



Tren som en Astronaut: Tilpassede fysiske aktivitetsstrategier

Basestasjon «gå-tilbake»

Ditt oppdrag

Du vil utføre en gåtur, som går frem til 1600 m (1 mi) for å forbedre lunge- og hjerteutholdenhet, samt andre aktiviteter for mukelutholdenhet. Du vil også observere og dokumentere forbedringer i denne «gå-tilbake» fysiske utholdenhetsopplevelsen ved bruk av lunger, hjerte og andre muskler i oppdragsjournalen.

Lenker til ferdigheter og standarder

APENS: 3.09.08.01 Forstå ulike typer direkte og indirekte bestemmelser av muskulær styrke, utholdenhet og fleksibilitetstester for personer med funksjonshemninger

Aktivitetsspesifikke betingelser/ferdigheter

Utholdenhet, styrke, orientasjon, mobilitet

Rom-relevans

Når astronautene utforsker rommet utfører de mange fysiske oppgaver. Hvis roveren stopper på en planetoverflate må de kunne være i stand til å gå opptil 10 km (6,2 mi) tilbake til deres basestasjon. For å hjelpe NASA må mannskapsmedlemmene fysisk forberedt til å fullføre deres oppdragsoppgaver og utføre en «gå-tilbake», trener astronautene ved å løpe og løfte vekter for å forbedre deres helhetlige fysiske helsetilstand.

Oppvarming og øvelse

Oppvarming

- ▲ Aerobics eller dans i 2 minutter
- ▲ Hopp på stedet
- ▲ Beveg armene i sirkler
- ▲ Scootere (på rad)

Øvelse

- ▲ Gå rundt i 2 minutter, øk farten og/eller distansen
- ▲ Beveg armene i 2 minutter, øk farten og/eller tiden
- ▲ Øv på en av aktivitetens oppgaver

www.trainlikeanastronaut.org



FORESLATT TILPASSET UTSTYR:

- ▲ TIDTAKER/STOPPEKLOKKE
- ▲ PEDOMETER/SKRITTELLER
- ▲ MALINGSTAPE ELLER METERSTAV
- ▲ EKSTRA STORE FARGEDE TELLEPINNER
- ▲ KLISTREMERKER



Basestasjon «gå-tilbake»

LA OSS “TRENE SOM EN ASTRONAUT!”

Juster trinnene og prosedyrene ettersom det passer for deltakerne

Instruksjoner for individuelt spill:

- ▲ Mål en løype med følgende distanser:
 - 400 m ($\frac{1}{4}$ mi), 800 m ($\frac{1}{2}$ mi), 1200 m ($\frac{3}{4}$ mi), 1600 m (1 mi)
 - Denne kan være runder rundt en lekeplass, spor, gym eller ditt nabolag.
- ▲ I ditt eget tempo skal du gå, jogge eller løpe den målte distansen.
- ▲ Begynn med å prøve å fullføre 400 m ($\frac{1}{4}$ mi).
- ▲ Arbeid sakte for deretter å øke distansen med 400 m ($\frac{1}{4}$ mi).
- ▲ Over tid skal ditt mål være å fullføre 1600 m (1 mi).
- ▲ Dokumenter observasjoner før og etter den fysiske erfaringen i din Oppdragsjournal.

PRØV DENNE! Noen ideer for tilpasset aktivitet

- ▲ Ergometer (øvre kropp)
- ▲ Stasjonær sykkel
- ▲ Sykkelbevegelse med bein eller armer
- ▲ Endre eller legg til distanser
- ▲ Scootere
- ▲ Bruk gåtest til Rockport
- ▲ Svøm
- ▲ Varier distansene eller områdene du går, jogger, løper, selv-propellerer
- ▲ Tilby utøveren belønninger (ønskede gjenstander) for å fullføre distansen (klistremerker, fargede tellepinner)
- ▲ Bruk verbale hint/rop, flettet tau eller visuell veiviser
- ▲ Velg klare, fargede gjenstander: kjegler, markører, eller bruk lydkolonner som utøveren kan følge; fargevalget avhenger av utøverens behov
- ▲ Utfør med samarbeidspartner (dytt i rullestol eller stabiliser gangen med støtte hånd-til-hånd)

