



# Train als een astronaut voor personen met unieke behoeften

## Onderzoeken en ontdekken

### Uw missie

U brengt verzwaarde voorwerpen vanuit het observatiegebied terug naar uw basisstation ter verbetering van uw aerobische en anaerobische conditie. U noteert tijdens deze fysieke ervaring ook uw waarnemingen over de verbetering in uw aerobische en anaerobische conditie in uw missieboek.

### Links naar Vaardigheden en normen

APENS: 2.03.06.01 Taken en activiteiten structureren zodat vooraf rekening wordt gehouden met moeilijkheden voor personen met problemen met figuur/grondwaarnemingen bij balactiviteiten.

Activiteitspecifieke termen/vaardigheden  
tempo aangeven, uithoudingsvermogen, teamwerk, verandering van richting, herkennen

### Relevantie voor de ruimte

Voor het verkennen van de maan en van Mars moeten astronauten taken combineren: lopen naar verzamelgebieden, monsters nemen, wetenschappelijke experimenten uitvoeren en de voorwerpen die zij ontdekken veilig optillen en meenemen naar het basisstation. Om dit werk te kunnen doen, moeten astronauten zich fysiek voorbereiden door regelmatige oefenactiviteiten zoals lopen, hardlopen, zwemmen en gewichtheffen.

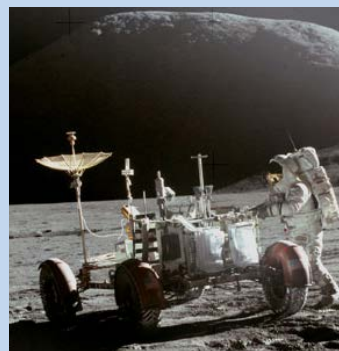
### Warmlopen en oefenen

- ▲ Diepe kniebuigingen
- ▲ Verdraaiingen
- ▲ Locomotie dansen
- ▲ op de plaats springen
- ▲ Oefenen in het vinden van de hartslag fysieke activiteiten uitvoeren om de verandering in de hartslag waar te nemen
- ▲ Opdrachten in kleinere stappen verdelen en alleen de individuele stappen uitvoeren
- ▲ In hurkzit ballen oprapen en verwijderen. Het proces omkeren zodat de ballen weer in de oorspronkelijke positie komen



**Voorgestelde aangepaste apparatuur:**

- ▲ Ballon, of diverse voorwerpen die gedragen kunnen worden



## Onderzoeken en ontdekken

### Kom, "Train als een astronaut"!

Stappen en procedures aanpassen zodat ze geschikt zijn voor de deelnemers

Instructies voor persoonlijk spelen:

- ▲ Begin bij het basisstation. De medische medewerker helpt bij het opnemen van de hartslag van de ontdekkingsreiziger en noteert deze in het missieboek van de ontdekkingsreiziger. De medische medewerker vraagt de ontdekkingsreiziger hoe deze zich voelt en noteert de antwoorden in het missieboek van de ontdekkingsreiziger.
- ▲ Wanneer daartoe geïnstrueerd, loopt de ontdekkingsreiziger naar het observatiegebied om missiemonsters te verzamelen. Het is belangrijk dat de ontdekkingsreiziger tijdens deze missie niet hardloopt.
- ▲ De ontdekkingsreiziger tilt één missiemonster veilig op en brengt dit naar het basisstation.
- ▲ De ontdekkingsreiziger gaat verder en verzamelt zes missiemonsters van verschillende maten en gewichten, tilt één missiemonster tegelijk veilig op en brengt dit naar het basisstation. Wanneer alle missiemonsters op het basisstation zijn, brengt de ontdekkingsreiziger alle missiemonsters één voor één terug naar het observatiegebied. Wanneer alle missiemonsters weer in het observatiegebied zijn, gaat u terug naar het basisstation.
- ▲ Met hulp van de medische medewerker neemt de ontdekkingsreiziger na de observatiemissie zijn of haar hartslag op en noteert deze in zijn of haar missieboek. De medische medewerker stelt dan vragen over de lichamelijke conditie van de ontdekkingsreiziger en noteert de antwoorden in het missieboek van de ontdekkingsreiziger.

### Probeer dit eens! Enkele ideeën voor aangepaste activiteit

- ▲ Verschillende maten ballen
- ▲ Magnetische voorwerpen
- ▲ Gebruik haak-en-oogsluitingen om de voorwerpen aan de wand te bevestigen
- ▲ Verander de afstand tussen en het aantal van de voorwerpen
- ▲ Gebruik manden of emmers
- ▲ Verlengde grijper
- ▲ Voorwerpen in een rugzak dragen
- ▲ Artikelen op de tafel
- ▲ Als estafette uitvoeren
- ▲ De ballon aan voorwerpen vastmaken zodat deze gemakkelijker te zien zijn
- ▲ Gebruik een bindtouw of een gids zonder gezichtsproblemen
- ▲ Gebruik een rolstoel. Plaats de voorwerpen op een blad.

