

Astronautská rozcvička

Výstupy z RVP

Rozvoj pohybových dovedností; aktivace a protažení svalů; koordinace a rytmus; zlepšení koncentrace; uvolnění a podpora duševní pohody.

Časová dotace lekce

10 minut

Podpůrné materiály

Motivační text

Video

Cíle

Žák se aktivně zapojuje do krátké pohybové rozcvičky ve třídě, při které se protáhne, zahřeje a zlepší svou koncentraci. Aktivita podporuje hravou formou rozvoj koordinace, prostorové orientace a pozornosti, a zároveň vytváří pozitivní atmosféru pro další učení.

Jak zapsat tuto aktivitu do Mise X?



Others

Astronautská rozcvička

Motivační text

Aby astronauti zvládli pobyt mimo Zemi, musí být nejen fyzicky zdatní, ale také připravení na změny, které život ve stavu beztlíže přináší. Každý den proto začínají krátkou rozcvičkou, která jim pomáhá rozhýbat svaly, zlepšit krevní oběh a připravit tělo na práci.

Důležitou součástí zdraví astronautů je také samozřejmě spánek. Na palubě ISS je astronauti každý den zažijí 16 východů a západů slunce. Stanice oběhne Zemi přibližně jednou za 90 minut. Astronauti proto nemohou spoléhat na přirozené střídání dne a noci a řídí se detailními plány a rozvrhy. Spí ve speciálních spacích pytlích, připoutaní ke zdi nebo stěně, aby neplavali vzduchem. Mají vlastní spací místnost s regulací světla, aby se jim spalo co nejlépe.

V této aktivitě si společně vyzkoušíme jednoduchou kosmonautskou rozcvičku, protáhneme se a rozhýbeme celé tělo tak, jak to dělají opravdoví astronauti před pracovním dnem na oběžné dráze.

Teoretické video

Pomůcky: interaktivní tabule/televize/projektor

Popis rozcvičky

Postupně a pomalu protahujeme:

Krk – pohyby hlavy vlevo, vpravo, předklony a záklony (2× každým směrem).

Ramena – kruhy vpřed i vzad (3×).

Ruce – protahování do stran a nad hlavu (2×).

Trup – lehké předklony a záklony (2×).

Nohy – protažení lýtek (střídavě, 2×), případně jemné pokrčení kolen (2×)

Dynamická část – Rušná aktivace (2–3 minuty)

chůze, poskoky, taneční kroky

Žáci imitují různé vesmírné pohyby – „vznášejí se“ - reagují na sníženou gravitaci v místě, lehké poskoky (jako beztlížné skákání), tlesknutí nebo poklepání na zem (jako přistání modulu).

„Meteorický tanec“: rychlé tančení na místě (asi 30 s), pak zklidnění.

„Vesmírný pozorovatel“: náhle učitel řekne např. „planeta“, „kometu“, „hvězdu“; žáci reagují – lehký poskok na planetu, ukazují prsty jako kometu, zvednou ruce nad hlavou jako by se chtěly natáhnout pro hvězdy na obloze.