

Η ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΑΣ: Αποστολή: Έλεγχος!

Θα εκτελέσετε τεχνικές ρίψης και πιασίματος στηριζόμενοι στο ένα πόδι, για να βελτιώσετε την ισορροπία και την αντίληψη του χώρου. Επίσης, στο ημερολόγιο αποστολής θα καταγράφετε τις παρατηρήσεις σας σχετικά με βελτιώσεις στην ισορροπία και στην αντίληψη του χώρου κατά τη διάρκεια αυτής της σωματικής εμπειρίας.

Ενημέρωση μελών πληρώματος

Όλοι οι άνθρωποι πρέπει να έχουν σωστά ανεπτυγμένη την ισορροπία και την αντίληψη του χώρου. Σε αντίθετη περίπτωση, όλοι θα πέφταμε συνεχώς ο ένας πάνω στον άλλον και θα είχαμε πρόβλημα να περπατήσουμε κοντά σε γωνίες. Το να βλέπουμε το χώρο γύρω μας και το να μπορούμε να κινούμαστε σε αυτόν είναι σημαντικό και έτσι δεν πέφτουμε πάνω σε πράγματα ώστε να τραυματιστούμε.

Όταν συμμετέχετε σε αθλητικές δραστηριότητες, ειδικά αθλήματα όπως ο χορός, το σκέιτμπορντ, το μπόουλινγκ, η κατάδυση και το σκι, η ισορροπία και η αντίληψη του χώρου είναι πολύ σημαντικά στοιχεία. Ακόμα και στις αναπηδήσεις σε τραμπολίνο ή στην ποδηλασία απαιτούνται και τα δύο!

ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

Πώς μπορείτε να εκτελέσετε μια σωματική δραστηριότητα που θα βελτιώσει την ισορροπία και την αντίληψη του χώρου;

Σκοπός της αποστολής

Η βελτίωση της ισορροπίας σας και της αντίληψης που έχετε για το χώρο θα σας κάνει πιο συντονισμένους και ευέλικτους. Θα μειωθούν οι πιθανότητες τραυματισμού σας ή τραυματισμού κάποιου άλλου, εξαιτίας μιας ανατροπής.



ΑΝΑΘΕΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ: Εκπαίδευση ισορροπίας

○ Εξάσκηση:

- ⇒ Επιλέξτε έναν σταθερό και με ομαλή επιφάνεια τοίχο, για τη χρήση του οποίου έχετε την έγκριση ενός ενήλικου.
- ⇒ Πετάξτε ένα μπαλάκι του τένις στον τοίχο για να αναπηδήσει και προσπαθήστε να το πιάσετε ενώ ισορροπείτε στο ένα πόδι. Ανασηκώστε το πόδι πίσω σας, σε ευθεία με το γόνατο.
- ⇒ Μετρήστε πόσα δευτερόλεπτα μπορείτε να σταθείτε στο ένα πόδι ενώ πετάτε το μπαλάκι του τένις στον τοίχο. Προσπαθήστε να μην αφήσετε το μπαλάκι ή το πόδι σας να αγγίξει το έδαφος. Προσπαθήστε να ισορροπήσετε για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα χωρίς πτώση.
- ⇒ Συνεχίστε την εξάσκηση αυτής της δραστηριότητας προοδευτικά μέχρι να μπορείτε να διατηρήσετε την ισορροπία σας για 60 δευτερόλεπτα χωρίς να πρέπει να ξεκινήσετε από την αρχή

○ Παιχνίδι:

Χωριστείτε σε ομάδες, σχηματίζοντας η καθεμία έναν κύκλο. Κάθε κύκλος θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον 6 παίκτες.

Στο δικό σας κύκλο:

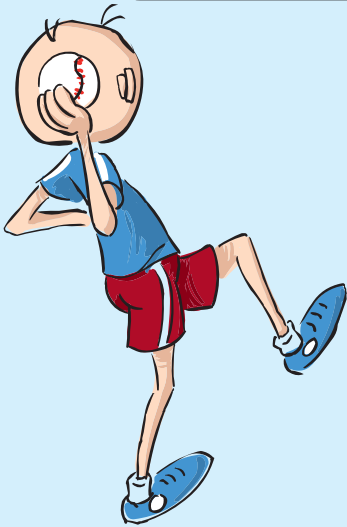
- ⇒ Αφήστε μεταξύ σας απόσταση μεγαλύτερη του ενός χεριού.
- ⇒ Προσπαθήστε να ισορροπήσετε στο ένα πόδι ενώ ρίχνετε μαλακά μια μπάλα γυμναστικής σε έναν παίκτη απέναντί σας.
- ⇒ Εάν κάποιος παίκτης χάσει την ισορροπία τους και τα δύο πόδια αγγίξουν το έδαφος, πρέπει να χοροπηδήσει στο ένα πόδι γύρω από τον εξωτερικό κύκλο για να ξαναμπει στο παιχνίδι.

- Καταγράψτε τις παρατηρήσεις πριν και μετά από αυτήν τη σωματική εμπειρία στο δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής.

Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες για να εκπαιδευθείτε σαν αστροναύτης.

Πρόκειται για διαστημικό γεγονός

Κατά τις πρώτες ημέρες μιας διαστημικής πτήσης και μετά από την επιστροφή στη Γη, οι αστροναύτες αντιμετωπίζουν μια αλλαγή στην αντίληψη του χώρου και μπορεί να χάσουν κάπως την αίσθηση ισορροπίας όταν επιστρέψουν στη Γη. Οι ερευνητές του Εργαστηρίου Νευροεπιστημών της NASA παρακολουθούν στενά τα μέλη του πληρώματος, τα οποία συχνά αναφέρουν δυσκολία στο βάδισμα κοντά σε γωνίες και την αίσθηση σαν να “κατρακυλούν” όταν κινούν το κεφάλι τους από τη μία στην άλλη πλευρά. Ο εγκέφαλός τους πρέπει να ξαναμάθει πώς να χρησιμοποιεί πληροφορίες από τα μάτια τους, μικροσκοπικά όργανα ισορροπίας στο εσωτερικό του αυτιού τους και τους μύες τους, για να ελέγχουν καλύτερα την κίνηση του σώματος. Συνήθως αυτά τα προβλήματα διορθώνονται αφού περάσουν αρκετές εβδομάδες και ασκήσεις ισορροπίας προσθέτονται στο πρόγραμμα γυμναστικής τους. Μέχρι τότε, πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί. Αυτό σημαίνει ότι δεν θα μπορούν κάνουν κάποιες σωματικές δραστηριότητες όπως να οδηγήσουν αεροπλάνο ή αυτοκίνητο.



Ορολογία αποστολής
Αντίληψη του χώρου – Το να γνωρίζετε πού βρίσκεστε μέσα στο χώρο σας σε σύγκριση με το περιβάλλον σας.

Ευέλικτος – Το να έχετε την ετοιμότητα και την ικανότητα για γρήγορη και εύκολη κίνηση.

Συντονισμός – Η συνδυαστική χρήση των μυών σας για να μετακινήσετε το σώμα σας με τον τρόπο που θέλετε.

Επιταχύνσεις για καλή φυσική κατάσταση

- Πετάξτε ένα μπαλάκι του τένις σε έναν τοίχο ενώ ισορροπείτε στο ένα πόδι. Κάντε το για 60 δευτερόλεπτα. Χωρίς διάλειμμα, αλλάξτε πόδια και ισορροπήστε στο αντίθετο πόδι για 60 δευτερόλεπτα. Κάντε διάλειμμα 30 δευτερολέπτων και επαναλάβετε αυτό το πρόγραμμα πέντε φορές.
- Διεξάγετε την παραπάνω επιτάχυνση ενώ ισορροπείτε στο ένα πόδι πάνω σε ένα μικρό τραμπολίνο.
- Παίξτε το παιχνίδι "Εκπαίδευση ισορροπίας" με έναν παρτενέρ, ισορροπώντας στο ένα πόδι πάνω σε μικρό τραμπολίνο. Εάν κάποιος παίκτης χάσει την ισορροπία του ή ρίξει την μπάλα, θα πρέπει να χοροπηδήσει στο ένα πόδι γύρω και από τα δύο τραμπολίνο.

Σκεφτείτε την ασφάλεια!

- Κατά την εξερεύνηση, οι αστροναύτες πρέπει να προσέχουν τους βράχους και τους κρατήρες στο διαδρομή τους, για να αποφύγουν τις ανατροπές!
- Η περιοχή κάτω από τα πόδια σας δεν πρέπει να έχει καθόλου εμπόδια.
 - Αφήστε απόσταση τουλάχιστον ενός χεριού από τον τοίχο και από τους άλλους, ενώ εκτελείτε αυτή τη δραστηριότητα.
 - Μην ρίχνετε την μπάλα πολύ δυνατά, ούτε να χρησιμοποιείτε μπάλα που είναι πολύ βαριά.
 - Θυμηθείτε ότι το να πίνετε πολύ νερό είναι σημαντικό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τις σωματικές δραστηριότητες.

Εξερευνήσεις αποστολής

- Ενώ είστε όρθιοι, σταθείτε πάνω σε μια μαλακή επιφάνεια και ισορροπήστε στο ένα πόδι. Παραδείγματα: πετσέτα, μαξιλάρι ή μικρό μαξιλαράκι.
- Χρονομετρηθείτε ενώ προσπαθείτε να ισορροπήσετε στα δύο πόδια έχοντα τα μάτια κλειστά. Ανοίξτε τα μάτια σας εάν αρχίσετε να χάνετε την ισορροπία σας.
- Ενώ εξασκείστε σε απλές δραστηριότητες ισορροπίας, μπορείτε επίσης να σηκώσετε το ένα πόδι για να αυξήσετε τη δυσκολία.

Έλεγχος κατάστασης: Έχετε ενημερώσει το δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής;