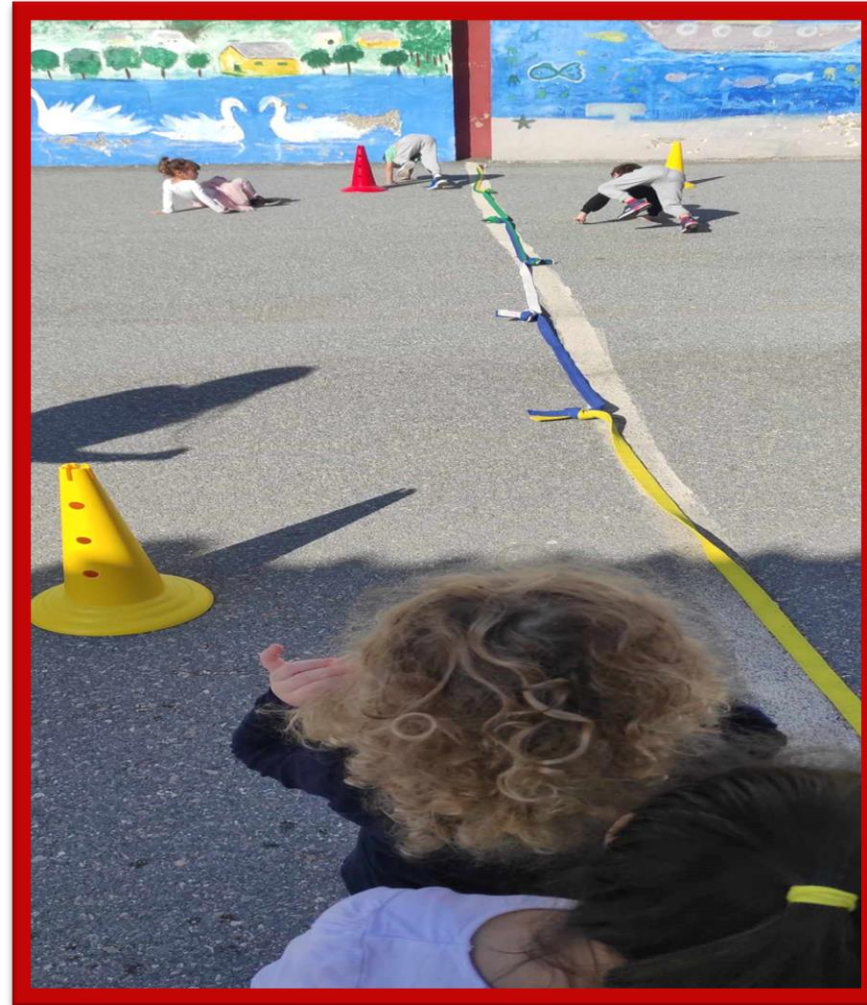


Ζω καλύτερα-Ευ Ζην-mission X



3^ο εργαστήριο

**Πρόκληση διαστημο-
περίπατος -Η αποστολή:
«έρπουσα αρκούδα» και
το «περπάτημα του
καβουριού»**



Εκτελούμε ένα μάθημα το «έρπουσα αρκούδα» και το «περπάτημα του καβουριού» για να αυξήσουμε την μυϊκή δύναμη και να βελτιώσουμε τον συντονισμό του άνω και κάτω μέρους του σώματος.

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 αστροναύτες να περπατούν στο διάστημα <https://youtu.be/jzPsm915T04>



Πως το καταφέρνουν?

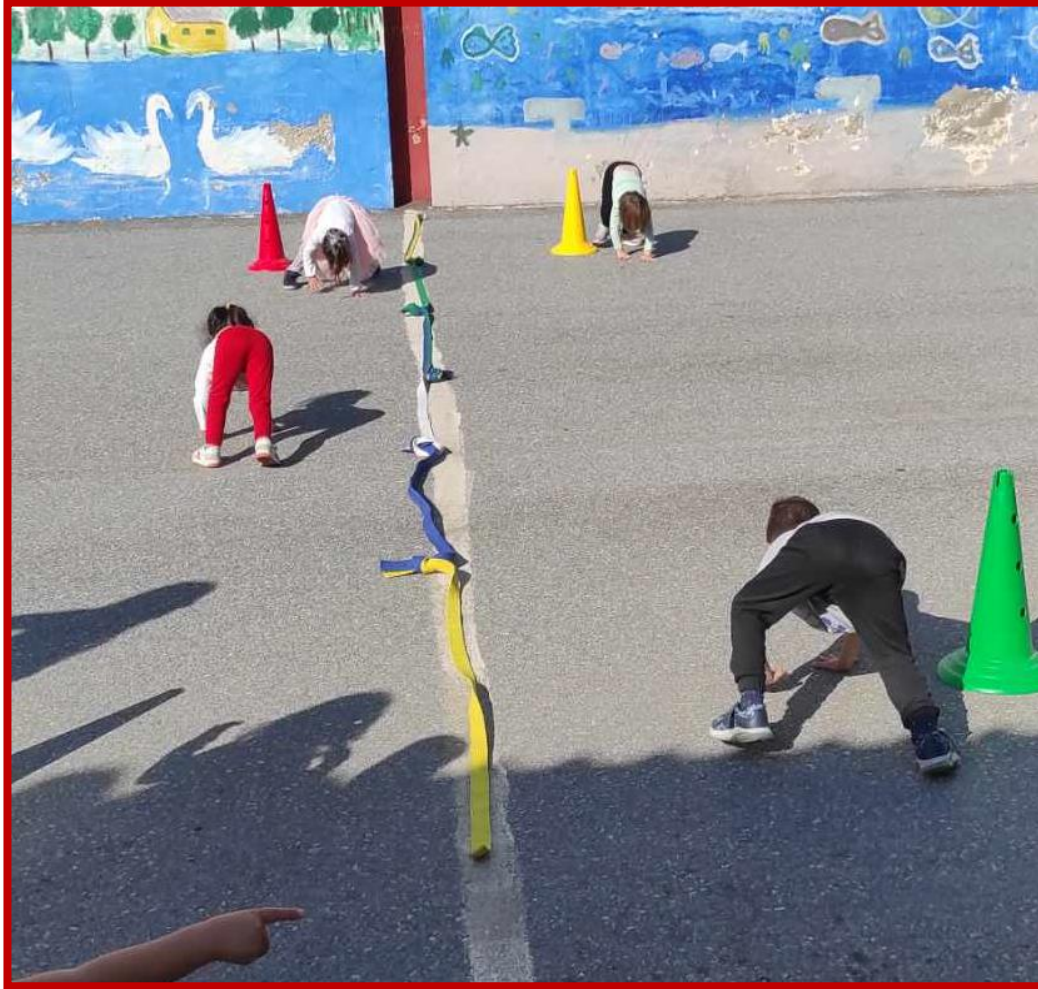
(Σε περιβάλλον μειωμένης βαρύτητας, οι αστροναύτες δεν μπορούν να περπατήσουν όπως κάνουν στη Γη. Αντίθετα, συντονίζουν τα χέρια, τα χέρια και τα πόδια τους για να τραβήξουν και να σπρώξουν τον εαυτό τους από το ένα μέρος στο άλλο. Είτε εντός ενός διαστημικού οχήματος είτε εκτός που κάνουν Extra Vehicular Activities, οι δυνατοί μύες και ο συντονισμός βοηθούν τους αστροναύτες να κινούνται στο διάστημα).



Στόχος

-Να εκτελέσουν το «έρπουσα αρκούδα»

και το «περπάτημα του καβουριού»



για να αυξήσουν τη μυϊκή δύναμη και να βελτιώσουν τον συντονισμό του άνω και κάτω σώματος.



