



Тренируйся как космонавт:

Стратегии приспособляемой физической активности

Астродистанция на ловкость

Ваша миссия

Вы пройдете требующую ловкости дистанцию как можно быстрее и точнее для развития ловкости, координации и скорости. После прохождения астродистанции и записи ваших показателей вы занесете в журнал миссии свои наблюдения о собственной ловкости в ходе выполнения данного физического упражнения

Ссылки на навыки и стандарты

APENS: 2.01.06.01 Разработка и внедрение программ, которые стимулируют вестибулярные, визуальные и проприоцептивные чувства

Специфические для активности термины/навыки

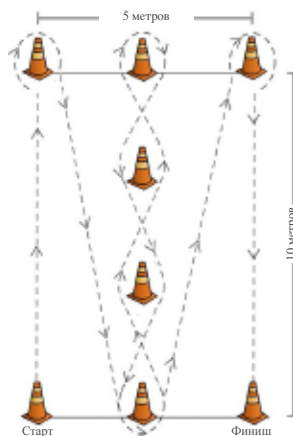
Ловкость, ориентация в пространстве, латерализация и направленность

Значимость космоса

Когда космонавты отправляются в космос и возвращаются на землю, они сталкиваются с проблемами управления равновесием и телом из-за изменения гравитации. Когда они покидают землю, их тела приспособляются к малой гравитации или ее отсутствию. По возвращении их телам необходимо повторно приспособиться к гравитации земли. Требуемая ловкости дистанция используется для измерения равновесия, навыка работы ног и ловкости в условиях изменения гравитации. Через несколько недель после возвращения на землю их управление равновесием возвращается к предполетному состоянию.

Разминка и выполнение упражнений

- 🚧 Пройдите дистанцию с отдельными лицами
- 🚧 Идите или бегите по прямой линии, обойдите вокруг одиночного конуса и вернитесь
- 🚧 Делайте перерывы на требующей ловкости дистанции при переходе от простых форм к сложным
- 🚧 Ходьба на месте



www.trainlikeanastronaut.org



Предлагаемое
используемое
оборудование:

Шар или аквапалка



Астродистанция на ловкость

«ТРЕНИРУЙСЯ КАК КОСМОНАВТ!»

Приспосабливайте порядок выполнения и процедуры к уровню подготовки участников

- ▲ Лечь на пол лицом вниз у линии старта.
- ▲ По команде «старт» подняться на ноги и пройти дистанцию до финиша, стараясь выполнить следующие требования:
 - Пройти дистанцию как можно быстрее.
 - Не касаться конусов и не сбивать их.
 - Касание или сбивание конуса добавляет 2 штрафных секунды к общему времени прохождения дистанции.
- ▲ Записать конечное время в свой журнал миссии.
- ▲ Записать в свой журнал миссии все наложенные штрафы.
- ▲ Отдохнуть не меньше минуты.
- ▲ Вернуться к старту, снова пройти требующую ловкости астродистанцию не менее трех раз по тем же правилам, что и в первый раз.
- ▲ Продолжить тренировку, улучшая свои движения, точность и время.

Попробуй это! Некоторые идеи по приспособляемой деятельности

- ▲ Визуальная помощь, например, напольные направляющие, более крупные конусы, аквапалки или шары, размещенные вверх по конусам, расширяющие визуальное поле для прохождения дистанции; цветные напольные маркеры; номера; изображения;
- ▲ Прохождение в одиночном направлении и постепенное увеличение сложности дистанции
- ▲ Подъем на стартовую позицию
- ▲ Ограничьте/сократите длину/размер требующей ловкости дистанции
- ▲ Увеличьте/расширьте размер дорожек для инвалидных колясок и пешеходов
- ▲ Примените предпочтительный объект/партнёра-напарника/мотивирующий элемент для стимулирования ученика к перемещению по дистанции
- ▲ Позвольте ученику продвигаться по дистанции в сидячем положении или лежа лицом вниз (на скутере)
- ▲ Используйте издающее звуки оборудование (пищащее, звенящее), установленное на маршруте движения, которое нужно коснуться во время прохождения дистанции

