvajajo astronauti, je podobnih tistim, ki jih lahko vsi izvajamo v šoli in doma. Primer je vojaški poskok, ki je visoko intenzivna vadba, pri kateri delujejo številni deli telesa. Raziskave so pokazale, da so lahko visoko intenzivne dejavnosti koristnejše od manj intenzivnih. Vojaški poskoki so odlična vaja, ki jo lahko izvajate kot del visoko intenzivne vadbe, saj je usmerjena v mišično moč, vključuje skoraj vse mišice v telesu in delovanje srca. Vojaški poskoki lahko povečajo srčno-žilno in mišično moč, pri tem pa ne potrebujejo uteži ali opreme. Izvajate jih lahko skoraj povsod. Preizkusimo jih!

PREGLED

Predmet: Šport

Starost: 8–12 let

Čas pouka: manj kot 15 min

Lokacija: nederseča površina, kot je telovadnica, zunaj na suhi travi ali atletski stezi.



TRENIRAJMO KOT ASTRONAVT!



MATERIALI

Vodja ekipe

- Posebna oprema ni potrebna.

Učenec

- Dnevnik misije in svinčnik

Neobvezno za uporabo v prilagoditvah

- Slike, ki prikazujejo vsak korak vaje.

POSTOPEK

Učenci začnejo v stoječem položaju in sledijo naslednjemu sklopu vaj:

1. Učenci se spustijo v počep, z rokami se dotaknejo tal pred seboj in zakričijo "5".
2. Učenci premaknejo noge za seboj do začetka položaja za sklece in zakričijo "4" (pri tem pazijo na obliko in ohranjajo raven hrbet).
3. Učenci spustijo prsni koš do tal in zakričijo "3".
4. Učenci dvignejo prsni koš nazaj v začetni položaj sklece in zakričijo "2".
5. Učenci se vrnejo v počep, da se z rokami dotaknejo tal, in zakričijo "1".
6. Učenci skačijo visoko v zrak in kričijo "VZLET".

POSTAVITEV

Učenci naj bodo drug od drugega oddaljeni več kot dolžino ene roke.



Učenci ponovijo ta sklop vaj 10-krat, pri tem pa ohranijo pravilno držo.



NE POZABITE NA VARNOST

- Poskrbite, da imajo učenci okoli sebe dovolj prostora, da se ne bi udarili ali trčili v druge.
- Poskrbite, da bodo tla varna za roke učencev.
- Učenci morajo nositi primerna oblačila in obutev, ki jim omogočajo prosto in udobno gibanje.
- Ustrezna hidracija je pomembna pred, med in po vsaki telesni dejavnosti.
- Bodite pozorni na znake pregrevanja.

PRILAGODITVE ODPRAVE



Večja zahtevnost

- Učenci opravijo več kot 10 ponovitev dejavnosti.
- Namesto da bi skočili naravnost v zrak, učenci med skokom potisnejo kolena v prsni koš.
- Namesto da bi skočili naravnost navzgor, učenci ob skočijo na stran.
- V cikel vadbe dodajte več potiskov.
- Poskusite učencem omogočiti, da se odštevanje naučijo tudi v drugih jezikih.



Prilagoditve

- Cikel vaj prilagodite glede na zmožnosti učencev. Na primer, med sedenjem izvajajte vaje za moč rok tako, da z njimi potiskate telo navzgor ali se nagibate naprej in se dotikate tal.
- Uporabite slike, ki prikazujejo vsak korak vadbenega cikla, ali pa vsako vajo izvedite pred učenci z majhnim vmesnim odmorom.



Manjša zahtevnost

- Učenci opravijo manj kot 10 ponovitev dejavnosti.
- Učenci si med vsakim ciklom vaj vzamejo kratek odmor.



To gradivo je bilo prilagojeno na osnovi Nasinega gradiva "Peake Lift-off".

Izvirne zasluge: Johnson Space Center Human Research Program Education and Outreach team z zahvalo strokovnjakom, ki so prispevali svoj čas in znanje za projekt NASA Fit Explorer.