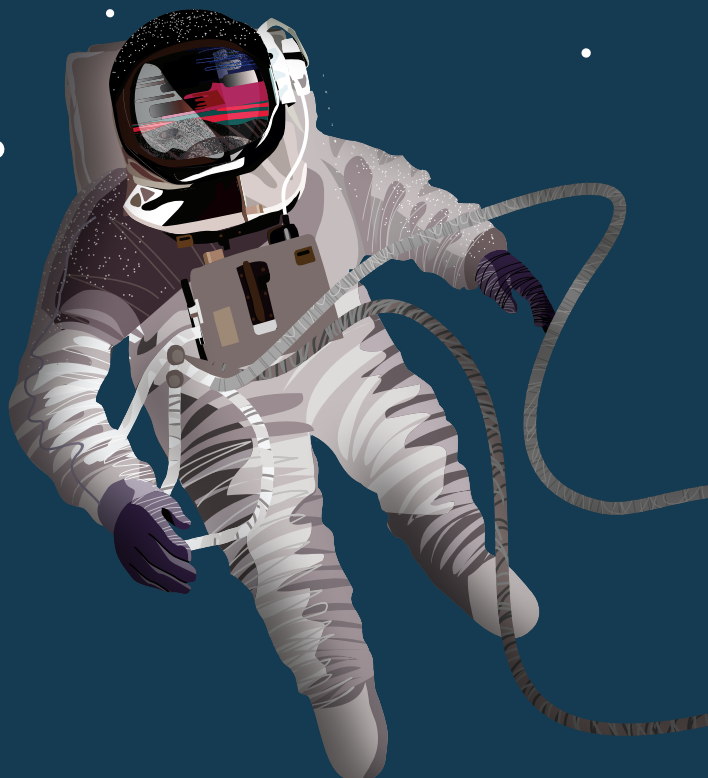




להתאמן כמו אסטרונאוט

מערך פעילות ספורטיבי

.....
אל החלל: כיתות ז'-ט'
משך היעור: 45 דק'



רקע:

אסטרונוט שווה בתחנת החלל הבין-לאומית בין שלושה לשישה חודשים. ההכשרה לשהייה כזו נמשכת שנתיים-שלוש – זוהי הכשרה ייעודית לשהייה ולתפקוד בתחנת החלל, לאחר סיום ההכשרה הכללית של האסטרונוטים.

בפעילות זו נטעם קצת מחיי האימון של אסטרונוט, נבין איך מכינים את הגוף לחודשים בחלל, איך עובדים אסטרונוטים כשעל גופם חליפת חלל כבדה, גדולה ומסורבלת, איך עובדים בעבודת צוות רציפה, כיצד מצליחים לעבוד בצוות כאשר שוהים יחד לאורך זמן רב. נתאמן, נלמד לתפקד בחליפת חלל, נתנסה בעבודת צוות וננסה לדמיין איך בעצם מרגיש אסטרונוט.

מטרות:

התלמידים יתארו את שלוש המיומנויות הדרושות לאסטרונוטים: יכולת התמודדות עם מצב של ריחוף מתמיד, יכולת עבודת צוות ועמידה באימונים גופניים אינטנסיביים.

התלמידים יסבירו את הקשר שבין התרגיל באימון ובין התנאים הפיזיקליים או תנאי העבודה בחלל.

התלמידים יבצעו תרגילי אימון רשמיים של נאס"א.

התלמידים ימחישו בעזרת תרגילי עבודת צוות את שיתוף הפעולה של האסטרונוטים בחלל ואת הצורך בו.

עזרים



כלל התלמידים: בגדים נוחים ונעלי ספורט

כאן השיעור



45 דקות

אי התלמידים



כיתות ז'-ט'

הכנות:

הפעילות תתקיים בחצר בית הספר או באולם ספורט. יש לחלק את המרחב לתחנות.

יש לעדכן את התלמידים לבוא בבגדים נוחים ובנעלי ספורט.

יש להדפיס את החומרים הדרושים לכל תחנה, לתלות בה את הכרזה המתאימה לה ולהציב בה את ציוד הספורט/המשחק המיועד לה.

יש לחלק לכל תלמיד "פנקס כשיריות" – פנקס שבו יסומנו התרגילים שהתלמידים עברו בהצלחה בתחנות השונות.

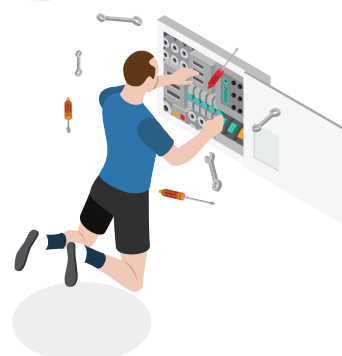
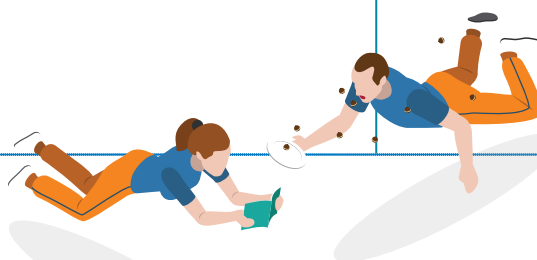
מהלך הפעילות:



כאן	פעילות	עזרים
30 דקות	אימון בחצר בית הספר, לפי תחנות	כלל התלמידים: בגדים נוחים ונעלי ספורט
5 דקות	סיכום	

חלוקה לפי תחנות ועזרים:

תחנה	פעילות	עזרים
כוח כבידה (התמודדות עם חוסר משקל)	1. משחק הטוויסטר 2. משחק התנגדות	פוסטר תחנה משחק הטוויסטר 2 פוסטרים למשימות השונות משחק הטוויסטר: עיגולים צבעוניים / משחק הטוויסטר קלפי טוויסטר משחק התנגדות (הליכת חלל) לולאת גומי רחבה (TRX) 6 כדורים
אימון גופני:	תרגילי כושר שונים	פוסטר תחנה 4 פוסטרים של האימונים השונים 3 מזרני אימון לתרגיל שרירי החזה והידיים
עבודת צוות:	1. מוטוריקה עדינה בכפפות 2. משחק צוות	פוסטר תחנה עבודת צוות 2 פוסטרים למשימות השונות מוטוריקה עדינה בכפפות 6 זוגות כפפות 3 פאזלים שונים (רצוי בעלי חלקים גדולים) משחק צוות: 10 כוסות חד-פעמיות עבות 1 גומייה 6 שרוכים



איך זה נראה?

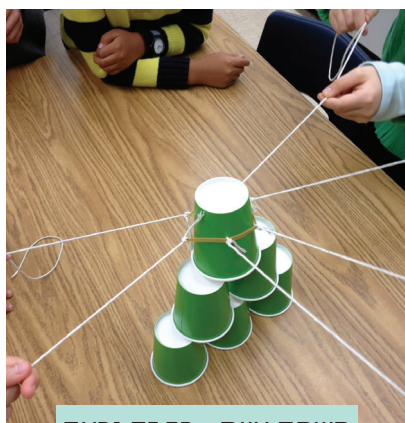
תחנת כח כבירה



רצועת גומי (התנגדות) רחבה // TRX
ניתן להשיג בחנויות ספורט



תחנת עבזות צוות



מהלך השיעור:

1. עברו בין התחנות ובדקו: האם התלמידים מצליחים לבצע את המשימות?
2. אם תרצו, עברו קבוצה-קבוצה ותרגלו עם התלמידים את ביצוע המשימות.
3. בסוף השיעור חתמו ב"פנקס הכשירויות" של התלמידים.

סיכום השיעור:

בתחנות שעברתם בהן טעמתם על קצה המזלג מקצת מההכנות שעוברים האסטרונאוטים לקראת השהייה בחלל, למשל אימון בעבודת צוות ובהתמודדות עם חוסר בכוח הכבידה. חייהם של האסטרונאוטים אינם פשוטים, אך הם משופעים בחוויות ייחודיות, שמי שאינו אסטרונאוט אינו יכול לחוות, ומזמנים להם ביקור במקומות שבני אדם אינם יכולים להתקיים בהם, מחוץ לאטמוספירה. משימתם של האסטרונאוטים היא משימה חשובה להמשך קיומנו בכדור הארץ ולגילוי חיים חדשים מחוץ לכדור הארץ. החלל טומן בחובו מידע שיכול להועיל לנו, וחקר החלל חושף גילויים חדשים על היקום, על כוח הכבידה ועוד. להיות אסטרונאוטים – זו משימה לא פשוטה, אך מרתקת, מאתגרת ומספקת.

אסיכום, סאלו את התאריכים:

- מה היה להם קשה בשיעור הזה?
- מה היה להם קל?
- ממה הם נהנו יותר, ממה פחות?
- מה למדו מכל משימה?
- אילו תובנות יש להם על חיי האסטרונאוטים?
- אילו קשיים יש בחיי האסטרונאוטים ואיך אפשר להתמודד איתם?
- באילו מובנים שונים החיים בחלל מהחיים על פני כדור הארץ?

אם יש זמן, אפשר לבקש מהתלמידים לתאר בכמה שורות או לומר בכמה משפטים במה שונה סיטואציה אחת או יותר מהחיים בחלל, למשל קימה בבוקר, לקיחת חפץ כלשהו ממקום מרוחק, אכילה, שתייה.

