

ΑΠΟΣΤΟΛΗ Χ: ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

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 πέφαμε 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 ενηλίκου.
- 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.