Treenaa kuin astronautti:



Sovellettuja harjoituksia

Tiimityöskentely

TEHTÄVÄ

Kootkaa palapeli tiimityöskentelynä mahdollisimman nopeasti. Tämä harjoitus osoittaa, kuinka tärkeitä hienomotoriikka (eli sorminäppäryys) ja silmän ja käden yhteistyö ovat avaruudessa. Samalla harjoittelet kommunikaatiota ja ongelmanratkaisua. Kirjaa huomiosi omasta sorminäppäryydestäsi ja silmän ja käden yhteistyöstä harjoituspäiväkirjaasi.

YHTEYS TARVITTAVIIN TAITOIHIN JA STANDARDEIHIN

Adapted Physical Education National Standards: 10.01.03.03 Työn etenemisen tehokas analysointi; palautteen antaminen rakentavasti ja opettavalla asenteella ihmisille, joilla on jokin työtä estävä vamma.

***Tehtäväkohtaiset termit/taidot***

Tiimityö, kommunikointi, ongelmanratkaisu, hienomotoriikka, silmä-käsi-yhteistyö, kestävyys

TEHTÄVÄN YHTEYS ASTRONAUTIN TYÖHÖN

Avaruudessa työskentely on raskasta – erityisesti silloin, jos työ tehdään avaruusaseman ulkopuolella (eli avaruuskävelyllä). Avaruuspukujen hanskoissa on useita kerroksia ja ne on paineistettu, jotta astronauttien kädet pysyisivät hyvin suojassa avaruuden karuilta oloilta. Avaruuspuvun hanskat muistuttavat jääkiekkohanskoja. Astronautit tarvitsevat vahvat ja kestävät lihakset, jotta he voivat liikkua raskaassa ja paineistetussa avaruuspuvussa.

LÄMMITTELY & HARJOITTELU



**Lämmittele**

O Leiki taputusleikkiä kaverin kanssa hanskat kädessä

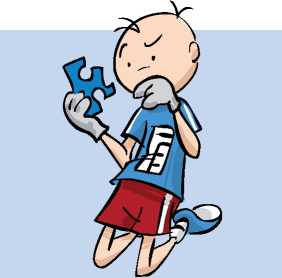
O Nostele erilaisia tavaroita hanskat kädessä

O Leiki viestiä hanskat kädessä (viestikapulana esim. pallo tai frisbee)

Harjoittele Harjoittele taitoja yksitellen

[www.trainlikeanastronaut.org](file:///C:\Users\Paivi.Garner\AppData\Local\Temp\Temp3_Mission_X_FI.zip\quot;http:\www.trainlikeanastronaut.org&quot)

**Muuntele harjoitusta esimerkiksi näillä**



O Erikokoisilla isoilla palapeleillä

O Hienomotoriikkapelillä

O Erilaisilla rakennuspalikoilla



Tiimityöskentely

|  |  |
| --- | --- |
| TREENATAAN KUIN ASTRONAUTIT! | 1 |
| Yksilötehtävä  O Kokoa palapeli tai suorita jokin tehtävä hanskat kädessä (voit esimerkiksi |  |

ruuvata ruuvia ruuvimeisselillä)

**Viestiharjoituksen ohjeet:**

O Työskentelette pareissa aloittaen aina tukikohdasta.

Yksi tiimin jäsen toimii ajanottajana.

O Yksi tiimin jäsen avaa palapelirasian ja jakaa palapelin palat tasaisesti kaikille pareille.

O Kun palat on jaettu, kaikki tiimin jäsenet laittavat hanskat käteensä. Ensimmäisen hanskaparin tulee istua käteen tiukasti. Isompi hanskapari laitetaan ensimmäisen parin päälle. Isomman parin tulee olla huomattavasti paksumpi kuin ensimmäisen (esim. lasketteluhanskat).

O Pari, jonka palat on merkitty A-kirjaimella, lähtee työskentelyalueelle ja kokoaa palapelin ulkoreunat. Palapeli kootaan kuvapuoli ylöspäin niin, että kirjaimet jäävät alustaa vasten.

O Kun kaikki A-kirjaimella merkityt palat on koottu paikoilleen, pari palaa tukikohtaan ja lähettää seuraavan parin matkaan.

Pari, jonka palat on merkitty B-kirjaimella, lähtee seuraavaksi työskentelyalueelle ja kokoaa palapelin seuraavan kerroksen reunoista sisäänpäin.

O Kun kaikki B-palat ovat paikoillaan, pari palaa takaisin tukikohtaan.

O Jos tiimilläsi on enemmän kirjaimia (C, D jne.), kootkaa palapeli samaan malliin noudattaen aakkosjärjestystä. Kun palapeli on valmis ja tiimiläiset ovat palanneet tukikohtaan, on harjoitus tehty.

O Ajanottaja kirjaa muistiin, kuinka kauan tiimillänne kesti koota palapeli.

Kirjaa havaintosi harjoituspäiväkirjaan ennen harjoitusta ja sen jälkeen.

KOKEILE NÄITÄ! Muuntele harjoitusta esimerkiksi näin

O Millä tahansa hienomotoriikkalelulla, kuten muotopalapelillä tai nuppipalapelillä

O Tarranauhaesineillä (kolmiulotteisilla)

O Kiinnittämällä esineitä suurempaan pintaan, kuten seinään tai pöytään

O Tee jokin helppo kokoamistehtävä

O Poimi tikkuja, palikoita tai isompia esineitä O Kirjoittakaa pistekirjoituksella palapelin paloihin O Käyttäkää vain koodisanoja tai käsimerkkejä kommunikointiin O Lyhyempi matka tukikohtaan tai kantomatkan poistaminen

[www.trainlikeanastronaut.org](http://www.trainlikeanastronaut.org)

