



Train als een astronaut: Strategieën voor Aangepaste Fysieke Activiteiten

Astro-baan Behendigheid

Jouw Missie

Je voltooit zo snel en accuraat mogelijk een behendigheidsbahn om soepelheid, coördinatie en snelheid te verbeteren. Nadat je de Astrobaan voltooid hebt en jouw tijden hebt opgenomen, moet je in jouw Missiejournaal commentaar geven over jouw behendigheid tijdens deze fysieke ervaring.

Verbinding met vaardigheden en normen

APENS: 2.01.06.01 Programma's ontwikkelen en invoeren die gezichts-, gehoor- en proprioceptieve zintuigen prikkelen.

Duidelijke voorwaarden/vaardigheden van de activiteit

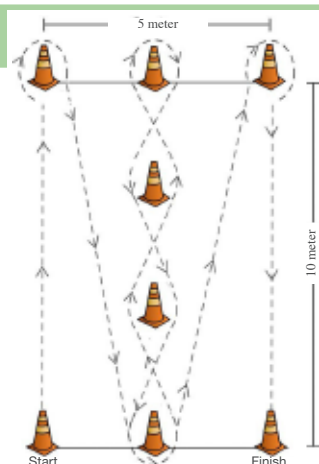
Behendigheid ruimtelijk bewustzijn, gevoel voor zijwaartse bewegingen en richtingsgevoel.

Relevantie voor de ruimte

Als astronauten naar de ruimte gaan en terugkomen op aarde hebben zij problemen met hun balans en lichaamscontrole als gevolg van veranderingen in de zwaartekracht. Als zij de aarde verlaten, past hun lichaam zich aan aan omstandigheden met weinig of geen zwaartekracht. Eenmaal teruggekomen, moeten hun lichamen zich weer instellen op de zwaartekracht op aarde. De behendigheidsbahn wordt gebruikt om te meten hoe balans, loopvaardigheid en behendigheid reageren op veranderingen in zwaartekracht. Nadat zij een paar weken terug zijn op aarde, is hun controle weer hetzelfde als voor hun vlucht.

Warming-up en Oefenen

- 🚩 Loop de baan met de deelnemers
- 🚩 Loop of ren rechtdoor, ga rond één kegel en ga terug
- 🚩 Verdeel de behendigheidsbahn in eenvoudige en moeilijke vormen
- 🚩 Op de plaats marcheren



GESUGGEREERDE
AANGEPASTE APPARATUUR:

BALLOON OF
ZWEMBADDRIJVERL



Astro-baan Behendigheid

LATEN WE “TRAINEN ALS EEN ASTRONAUT!”

Pas de stappen en procedures aan aan de deelnemers

- ▲ Ga bij de start op de grond liggen met het gezicht naar beneden.
- ▲ Als de tijdsopname begint, spring dan omhoog en ren tot het einde van de baan en volg daarbij deze criteria:
 - Ren de baan zo snel mogelijk helemaal af.
 - Kegels niet aanraken of omstoten.
 - Een kegel aanraken of omstoten betekent een straf tijd van 2 seconden voor elke kegel en die seconden worden bij jouw eindtijd opgeteld.
- ▲ Schrijf jouw eindtijd in jouw Missiejournaal.
- ▲ Schrijf elke straf die je krijgt in jouw Missiejournaal.
- ▲ Rust minstens één minuut.
- ▲ Ga terug naar de startlijn, herhaal de Astro-baan Behendigheid minstens drie keer met dezelfde instructies als de eerste keer.
- ▲ Blijf oefenen om jouw behendigheid, accuratesse en tijd te verbeteren.

Probeer dit!! Ideeën voor aangepaste activiteit

- ▲ Visuele hulpmiddelen zoals richtingaanwijzingen op de vloer, grotere kegels, zwembaddrijvers of ballonnen die op de kegels zijn gezet vergroten het visuele veld van de route; gekleurde markering op de vloer: cijfers; afbeeldingen.
- ▲ Ren in één richting en maak de route langzaam ingewikkelder
- ▲ Sta rechtop bij de start
- ▲ De lengte/afmetingen van de behendigheidsbahn beperken/vermindere
- ▲ De paden vergroten/verbreden voor rolstoelen en rollators
- ▲ Maak op de baan gebruik van iets dat de leerling leuk vindt, een voorwerp/andere leerling-vriend, om ze aan te moedigen tijdens het afwerken van de baan.
- ▲ Geef leerlingen de mogelijkheid zittend of liggend (op een scooter) de baan te doen.
- ▲ Gebruik apparatuur die geluid maakt (piepen, rinkelen) opgesteld langs de baan om aan te raken en naar de finish te rennen.

