

## ΑΠΟΣΤΟΛΗ Χ: ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

### Η ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΑΣ: Δόμηση του "πυρήνα" ενός αστροναύτη

Θα ολοκληρώσετε ένα μάθημα ευκινησίας όσο πιο γρήγορα και όσο πιο ακριβέστερα γίνεται για τη βελτίωση των δεξιοτήτων κίνησης, του συντονισμού και της ταχύτητας. Αφού ολοκληρώσετε το Μάθημα Αστροναυτικής και καταγράψετε τους χρόνους σας, θα σχολιάσετε την ευκινησία σας κατά τη διάρκεια αυτής της σωματικής εμπειρίας στο δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής.

#### Ενημέρωση μελών πληρώματος

Η ευκινησία απαιτεί ταχύτητα, δύναμη, καλή ισορροπία και συντονισμό. Το να ανεβοκατεβαίνετε σκάλες, να κάνετε πεζοπορία σε εξωτερικούς χώρους και να παίζετε κунηγητό είναι μερικές καθημερινές δραστηριότητες που απαιτούν ευκινησία.

#### Σκοπός της αποστολής

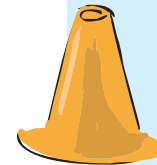
Η βελτίωση της ευκινησίας καθιστά ευκολότερο για σας το να κινήστε γύρω από τα αντικείμενα γρήγορα και με ασφάλεια. Βελτιώνοντας τις κινήσεις και το χρόνο σας στο Μάθημα Αστροναυτικής για ευκινησία, μπορείτε να διαπιστώσετε ότι είναι ευκολότερο να αλλάζετε κατευθύνσεις ενόσω κινείστε ή τρέχετε και να διατηρείτε την ισορροπία σας αντί να πέφτετε κάτω ή να συγκρούεστε με άλλους ανθρώπους ή αντικείμενα.

**ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ:** Πώς μπορείτε να εκτελέσετε μια σωματική δραστηριότητα που θα βελτιώσει την ευκινησία σας, το συντονισμό και την ταχύτητά σας;

### ΑΝΑΘΕΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ: Εκπαίδευση ευκινησίας

- Ακολουθήστε τις κατωτέρω οδηγίες για να ολοκληρώσετε το Μάθημα Αστροναυτικής για Ευκινησία. Μια περίοδος προθέρμανσης/διατάσεων και αποθέρμανσης συστήνεται πάντα.
    - Ξαπλώστε μπρούμυτα στο έδαφος στο σημείο εκκίνησης.
    - Όταν ξεκινήσει ο χρόνος, πηδήξτε για να σταθείτε όρθιος και τρέξτε τη διαδρομή έως το τέρμα ακολουθώντας τα επόμενα κριτήρια.
      - Ολοκληρώστε τη διαδρομή όσο το δυνατόν πιο γρήγορα.
      - Μην αγγίζετε και μη χτυπάτε πάνω σε οποιοδήποτε κώνο.
      - Το άγγιγμα ή το χτύπημα πάνω σε κώνο είναι πέναλτι 2 δευτερολέπτων που προστίθεται στο χρόνο που έχετε συμπληρώσει για κάθε παραβίαση κώνου.
  - Καταγράψτε τον τελικό σας χρόνο στο δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής.
  - Καταγράψτε τα οποιαδήποτε πέναλτι που έλαβαν χώρα στο δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής.
  - Αναπαυθείτε ένα λεπτό τουλάχιστον.
  - Επιστρέψτε στη γραμμή, επαναλάβετε το Μάθημα Αστροναυτικής τρεις φορές τουλάχιστον, ακολουθώντας τις ίδιες οδηγίες όπως και την πρώτη φορά. Συνεχίστε να εξασκείστε βελτιώνοντας τις κινήσεις σας, την ακρίβειά σας και το χρόνο σας.
- 
- Καταγράψτε τις παρατηρήσεις πριν και μετά από αυτήν τη σωματική εμπειρία στο δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής.

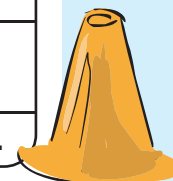
**Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες για να εκπαιδευθείτε σαν αστροναύτης.**



#### Ορολογία αποστολής

**Ευκινησία** – Η ικανότητα να μετακινείτε το σώμα σας γρήγορα και εύκολα.

**Συντονισμός** – Χρήση των μυών σας από κοινού για να μετακινήσετε το σώμα σας.



## Πρόκειται για διαστημικό γεγονός

Οι αστροναύτες εξασκούν τη δύναμη και την ευκινησία μέσω ασκήσεων εκπαίδευσης οι οποίες έχουν σχεδιαστεί από τους ειδικούς της NASA για δύναμη, φυσική κατάσταση και αποκατάσταση (ASCR - Astronaut Strength, Conditioning & Rehabilitation). Αυτοί οι ειδικοί φυσικής κατάστασης διενεργούν ένα ετήσιο τεστ φυσικής κατάστασης, καταρτίζουν ατομικά προγράμματα άσκησης και παρέχουν δραστηριότητες φυσικής κατάστασης πριν και μετά από την πτήση για τους αστροναύτες. Η ευκινησία που χρησιμοποιούμε καθημερινά πάνω στη Γη διαφέρει από την ευκινησία που χρησιμοποιείται στο Διάστημα. Η παραμονή στο Διάστημα πέρα από μια χρονική περίοδο μπορεί να επηρεάσει την ευκινησία του αστροναύτη. Αυτό το γεγονός παρατηρείται όταν οι αστροναύτες επιστρέφουν στη Γη. Λόγω του ότι οι αστροναύτες ζουν σε ένα περιβάλλον μικροβαρύτητας και δεν χρησιμοποιούν τους μύες τους όπως κάνουν στη Γη, οι μύες τους εξασθενούν. Αφού επιστρέψουν από μια αποστολή μεγάλης χρονικής διάρκειας, οι αστροναύτες συνεργάζονται με τους ειδικούς ASCR για αποκατάσταση και διατήρηση της ευκινησίας όπως και πριν την αποστολή διαστημικής πτήσης.

## Επιτάχυνση για καλή φυσική κατάσταση

- Χρησιμοποιώντας την ίδια διαμόρφωση με το Μάθημα Αστροναυτικής για Ευκινησία, μετακινήστε τους κώνους για να διευρύνετε τη διαδρομή ευκινησίας. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε περισσότερους κώνους για να αυξηθεί ο συντελεστής δυσκολίας της ευκινησίας. Μπορείτε επίσης να περιορίσετε την περιοχή του Μαθήματος Αστροναυτικής για Ευκινησία χρησιμοποιώντας λιγότερους κώνους. Είναι πιο δύσκολο να ολοκληρωθεί αυτό το μάθημα;
- Αμέσως πριν από τη συμμετοχή σας στο Μάθημα Αστροναυτικής για Ευκινησία, κάντε αναπηδήσεις για 30 δευτερόλεπτα. Συγκρίνετε αυτόν το χρόνο με τους χρόνους των τριών πρώτων δοκιμών. Αυξήθηκε ή μειώθηκε ο χρόνος σας; Εξηγήστε.
- Αλλάξτε το περιβάλλον στο οποίο γίνεται το Μάθημα Αστροναυτικής για Ευκινησία (δηλ. από εσωτερικό χώρο σε εξωτερικό χώρο).
- Μειώστε το χρόνο ανάπαυσης ανάμεσα στις δοκιμασίες.

**Σκεφτείτε την ασφάλεια!**

Οι ερευνητές και οι ειδικοί ASCR που δουλεύουν μαζί με τους αστροναύτες πρέπει να εξασφαλίζουν ότι έχουν ένα ασφαλές περιβάλλον άσκησης έτσι ώστε οι αστροναύτες να μην τραυματίζονται.

- ☐ Μια περίοδος προθέρμανσης και αποθέρμανσης συστήνεται πάντα.
- ☐ Αποφεύγετε εμπόδια, κινδύνους και ανώμαλες επιφάνειες.
- ☐ Φοράτε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια τα οποία σας επιτρέπουν να μετακινήστε ελεύθερα και άνετα.
- ☐ Πίνετε άφθονο νερό πριν, κατά τη διάρκεια των σωματικών δραστηριοτήτων και μετά από αυτές.



## Εξερευνήσεις αποστολής

- Σταθείτε στο ένα πόδι. Κουνήστε τα χέρια σας και το άλλο πόδι και εξακολουθήστε να προσπαθείτε να κρατήσετε την ισορροπία σας.
- Συμμετέχετε σε ένα άθλημα γηπέδου, όπως το ποδόσφαιρο ή σε ένα άθλημα ρακέτας όπως το τένις.
- Λάβετε μέρος σε μια σκυταλοδρομία με άλλα ζευγάρια μαθητών.
  - ☐ Σταθείτε δίπλα στον παρτενέρ σας.
  - ☐ Χρησιμοποιώντας ένα κασκόλ ή ένα μαντήλι, δέστε από τους αστραγάλους το πόδι σας και το πόδι του παρτενέρ σας που βρίσκονται πιο κοντά μεταξύ τους.
  - ☐ Τρέξτε μια μετρηθείσα απόσταση μέχρι τη γραμμή τερματισμού.
- Συμμετέχετε σε αγώνες σάκου.
  - ☐ Μπείτε μέσα σε ένα σάκο από λινάτσα, τραβώντας τον πάνω από τα πόδια σας και πάνω γύρω από τη μέση σας.
  - ☐ Κρατήστε το σάκο στη θέση του και ανταγωνιστείτε τους άλλους μαθητές με αναπηδήσεις μέχρι τη γραμμή του τερματισμού.

**Έλεγχος κατάστασης: Έχετε ενημερώσει το δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής;**