



Treniraj kot astronaut

Prilagojene strategije telesne dejavnosti

Skupinski trening sestavljanja

Tvoja misija

V skupini boste hitro in pravilno zbirali dele sestavljanke ter tako razumeli pomembnost spretnosti in koordinacije med rokami in očmi; prav tako boste ob tem trenirali komunikacijo in sposobnosti reševanja težav. Opažanja spretnosti in koordinacije med rokami in očmi si beleži v Dnevnik misije.

Sposobnosti in standardi

APENS: 10.01.03.03 Razumeti učinkovito analizo napredka in zagotoviti povratne informacije za invalide z uporabo učne metode učenja nalog.

Posebna terminologija/sposobnosti za aktivnost

Timsko delo, komunikacija, sposobnosti reševanja težav, spretnost, koordinacija med rokami in očmi, vzdržljivost.

Primernost za vesolje

Ljudje se ob delu v vesolju utrudijo in postanejo izčrpani zaradi aktivnosti izven plovila (Extra Vehicular Activities - EVA). Za zaščito pred neugodnim okoljem vesolja so rokavice za aktivnosti zunaj plovila (EVA) pod tlakom in imajo več plasti. Te rokavice imajo tipalni občutek, podoben hokejskim rokavicam. Astronavti morajo imeti močne mišice in biti vzdržljivi, da lahko vzdržijo maso in pritisk znotraj obleke.

Ogrevanje & vadba

Ogrevanje

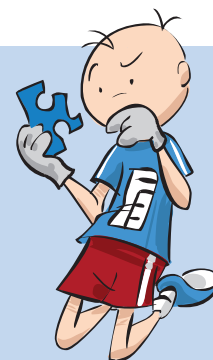
- ▶ Igrajte se igro s ploskanjem in si pri tem nadenite rokavice.
- ▶ Dvigovanje podobnih predmetov.
- ▶ Tekmujte z nadetimi rokavicami (pobiranje žoge ali metanje frizbija).



Mehur

Zadrževalo

TMG dlan



Predlagana prilagojena oprema:

- ▶ Različne velikosti sestavljanek
- ▶ Funkcionalna tabla z nalogami
- ▶ Kocke za sestavljanje ali sponke



Skupinski trening sestavljanja

Vaja: ločena vadba spretnosti

Individualne igre

- ▲ Nadenite si različne rokavice, sestavljajte sestavljanke ali predmete naloge (kot je na primer uporaba izvijača za pritvitje vijaka).

Postopek za tekmovanje skupin:

- ▲ Dva člana posadke začneta na domači bazi.
- ▲ En član posadke naj spremlja čas.
- ▲ En član posadke odpre zaboj s sestavljanjkami in jih enakomerno razdeli vsem članom posadke.
- ▲ Po razdelitvi delov sestavljanke si člani posadke nadenejo dva para rokavic. Prvi par rokavic naj se tesno prilega rokam. Drugi par rokavic, ki naj bo debelejši, pa si nadenite čez prvi par rokavic; uporabite na primer smučarske rokavice.
- ▲ Člani posadke, ki nosijo kose sestavljanke z oznako "A", se podajo na svoje območje sestavljanja in sestavijo zunanji rob sestavljanke. Sestavljanke sestavljajo tako, da bo obrnjena navzgor, črke pa morajo biti obrnjene navzdol.
- ▲ Ko sestavite vse dele z oznako "A", se vsi člani posadke vrnejo na svojo domačo bazo in označijo člane skupine.
- ▲ Člani posadke, ki držijo kose sestavljanke z oznako "B", se zberejo na območju sestavljanja in sestavijo naslednjo plast tako, da se pomikajo proti notranjosti sestavljanke.
- ▲ Ko so zbrani vsi deli z oznako "B", se člani posadke vrnejo na domačo bazo.
- ▲ Če ima vaša skupina del sestavljanke z oznako "C" in črkami, nadaljujte s sestavljanjem sestavljanke po abecednem vrstnem redu, dokler ne dokončate sestavljanke in se vsi člani posadke ne vrnejo na domačo bazo.
- ▲ Oseba, ki spremlja čas, zabeleži, kako dolgo je vaša skupina potrebovala, da je dokončala sestavljanke.

V svojem Dnevniku misije si zabeležite svoja opažanja pred fizično izkušnjo in po njej.

POSKUSI TOLE! Nekaj idej za prilagojene aktivnosti

- ▲ Sestavljanke s čepki in oblikami, tablica za vadbo zapiranja zadrge, tablica za vadbo zapiranja zapahov.
- ▲ Sestavljanke Velcro (tridimenzionalni predmeti).
- ▲ Predmete pritrdi na večjo površino, kot je npr. miza ali stena.
- ▲ Naredi preprosto vajo sestavljanja, kot je npr. "Škatlica dragocenosti".
- ▲ Dvigovanje palic/meril, večjih opek ali kock.
- ▲ Na dele sestavljanke namesti Braillovo pisavo.
- ▲ Verbalni namigi ali roka preko roke.
- ▲ Skrajšaj ali odstrani razdalje za prinašanje predmetov.

