



# Träna som en astronaut: Anpassade strategier för fysisk aktivitet

## Rymdbana för koordinationsträning

### Din uppgift

Du kommer att gå igenom en koordinationsträningsbana så snabbt och med så hög precision som möjligt i syfte att förbättra rörlighet, koordination och snabbhet. När du är klar med rymdbanan och har registrerat dina tider kommer du att skriva ner kommentarer om dina prestationer under den här fysiska utmaningen i din uppgiftsbok.

### Länk till teknik och normer

**APENS:** 2.01.06.01 Utveckla och implementera program som stimulerar balanssinnet, synen och proprioceptionen

### Termer och kunskaper som är specifika för aktiviteten

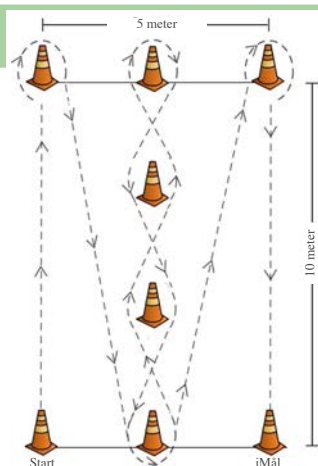
Koordinationsträning, rumsmedvetenhet, sidodominans och rumsriktning

### Rymdrelevans

När astronauter far upp i rymden och återvänder till jorden kan de ha problem med balans- och kroppskontroll på grund av förändringar i tyngdkraften. När de lämnar jorden anpassas deras kroppar till liten eller ingen tyngdkraft. När de återvänder måste deras kroppar återanpassas till jordens tyngdkraft. Koordinationsträningsbanan används för att mäta hur balansen och koordination och snabbhet i fotarbetet reagerar på tyngdkraftförändringarna. När astronauterna har varit tillbaka på jorden i några veckor återgår kontrollen över balansen till hur den var före resan.

### Uppvärmning och övning

- 🚩 Promenera längs banan med deltagarna
- 🚩 Gå eller spring i rak linje, gå runt en enstaka kon och återvänd
- 🚩 Bryt upp koordinationssbanan från enkla till komplexa former
- 🚩 Marschera på stället



FÖRSLAG PÅ HJÄLPMEDEL:

BALLONG ELLER POOL  
NOODLE



# Rymdbana för koordinationsträning

## NU SKA VI "TRÄNA SOM ASTRONAUTER!"

Anpassa anvisningarna och procedurerna så att de lämpar sig för deltagarna

- ▲ Ligg med ansiktet mot marken vid starten.
- ▲ När startsignalen går hoppar du upp och springer banan till slutet och följer dessa kriterier;
  - Ta dig runt banan så snabbt som möjligt.
  - Vidör inte och knuffa inte omkull några koner.
  - Om du vidrör eller knuffar omkull en kon läggs 2 sekunder till sluttiden som straff för varje kon som vidrörts eller knuffats omkull.
- ▲ Registrera sluttiden i din uppgiftsbok.
- ▲ Registrera eventuella straffar i uppgiftsboken.
- ▲ Vila i minst en minut.
- ▲ Ställ dig i kön igen, upprepa rymdbanan för koordinationsträning minst tre gånger och följ samma anvisningar som första gången.
- ▲ Fortsätt att försöka förbättra dina rörelser, din precision och tiden.

## Pröva det här! Några ideer för att anpassa aktiviteten

- ▲ Visuella hjälpmedel som riktningspilar på golvet, större koner, poolnoodlar eller ballonger som placeras uppåt på koner utökar synfältet under färden längs banan; färgmarkeringar på golvet; siffror; bilder;
- ▲ Färdas i en riktning och öka gradvist banans komplexitet.
- ▲ Startposition stående
- ▲ Begränsa/minska koordinationsträningsbanans längd/storlek
- ▲ Öka/bredda färdvägens storlek för rullstolar och gående
- ▲ Använd attraktiva objekt/kompis-partner/motiverande objekt för att uppmuntra eleven att färdas framåt längs banan
- ▲ Tillåt att eleven färdas längs banan sittande eller framåtlutad (på eldriven rullstol)
- ▲ Använd utrustning som avger ljud (pipande, klirrande) längs banan, som ska vidröras längs färden ända till slutet

