



Træn som en astronaut: strategier for tilpassede fysiske aktiviteter

Hop op til Månen

Din mission

For at øge knoglestyrken og forbedre udholdenheden af hjertet og andre muskler skal du udføre hoppetræning med et reb, både på stedet og når du flytter dig. Under denne fysiske øvelse skal du også registrere observationer om forbedringer ved stationære hop og hop under bevægelse i din missionsdagbog.

Links til Færdigheder og standarder

APENS: (Adapted Physical Education National Standards, Amerikanske standarder for tilpasset idrætsundervisning): 2.01.12.01 Forstå hvordan passende ændringer af det fysiske miljø gør personer med handicap i stand til at træne deres sportsfærdigheder

Aktivitetsspecifikke termer/færdigheder
Koordination, balance, udholdenhed

Relevans i rummet

På Jorden er din vægt på dine knogler en konstant belastning. Du bevarer din knoglestyrke ved at udføre regelmæssige daglige aktiviteter, som f.eks. at stå, gå og løbe! I rummet flyder astronauterne, hvilket aflaster denne vigtige belastning og svækker deres knogler. Derfor er de afhængige af NASAs ernæringsekspertter og specialister i styrke- og motionstræning til at planlægge madmenuer og fysiske aktiviteter, der vil hjælpe dem med at holde deres knogler så stærke som muligt, mens de er i rummet. Stærkere knogler vil hjælpe astronauterne med at undgå fare under udførelsen af alle deres tildelte opgaver – hvadenten det er i et rumfartøj på Månen, Mars eller når de er kommet tilbage til Jorden.

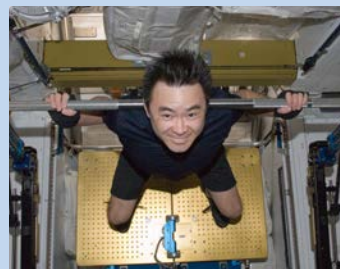
Opvarmning og træning

- ▲ Hop på stedet
- ▲ Vridning
- ▲ Stamp med fødderne
- ▲ Sving et reb over hovedet



Anbefalet tilpasset udstyr:

- ▲ Trinboks, forskellige reb, aerobisk trapebænk



Hop op til Månen

Kom og "Træn som en astronaut!"

Juster trin og procedurer, så de passer til deltagerne
Instruktioner til individuel leg:

På stedet:

- ▲ Forsøg med et sjippetov at hoppe på stedet i 30 sekunder.
- ▲ Hold hvil i 60 sekunder.
- ▲ Gentag tre gange.
- ▲ Når du mestrer det, går du videre til at flytte dig.

Flytning:

- ▲ Forsøg med et sjippetov at hoppe, mens du flytter dig hen over en glat overflade i 30 sekunder.
- ▲ Hold hvil i 60 sekunder.
- ▲ Gentag tre gange.
- ▲ Gentag sjippetovstræning to gange til.
- ▲ Registrer observationer før og efter

Prøv dette! Nogle ideer til tilpasset aktivitet

- ▲ Hop på trampolin, mens du holder fast ved væg eller partner
- ▲ hop på trin/boks
- ▲ Tag et skridt ned fra trin/boks
- ▲ Tramp med fod
- ▲ Aerobisk trinbænk
- ▲ Lav sprællemænd, eller hop på stedet (fra side til side, eller frem og tilbage)
- ▲ Hop på den ene fod, og så på den anden
- ▲ Hold fast ved et bord, og hop på stedet
- ▲ Sæt hånden på korridoren og hæv benet i hop hen ad korridoren,
- ▲ Brug et "imaginært" sjippetov
- ▲ Læg et reb på jorden, og hop over det på en række forskellige måder
- ▲ Brug en række forskellige objekter til at hoppe på eller over

