

MISIJA X: DELOVNI LIST MISIJA



VAŠA MISIJA: **Skoči do Lune**

Izvajali boste trening skakanja z vrvjo, tako na mestu kot tudi v gibanju, za povečanje kostne moči in izboljšanje srčne in mišične vzdržljivosti. Prav tako boste v Dnevnik misije beležili opazovanja o izboljšavah svojega treninga stacionarnih skokov in skokov v gibanju, v času te fizične izkušnje.

Močne kosti vam omogočajo tekanje, skakanje, delo in igro, z manj možnostmi za poškodbe. Močnejše srce in več mišične vzdržljivosti vam bo omogočilo, da ste dalj časa fizično aktivni. Moč kosti in srca ter mišično vzdržljivost že izboljšujete s ponavljajočim skakanjem na eni nogi, preskakovanjem vrvi ali skakanjem pri metanju na koš.

VPRAŠANJE ZA MISIJO: How could you perform a physical activity that would increase bone strength, as well as heart and other muscle *endurance*?



NALOGA NA MISIJI: **Trening preskakovanja**

- Na mestu:**
 - ⇒ Z vrvjo za preskakovanje poskušajte skakati na mestu 30 sekund.
 - ⇒ Nato počivajte 60 sekund.
 - ⇒ Ponovite 3 x.
 - ⇒ Ko to osvojite, nadaljujte z ostalimi vajami.
- Skoki v gibanju:**
 - ⇒ Poskušajte preskakovati vrv tako, da se pri tem premikate po gladki površini, 30 sekund.
 - ⇒ Nato počivajte 60 sekund.
 - ⇒ Ponovite 3 x.
- Ponovite trening preskakovanja še 2 x.
- V svoj Dnevnik misije si beleži svoja opažanja pred in po fizični izkušnji.

Da bi treniral kot astronaut upoštevaj ta navodila.

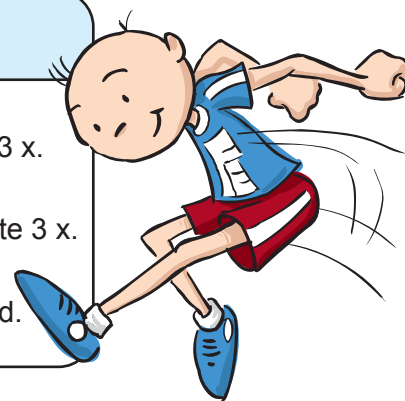
Vaše kosti bodo postajale močnejše, kadar izvajate vaje, ki podpirajo vašo težo, kot je na primer tek ali skakanje. S ponavljajočim skakanjem lahko izboljšate svoje srce in trenirate mišice, da lahko delajo dalj časa, brez da bi se utrudile. Po treningu, boste ugotovili, da so vaje, pri katerih so bile običajno vaše mišice utrujene in je vaše srce hitreje bilo, postale lažje.

To je dejstvo vesolja:

Na Zemlji povzroča teža nenehen stres za vaše kosti. Moč kosti ohranite preprosto z izvajanjem rednih dnevnih aktivnosti, kot je stanje, hoja ali tek! V vesolju astronauti lebdiijo – na njihove kosti ne deluje ta pomemben stres in tako postanejo kosti šibke. Zaradi tega so odvisni od hranil, svoje moči in nutricionistov pri NASI, ki načrtujejo prehranjevalne jedilnike ter fizične aktivnosti, ki jim pripomore, da kosti v vesolju ostanejo močne čim dalj časa. Močne kosti pomagajo astronautom, da ostanejo varni, pri tem pa izpolnjujejo svoje naloge – ne glede, ali v vesolju v vozilu, na Luni, na Marsu ali ob vrnitvi na Zemljo. Ker lahko nekatere naloge vključujejo redno dvigovanje in premikanje predmetov, se astronauti pogosto zanašajo na moč svojih mišic in vzdržljivost svojih src za uspešno izpolnitev nalog.

Pospeševanje telesne pripravljenosti

- Preskakujte vrv na mestu 60 sekund brez prekinitve. Nato počivajte 30 sekund. Vrv preskakujte drug ob drugem 60 sekund. To aktivnost ponovite 3 x.
- Vrv preskakujte 30 sekund, z izvajanjem razkoračnih skokov. Počivajte 30 sekund, nato izvajajte razkoračne skoke 60 sekund. To aktivnost ponovite 3 x.
- Preskakujte vrv na mestu 30 sekund. Vrv preskakujte drug ob drugem 30 sekund. Izvajajte razkoračne skoke 30 sekund. Nato počivajte 30 sekund. Storite to 3 x.



Razmišljajte varno!

- **Tako, kot se rokavice astronautov natančno prilegajo njihovim rokam, tako se mora vaša oprema prilegati vam!**
- Dolžina vrvi za preskakovanje mora biti primerna vaši višini.
 - Stojte na sredini vrvi in konce dvignite pod vsako pazduho. Če se ročaji komaj dotikajo – potem je dolžina primerna!
- Med vami in drugimi naj bo razdalja najmanj za dve dolžini rok. Izognite se oviram in neravnim površinam. Glejte, kje hodite!
- Zapomni si, da pred, med in po fizični aktivnosti uživaš zadostne količine vode.

Razširitev misije:

- Štejte, koliko skokov lahko opravite v določenem času.
- Pridružite se atletski ekipi in izvajajte dolgi skok ali trojni skok.
- Poskušajte s plesom, kar prav tako zahteva skakanje in pristajanje.
- V vaši šoli organizirajte dobrodelno akcijo z aktivnostjo skakanja.
- Skačite čim višje in poskušajte mehko pristati.

Vzdržljivost – sposobnost izvajanja vaj ali fizičnih nalog v daljšem časovnem obdobju.

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