



# Addestrarsi come un astronauta: Strategie di attività fisiche adattate

## Addestramento per assemblaggio di gruppo

### La missione

In gruppo, assemblerete un puzzle in modo veloce e corretto, per comprendere l'importanza della destrezza e del coordinamento mano-occhio; vi eserciterete anche nelle tecniche di comunicazione e di risoluzione dei problemi. Le esercitazioni sulla propria destrezza e sul coordinamento mano-occhio saranno registrate nel Diario di missione.

### Collegamento ad abilità e standard

**APENS:** 10.01.03.03 Comprendere come analizzare i progressi in modo efficace e fornire un commento alle persone con disabilità utilizzando un metodo di insegnamento a compiti.

#### Termini/Abilità specifici dell'attività

Lavoro in gruppo, comunicazione, tecniche di risoluzione dei problemi, destrezza, coordinamento mano-occhio, resistenza

### Rilevanza nello spazio

Gli esseri umani si stancano lavorando nello spazio e si affaticano durante le attività extraveicolari (EVA - Extra Vehicular Activities). Per garantire la protezione dall'ambiente ostile dello spazio, i guanti per EVA sono pressurizzati e sono composti da più strati. I guanti danno una sensazione tattile simile ai guanti per hockey su ghiaccio. Gli astronauti devono essere dotati di muscoli forti e di resistenza per sostenere il peso e la pressione all'interno della tuta.

### Riscaldamento ed esercizio

#### Riscaldamento

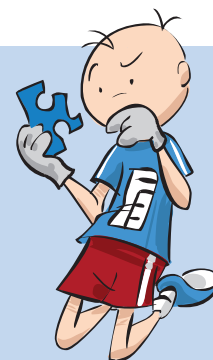
- ▲ Giocare a battimano indossando guanti
- ▲ Sollevare oggetti conosciuti
- ▲ Competere in una gara a staffetta indossando guanti (recupero palla o frisbee)



Sacca

Ritenzione

Palmo TMG  
(rivestimento termico  
anti-micrometeorite)



ATTREZZATURE ADATTATE SUGGERITE:

- ▲ VARI PUZZLE DI GRANDI DIMENSIONI
- ▲ PIANO FUNZIONALE PER ESEGUIRE I COMPITI
- ▲ MATTONCINI O GRAFFETTE ASSORTITI



# Addestramento per assemblaggio di gruppo

## Esercitazione: Esercitarsi nelle abilità separatamente

### Gioco individuale

- ▲ Indossando vari tipi di guanti, comporre un puzzle o eseguire compiti con oggetti (ad esempio, utilizzo di un cacciavite per girare una vite)

### Procedura di staffetta a gruppi:

- ▲ Due membri dell'equipaggio partiranno dalla base di partenza.
- ▲ Uno dei membri dell'equipaggio avrà il compito di cronometrare.
- ▲ Uno dei membri dell'equipaggio aprirà la scatola contenente le tessere del puzzle e le distribuirà in misura uguale a tutti i membri dell'equipaggio.
- ▲ Dopo la distribuzione delle tessere del puzzle, i membri dell'equipaggio devono indossare due paia di guanti. Il primo paio di guanti deve coprire le mani in modo aderente. Il secondo paio di guanti sarà indossato sopra il primo e deve essere più spesso, ad esempio guanti da sci.
- ▲ I membri dell'equipaggio che hanno le tessere contrassegnate con la "A" si avvieranno verso la loro area di assemblaggio e comporranno il bordo esterno del puzzle. Il puzzle deve essere rivolto verso l'alto, senza lettere in alto.
- ▲ Dopo aver assemblato tutte le tessere "A", tutti i membri dell'equipaggio torneranno alla base di partenza e passeranno la staffetta toccando i membri della squadra.
- ▲ I membri dell'equipaggio che hanno le tessere contrassegnate con la "B" si avvieranno verso la loro area di assemblaggio e comporranno la fascia successiva verso l'interno del puzzle.
- ▲ Dopo aver assemblato tutte le tessere "B", i membri dell'equipaggio "B" torneranno alla loro base di partenza.
- ▲ Se la squadra ha tessere del puzzle di tipo "C" e lettere successive, continuare a comporre il puzzle seguendo l'ordine alfabetico, fino al suo completamento e al ritorno di tutti i membri dell'equipaggio alla base di partenza.
- ▲ Il cronometrista registrerà il tempo che è occorso alla squadra per completare il puzzle.

Registrare nel Diario di missione le osservazioni prima e dopo questa esperienza fisica.

## PROVA QUESTO! Alcune idee per l'attività adattata

- ▲ Puzzle dotati di manopole e gioco a incastro di forme, piano a cerniere, piano a chavistelli
- ▲ Pezzi di Velcro (oggetti tridimensionali)
- ▲ Fissare gli oggetti su una superficie più grande come un tavolo o una parete
- ▲ Eseguire un semplice compito di assemblaggio, ad esempio un "portagioie"
- ▲ Raccolta di bastoncini/giocattoli a più punte (jack), mattoncini grandi o blocchetti
- ▲ Collocare il braille sulle tessere del puzzle
- ▲ Suggerimenti verbali o accompagnamento con la mano
- ▲ Ridurre o eliminare le distanze di trasporto dei pezzi

