



Addestrarsi come un astronauta: Strategie di attività fisiche adattate

Salto verso la luna

La missione

Eseguirete un allenamento di salto con la corda, sia da fermi che in movimento, per aumentare la forza delle ossa e migliorare la resistenza del cuore e di altri muscoli. Inoltre, registrerete nel vostro Diario di missione le osservazioni relative ai miglioramenti nell'allenamento con il salto da fermi e in movimento conseguiti durante questa esperienza fisica.

Collegamenti ad abilità e standard

APENS: 2.01.12.01 Comprendere come modifiche appropriate dell'ambiente fisico consentano alle persone con disabilità di eseguire attività sportive

Termini/Abilità specifici dell'attività
Coordinazione, equilibrio, resistenza

Rilevanza nello spazio

Sulla terra, il peso sulle ossa determina una sollecitazione costante. La forza delle ossa si conserva facendo regolari attività quotidiane, ad esempio stare in piedi, camminare e correre! Nello spazio, gli astronauti galleggiano, essendo privi di tale importante sollecitazione e indeboliscono le loro ossa. Pertanto, dipendono dai nutrizionisti e dagli specialisti che si occupano di forza e tono fisico alla NASA per pianificare menu alimentari e attività fisiche che li aiuteranno a conservare le ossa più forti possibili durante la permanenza nello spazio. Le ossa più forti contribuiranno alla sicurezza degli astronauti quando dovranno eseguire tutti i compiti assegnati loro, nel veicolo spaziale, sulla luna, su marte o al ritorno sulla terra.

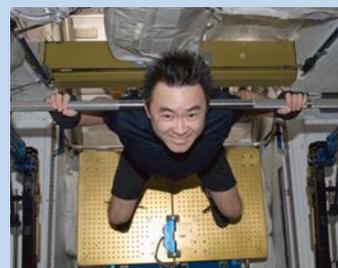
Riscaldamento ed esercizio

- ▲ Saltelli sul posto
- ▲ Torsione
- ▲ Muoversi battendo i piedi a terra
- ▲ Far ruotare una corda sopra la testa



Attrezzature adattate suggerite:

- ▲ Saltare una scatola, varie corde, uno step per aerobica



Salto verso la luna

“Addestriamoci come astronauti!”

Adattare fasi e procedure nel modo più opportuno in relazione ai partecipanti
Istruzioni per il gioco individuale:

Da fermi:

- ▲ Con una corda, provare a saltare sul posto per 30 secondi.
- ▲ Riposare per 60 secondi.
- ▲ Ripetere tre volte.
- ▲ Quando si padroneggerà la tecnica, passare alla fase in movimento.

In movimento:

- ▲ Provare a saltare la corda attraversando una superficie piana per 30 secondi.
- ▲ Riposare per 60 secondi.
- ▲ Ripetere tre volte.
- ▲ Ripetere l'allenamento con il salto per altre due volte.
- ▲ Registrare le osservazioni prima e dopo

Prova questo! Alcune idee per l'Attività adattata

- ▲ Saltare su una pedana elastica tenendosi a una parete o a un partner
- ▲ Saltare su un gradino/una scatola
- ▲ Saltare giù da un gradino/da una scatola
- ▲ Battere i piedi a terra
- ▲ Step per aerobica
- ▲ Eseguire salti a molla o saltare sul posto (da un lato all'altro oppure indietro e avanti)
- ▲ Saltare su un piede, poi sull'altro
- ▲ Afferrare il tavolo e saltare sul posto
- ▲ Poggiare la mano sul corridoio e sollevare la gamba per saltare fino in fondo al corridoio
- ▲ Utilizzare una corda per saltare “per finta”
- ▲ Disporre una corda a terra e saltarci sopra in diversi modi
- ▲ Utilizzare diversi oggetti per saltare sopra od oltre

