

MISIJA X: DELOVNI LIST MISIJA

ESA Misija X – Delovni list za misijo Treniraj kot astronaut



VAŠA MISIJA: **Vesoljski Roll-n-Roll**

V okolju prostega pada na Mednarodni vesoljski postaji lahko izvajajo astronauti osupljivo obračanje. Tukaj, na Zemlji, so stvari drugačne, vendar boste kljub temu oponašali astronaute pri njihovem obračanju lastnega telesa. Izvajali boste serijo premetov na tleh, za izboljšanje telesne koordinacije, prilagodljivosti, ravnovesja in moči hrbta, trebušnih mišic in mišic nog. V Dnevnik misije si boste beležili opazovanja o svojih izboljšavah pri premetih.

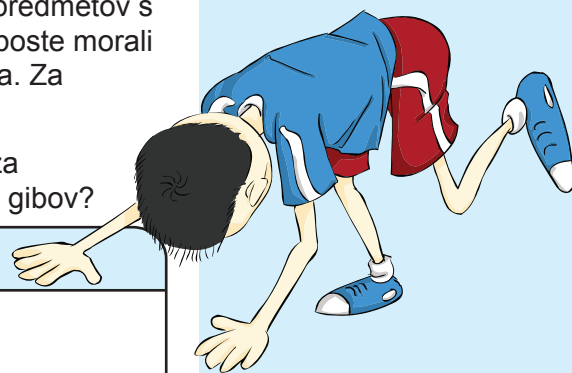
Izvajanje premetov zahteva sposobnost koordinacije gibov telesa, dobro ravnovesje in moč mišic. Nekatere dnevne aktivnosti zahtevajo prilagodljivost in telesno koordinacijo, vključno s plesom, elegantno hojo, pobiranjem predmetov s tal ali preprosto s prijemanjem nečesa. Da bi postali bolj prilagodljivi boste morali redno izvajati vaje za raztezanje in uporabljati cel spekter gibov telesa. Za povečanje telesne koordinacije morate vaditi in ostati osredotočeni.

VPRAŠANJE ZA MISIJO: Kako bi lahko izvajali fizično aktivnost za izboljšanje telesne koordinacije, prilagodljivosti in povečanja razpona gibov?

NALOGA NA MISIJI: **Trening premetov**

- Za izvajanje te vaje moraš biti v telovadnici, ki je opremljena z:
 - Debelo in dolgo podlogo za vadbo.
 - Začetniški premeti
 - Pokrči kolena, brado nasloni na prsi.
 - Roke položi blizu stopal.
 - Previdno položi glavo na tla in
 - Naredi premet v ravni smeri.
 - Premet dokončaj tako, da sedeš na podlago.
 - Vsak otrok naj vajo izvede 3-krat. Pomembno je, da vajo izvajajo dobro in ne hitro.
 - Srednje težki premeti
 - Začnite z "začetniškimi premeti".
 - Dokončajte premet tako, da stojite.
 - Vsak otrok naj vajo izvede 3-krat. Pomembno je, da vajo izvajajo dobro in ne hitro.
 - Napredni premeti
 - Stoj.
 - Počepni in izvedi premet.
 - Dokončaj premet tako, da stojiš.
 - Vsak otrok naj vajo izvede 3-krat. Pomembno je, da vajo izvajajo dobro in ne hitro.
- V svoj Dnevnik misije si beleži svoja opažanja pred in po fizični izkušnji.

Da bi treniral kot astronaut upoštevaj ta navodila.



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

Raztezanje – raztegotvanje ene ali več mišic, čim bolj, kot je le možno.

To je dejstvo vesolja:

V vesolju lahko astronauti izvajajo spektakularne obrate. Nekaj neverjetnih obratov si lahko ogledaš na spletni strani Misija X – Treniraj kot astronaut. Na Mednarodni vesoljski postaji (ISS) se zdi, kot da astronauti lebdi: ves čas so v prostem padu. Gravitacija še vedno deluje na postajo, ker pa ta potuje okrog Zemlje s tako veliko hitrostjo, da potovanje naprej izniči padanje in tako ostaja ISS manj ali več vedno na isti višini. Astronavti znotraj ISS izkusijo breztežnost, lebdi po prostoru brez določene smeri. Za njih ne obstaja zgoraj ali spodaj! Zaradi tega lahko astronauti povsem preprosto izvajajo akrobatske vaje in lahko izvedejo serije premetov brez, da bi se morali posebej potruditi. Opazite lahko, da ko se začnejo enkrat obračati, se morajo nečesa oprijeti, da bi se lahko ustavili. To se zgodi, ker ni nobene sile, ki bi se upirala njihovemu gibanju. Tukaj ne na Zemlji, pa je to drugače. Ko se akrobat prekucne, mora za to skočiti visoko in mora biti dovolj hiter, da se lahko v celoti obrne, preden ga gravitacija potegne nazaj na tla. Podobno, kot se vi obrnete in pustite, da vaše telo pada nazaj na tla, vendar morate nato ponovno delovati proti gravitaciji s svojimi mišicami, da lahko dokončate vajo tako, da sedete zravnano ali pa se postavite v vzravnani položaj. Če ste na Zemlji dobro trenirali premete, boste uživali pri izvajanju neverjetnih obratov, ko boste postali astronaut!

Izvajanje premetov povečuje telesno koordinacijo, kar je izredno pomembno za dobro telesno držo in za izboljšanje ravnovesja v vseh situacijah. To vam prav tako pomaga, da izvajate večino športov. Izboljšanje prilagodljivosti vam omogoča, da lažje dosežete predmete in lažje izvajate dnevne aktivnosti. Raztezanje zagotavlja povečano prilagodljivost in obsežnejše gibanje.

Pospeševanje telesne pripravljenosti

- Put a hula-hoop on the mat. Do a somersault through it without touching the hula-hoop. Put a hula-hoop at a certain height above the mat and do a somersault through it.
- Somersault from a vertical head down position. Stand upside down with your feet on the wall. Hands very close to the wall and stand in a vertical position facing the wall. Let your shoulder touch the floor and do the somersault.

Razmišljajte varno!

Raziskovalci in specialisti za vadbo, 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.
- ⇒ Izogibajte se oviram, nevarnostim in neravnim površinam.
- ⇒ Uporabljajte ustrezna oblačila in čevlje, ki omogočajo prosto in udobno gibanje.
- ⇒ Uporabite ustrezne podloge, da preprečite nesreče s poškodbami vratu ali hrbta.

Razširitev misije:

- Poiščite telovadnico, opremljeno s trampolino in poskusite z izvajanjem spektakularnih premetov.
- V bazenu poskušajte izvajanje premetov v vodi. Kakšen je občutek? Ali je težje?
- Poiščite telovadnico, ki je opremljena z gimnastičnimi obroči. Ali lahko naredite obrat? Ali potrebujete pomoč učitelja? Ali imate dovolj moči v mišicah svojih rok?

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