



# Trénuj jako kosmonaut: Upravené strategie pro pohybové aktivity

## Kontrola Mise

### Vaše mise

Chcete-li zlepšit rovnováhu a prostorovou orientaci (chápání sebe sama ve vztahu k objektům v okolí), budete zároveň házet a chytat a tím budete udržovat rovnováhu v náročných situacích.

### Odkazy na dovednosti a normy

APENS: 2.01.06.01 Vypracovat a realizovat programy, které stimulují vestibulární, vizuální a propioceptivní smysly (vnímání pohybu v rámci těla.)

APENS: 2.03.06.01 Strukturovat úkoly a aktivity včetně házení předmětů pro zvládnání problémů s postřehem, které se projevují u některých druhů zdravotního postižení.

Specifické podmínky/ dovednosti aktivit

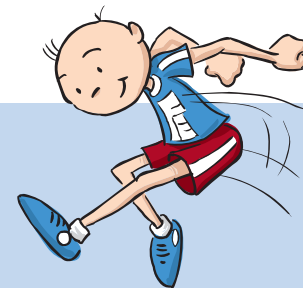
Rovnováha, koordinace, stabilita, koordinace oko-ruka, soustředění, reakční doba

### Spojitosť s vesmírem

Během letu do vesmíru a po něm mají kosmonauti problémy s rovnováhou a s prostorovým vnímáním. Pomocí rekondice se kosmonauti po návratu na Zemi znovu učí, jak používat oči, vnitřní ucho, svaly a jak kontrolovat pohyb těla.

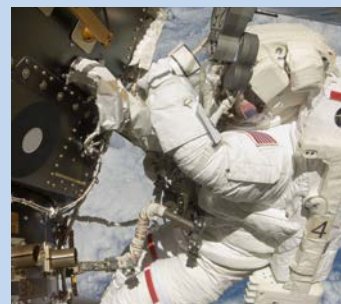
### Zahřátí a cvičení

- ▲ Mrtvý brouk (položte se na zem a vzpažte jednu ruku a přednožte opačnou nohu. Pohybujte opačnými končetinami sem a tam jako brouk)
- ▲ Vzpor klečmo (na všech čtyřech dejte jednu ruku před sebe a opačnou nohu natáhněte za sebe).
- ▲ Chození „po zdi“
- ▲ Natáhněte ruce, zavřete oči a dotkněte se nosu
- ▲ Držte se stolu/tyče a střídavě zvedejte nohy (pochodujte)
- ▲ Pohyb Tai Chi
- ▲ Driblujte a chytajte balón
- ▲ Držte rovnováhu na jedné noze 1 vteřinu, postupně čas prodlužujte



Doporučené upravené vybavení:

- ▲ Míč nebo nafukovací plážový míč
- ▲ Pytel s pískem nebo s fazolemi, nebo gumový míček s bodlinami
- ▲ Rukavice na suchý zip
- ▲ Odpadkový koš



# Kontrola Mise

## Pojďme „Trénovat jako kosmonaut!“

Nastavte kroky a postupy dle schopností účastníků

Instrukce pro jednotlivé hry:

- ▲ Udržujte rovnováhu na jedné noze a přitom házejte tenisovým míčkem proti zdi a zkoušejte ho chytit
- ▲ Zvedněte jednu nohu za sebe do výše kolene
- ▲ Počítejte, kolik vteřin vydržíte stát na jedné noze při házení tenisového míčku proti zdi. Zkuste neupustit míček na zem ani se zvednutou nohou dotknout země. Zkuste vydržet v rovnováze alespoň 30 vteřin.
- ▲ Průběžně pokračujte v provádění této aktivity, dokud neudržíte rovnováhu po dobu 60 sekund, aniž byste museli začít znovu.

Instrukce pro skupinové hry:

- ▲ Rozdělte se do skupin po 6 nebo více hráčích a postavte se do kruhu.
- ▲ Uvnitř kruhu: Udržujte od sebe vzdálenost větší než na natažené paže.
- ▲ Pokuste se udržovat rovnováhu na jedné noze, zatímco jemně hodíte gymnastický míč hráči naproti sobě.
- ▲ Pokud hráč ztratí rovnováhu a dotkne se oběma nohama podlahy, měl by na jedné noze skákat kolem vnějšího obvodu kruhu, než se bude moci zapojit zpět do hry.
- ▲ Do deníku Mise zaznamenávejte pozorování této pohybové aktivity.

## Zkuste to! Pár nápadů pro upravenou aktivitu

Rozdělte aktivitu na 3 mise (pokračujte postupně od 1 ke 2 a 3):

Mise 1: Stoj na jedné noze

Mise 2: Házení a chytání

Mise 3: Zkombinujte dohromady Misi 1 a 2

- ▲ Měřte velikost míčů
- ▲ Rukavice na suchý zip
- ▲ Účastníka stabilizujte pomocí židle, zdi nebo tyče
- ▲ Míče házejte na cíl (na podlahu, do odpadkového koše, na zeď nebo na suché
- ▲ Oběma rukama házejte a chytajte nafukovací plážový míč
- ▲ Použití pytle s pískem nebo fazolemi.
- ▲ U jednotlivých házení a chytání střídejte pravou a levou ruku
- ▲ Jednotlivě nebo ve skupině procvičujte každou dovednost v Misi 2; pouze házejte a chytajte míče
- ▲ Držte míč, stiskněte a uvolněte
- ▲ Naučte je nebo zkontrolujte správnost technik pádu pro případ, že ztratí rovnováhu

