

MISSION X

TRENIRAJTE KOT ASTRONAVT



VESOLJSKI ROCK'N'ROLL

Vodnik za vodjo skupine

PREGLED ODPRAVE

Učenci bodo na tleh izvedli vrsto prevalov za izboljšanje koordinacije telesa, gibljivosti, ravnotežja ter okrepili hrbtne, trebušne in nožne mišice.

UČNI CILJI:

- Izvedba telesne aktivnosti, ki bo izboljšala koordinacijo telesa, prožnost in povečala obseg gibanja.
- V dnevnik misije zapišite opažanja o izboljšavah v zvezi z izkušnjo.

Spretnosti: koordinacija, gibljivost, ravnotežje.

UVOD



Kredit: ESA

V vesolju lahko astronauti izvajajo spektakularne obrate. Na Mednarodni vesoljski postaji (ISS) se zdi, da astronauti lebdiijo. Astronavti na ISS so v mikrogravitaciji ali breztežnosti, saj lebdiijo brez določene smeri. Zanje ne obstaja gor ali dol! Zato lahko astronauti zlahka izvajajo akrobacije in brez posebnega napora naredijo vrsto prevalov. Da bi se nehali kotaliti, se morajo ustaviti tako, da se z roko primejo za kakšen predmet ali osebo. To se zgodi, ker ni sil, ki bi nasprotovale njihovemu gibanju. Na Zemlji se stvari obnašajo drugače. Ko akrobat naredi prevall, mora skočiti visoko in biti dovolj hiter, da se popolnoma obrne, preden ga gravitacija potegne nazaj na tla. Podobno je pri kotaljenju, ko pustite, da vaše telo pade na tla, nato pa se morate z mišicami boriti proti gravitaciji, da dokončate vajo v navpičnem položaju.

Če ste na Zemlji dobro trenirali prevale, boste, ko boste postali astronaut, uživali v izvajanju neverjetnih saltov.

PREGLED

Predmet: Šport

Starost: 8–12 let

Čas lekcije: 15–20 min

Lokacija: v zaprtih prostorih na gladki in mehki površini, na primer v telovadnici, ali zunaj na travi

TRENIRAJMO KOT ASTRONAVT!



MATERIALI

Vodja ekipe

- Debela in dolga podloga

Učenec

- Dnevnik misije in svinčnik

Neobvezno za uporabo v prilagoditvah

- Obroč

POSTOPEK

Učenci bodo izvajali prevale v različnih težavnostnih stopnjah, kot je predlagano

spodaj: **Preval za začetnike**

1. Pokrčite kolena in povlecite brado k prsnemu košu.
2. Roke približajte stopalom.
3. Roke položite na tla in se prevalite naravnost.
4. Preval izvedite sede na blazini.
5. Vajo ponovite trikrat. Pomembno je, da učenci vajo izvajajo dobro in ne prehitro.

Vmesni preval

1. Začnite v enakem položaju kot pri prevalu za začetnike.
2. Preval zaključite stoje.
3. Vajo ponovite trikrat. Pomembno je, da učenci vajo izvajajo dobro in ne prehitro.

Napredni preval

1. Vstanite.
2. Počepnite in naredite preval.
3. Zaključite preval stoje.
4. Vajo ponovite trikrat. Pomembno je, da učenci vajo izvajajo dobro in ne prehitro.



NE POZABITE NA VARNOST

- Izogibajte se oviram, nevarnostim in neravnim površinam.
- Primerna oblačila, ki učencem omogočajo prosto in udobno gibanje.
- Uporabljajte ustrezne podloge, da se izognete poškodbam vratu in hrbta.
- Vedno je priporočljivo ogrevanje in ohlajanje.

PRILAGODITVE ODPRAVE



Večja zahtevnost

- Vsak niz prevala ponovite več kot trikrat.
- Na podlogo postavite obroč. Naredite preval, ne da bi se dotaknili obroča. Postavite obroč na določeno višino nad podlogo in naredite preval skozenj.
- Učenci naredijo preval iz navpičnega položaja z glavo navzdol. Postavite se z nogami na steno in stojte z glavo navzdol. Z rokami se zelo približajte steni in stojte v navpičnem položaju z obrazom proti steni. Naj se rama dotakne tal in naredite salto.
- Poskusite preval v bazenu.



Povečanje dostopnosti

- Učenci lahko namesto prevala na tleh naredijo 360-stopinjski obrat okoli sebe, ko stojijo ali sedijo na vrtljivem stolu.



Zmanjšanje težavnosti

- Vsak niz prevala ponovite manj kot trikrat.
- pričnite postopoma, da se učenci naučijo izvajati preval. Na primer, vaja 1 je lahko le položiti glavo in roke na tla in se dvigniti.



To gradivo je bilo prilagojeno na osnovi Nasinega gradiva "Space Rock n Roll".

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.