



Antrenament ca un astronaut: Strategii pentru activitățile fizice adaptate

Salt până la Lună

Misiunea voastră

Veți practica antrenamentul săriturilor cu o coardă, atât pe loc cât și în mișcare, pentru a vă crește rezistența osoasă și a vă îmbunătăți anduranța inimii și a altor mușchi. Veți nota, de asemenea, observațiile privind îmbunătățirea săriturilor cu coarda, atât pe loc cât și în mișcare, din timpul acestei experiențe fizice în Jurnalul misiunii.

Link-uri la aptitudini și standarde

APENS: 2.01.12.01 Înțelegerea modului în care modificările adecvate ale mediului fizic le permit persoanelor cu dizabilități să își dezvolte aptitudinile sportive

Termeni/aptitudini specifice activității
Coordonare, echilibru, anduranță

Relevanța spațială

Pe Pământ, greutatea corpului vostru, susținută de către oase, exercită o solicitare continuă. Vă mențineți rezistența oaselor făcând activități zilnice regulate, precum statul în picioare, mersul și alergatul! În spațiu, astronautii plutesc - această solicitare importantă fiind eliminată, ceea ce duce la slăbirea oaselor. De aceea, ei depind de nutriționiști și de specialiștii NASA în rezistență și condiționare pentru a stabili meniuri și activități fizice care să îi ajute să își păstreze oasele cât mai puternice atunci când se află în spațiu. Oasele mai puternice îi vor ajuta pe astronauti să execute toate sarcinile care le-au fost încredințate în condiții de siguranță - fie că se află într-un vehicul spațial, pe Lună, Marte sau înapoi pe Pământ.

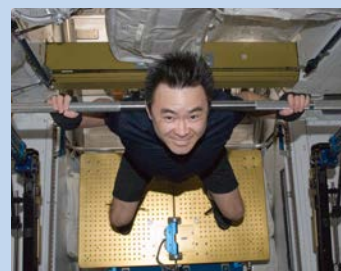
Încălzirea și antrenamentul

- ▲ Săritura pe loc
- ▲ Contorsionarea
- ▲ Bătutul din picioare
- ▲ Rotirea unei frânghii deasupra capului



Echipamentul adaptat sugerat:

- ▲ Cutie pentru pășit, diverse frânghii, banchetă pentru exerciții aerobice



Salt până la Lună

Haideți să ne antrenăm ca un astronaut!

Adaptați etapele și procedurile în funcție de necesitățile participanților
Instrucțiuni pentru jocul individual:

Pe loc:

- ▲ Folosiți o coardă și încercați să săriți pe loc timp de 30 de secunde.
- ▲ Odihniți-vă timp de 60 de secunde.
- ▲ Repetați de trei ori.
- ▲ Atunci când ați reușit să faceți aceasta fără greșală, treceți la săritul coardei din mers.

Din mers:

- ▲ Încercați să săriți coarda în timp ce vă deplasați pe o suprafață plană timp de 30 de secunde.
- ▲ Odihniți-vă timp de 60 de secunde.
- ▲ Repetați de trei ori.
- ▲ Repetați antrenamentul de alte două ori.
- ▲ Înregistrarea observațiilor înainte și după

Încercați asta! Câteva idei pentru adaptarea activităților

- ▲ Săritul pe trambulină cu sprijin de perete sau de partener
- ▲ Săritul pe un suport/o cutie
- ▲ Săritul de pe un suport/o cutie
- ▲ Bătutul din picioare
- ▲ Banchetă pentru exerciții aerobice
- ▲ Sărituri de tipul „jumping jack” (în depărtat, cu brațele deasupra capului, cu revenire în stând) sau sărituri pe loc (dintr-o parte într-alta sau din spate în față)
- ▲ Țopăitul într-un picior, apoi în celălalt
- ▲ Sprijinitul de masă și săritul pe loc
- ▲ Așezatul unei mâini pe perete și ridicatul unui picior pentru a țopăi de-a lungul holului
- ▲ Folosirea unei coarde „imaginare”
- ▲ Așezarea unei frânghii pe sol și săritul peste aceasta în diverse moduri
- ▲ Folosirea de diverse obiecte pentru a sări pe sau peste acestea

