



Antrenament ca un astronaut pentru persoanele cu nevoi speciale

Explorează și descoperă

Misiunea voastră

Veți transporta în siguranță obiecte cu o anumită greutate din Zona de explorare la Stația voastră de bază, pentru a vă îmbunătăți condiția fizică aerobă și anaerobă. Veți nota, de asemenea, observațiile privind îmbunătățirea condiției fizice aerobe și anaerobe din timpul acestei experiențe fizice în Jurnalul misiunii.

Link-uri la aptitudini și standarde

APENS: 2.03.06.01 Structurarea sarcinilor și a activităților astfel încât să se ia în considerare dificultățile de percepție care ar putea afecta anumiți participanți în activitățile cu mingea.

Termeni/aptitudini specifice activității

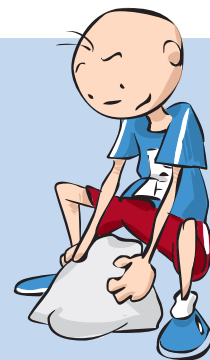
Mersul cadențat, anduranța, munca în echipă, schimbarea direcției, recunoașterea

Relevanța spațială

Pentru a explora Luna și planeta Marte, astronauții trebuie să ducă la îndeplinire sarcini precum mersul pe jos până la locul de adunare a mostrelor, prelevarea mostrelor, derularea de experimente științifice și ridicarea în siguranță a obiectelor pe care le descoperă, pentru a le aduce la stația de bază. Pentru a reuși să facă aceasta, astronauții trebuie să se pregătească fizic efectuând regulat activități precum mersul pe jos, alergatul, înotul și ridicarea de greutate.

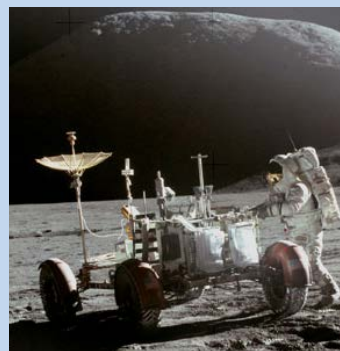
Încălzirea și antrenamentul

- ▲ Genuflexiuni
- ▲ Contorsionări
- ▲ Dansul Locomotivei
- ▲ Săritura pe loc
- ▲ Exersarea găsirii pulsului; efectuarea de activități fizice pentru a observa modificarea ritmului cardiac
- ▲ Împărțirea sarcinilor în pași mai mici și efectuarea pe rând a acestor pași
- ▲ În timpul genuflexiunilor, ridicarea și aruncarea mingilor. Inversați procesul pentru a readuce mingile în poziția inițială



Echipamentul adaptat sugerat:

- ▲ Balon sau diverse obiecte care pot fi transportate



Explorează și descoperă

Să ne antrenăm ca astronauții!

Adaptați etapele și procedurile în funcție de participanți

Instrucțiuni pentru jocul individual:

- ▲ Începeți de la Stația de bază. Medicul va ajuta la măsurarea frecvenței cardiace a exploratorului și o va nota în Jurnalul misiunii acestuia. Medicul îl va întreba pe explorator cum se simte și va nota răspunsurile în Jurnalul misiunii acestuia.
- ▲ Atunci când i se cere, exploratorul se va deplasa în Zona de explorare pentru a aduna eșantioane ale misiunii. Este important ca exploratorul să nu alerge în cursul acestei misiuni.
- ▲ Exploratorul va ridica în siguranță unul dintre eșantioanele misiunii și îl va duce la Stația de bază.
- ▲ Exploratorul va continua să adune alte cinci eșantioane ale misiunii de diferite dimensiuni și greutate, ridicându-le cu atenție, pe rând, și ducându-le, tot pe rând, la Stația de bază. - După ce toate eșantioanele au ajuns la Stația de bază, exploratorul le va duce, pe rând, înapoi în Zona de explorare. După ce toate eșantioanele misiunii sunt readuse în Zona de explorare, exploratorul va reveni la Stația de bază.
- ▲ Cu ajutorul medicului, exploratorul își va măsura frecvența cardiacă după Misiunea de explorare și o va nota în Jurnalul misiunii. Medicul va pune întrebări despre starea fizică a exploratorului și va nota răspunsurile în Jurnalul misiunii acestuia.

Încercați asta! Câteva idei pentru adaptarea activităților

- ▲ Mingi de diferite dimensiuni
- ▲ Articole magnetice
- ▲ Folosirea de dispozitive de fixare de tip velcro (cu arici) pentru a prinde obiectele de perete
- ▲ Modificarea distanței și a numărului de obiecte
- ▲ Folosirea de coșuri sau de găleți
- ▲ Dispozitiv de apucare extensibil
- ▲ Transportarea obiectelor în rucsacuri
- ▲ Articolele pe masă
- ▲ Formatul ștafetă
- ▲ Legarea de baloane de obiecte pentru a le face mai ușor de reperat
- ▲ Folosirea de funie pentru prionit sau de indicatoare ușor de observat
- ▲ Folosirea de scaune cu roțile. Așezați obiectele pe tavă.

