

ΑΠΟΣΤΟΛΗ Χ: ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

Η ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΑΣ: Δόμηση του "πυρήνα" ενός αστροναύτη

Θα ολοκληρώσετε ένα μάθημα ευκινησίας όσο πιο γρήγορα και όσο πιο ακριβέστερα γίνεται για τη βελτίωση των δεξιοτήτων κίνησης, του συντονισμού και της ταχύτητας. Αφού ολοκληρώσετε το Μάθημα Αστροναυτικής και καταγράψετε τους χρόνους σας, θα σχολιάσετε την ευκινησία σας κατά τη διάρκεια αυτής της σωματικής εμπειρίας στο δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής.

Ενημέρωση μελών πληρώματος

Η ευκινησία απαιτεί ταχύτητα, δύναμη, καλή ισορροπία και συντονισμό. Το να ανεβοκατεβαίνετε σκάλες, να κάνετε πεζοπορία σε εξωτερικούς χώρους και να παίζετε κυνηγητό είναι μερικές καθημερινές δραστηριότητες που απαιτούν ευκινησία.

Σκοπός της αποστολής

Η βελτίωση της ευκινησίας καθιστά ευκολότερο για σας το να κινήστε γύρω από τα αντικείμενα γρήγορα και με ασφάλεια. Βελτιώνοντας τις κινήσεις και το χρόνο σας στο Μάθημα Αστροναυτικής για ευκινησία, μπορείτε να διαπιστώσετε ότι είναι ευκολότερο να αλλάζετε κατευθύνσεις ενόσω κινείστε ή τρέχετε και να διατηρείτε την ισορροπία σας αντί να πέφτετε κάτω ή να συγκρούεστε με άλλους ανθρώπους ή αντικείμενα.

ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ: Πώς μπορείτε να εκτελέσετε μια σωματική δραστηριότητα που θα βελτιώσει την ευκινησία σας, το συντονισμό και την ταχύτητά σας;



ΑΝΑΘΕΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ: Εκπαίδευση ευκινησίας

- ☐ Ακολουθήστε τις κατωτέρω οδηγίες για να ολοκληρώσετε το Μάθημα Αστροναυτικής για Ευκινησία. Μια περίοδος προθέρμανσης/διατάσεων και αποθέρμανσης συστήνεται πάντα.
 - ☐ Ξαπλώστε μπρούμυτα στο έδαφος στο σημείο εκκίνησης.
 - ☐ Όταν ξεκινήσει ο χρόνος, πηδήξτε για να σταθείτε όρθιος και τρέξτε τη διαδρομή έως το τέρμα ακολουθώντας τα επόμενα κριτήρια.
 - ☐ Ολοκληρώστε τη διαδρομή όσο το δυνατόν πιο γρήγορα.
 - ☐ Μην αγγίζετε και μη χτυπάτε πάνω σε οποιονδήποτε κώνο.
 - ☐ Το άγγιγμα ή το χτύπημα πάνω σε κώνο είναι πέναλτι 2 δευτερολέπτων που προστίθεται στο χρόνο που έχετε συμπληρώσει για κάθε παραβίαση κώνου.
- ☐ Καταγράψτε τον τελικό σας χρόνο στο δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής.
- ☐ Καταγράψτε τα οποιαδήποτε πέναλτι που έλαβαν χώρα στο δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής.
- ☐ Αναπαυθείτε ένα λεπτό τουλάχιστον.
- ☐ Επιστρέψτε στη γραμμή, επαναλάβετε το Μάθημα Αστροναυτικής τρεις φορές τουλάχιστον, ακολουθώντας τις ίδιες οδηγίες όπως και την πρώτη φορά. Συνεχίστε να εξασκείστε βελτιώνοντας τις κινήσεις σας, την ακρίβειά σας και το χρόνο σας.
- ☐ 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.

Ορολογία αποστολής

Ευκινησία – Η ικανότητα να μετακινείτε το σώμα σας γρήγορα και εύκολα.

Συντονισμός – Χρήση των μυών σας από κοινού για να μετακινήσετε το σώμα σας.

