



# Trénuj jako kosmonaut: Upravené strategie pro pohybové aktivity

## Chůze zpět na základnu

### Váš úkol

Pro zlepšení vytrvalosti plic, srdce a dalších svalů na vás čeká procházka o délce až 1 600 m (1 míle). O této zkoušce fyzické vytrvalosti také povedete záznam ve svém deníku Mise. Budete sledovat vylepšení výdrže plic, srdce a dalších svalů.

### Odkaz na dovednosti a normy

**APENS:** 3.09.08.01 Pochopení různých druhů přímých a nepřímých stanovování svalové síly a vytrvalosti a testy flexibility pro osoby se zdravotním postižením

#### *Specifické podmínky a dovednosti pro aktivity*

Výdrž, síla, orientace, pohyblivost

### Spojitost s vesmírem

Při průzkumu vesmíru musí kosmonauti absolvovat mnoho fyzických úkolů. Když jsou na povrchu planety a porouchá se jim vozidlo, musí být kosmonauti schopni ujít zpátky na základnu trasu dlouhou až 10 km (6,2 míle). Aby NASA správně určila, že jsou členové posádky fyzicky připraveni dokončit úkoly mise nebo zvládnout cestu zpět na základnu, trénují kosmonauti pro celkové zvýšení fyzické kondice běh a zvedání závaží.

### Zahřátí a cvičení

#### Zahřátí

- ▲ 2 minuty tance nebo aerobiku
- ▲ Skákání na místě
- ▲ Krouživé pohyby pažemi
- ▲ Koloběžky (štafeta)

#### Cvičení

- ▲ 2 minuty chůze, zvyšování tempa a/nebo vzdálenosti
- ▲ 2 minuty krouživých pohybů pažemi, zvyšování rychlosti a/nebo doby
- ▲ Procvičujte jeden úkol z celé aktivity



#### Doporučené upravené vybavení:

- ▲ Hodinky/stopky
- ▲ Krokoměr/lakcelerometr
- ▲ Měřicí kolo nebo pásmo
- ▲ Extra velké barevné pomůcky na počítání
- ▲ Samolepky



## Chůze zpět na základnu

### POJĎME „TRÉNOVAT JAKO KOSMONAUT!“

Nastavte kroky a postupy dle schopností účastníků

#### Instrukce pro jednotlivé hry:

- ▲ Změřte dráhy s následujícími vzdálenostmi:
  - 400 m ( $\frac{1}{4}$  míle), 800 m ( $\frac{1}{2}$  míle), 1 200 m ( $\frac{3}{4}$  míle), 1 600 m (1 míle)
  - Mohou to být okruhy kolem hřiště, běžecké dráhy, tělocvičny nebo vaší čtvrti.
- ▲ Naměřené dráhy absolvujte vlastním tempem chůzí, klusem nebo během.
- ▲ Začněte tím, že absolvujete 400 m ( $\frac{1}{4}$  míle).
- ▲ Zvolna pracujte na zvýšení vzdálenosti o dalších 400 m ( $\frac{1}{4}$  míle).
- ▲ Za nějaký čas bude vaším cílem zvládnout 1 600 m (1 míle).
- ▲ Do deníku Míše zaznamenávejte pozorování fyzické kondice před a po této aktivitě.

### ZKUSTE TO! Pár nápadů pro upravenou aktivitu

- ▲ Ergometry (horní polovina těla)
- ▲ Rotoped
- ▲ Simulace jízdy na kole nohama nebo rukama
- ▲ Změna nebo nahromadění vzdáleností
- ▲ Koloběžky
- ▲ Použijte test chůze Rockport
- ▲ Plavání
- ▲ Měřte vzdálenosti nebo místa pro chůzi, klus, běh, vozík
- ▲ Nabídněte pobídky (objekty zájmu) pro účastníky za dokončení vzdálenosti (samolepky, barevné slámky)
- ▲ Použijte slovní pobídky/vyvolavače, lano sestrojené nebo vidomého průvodce
- ▲ Použijte zářivě barevné pomůcky: kužely, značkovače; nebo použijte zvuk vydávající sloupky, které bude moci účastník následovat; volba barvy závisí na potřebách účastníka
- ▲ Absolvování za pomoci asistenta (tlačení vozíku nebo stabilizované chodítka s podporou vedení za ruku)

