



Trénuj jako kosmonaut: Upravené strategie pro pohybové aktivity

Výcvik posádky – sestavování v týmu

Váš úkol

Jako tým musíte správně a co nejrychleji sestavit skládačku. Díky tomu pochopíte důležitost obratnosti a koordinace rukou a očí, a zároveň si procvičíte komunikaci a schopnost řešit problémy. Budete sledovat, jak se zlepšuje vaše obratnost a koordinace rukou a očí a povedete o tom záznam ve svém deníku Mise.

Odkaz na dovednosti a normy

APENS: 10.01.03.03 Pochopit, jak efektivně analyzovat pokrok a poskytnout zpětnou vazbu pro osoby se zdravotním postižením prostřednictvím úkolové vyučovací metody.

Specifické podmínky a dovednosti pro aktivity

Týmová práce, komunikace, schopnosti řešit problém, obratnost, koordinace rukou a očí, výdrž

Spojitost s vesmírem

Lidé vykonávající pracovní úkoly při výstupu do vesmíru se při aktivitách ve vesmírném prostoru velmi rychle unaví. Speciální rukavice pro výstup do vesmírného prostoru jsou pod tlakem a jsou složeny z několika vrstev, aby ochránily kosmonauty před nepřátelským prostředím vesmírného prostoru. Rukavice mají hmatový vjem odpovídající rukavicím na lední hokej. Pro překonání tlaku a objemu uvnitř skafandru musí mít kosmonauti silné svaly a velkou výdrž.

Zahřátí a cvičení

Zahřátí

- ▲ S nasazenými rukavicemi si zahrajte tleskanou („patty cake“)
- ▲ Zvedejte dobře známé předměty
- ▲ S nasazenými rukavicemi soutěžte ve štafetě (zvedání míče a létajícího talíře Frisbee)

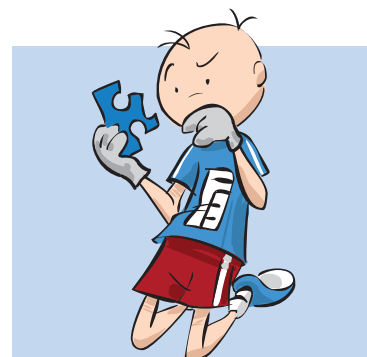


Bladder

Restraint

TMG palm

Cvičení: Dovednosti procvičujte zvlášť



Doporučené upravené vybavení:

- ▲ Velké skládačky různých typů
- ▲ Funkční úkolové tabule
- ▲ Různé stavební bloky nebo svorky



Výcvik posádky – sestavování v týmu

POJĎME „TRÉNOVAT JAKO KOSMONAUT!“

Jednotlivé hry

- ▲ S nasazenými rukavicemi různých typů složte skládačku nebo vykonajte jiné úkony (např. zašroubujte šroub pomocí šroubováku)

Princip týmové štafety:

- ▲ Na základně začínají dva členové posádky.
- ▲ Další člen posádky funguje jako časoměřič.
- ▲ Jiný člen posádky otevře krabici s kousky skládačky a rovnoměrně je rozdělí mezi všechny členy týmu.
- ▲ Po rozdělení kousků skládačky si členové posádky nasadí dva páry rukavic. První pár rukavic by měl těsně obepínat ruce. Druhý pár rukavic by měl být silnější, například lyžařské rukavice, a nasadí se na již nasazené rukavice.
- ▲ Členové posádky s kousky skládačky označenými písmenem „A“ se shromáždí na svém shromaždišti a začnou skládat vnější okraj skládačky. Skládačku skládají lícovou stranou nahoru, nikoli písmenem nahoru.
- ▲ Jakmile jsou všechny dílky s označením „A“ na svém místě, vrátí se všichni členové posádky na základnu a předají štafetu zbylým členům týmu.
- ▲ Členové posádky s kousky skládačky označenými písmenem „B“ se shromáždí na svém shromaždišti a začnou od kraje směrem ke středu skládat další část skládačky.
- ▲ Jakmile jsou všechny dílky s označením „B“ na svém místě, vrátí se členové posádky na základnu.
- ▲ Pokud máte ve svém týmu i kousky skládačky s písmenem „C“, nebo dalšími písmeny, pokračujte ve skládání skládačky podle abecedy, dokud nebude hotová. Všichni členové posádky se pak musí vrátit zpátky na základnu.
- ▲ Časoměřič zaznamená, jak dlouho trvalo vašemu týmu dokončit skládačku.

Do deníku Mise zaznamenávejte pozorování před touto aktivitou a po ní.

ZKUSTE TO! Pár nápadů pro upravenou aktivitu

- ▲ Skládačka s knoflíky, tvarová skládačka, hra se zipy (zipper board), připínací nástěnka (latch board)
- ▲ Tvary ze suchých zipů (trojrozměrné předměty)
- ▲ Připevněte předměty k většímu povrchu, třeba ke stolu nebo na zeď
- ▲ Proveďte jednoduchý úkol sestavení předmětů, třeba na téma „skříňka se šperky“
- ▲ Zvedejte hůlky/kolíky, velké cihly nebo bloky
- ▲ Jednotlivé dílky skládačky označte Braillovým písmem.
- ▲ Slovní pobídky nebo vedení za ruku
- ▲ Zkraťte nebo zrušte vzdálenosti, přes které se přenáší kousky skládačky.

