

MISIJA X: DELOVNI LIST MISIJA



VAŠA MISIJA: **Astronavtski tečaj gibčnosti**

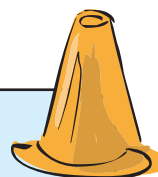
Tečaj gibčnosti za izboljšanje svojih sposobnosti gibanja, koordinacije in hitrosti opravi čim hitreje in čim bolj natančno. Ob zaključku astronavtskega tečaja zabeleži svoje čase in komentiraj svojo gibčnost v času svoje fizične izkušnje, in sicer v Dnevnik misije.

Gibčnost zahteva hitrost, moč, dobro ravnovesje in koordinacijo. Hoja po stopnicah navzgor in navzdol, hoja zunaj in lovljenje je samo nekaj dnevnih aktivnosti, ki zahtevajo gibčnost.

VPRAŠANJE ZA MISIJO: Kako lahko izvajaš fizično aktivnost za izboljšanje tvoje gibčnosti, koordinacije in hitrosti?



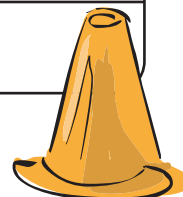
NALOGA NA MISIJI: **Trening gibčnosti**



Sledi spodaj navedenim navodilom za dokončanje astronavtskega tečaja gibčnosti. Vedno je priporočljivo obdobje segrevanja/raztezanja in ohlajanja.

- Lezi z obrazom navzdol na tla na začetni točki.
 - Ko začne teči čas skoči na noge in teči po poligonu do cilja in upoštevaj te kriterije.
 - Čim hitreje dokončaj svojo pot.
 - Stožcev se pri tem ne dotakni in jih ne prevrni.
 - Z dotikom ali prevrnitvijo stožcev se dodata 2 kazenski sekundi k skupnemu času, in sicer za vsako prevrnitev ali dotik stožca.
 - Svoj končni čas si zabeleži v Dnevnik misije.
 - V Dnevnik misije si zabeleži vse kazenske točke do katerih je prišlo.
 - Počivaj najmanj eno minuto.
 - Vrni se na začetno linijo, astronavtski trening ponovi najmanj trikrat in upoštevaj enaka navodila kot prvič. Nadaljuj z vadbo za izboljšanje svojega gibanja, natančnosti in časa.
- V svoj Dnevnik misije si beleži svoja opažanja pred in po fizični izkušnji.

Da bi treniral kot astronaut upoštevaj ta navodila.



Izboljšana gibčnost ti omogoča lažje gibanje med predmeti na hiter in varen način. Z izboljšanjem gibanja in časa na astronavtskem tečaju gibčnosti boš ugotovil, da lažje spreminjaš smer med gibanjem ali tekanjem in pri tem ohraniš ravnovesje namesto, da se prevrneš ali pa zadeneš v druge ljudi ali predmete.

To je dejstvo vesolja:

Astronavti vadijo moč in gibčnost pri svojih vajah treninga, ki so ga oblikovali NASINI Specialisti za moč, kondicijo in rehabilitacijo astronautov (ASCR). Ti specialisti s področja telesne pripravljenosti izvajajo letne teste fizične pripravljenosti, oblikujejo individualne programe vaj in za astronave zagotavljajo aktivnosti za pridobitev kondicije pred in po poletu. Gibčnost, ki jo vsak dan uporabljamo na Zemlji se razlikuje od gibčnosti, ki se uporablja v vesolju. Če se astronaut nahaja v vesolju določeno časovno obdobje, lahko to vpliva na njegovo gibčnost. To se opazi takrat, kadar se astronauti vrnejo na Zemljo. Zaradi astronautovega bivanja v mikrogravitacijskem okolju in, ker v tem času ne uporablja mišic, ki jih uporablja na Zemlji, te mišice ošibijo. Ko se astronauti vrnejo po dolgotrajni misiji sodelujejo z ASCR za ponovno pridobitev in ohranitev takšne gibčnosti, kot so jo imeli pred misijo vesoljskega poleta.



Gibčnost -

spodobnost hitrega in enostavnega gibanja lastnega telesa.

Koordinacija –

Skupna uporaba več mišic za premikanje lastnega telesa.

Pospeševanje telesne pripravljenosti

- Z enako pripravo kot pri treningu gibčnosti pripravi stožce, da podaljšaš pot vaje. Dodaš lahko tudi več stožcev za povečanje faktorja gibčnosti. Območje vaje lahko tudi zmanjšaš tako, da uporabiš manj stožcev. Ali je takšno vajo težje dokončati?
- Malo pred začetkom astronautskega treninga gibčnosti izvajaj 30 sekund vojaške poskoke »jumping jack«. Primerjaj ta čas s časom za prve tri vaje. Ali se je tvoj čas povečal ali zmanjšal? Pojasni.
- Spremeni okolje v katerem izvajaj vajo astronautske gibčnosti (torej preidi iz notranjega na zunanji prostor).
- Zmanjšaj čas počivanja med posameznimi vajami.

Razmišljajte varno!

Raziskovalci in specialisti ASCR, ki delajo skupaj z astronauti, se morajo prepričati, da imajo za vajo varno okolje, kjer se astronauti ne morejo poškodovati.

- Vedno je priporočljivo obdobje segrevanja in ohlajanja.
- Izognite se oviram, nevarnostim in neravnim površinam.
- Uporabljajte ustrezna oblačila in čevlje, ki omogočajo prosto in udobno gibanje.
- Pred, med in po fizični aktivnosti uživajte zadostne količine vode.

Razširitev misije:

- Stoj na eni nogi. Razširi roke in drugo nogo in poskušaj pri tem ohraniti ravnovesje.
- Udeleži se športa, kot je nogomet ali športa z loparji, kot je na primer tenis.
- Udeleži se tekmovanja z drugimi pari ali učenci.
 - Stoj zraven partnerja.
 - Z uporabo šala ali rute zveži svojo nogo z nogo partnerja, ki stoji najbližje, in sicer pri gležnju.
 - Tekmuj v določeni razdalji vse do ciljne črte.
- Udeleži se tekem z vrečami.
 - Stopi v vrečo iz jute, jo potegni čez noge in vse navzgor do pasu.
 - Vrečo drži na mestu in tekmuji proti drugim učencem tako, da skačeš do ciljne črte.

Kontrola statusa: Ali si v svoj Dnevnik misije vnesel nove podatke?