



Treinar como um Astronauta para Indivíduos com Necessidades Especiais

Explorar e Descobrir

A tua Missão

Irás transportar objetos pesados em segurança da Área de Exploração para a tua Estação de Base para melhorares as tuas capacidades aeróbias e anaeróbias. Também irás registar as observações sobre as melhorias na tua aptidão aeróbia e anaeróbia durante esta experiência física, no teu Diário da Missão.

Ligações para Competências e Padrões

APENS: 2.03.06.01 Tarefas estruturais e atividades para ter em conta a dificuldade na antecipação para indivíduos com problemas de percepção do terreno, envolvidos nas atividades com bola.

Termos/Competências Específicos da Atividade

Ritmo, resistência, trabalho de equipa, mudança de direção, reconhecimento

Relevância Espacial

Para explorarem a Lua e Marte, os astronautas têm de completar as tarefas de caminhar para locais de recolha, recolher amostras, levar a cabo experiências científicas e levantar objetos em segurança que descubram no seu regresso à estação de base. Para realizar este trabalho, os astronautas têm de se preparar fisicamente praticando regularmente atividades como a caminhada, corrida, natação e levantamento de pesos.

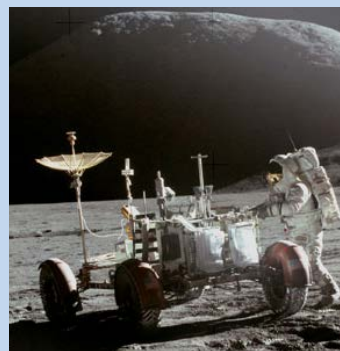
Aquecimento e Treino

- ▲ Agachamentos
- ▲ Torções
- ▲ Movimentos de Dança
- ▲ Saltos no Lugar
- ▲ Treina mantendo o controlo do teu ritmo cardíaco; realiza a atividade física para anotares as mudanças da frequência cardíaca
- ▲ Separa as tarefas em passos mais pequenos e realiza apenas os passos individuais
- ▲ Durante os agachamentos, apanha e retira bolas. Inverte o processo, para colocares as bolas na posição original



Sugestões de Equipamento Adaptado:

- ▲ Balões, ou vários objetos que possam ser transportados



Explorar e Descobrir

Vamos “Treinar como um Astronauta!”

Ajusta os passos e os procedimentos de acordo com os participantes

Instruções para o jogo individual:

- ▲ Começa na Estação de Base. O médico irá ajudar a medir a frequência cardíaca do explorador e a registá-la no Diário da Missão do explorador. O médico irá perguntar ao explorador como se sente e registar as respostas no Diário da Missão do explorador.
- ▲ Depois de receber instruções, o explorador irá caminhar até à Área de Exploração para recolher amostras da missão. É importante que o explorador não corra durante esta missão.
- ▲ O explorador irá levantar uma amostra da missão em segurança levá-la para a Estação de Base.
- ▲ O explorador irá continuar a recolher seis amostras de diferentes tamanhos e pesos, levantando uma amostra de cada vez em segurança e transportando-a para a Estação de Base. Depois de todas as amostras estarem na Estação de Base, o explorador irá devolver todas as amostras da missão, uma de cada vez, para a Área de Exploração. Quando todas as amostras da missão se encontrarem novamente na Área de Exploração, regressa à Estação de Base.
- ▲ Com a ajuda do médico, o explorador irá medir a sua frequência cardíaca após a Missão de exploração e registá-la no Diário da Missão. O médico irá fazer perguntas acerca da condição física do explorador e registar as respostas no Diário da Missão do explorador.

Experimenta isto! Algumas ideias para a Atividade Adaptada

- ▲ Bolas de diferentes tamanhos
- ▲ Objetos magnéticos
- ▲ Utilização de fechos hook-and-loop para prender os objetos à parede
- ▲ Alteração da distância e número de objetos
- ▲ Utilização de cestos ou baldes
- ▲ Pinça de alcance extensível
- ▲ Transporte de objetos em mochilas
- ▲ Objetos na mesa
- ▲ Recriação do formato
- ▲ Amarra balões aos objetos para facilitar a sua visualização
- ▲ Utiliza uma corda ou guia de visão
- ▲ Utiliza uma cadeira de rodas

Coloca os objetos num tabuleiro.

