



Train als een astronaut: Strategieën voor Aangepaste Fysieke Activiteiten

Training voor bijeenkomst van de bemanning

Je Missie

Je gaat als een team snel en correct een puzzel doen om het belang van handvaardigheid en hand-oog coördinatie te begrijpen; je gaat ook communicatie en vaardigheden voor het oplossen van problemen oefenen. Je schrijft je opmerkingen over je handvaardigheid en hand-oog coördinatie op in je Missiejournaal.

Verbinding met vaardigheden en normen

APENS: 10.01.03.03 Begrijpen hoe je effectief vooruitgang analyseert en feedback geeft aan gehandicapte personen waarbij je een op taken gebaseerde onderwijsmethode gebruikt.

Specifieke termen/vaardigheden voor de activiteit

Teamwork, communicatie, vaardigheid in het oplossen van problemen, handvaardigheid, hand-oog coördinatie, uithoudingsvermogen.

Relevantie voor de ruimte

Mensen raken vermoeid als zij in de ruimte werken en zij raken uitgeput tijdens Activiteiten buiten de capsules (Extra Vehicular Activities – EVAs). Als bescherming tegen de vijandige omgeving in de ruimte staan handschoenen voor een EVA onder druk en zij bestaan uit meerdere lagen. De handschoenen hebben een tastbaar gevoel dat lijkt op het gevoel dat je bij handschoenen voor ijshockey hebt. Astronauten moeten sterke spieren en uithoudingsvermogen hebben om de massa van en de druk binnen het ruimtetpak te overwinnen.

Warm-up en Oefenen

Warm-Up

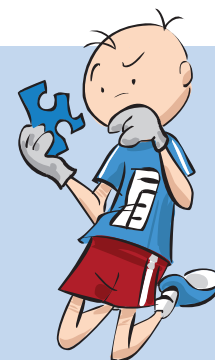
- ▶ Speel handjeklappen met handschoenen aan
- ▶ Til dingen op die je kent
- ▶ Doe een estafetterace met handschoenen aan (een bal een Frisbee oprapen)



Bladder

Restraint

TMG palm



GESUGGEREEERDE AANGEPASTE APPARATUUR:

- ▶ PUZZELS MET VERSCHILLENDE GROOTTE
- ▶ FUNCTIONEEL TAARBORD
- ▶ VERSCHILLENDE BOUWBLOKKEN OF KLEMMETJES



Training voor bijeenkomst van de bemanning

Oefenen: Oefen de vaardigheden afzonderlijk

Individueel spelen

- ▲ Doe handschoenen aan en maak een puzzel of doe een paar taken (bijvoorbeeld een schroevendraaier gebruiken om een schroef aan te draaien)

Estafetterace voor een team:

- ▲ Twee bemanningsleden beginnen bij de thuisbasis.
- ▲ Eén bemanningslid neemt de tijd op.
- ▲ Eén bemanningslid opent de doos met puzzelstukjes en verdeelt ze gelijk over alle bemanningsleden.
- ▲ Na het uitdelen van de puzzelstukjes moeten de bemanningsleden twee paar handschoenen aantrekken. Het eerste paar handschoenen moet strak zitten. Je draagt de tweede handschoen over de eerste en de tweede moet dikker zijn, bijvoorbeeld skihandschoenen.
- ▲ Bemanningsleden met stukjes met de letter "A" gaan naar hun verzamelpunt en maken de buitenste rand van de puzzel. Zij maken de puzzel met de plaatjes, niet de letters, naar boven.
- ▲ Als de "A" stukjes samen gevoegd zijn gaan alle bemanningsleden terug naar hun thuisbasis en tikken teamleden.
- ▲ Bemanningsleden met de stukjes met de letter "B" gaan naar hun verzamelpunt en maken het volgende deel van de puzzel naar het midden toe.
- ▲ Als alle "B" stukjes gelegd zijn, gaan de bemanningsleden terug naar de thuisbasis.
- ▲ Als je team een "C" puzzelstukje en volgende letters heeft, ga dan door met de puzzel te maken volgens het alfabet totdat de puzzel af is en alle bemanningsleden terug zijn op de thuisbasis.
- ▲ De tijdopnemer neemt op hoe lang je team erover deed om de puzzel af te maken.

Schrijf je ervaringen voor en na deze fysieke ervaring op in je Missiejournaal

PROBEER DIT!! Een paar ideeën voor aangepaste activiteit

- ▲ Puzzel met knoppen en een puzzel met vormen, een bord met ritsen, plakborden
- ▲ Stukjes met velcro (driedimensionale voorwerpen)
- ▲ Maak stukjes vast aan een groter oppervlak zoals een tafel of een muur
- ▲ Zet iets eenvoudigs in elkaar, zoals een "Doosje voor juwelen"
- ▲ Stokken oprapen, grote bakstenen of blokken
- ▲ Zet braille op puzzelstukjes
- ▲ Mondelinge signalen of hand over hand
- ▲ Maak de afstanden waartussen stukjes gedragen moeten worden korter of doe het zonder een afstand

