



MISSIONE DEI MEMBRI DELL'EQUIPAGGIO:

Missione controllo!

Effettuerete tecniche di lancio e presa appoggiati su un piede per migliorare l'equilibrio e la consapevolezza spaziale. Inoltre, registrerete nel vostro Diario di missione le osservazioni relative ai miglioramenti nell'equilibrio e la consapevolezza spaziale conseguiti durante questa esperienza fisica.

Tutti siamo dotati di un equilibrio ben sviluppato e della consapevolezza spaziale, altrimenti cadremmo continuamente e avremmo problemi a svoltare gli angoli. Osservare ciò che ci circonda ed essere in grado di girargli intorno è importante per evitare di urtare le cose e farci male.

Quando si partecipa ad attività atletiche, in particolare sport come la danza, lo skateboard, il bowling, le immersioni e lo sci, l'equilibrio e la consapevolezza spaziale sono molto importanti. Ogni salto su una pedana elastica od ogni corsa in bicicletta richiedono entrambe le capacità!

DOMANDA DELLA MISSIONE: Come si può eseguire un'attività fisica che migliorerà l'equilibrio e la consapevolezza spaziale?



COMPITO DELLA MISSIONE: Allenamento per l'equilibrio

- Esercitazione:
 - ⇒ Scegliete una parete rigida con superficie liscia, acquisendo l'autorizzazione all'uso da un adulto.
 - ⇒ Fate rimbalzare una palla da tennis sulla parete e cercate di riprenderla stando in equilibrio su un piede. Sollevate un piede dietro di voi, a livello del ginocchio.
 - ⇒ Contate quanti secondi riuscite a stare su un piede lanciando una palla da tennis contro la parete. Provate a non lasciare che la palla o il piede tocchino terra. Cercate di mantenere l'equilibrio per almeno 30 secondi senza cadere.
 - ⇒ Continuate a eseguire questa attività nel corso del tempo fino a quando riuscirete a mantenere l'equilibrio per 60 secondi senza dover ricominciare.
- Gioco:

Dividersi in gruppi, ciascuno dei quali si disporrà in cerchio. Ogni cerchio deve contenere almeno 6 giocatori. Nel proprio cerchio:

 - ⇒ Tra ogni giocatore deve esserci una distanza maggiore della lunghezza di un braccio teso.
 - ⇒ Provare a stare in equilibrio su un solo piede lanciando con delicatezza una palla a un giocatore di fronte a voi.
 - ⇒ Se il giocatore perde l'equilibrio e tocca il suolo con entrambi i piedi, deve saltare, su un piede solo, intorno al cerchio prima di riprendere il gioco.
- Registrare nel vostro Diario di missione le osservazioni prima e dopo questa esperienza fisica.

Seguite le istruzioni per addestrarvi come un astronauta.

Cosa avviene nello spazio

Durante i primi giorni di volo nello spazio e dopo il ritorno sulla Terra, gli astronauti avvertono un cambiamento nella consapevolezza spaziale e possono perdere in qualche misura il senso di equilibrio. Gli scienziati del Laboratorio di neuroscienze della NASA monitorano strettamente i membri dell'equipaggio, che spesso segnalano la loro difficoltà a svoltare gli angoli e la sensazione di "capitombolo" quando spostano la testa da un lato all'altro. Il loro cervello deve apprendere nuovamente come usare le informazioni fornite dagli occhi, dai sottili organi di equilibrio nell'orecchio interno e dai muscoli, per contribuire ad ottenere il controllo del movimento del corpo. Questi problemi di solito scompaiono varie settimane dopo aver inserito esercizi di equilibrio nelle sedute ordinarie di fitness. Fino ad allora, gli astronauti devono stare particolarmente attenti, vale a dire che non possono svolgere alcune attività fisiche come guidare un aereo o un'auto.



Consapevolezza spaziale:

Sapere dove ci si trova nello spazio rispetto a ciò che ci circonda.

Agile:

Pronto e capace a spostarsi in modo facile e rapido.

Coordinazione:

Utilizzo dei muscoli insieme per muovere il corpo nel modo che si desidera.

Allenamento intensivo

- Far rimbalzare una palla da tennis su una parete stando in equilibrio su un piede. Farlo per 60 secondi. Senza fare pause, cambiare gamba e stare in equilibrio sull'altro piede per 60 secondi. Fare una pausa di 30 secondi e ripetere questa serie cinque volte.
- Svolgere il precedente allenamento intensivo stando in equilibrio su un solo piede su una piccola pedana elastica.
- Svolgere il gioco di allenamento per l'equilibrio con un partner, stando in equilibrio su un solo piede su una piccola pedana elastica. Se un giocatore perde l'equilibrio o lascia cadere la palla deve saltare su un piede intorno a entrambe le pedane.

Pensate alla sicurezza!

Durante le operazioni di esplorazione, gli astronauti devono fare attenzione alle rocce e ai crateri sul percorso per evitare di inciampare!

- ▢ L'area sotto i piedi deve essere sgombra da qualsiasi ostacolo.
- ▢ Restare a una distanza minima pari a un braccio teso dalla parete e dagli altri quando si esegue questa attività.
- ▢ Non lanciare la palla con eccessiva forza, né utilizzare una palla troppo pesante.
- ▢ Occorre ricordare che è importante bere molta acqua prima, durante e dopo le attività fisiche.

Esplorazioni di missione

- Stando immobili, stare in piedi su una superficie morbida e restare in equilibrio su un piede solo. Esempi di superficie: un asciugamano, un guanciale o cuscino.
- Cronometrarsi mentre si cerca di restare in equilibrio su due piedi con un occhio chiuso. Aprire gli occhi se si inizia a perdere l'equilibrio.
- Quando si eseguono semplici attività per l'equilibrio, è anche possibile sollevare un solo piede per aumentare la difficoltà.

Controllo di stato: avete aggiornato il Diario di missione?