

Chůze na základnu

Do následujícího textu doplň pojmy:

planety

vesmíru

nohou

planetu

srdce

Zemi

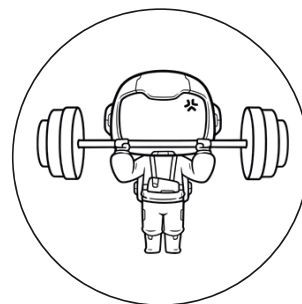
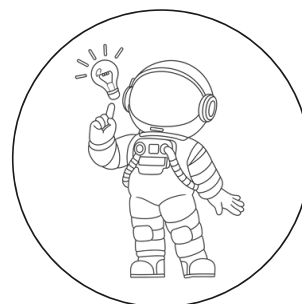
posilují

Při průzkumu _____ musí astronauti zvládat řadu fyzicky náročných úkolů. Pokud se například na povrchu jiné _____ porouchá jejich vozidlo, musí být připraveni ujít i vzdálenost až 10 kilometrů zpět na základnu.

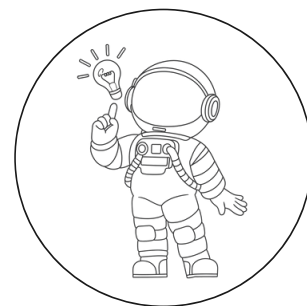
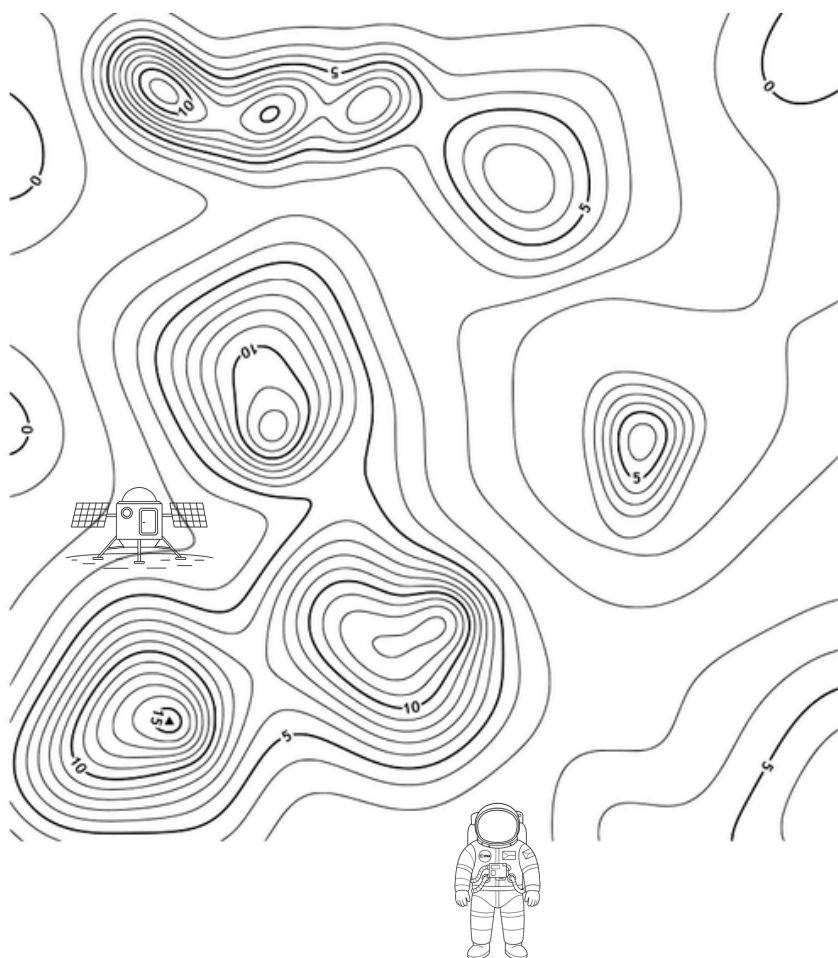
Aby astronauti podobné situace zvládli, pravidelně trénují, běhají a _____, aby zlepšili svou celkovou fyzickou kondici. Při výcviku se zaměřují hlavně na vytrvalost, sílu _____ a stabilitu těla. Díky tomu pak mohou bezpečně plnit úkoly i v náročném prostředí mimo naši _____.

Chůze je ale důležitá i pro nás tady na _____. Pomáhá nám zůstat v kondici, zlepšuje náladu a posiluje _____ i plíce. Když se po škole rozhodneme jít pěšky místo jízdy autobusem nebo autem, uděláme něco dobrého nejen pro sebe, ale i pro naši planetu.

datum	cíl	počet nachozených km



Chůze na základnu



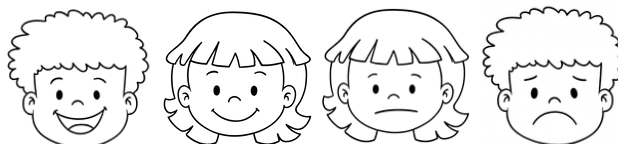
Nejlepší cestu zpět na základnu, tak aby astronaut nešel přes hory a šetřil síly.

Jak ses cítil/a na začátku cesty a jak na jejím konci? V čem byl rozdíl?

Co ti během „návratu na základnu“ pomohlo nejvíce – tvoje síla, vytrvalost, spolupráce se spolužáky, nebo něco jiného?

Kdybys byl/a opravdový astronaut, co by pro tebe bylo při takové cestě největší výzvou a proč?

Jak hodnotím tuto aktivitu



Chůze na základnu

Do následujícího textu doplň pojmy:

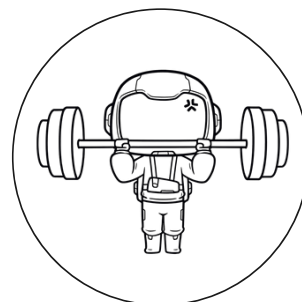
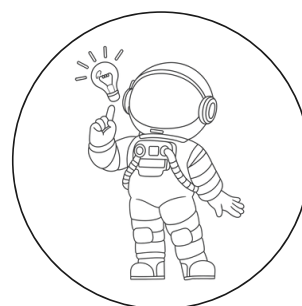
planety	vesmíru	nohou	planetu
srdce	Zemi	posilují	

Při průzkumu _____ musí astronauti zvládat řadu fyzicky náročných úkolů. Pokud se například na povrchu jiné _____ porouchá jejich vozidlo, musí být připraveni ujít i vzdálenost až 10 kilometrů zpět na základnu.

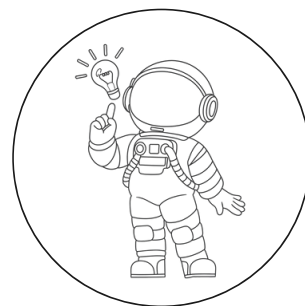
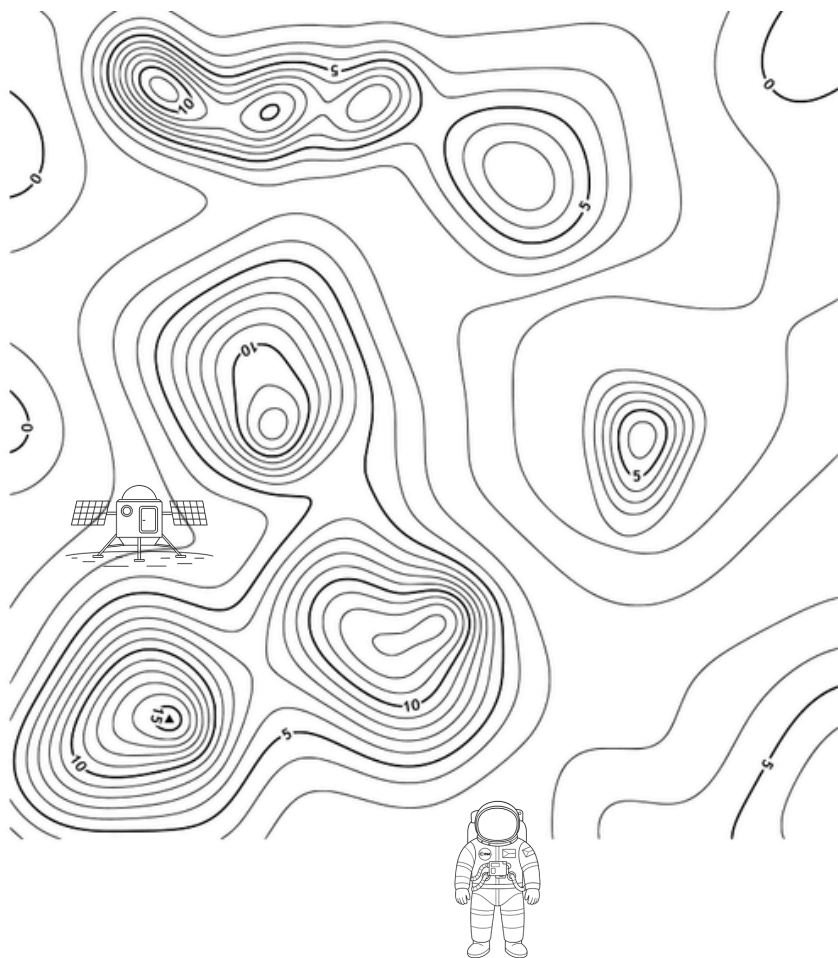
Aby astronauti podobné situace zvládli, pravidelně trénují, běhají a _____, aby zlepšili svou celkovou fyzickou kondici. Při výcviku se zaměřují hlavně na vytrvalost, sílu _____ a stabilitu těla. Díky tomu pak mohou bezpečně plnit úkoly i v náročném prostředí mimo naši _____.

Chůze je ale důležitá i pro nás tady na _____. Pomáhá nám zůstat v kondici, zlepšuje náladu a posiluje _____ i plíce. Když se po škole rozhodneme jít pěšky místo jízdy autobusem nebo autem, uděláme něco dobrého nejen pro sebe, ale i pro naši planetu.

datum	cíl	počet nachozených km



Chůze na základnu



Nejlepší cestu zpět na základnu, tak aby astronaut nešel přes hory a šetřil síly.

Jak ses cítil/a na začátku cesty a jak na jejím konci? V čem byl rozdíl?

Co ti během „návratu na základnu“ pomohlo nejvíce – tvoje síla, vytrvalost, spolupráce se spolužáky, nebo něco jiného?

Kdybys byl/a opravdový astronaut, co by pro tebe bylo při takové cestě největší výzvou a proč?

Jak hodnotím tuto aktivitu

