**미션: 컨트롤!**

미션 X: 미션 유인물

**귀하의 미션: 미션: 컨트롤!**

한 발로 서서 던지기와 받기 기술을 수행하여 균형과 공간 지각능력을 향상합니다. 미션 저널에 신체 활동 중의 균형 및 공간 지각능력의 향상에 대한 관찰을 기록합니다.

**승무원 설명**

모든 사람은 잘 개발된 균형 및 공간 지각능력이 있어야 합니다. 그렇지 않으면 항상 넘어지고 모퉁이를 걷는데 문제가 있을 것입니다. 부딪히지 않고 다치지 않으려면 주변을 잘 보고 걸을 수 있어야 합니다.

특히 춤, 스케이트보드, 볼링, 다이빙 및 스키 등의 운동 경기에 참여할 때 균형과 공간 지각능력은 매우 중요합니다. 트램펄린에서 점프하거나 자전거를 타는 것에도 균형과 공간 지각능력이 필요합니다.

**미션 목적**

균형과 공간 지각능력을 향상하면 몸을 더 잘 움직이고 민첩해질 수 있습니다. 이를 통하여 넘어져서 다치거나 남을 다치게 하는 확률을 줄일 수 있습니다.

**미션 질문**

균형과 공간 지각력을 향상하는 신체 활동을 어떻게 수행하나요?

**미션 과제: 균형 훈련**

연습:

* 어른이 사용해도 좋다고 허가한 평편하고 견고한 벽을 선택합니다.
* 한 발로 균형을 잡으면서 테니스 공을 벽에 바운드시켜 잡아 보십시오. 발을 뒤로 무릎 높이로 올립니다.
* 테니스 공을 벽에 던지면서 한 발로 몇 초 동안 서 있을 수 있는지 셉니다. 공 또는 발이 바닥에 닫지 않게 하십시오. 넘어지지 않고 최소한 30초 동안 균형을 잡으려고 시도하십시오.
* 다시 시작하지 않고 60초 동안 균형을 잡을 수 있을 때까지 이 활동을 계속 연습하십시오.

게임:

그룹으로 나누어서 원을 형성하십시오. 각 원은 최소한 6명의 플레이어를 포함해야 합니다.

원 내에서 다음과 같이 합니다.

* 팔 길이 이상 떨어져 있어야 합니다.
* 헬스용 공을 상대편의 플레이어에게 가볍게 던지면서 한 발로 균형을 잡아 보십시오.
* 플레이어가 균형을 잃고 두 발이 바닥에 닿으면 다시 게임에 합류하기 전에 원 밖을 한 발로 돌아야 합니다.

미션 저널에 이 신체 활동 이전과 이후에 관찰한 것을 기록합니다.

이 지시를 따라서 *우주 비행사처럼 훈련*하십시오.

**미션 용어**

공간 지각능력 - 자신의 주변과 비교하여 공간에서 자신이 있는 곳을 아는 능력

민첩 – 준비가 되어 있어 빠르고 쉽게 움직일 수 있는 능력

조정력 - 근육을 함께 사용하여 자신의 몸을 원하는 대로 사용하는 능력

**우주의 사실**

우주 비행 중 처음 며칠 동안 그리고 지구로 돌아온 후 며칠 동안 우주 비행사는 공간 지각능력의 변화를 경험하고 지구로 돌아올 때 균형감을 잃을 수 있습니다. 나사의 신경과학 연구실 과학자들은 모퉁이를 걷기가 어렵고 머리를 양쪽으로 움직일 때 "넘어질 것" 같다고 자주 보고하는 승무원을 면밀히 조사합니다. 이들의 두뇌는 눈과 내이의 작은 균형 기관 그리고 근육의 정보를 사용하여 움직임을 제어하는 것을 배워야 합니다. 이런 문제는 보통 몇 주가 지난 후 체력 단련 과정에 균형 운동을 추가한 후에 교정됩니다. 그 때까지 우주 비행사는 더 조심해야 하며 비행기 운항 및 자동차 운전과 같은 신체 활동을 하지 않아야 합니다.

**체력 증진**

* 한 발로 균형을 잡으면서 테니스 공을 벽에 바운드 시킵니다. 60초 동안 계속합니다. 쉬지 않고 다리를 바꾸고 다른 발로 60초 동안 균형을 잡습니다. 30초 동안 휴식한 후에 이 방식을 5번 반복합니다.
* 작은 트램펄린에서 한 발로 균형을 잡는 동안 위의 체력 증진을 수행합니다.
* 작은 트램펄린에서 한 발로 균형을 잡고 파트너와 균형 훈련 게임을 합니다. 플레이어가 균형을 잃거나 공을 떨어뜨리면 한 발로 모든 트램펄린 주변을 뛰어야 합니다.

**안전을 생각하세요!**

탐험할 때 우주 비행사는 걸려 넘어지는 것을 피하기 위해 앞에 있는 바위와 분화구를 조심해야 합니다.

* 발 밑에는 어떤 장애물도 없어야 합니다.
* 이 활동을 하는 동안 벽과 다른 사람에게서 팔 길이만큼 떨어져야 합니다.
* 공을 너무 세게 던지거나 너무 무거운 공을 사용하지 마십시오.
* 신체 활동 이전, 활동 중 및 활동 이후에 충분한 물을 마시는 것을 기억하세요.

**미션 탐구**

* 멈추어 서 있는 동안 부드러운 표면에 한 발로 균형을 잡으십시오. 예: 타월, 베개 또는 쿠션
* 눈을 감은 상태에서 두 발로 균형을 잡으면서 시간을 측정하십시오. 균형을 잃기 시작하면 눈을 뜨십시오.
* 단순한 균형 활동을 실시하는 동안 한 발을 들어서 난이도를 높일 수 있습니다.

**상태 확인: 미션 저널을 업데이트 했나요?**