



Treinar como um astronauta: Estratégias de atividade física adaptadas

Treino de Reunião da Tripulação

A sua missão

Como equipa, irá montar um puzzle rápida e corretamente para compreender a importância da destreza e coordenação olhos-mãos; também irá praticar as competências de comunicação e resolução de problemas. As observações sobre a sua destreza e coordenação olhos-mãos serão registadas no seu Diário da Missão.

Ligação a Competências e Padrões

APENS: 10.01.03.03 Compreender como analisar eficazmente os progressos e fornecer comentários aos indivíduos com incapacidades. utilizando um método de ensino baseado em tarefas.

Termos/Competências específicos da atividade

Trabalho de equipa, comunicação, competências de resolução de problemas, destreza, coordenação olhos-mãos, resistência

Relevância espacial

Os seres humanos cansam-se ao trabalharem no espaço e ficam extenuados no decorrer das Atividades Extra Veiculares (EVAs). Para se protegerem contra o ambiente hostil do espaço, as luvas EVA são pressurizadas e têm várias camadas. Têm um toque semelhante às luvas de hóquei no gelo. Os astronautas precisam de ter músculos fortes e resistência para superarem o volume e a pressão no interior do fato.

Aquecimento e treino

Aquecimento

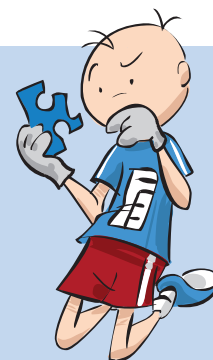
- ▲ Fazer jogos com as mãos usando luvas
- ▲ Levantar objetos familiares
- ▲ Competir numa prova utilizando as luvas (apanhar uma bola e lançar um disco)



Bexiga

Restrição

Palma TMG



EQUIPAMENTO ADAPTADO SUGERIDO:

- ▲ VÁRIOS PUZZLES GRANDES
- ▲ PAINEL DE TAREFAS FUNCIONAL
- ▲ VÁRIOS BLOCOS DE CONSTRUÇÃO OU (LIPES)



Treino de Reunião da Tripulação

Treino: Treinar as competências individualmente

Desempenho individual

- ▲ Utilizando várias luvas, completar um puzzle ou cumprir outras tarefas (tais como apertar um parafuso com uma chave de fendas)

Procedimento de trabalho de equipa:

- ▲ Dois membros da tripulação começam na base.
- ▲ Um membro de cada vez controla o tempo.
- ▲ Um membro da tripulação abre o recipiente com as peças do puzzle e distribui-as uniformemente por todos os membros da equipa.
- ▲ Após a distribuição das peças do puzzle, os membros da tripulação devem calçar dois pares de luvas. O primeiro par deverá cobrir e ajustar-se bem às mãos. O segundo par de luvas é calçado por cima do primeiro e deve ser mais grosso; por exemplo, um par de luvas de esqui.
- ▲ Os membros da tripulação que segurem peças com a letra "A" passam para a área de montagem e montam o bordo exterior do puzzle. Devem montar o puzzle voltado para cima e não com as letras voltadas para cima.
- ▲ Depois de montadas todas as peças "A", todos os membros da equipa regressam à sua base e juntam-se aos membros da equipa.
- ▲ Os membros da equipa com peças com a letra "B" avançam para a área de montagem e montam a camada seguinte, no interior do puzzle.
- ▲ Depois de montadas todas as peças "B", os membros da equipa regressam à base.
- ▲ Se a sua equipa tiver peças de puzzle com a letra "C" e posteriores, continue a montar o puzzle por ordem alfabética até ficar completo e até que todos os membros das equipas regressem à base.
- ▲ Quem estiver a controlar o tempo, regista quanto tempo foi necessário para a equipa completar o puzzle.

Registar as observações antes e depois desta experiência física no Diário da Missão

EXPERIMENTE ISTO! Algumas ideias para a atividade adaptada

- ▲ Puzzles com botões e de formas, painel com fecho de correr ou trinco
- ▲ Peças com velcro (objetos tridimensionais)
- ▲ Fixar os objetos a uma superfície maior como uma mesa ou uma parede
- ▲ Realizar uma tarefa de montagem simples como uma "Caixa de joalharia"
- ▲ Apanhar paus, blocos ou peças grandes
- ▲ Colocar texto em Braille nas peças do puzzle
- ▲ Pistas verbais e mão sobre a mão
- ▲ Reduzir ou eliminar distâncias para transportar as peças

