



# Trænen som en astronaut: Strategier for tilpassede fysiske aktiviteter

## Besætningen træner samling

### Din mission

Du skal i et hold samle et puslespil hurtigt og korrekt for at forstå betydningen af smidighed og hånd-øje-koordination; du kommer også til at øve kommunikation og problemløsningsfærdigheder. Observationerne af din smidighed og hånd-øje-koordination skal registreres i din missionsdagbog.

### Link til Færdigheder og standarder

**APENS:** 10.01.03.03 Forstå, hvordan man effektivt analyserer fremskridt og giver feedback til personer med handicap ved brug af en undervisningsmetode baseret på opgaver.

#### **Aktivitetsspecifikke termer/færdigheder**

Teamwork, kommunikation, problemløsningsfærdigheder, smidighed, hånd-øje-koordination, udholdenhed

### Relevans i rummet

Mennesker bliver trætte, når de arbejder i rummet, og de bliver udmattede under EVA-aktiviteter (aktiviteter udenfor køretøjet). EVA-handsker er sat under tryk og har mange lag for at beskytte mod det fjendtlige rummiljø. Handsker giver en taktil fornemmelse, der ligner ishockeyhandsker. Astronauter skal have stærke muskler og udholdenhed for at overvinde den stor volumen og trykket inde i dragten.

### Opvarmning og træning

#### **Opvarmning**

- ▲ Leg klappe-klappe kage med handsker på
- ▲ Løft velkendte genstande
- ▲ Konkurrér i et stafetløb iført handsker (saml bold og frisbee op)

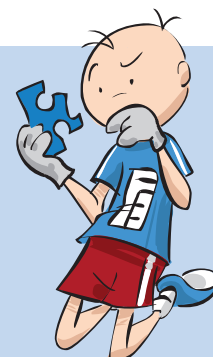
**Træning:** Øv færdighederne særskilt



Blære

Modstand

TMG palm



#### ANBEFALET TILPASSET VDSTYR:

- ▲ FORSKELLIGE STORE PUSLESPIL
- ▲ FUNKTIONELT OPGAVER T
- ▲ ET UDVALG AF BYGGEBLOKKE  
ELLER CLIPS



# Besætningen træner samling

## LAD OS "TRÆNE SOM EN ASTRONAUT!"

### Individuel leg

- ▲ Mens du bærer forskellige handsker, skal du samle et puslespil eller løse en opgave (f.eks. at bruge en skruetrækker til at dreje en skrue)

### Fremgangsmåde ved stafetløb i hold:

- ▲ To besætningsmedlemmer starter ved hjemmebasen
- ▲ Få et besætningsmedlem til at være tidtageren.
- ▲ Et besætningsmedlem skal åbne beholderen med brikker til puslespillet og uddele dem ligeligt til alle besætningsmedlemmer.
- ▲ Efter uddelingen af brikkerne i puslespillet skal hvert besætningsmedlem tage to par handsker på. Det første par handsker bør dække hænderne tæt. Det andet par handsker skal bæres oven på det første par og være tykkere, for eksempel skihandsker.
- ▲ Besætningsmedlemmer, der holder stykker, som er mærket "A", skal nu gå til samleområdet og samle puslespillets yderkant. De samler puslespillet, så det vender opad og bogstaverne vender nedad.
- ▲ Når alle "A"-stykkerne er samlet, vender alle besætningsmedlemmer tilbage til deres hjemmebase og medlemmer i stafetholdet.
- ▲ Besætningsmedlemmer, der holder stykker, som er mærket "B", skal nu gå til samleområdet og samle det næste lag i puslespillet indad.
- ▲ Når alle "B"-stykkerne er samlet, vender alle besætningsmedlemmer tilbage til deres hjemmebase.
- ▲ Hvis dit hold har en "C"-puslebrik og efterfølgende bogstaver, skal de fortsætte med at sammenstykke puslespillet i alfabetisk rækkefølge, indtil puslespillet er færdiglagt, og alle besætningsmedlemmer er vendt tilbage til hjemmebasen.
- ▲ Tidtageren skal registrere, hvor lang tid det tog dit hold til at fuldføre puslespillet.

Registrér dine observationer i din missionsdagbog før og efter denne fysiske øvelse.

## PRØV DETTE! Nogle ideer til tilpasset aktivitet

- ▲ Puslespil med knapper og former, lynlåsræb, låseræb
- ▲ Velcrostykker (tredimensionelle genstande)
- ▲ Fastgør genstandene til en større flade, såsom et bord eller en væg
- ▲ Udfør en simpel samleopgave, som f.eks. et "smykkeskrin"
- ▲ Opsaml stave/stik, store mursten eller blokke
- ▲ Placér braille på puslespillets brikker
- ▲ Verbale signaler eller hånd-over-hånd
- ▲ Forkort eller eliminér afstandene for at bære stykkerne

