

Kosmos on õpetlik

→ ENESEKONTROLL

ÕPILASE TÖÖLEHT

Õpilase nimi:

Sa harjutad viskamise ja püüdmise tehnikat seistes samal ajal ühel jalal, et parandada oma tasakaalu ja suunataju. Samuti teed sa missioonipäevikusse märkmeid tähelepanekute kohta seoses oma tasakaalu ja suunataju arenguga.

Kõik inimesed vajavad hästi arenenud tasakaalu ja suunataju. Kui see puuduks, siis meil oleks probleeme kõndimisega ja me kukuksime pidevalt. On oluline märgata oma ümbrust ja kõndida takistustest mööda, et vältida kokkupõrkeid ja enda vigastamist.

Kui sa tegeled spordiga, eriti tantsimisega, rulasõiduga, bowlinguga, sukeldumisega või suusatamisega, siis on tasakaal ja suunataju väga olulised. Isegi batuudil hüppamine ja jalgrattasõit vajavad mõlemaid oskusi.

MISSIOONI KÜSIMUS: Milline tegevus aitaks arendada nii tasakaalu kui suunataju?

MISSIOONI ÜLESANNE: Tasakaalutreening.

Selle ülesande tegemiseks leia endale paariline. Üks teist on meeskonna liige ja teine treener. Hiljem vahetate osad.

HARJUTAMINE

- Leia endale sile tugev sein, mille vastu tohib visata tennisepalli.
- Viska tennisepall vastu seina, samal ajal seisa ühel jalal ja hoida tasakaalu. Maast lahti olev jalg kõverda põlvest tahapoole 90 kraadi.
- Loenda, mitu sekundit saad sa seista ühel jalal, samal ajal visates palli vastu seina. Proovi pall alati kinni püüda. Proovi hoida tasakaalu vähemalt 30 sekundit.
- Jätka harjutuse sooritamist, et sa suudaksid hoida tasakaalu vähemalt 60 sekundit



→ Mäng

- Jagage ennast gruppidesse ja moodustage ringid. Igas ringis peaks olema vähemalt kuus inimest.
- Ringis seistes jätke üksteise vahele piisavalt ruumi, et ei segaks naabrit.
- Igal grupil on üks pall, vastavalt võimalustele nt võrkpall, korvpall, põrkepall vms.
- Proovi hoida tasakaalu ühel jalal seistes, samal ajal viska pall (mitte liiga tugevalt) mängijale sinu vastas.
- Kui mängija kaotab tasakaalu ja mõlemad jalad puutuvad maad, siis ta peab hüppama ühel jalal tiiru ümber ringi ja seejärel saab ühineda jälle mänguga.

Selle harjutuse tegemine aitab sul treenida nagu astronaut!

→ Kosmosetarkus

Esimestel päevadel kosmoses ja tagasi pöördudes Maal, kogevad astronautid muutusi oma suunatajus ja tasakaalus. NASA teadlased jälgivad meeskonnaliikmeid, kellel on tagasi Maal viibides tihti probleeme takistustest mööda kõndimisega ning kes pead liigutades tunnevad pööratust. Nende aju peab uuesti õppima, kuidas kasutada infot silmadelt, kõrvas asuvatelt tasakaaluorganitelt ja oma lihaseid, et kontrollida keha liikumist. Need probleemid lahenevad tavaliselt mõne nädala möödudes ning tasakaaluharjutused on oluline osa treeningust. Tasakaalu taastumiseni peavad astronautid olema eriti ettevaatlikud. See tähendab, et nad ei tohi teha kõiki tegevusi, näiteks juhtida autot või lennukit.

MÕTLE OHUTUSELE!

Olles uurimusretkel, peavad astronautid olema ettevaatlikud, et vältida kivisid ja kraatreid.

- Soorita harjutusi siledal pinna.
- Hoidke kaasõpilastega piisavat distantsi.
- Ära viska palli vastu seina liiga tugevalt, samuti ära kasuta liiga rasket palli.
- Oluline on juua piisavalt vett nii enne kui pärast kehalist tegevust, samuti pauside ajal.

Lisavõimalused

- Viska tennisepall vastu seina, samal ajal hoia ühel jalal tasakaalu. Tee seda järjest 60 sekundit. Ilma puhkepausita vaheta jalga ja korda harjutust 60 sekundit. Tee paus 30 sekundit ja korda tegevust viis korda.
- Leia endale teistmoodi pinnas, nt padi, madrats, kokkurullitud käterätik, minitrampoliin vm ja korda sama harjutust nagu eelmises punktis.
- Proovi hoida tasakaalu suletud silmadega. Ava kohe silmad, kui sa tunned, et tasakaal hakkab kaduma.

Kontroll: kas sa oled täiendanud oma missioonipäevikut?

→ Sõnaseletused

Suunataju: arusaamine, kus sa asud võrreldes ümbruses asuvate objektidega.

Osav olema: võimeline liikuma kiiresti ja täpselt.

Koordinatsioon: oma lihaste kasutamine viisil, et keha liiguks vastavalt sinu soovile.

