



Antrenament ca un astronaut: Strategii pentru activitățile fizice adaptate

Controlul misiunii

Misiunea voastră

Pentru a vă îmbunătăți echilibrul și conștientizarea spațiului (înțelegerea unei persoane asupra propriei ființe în raport cu obiectele din jur), veți executa tehnici de aruncare și de prindere, încercând, simultan, să vă păstrați echilibrul în situații problematice.

Link-uri la aptitudini și standarde

APENS: 2.01.06.01 Dezvoltarea și implementarea de programe care stimulează simțul vestibular, vizual și proprioceptiv (percepția mișcării inițiată din interiorul corpului).

APENS: 2.03.06.01 Structurarea de sarcini și activități care implică zborul obiectelor, pentru a controla problemele de sincronizare evidente în cazul anumitor tipuri de dizabilități.

Termeni/aptitudini specifice activității

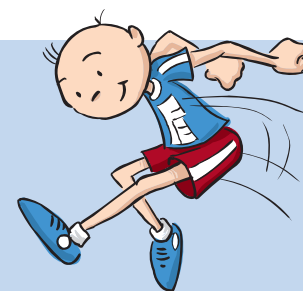
Echilibrul, coordonarea, stabilitatea, coordonarea mână-ochi, concentrarea, timpul de reacție

Relevanța spațială

În timpul și după zborurile spațiale, astronautii se confruntă cu probleme de echilibru și de conștientizare a spațiului. Prin recondiționare, atunci când revin pe Pământ, astronautii învață din nou cum să își folosească ochii, urechea internă și mușchii pentru a-și controla mișcările corpului.

Încălzirea și antrenamentul

- ▲ Gândacul mort (întindeți-vă pe spate pe sol și ridicați un braț și piciorul opus în aer. Mișcați brațul și piciorul opus înainte și înapoi, ca un gândac)
- ▲ Câinele de vânatoare (așezați-vă în patru labe, întindeți un braț în față, în aer, și extindeți piciorul opus în spate).
- ▲ Mersul pe perete
- ▲ Întinderea brațelor, închiderea ochilor și atingerea nasului
- ▲ Ținerea de o masă/o balustradă și ridicarea unui picior, pe rând (marșul)
- ▲ Mișcări de Tai Chi
- ▲ Aruncarea și prinderea unei mingi
- ▲ Ținerea echilibrului într-un picior timp de 1 s, urmată de creșterea treptată a duratei



Echipamentul adaptat sugerat:

- ▲ Baloane sau mingi de plajă
- ▲ Sac cu nisip sau cu granule de polistiren expandat sau minge din cauciuc cu țepi
- ▲ Mănuși cu velcro
- ▲ Coș de gunoi



Controlul misiunii

Haideți să ne antrenăm ca un astronaut!

Adaptați etapele și procedurile în funcție de necesitățile participanților

Instrucțiuni pentru jocul individual:

- ▲ Aruncați o minge de tenis de perete și încercați să o prindeți în timp ce vă țineți echilibrul doar pe un picior.
- ▲ Desprindeți laba piciorului de sol și ridicați-o în spate, până la nivelul genunchiului.
- ▲ Numărați câte secunde puteți sta într-un picior în timp ce aruncați mingea de tenis de perete. Încercați să nu lăsați mingea sau piciorul să atingă podeaua. Încercați să vă țineți echilibrul timp de cel puțin 30 de secunde.
- ▲ Continuați să practicați această activitate în timp, până când vă puteți ține echilibrul timp de 60 de secunde fără să fiți nevoiți să o luați de la capăt.

Instrucțiuni pentru jocul în grup:

- ▲ Împărțiți elevii în grupuri de minimum 6 jucători și așezați-i astfel încât să formeze un cerc.
- ▲ În cercul vostru: stați la o distanță de mai mult de o lungime de braț.
- ▲ Încercați să vă țineți echilibrul pe un picior în timp ce îi aruncați, ușor, o minge pentru gimnastică jucătorului care se află în diagonală față de voi.
- ▲ Dacă un jucător își pierde echilibrul și atinge solul cu ambele picioare, el sau ea trebuie să țopăie într-un picior în jurul cercului, pe partea exterioară a acestuia, înainte de a reintra în joc.
- ▲ Notați observațiile privind această experiență fizică în Jurnalul misiunii.

Încercați asta! Câteva idei pentru adaptarea activităților

Împărțiți elevii în 3 misiuni (prograsați de la 1 la 2 la 3):

Misiunea 1: Țineți-vă echilibrul într-un picior

Misiunea 2: Aruncarea și prinderea

Misiunea 3: Aduceți Misiunile 1 și 2 împreună

- ▲ Varierea dimensiunii mingilor
- ▲ Mănuși cu velcro (mănuși cu un singur deget, care nu dau greș)
- ▲ Utilizarea unui scaun, a unui perete sau a unei balustrade pentru a stabiliza participantul
- ▲ Aruncarea mingii către o țintă (pe podea, într-un coș de gunoi, de perete sau către o mânășă cu velcro)
- ▲ Utilizarea a două mâini pentru a arunca sau a prinde o minge de plajă
- ▲ Lăsarea să cadă a unui sac cu nisip sau cu granule de polistiren expandat
- ▲ Aruncarea individuală în aer și prinderea între mâna dreaptă și cea stângă
- ▲ Individual sau în grupuri, izolarea fiecărei aptitudini a Misiunii 2; doar aruncarea sau doar prinderea unei mingi
- ▲ Prinderea mingii, strângerea și eliberarea acesteia
- ▲ Predarea sau trecerea în revistă a tehnicilor adecvate de cădere, în cazul în care își pierd echilibrul

