

MISIJA X: DELOVNI LIST MISIJA



VAŠA MISIJA: **Misija: Nadzor!**

Izvajali boste tehniko metanja in ujemanja na eni nogi, da izboljšate ravnovesje in prostorsko zavedanje. Prav tako boste v Dnevnik misije beležili opazovanja o izboljšavah svojega ravnovesja in prostorskega zavedanja v času te fizične izkušnje.

Vsi ljudje morajo imeti dobro razvito ravnovesje in prostorsko zavedanje. Če ne, bi vsi nenehno padali in bi imeli težave s hojo okrog vogalov. Opažanje naše okolice in sposobnost gibanja v njej sta pomembna zato, da se ne zaletimo v stvari in se poškodujemo.

Ko izvajate atletiko, posebej športe, kot so plesanje, rokanje, kegljanje, potapljanje in smučanje, sta ravnovesje in prostorsko zavedanje zelo pomembna. Celo skakanje po trampolinu ali vožnja s kolesom zahtevata oboje navedeno!

VPRAŠANJE ZA MISIJO: Kako bi lahko izvajal fizično aktivnost za izboljšanje ravnovesja in prostorskega zavedanja?



NALOGA NA MISIJI: **Trening ravnovesja**

Vadba:

- Izberite trdno steno z mehko oblogo, ki jo predhodno odobri odrasla oseba.
- Od stene odbijajte teniško žogico in jo poskušajte ujeti tako, da stojite na eni nogi. Nogo dvignite za seboj in jo poravnajte na višino kolena.
- Štejte koliko sekund lahko stojite na eni nogi in hkrati mečete teniške žogice v steno. Ne dovolite, da bi žogica padla na tla ali, da bi se noga dotaknila tal. Poskušajte ostati v ravnovesju najmanj 30 sekund brez, da bi padli.
- Nadaljujte z aktivnostjo vse dokler vam ne uspe obdržati ravnovesje 60 sekund brez, da bi bilo potrebno ponovno začeti.

Igra:

Razdelite se v skupine, vsaka skupina naj oblikuje krog. Vsak krog naj bo sestavljen iz najmanj 6 igralcev.

- Dodelite razdaljo oddaljenosti drug od drugega za več kot eno dolžino roke.
- Poskušajte ostati v ravnovesju na eni nogi, ko nežno podajate telovadno žogo proti igralcu zraven vas.
- Če igralec izgubi ravnovesje in se obe nogi dotakneta tal, mora skakati na eni nogi po zunanji strani kroga, preden se lahko ponovno vrne v krog.

- V svoj Dnevnik misije si beleži svoja opazovanja pred in po fizični izkušnji.

Da bi treniral kot astronaut upoštevaj ta navodila.

Prostorsko zavedanje - zavedanje tega, kje se nahajate v prostoru v primerjavi z vašo okolico.

Gibčnost - sposobnost hitrega gibanja na enostaven način.

Koordinacija - skupna uporaba mišic za premikanje telesa na želen način.

To je dejstvo vesolja:

V času prvih dni vesoljskega poleta in po vrnitvi na Zemljo izkusijo astronauti spremembo prostorskega zavedanja in lahko izgubijo občutek za ravnovesje, ko se vrnejo na Zemljo. Raziskovalni znanstveniki v Nasinem laboratoriju Neurosciences Laboratory podrobno spremljajo člane posadke, ki pogosto poročajo o težavah pri hoji okrog vogalov in občutku, kot bi "padali", ko obračajo svojo glavo iz ene strani na drugo stran. Njihovi možgani se morajo ponovno naučiti uporabljati informacije, ki jih prejema od oči, od drobnih organov za ravnovesje v notranjem ušesu in od svojih mišic, ki jim pomagajo nadzorovati gibanje telesa. Te težave se običajno popravijo po nekaj tednih in po izvedbi vaj za ravnovesje. Dokler pa se to ne zgodi, morajo biti še posebej previdni; to pomeni, da niso sposobni izvajati nekaterih fizičnih aktivnosti, kot je na primer upravljanje letala ali vožnja avtomobila.

Pospeševanje telesne pripravljenosti

- Od stene odbijajte teniško žogico in stojte na eni nogi. To izvajajte 60 sekund. Brez premora zamenjajte nogi in držite ravnovesje na nasprotni nogi za 60 sekund. Naredite 30 sekundni odmor in ponovite to vajo petkrat.
- Izvedite zgoraj navedeno pospešitev tako, da držite ravnovesje na eni nogi, medtem ko se nahajate na trampolinu.
- S partnerjem igrajte Igro za trening ravnovesja in držite eno nogo v ravnovesju na trampolinu. Če igralec izgubi svoje ravnovesje ali izpusti žogico naj skače po eni nogi okrog trampolina.



Izboljšanje ravnovesja in prostorskega zavedanja vas bo pripravilo do boljše koordinacije in gibčnosti. Zmanjšalo bo možnosti za poškodbe sebe ali drugih ljudi, ki lahko nastanejo zaradi padca.

Razmišljajte varno!

- Pri raziskovanju morajo biti astronauti previdni na kamenje in kraterje na svoji poti, da se ne spotaknejo!**
- Na območju pod vašimi nogami naj se ne nahajajo nikakršni predmeti.
- Stojte najmanj za eno roko razdalje stran od stene in drugih in izvajajte to aktivnost.
- Žoge ne mečite preveč močno in ne uporabljajte žoge, ki je preveč težka.
- Zapomni si, da pred, med in po fizični aktivnosti uživaš zadostne količine vode.

Razširitev misije:

- Ko stojite pri miru, stojte na mehki površini in držite eno nogo v ravnovesju. Primeri: brisača, vzglavnik ali blazina.
- Merite si čas pri poskusu ravnovesja na obeh nogah s priprtimi očmi. Odprite oči, če pričnete izgubljati ravnovesje.
- Ko izvajate aktivnosti preprostega ravnovesja, lahko prav tako dvignete eno nogo za povečanje težavnosti naloge.

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