



Addestrarsi come un astronauta:
Strategie di attività fisiche adattate

Astropista di agilità

La missione

Completerete una pista di agilità nel modo più rapido e accurato possibile per migliorare l'agilità, la coordinazione e la velocità. Dopo aver completato l'Astropista e registrato i tempi, commenterete la vostra agilità durante questa esperienza fisica sul Diario della missione.

Collegamento ad abilità e standard

APENS: 2.01.06.01 Formulare e attuare programmi che stimolino i sensi vestibolare, visivo e propriocettivo

Termini/Abilità specifici dell'attività

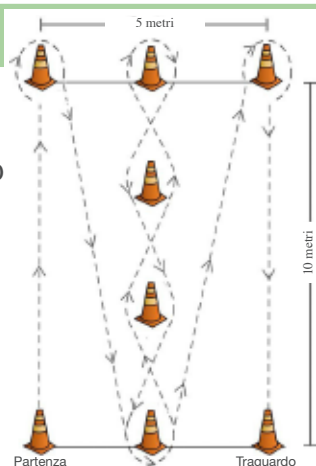
Agilità, Consapevolezza spaziale, Lateralità e Direzionalità

Rilevanza nello spazio

Quando gli astronauti viaggiano nello spazio e tornano sulla Terra, riscontrano problemi di equilibrio e controllo del corpo a causa del cambiamento della gravità. Quando partono dalla Terra, il loro corpo si adatta alla presenza di una gravità minima o nulla. Al ritorno, il loro corpo deve riadattarsi alla gravità terrestre. Il corso di agilità serve a misurare l'equilibrio, la capacità di gioco delle gambe e l'agilità, in risposta ai cambiamenti della gravità. Dopo alcune settimane dal ritorno sulla Terra, il loro controllo dell'equilibrio torna alle condizioni precedenti al volo.

Riscaldamento ed esercizio

- 🚧 Camminare sulla pista con le persone
- 🚧 Camminare o correre in linea retta, girare intorno a un unico birillo e tornare
- 🚧 Scomporre la Pista di agilità passando da forme semplici a forme complesse
- 🚧 Marciare sul posto



ATTREZZATURE ADATTATE
SUGGERITE:

PALLONCINO o TUBO DA
PISCINA



Astropista di agilità

“ADDESTRIAMOCI COME ASTRONAUTI!”

Adattare fasi e procedure nel modo più opportuno in relazione ai partecipanti

- ▲ Stendersi supini sul terreno al punto di partenza.
- ▲ Al via, saltare in piedi e correre per tutta la pista fino al traguardo, attenendosi ai seguenti criteri:
 - Completare la corsa il più rapidamente possibile.
 - Non toccare né rovesciare i birilli.
 - Per ogni birillo toccato o rovesciato, viene aggiunta una penale di 2 secondi al tempo finale, per ciascuna infrazione relativa a un birillo.
- ▲ Registrare il proprio tempo finale nel Diario della missione.
- ▲ Registrare ogni penale avvenuta nel Diario della missione.
- ▲ Riposare almeno un minuto.
- ▲ Tornare alla linea di partenza, ripetere l’Astropista di agilità almeno tre volte, seguendo le stesse indicazioni della prima volta.
- ▲ Continuare a esercitarsi migliorando movimenti, precisione e tempi.

Provate questo! Alcune idee per l’Attività adattata

- ▲ Ausili visivi come guide direzionali sul pavimento, birilli più grandi, tubi da piscina o palloncini rivolti in alto sui birilli che estendono il campo visivo su cui spostarsi lungo la pista, indicatori adesivi colorati sul pavimento; numeri, immagini;
- ▲ Spostarsi in un’unica direzione e aumentare gradualmente la complessità della pista
- ▲ Partire dalla posizione in piedi
- ▲ Limitare/ridurre la lunghezza/dimensione della pista di agilità
- ▲ Aumentare/allargare le dimensioni dei percorsi di spostamento per sedie a rotelle e deambulatori
- ▲ Inserire un oggetto preferito/un compagno-partner/oggetto motivazionale per incoraggiare l’allievo a spostarsi lungo la pista
- ▲ Consentire all’allievo di spostarsi lungo la pista da seduto o disteso prono (su monopattino)
- ▲ Utilizzare attrezzature che emettono un suono (segnale acustico, tintinnio) collocate lungo la pista, da toccare e spostare fino al termine

