



Træn som en astronaut: strategier for tilpassede fysiske aktiviteter

Missionskontrol

Din mission

For at forbedre din balance og rumlige bevidsthed (dvs. din forståelse af dig selv i forhold til objekter omkring dig) skal du udføre kaste- og gribeteknikker, mens du samtidigt opretholder balancen i svære situationer.

Links til Færdigheder og standarder

APENS: (Adapted Physical Education National Standards, Amerikanske standarder for tilpasset idrætsundervisning): 2.01.06.01 Udvikl og implementer programmer, der stimulerer vestibulære, visuelle og proprioceptive sanser (opfattelsen af bevægelse indefra legemet).

APENS (Adapted Physical Education National Standards, Amerikanske standarder for tilpasset idrætsundervisning): 2.03.06.01 Strukturér opgaver og aktiviteter, der involverer flyvning af objekter for at kontrollere, om der er problemer i timingen, der ses ved visse former for handicap.

Aktivitetsspecifikke termer/færdigheder

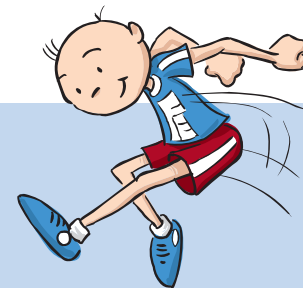
Balance, koordination, stabilitet, hånd/øje-koordination, koncentration, reaktionstid

Relevans i rummet

Under og efter rumflyvning har astronauter problemer med balance og rumlig bevidsthed. Ved at genoprette astronauternes kondition, når de vender tilbage til Jorden, lærer de igen, hvordan de bruger deres øjne, indre øre og muskler til at hjælpe med at kontrollere kroppens bevægelser.

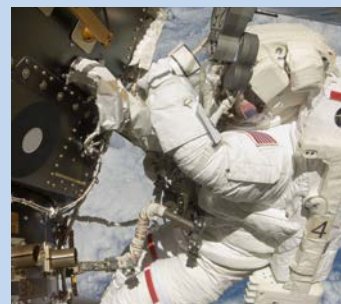
Opvarmning og træning

- ▲ Dødt insekt (lig på jorden, og ræk den ene arm og det modsatte ben op i luften. Flyt de modsatte arme og ben frem og tilbage som et insekt)
- ▲ Jagthund (kom ned på alle fire og ræk den ene arm i vejret, og stræk det modsatte ben ud bag dig).
- ▲ Gåtur langs væggen
- ▲ Stræk armene ud, luk øjnene, og rør ved næsen
- ▲ Hold fast ved et bord/bar, mens du løfter en fod ad gangen (marcherer)
- ▲ Tai chi-bevægelse
- ▲ Hop og grib en bold
- ▲ Balancer på en fod i 1 sek., idet tiden gradvist øges



Anbefalet tilpasset udstyr:

- ▲ Ballon eller badebolde
- ▲ Sandpose eller sækkestol eller blød bold
- ▲ Velcro-handsker
- ▲ Skraldespand



Missionskontrol

Kom og "Træn som en astronaut!"

Juster trin og procedurer, så de passer til deltagerne

Instruktioner for individuel leg:

- ▲ Kast en tennisbold op mod væggen, og prøv at fange den, mens du balancerer på den ene fod.
- ▲ Løft den ene fod op bag dig, så den er på niveau med dit knæ.
- ▲ Tæl hvor mange sekunder du kan stå på den ene fod, mens du kaster tennisbolden mod væggen. Prøv at undgå at lade bolden eller din fod røre gulvet. Forsøg at holde balancen i mindst 30 sekunder uden at falde.
- ▲ Fortsæt med at øve denne aktivitet over tid, indtil du kan holde balancen i 60 sekunder uden at skulle starte forfra.

Instruktioner for gruppeleg:

- ▲ Opdel i grupper på 6 eller flere spillere, og stå, så der dannes en cirkel.
- ▲ I din cirkel: Stå mere end en armlængde fra hinanden.
- ▲ Prøv at balancere på den ene fod, mens du forsigtigt kaster en gymnastikbold til en spiller, der står over for dig.
- ▲ Hvis en spiller mister balancen og begge fødder rører gulvet, skal han eller hun hoppe på den ene fod rundt om cirkelens yderside, før vedkommende kan komme tilbage i spillet.
- ▲ Registrer observationer om denne fysiske øvelse i din missionsjournal.

Prøv dette! Nogle ideer til tilpasset aktivitet

Opdel i 3 missioner (gå fra 1 til 2 til 3):

Mission 1: Balancering på den ene fod

Mission 2: Kast og gribning

Mission 3: Sæt mission 1 og 2 sammen

- ▲ Brug bolde af forskellig størrelse
- ▲ Velcro-handsker (ingen luffer)
- ▲ Brug stol, væg eller bar til at stabilisere deltageren
- ▲ Kast bold mod mål (på gulvet, ned i en skraldespand, op på en væg, eller Velcro)
- ▲ Brug to hænder til at kaste eller fange en badebold
- ▲ Tab sandpose eller sækkestol
- ▲ Individuelt kast og gribning mellem højre og venstre hånd
- ▲ Isolér hver færdighed i Mission 2 individuelt eller i grupper; en bold må kun kastes eller gribes
- ▲ Hold en bold, og klem og giv slip
- ▲ Undervis i eller gennemgå korrekte faldteknikker, hvis nogen mister balancen

