

**Ζω καλύτερα-Ευ ζην, Υγεία-
Αυτομέριμνα**

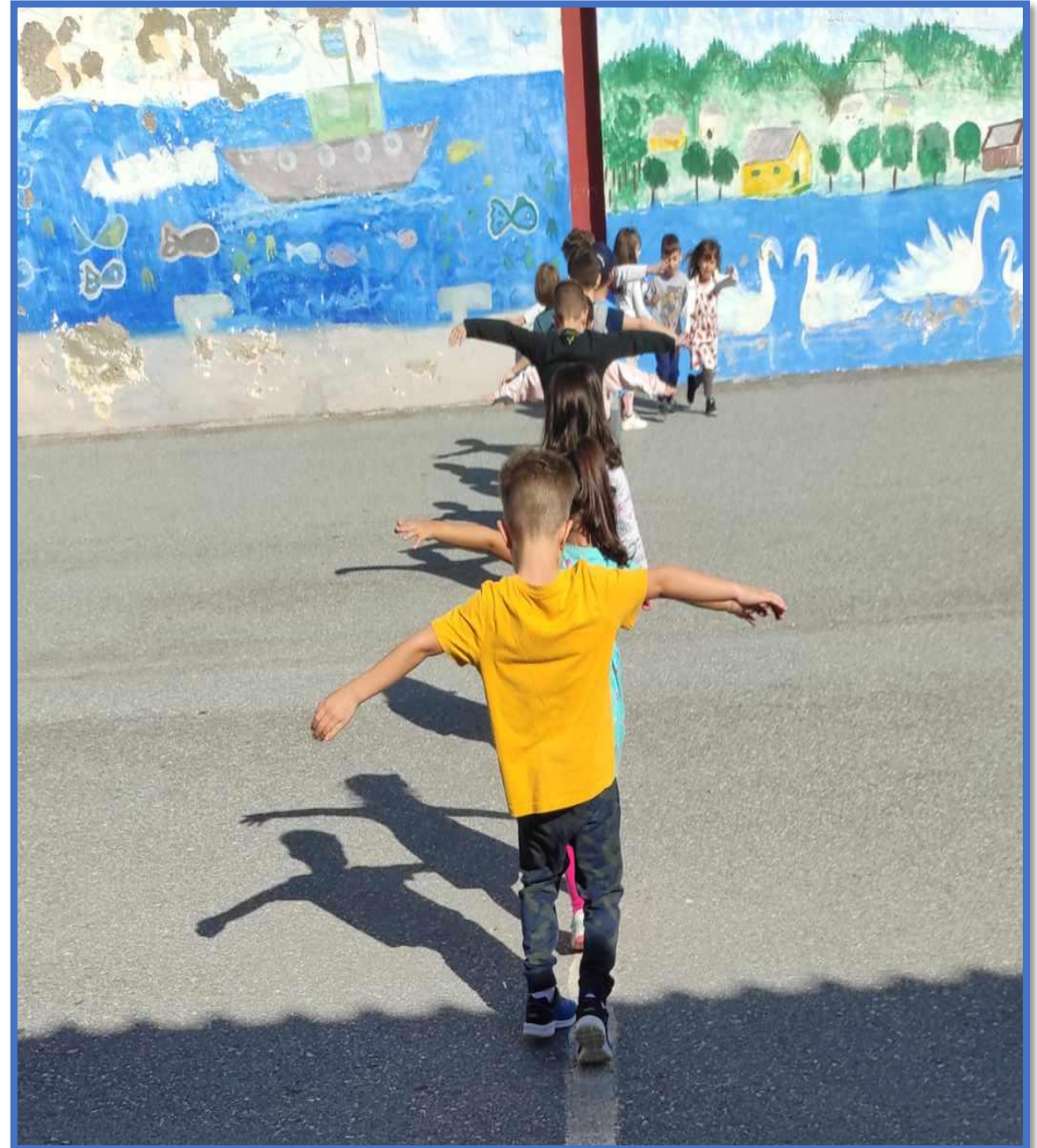
**Τίτλος προγράμματος: «Mission X-train
like an astronaut»**



2^ο εργαστήριο

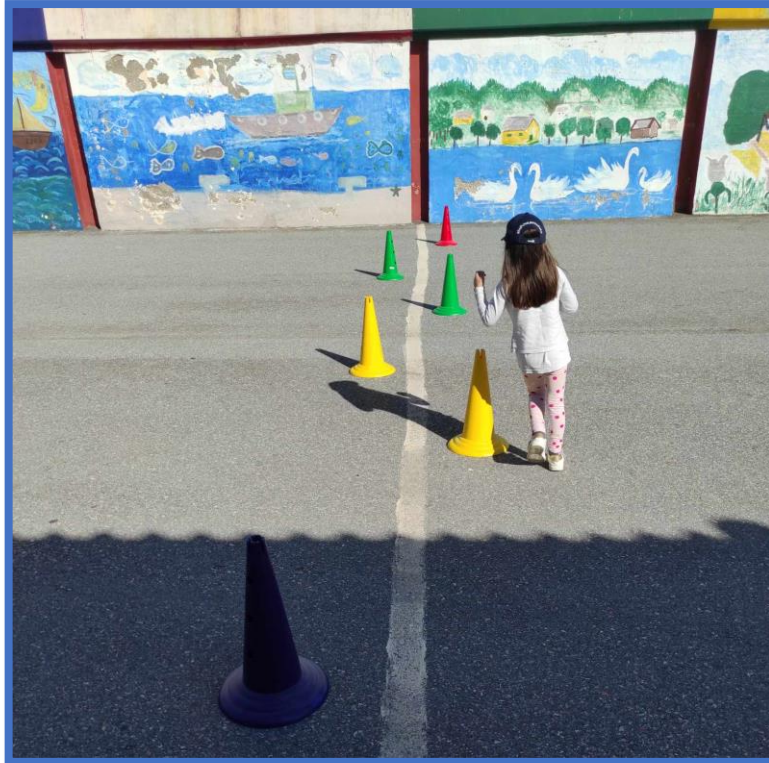
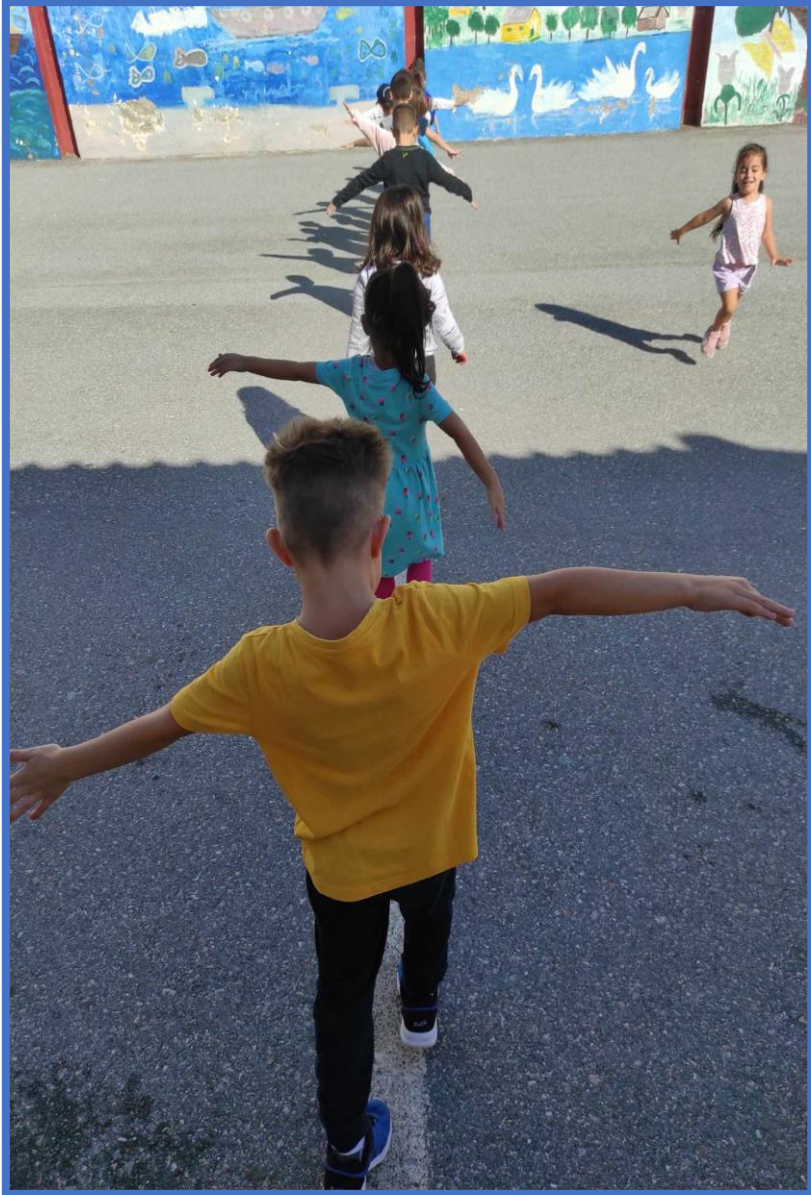
Πρόκληση ευκινησία-Η
αποστολή:

Ολοκληρώνουμε ένα
μάθημα ευκινησίας όσο το
δυνατόν γρηγορότερα και
όσο το δυνατόν
ακριβέστερα για να
βελτιώσουμε την
ευκινησία, τον συντονισμό
και την ταχύτητα.



Στην γωνιά του διαστήματος που έχει δημιουργηθεί στην τάξη βρίσκουμε τον Paxi (mascot Esa) να κρατά ένα QR code το οποίο σκανάρουν και βλέπουν βίντεο με τους αστροναύτες να γυμνάζονται στο διαστημόπλοίο τους
<https://youtu.be/fyJEtayJwFQ>







Γιατί το κάνουν αυτό?
(Όταν οι αστροναύτες πηγαίνουν στο διάστημα και επιστρέφουν στη Γη, αντιμετωπίζουν προκλήσεις με την ισορροπία και τον έλεγχο του σώματος λόγω αλλαγών στη βαρύτητα. Το μάθημα ευκινησίας χρησιμοποιείται για τη μέτρηση της ισορροπίας, της ικανότητας στο πόδι και της ευκινησίας ως απόκριση στις αλλαγές της βαρύτητας)





Στόχοι μάθησης
-Να ολοκληρώσουν
ένα μάθημα
ευκινησίας όσο το
δυνατόν γρηγορότερα
και όσο το δυνατόν
ακριβέστερα για να
καλλιεργήσουν τις
κινητικές δεξιότητες,
τον συντονισμό και
την ταχύτητα.
-Να καταγράψουν τις
παρατηρήσεις σχετικά
με βελτιώσεις στην
ευκινησία κατά τη
διάρκεια αυτής της
φυσικής εμπειρίας σε
φύλλο εργασίας.

