



Treniraj kot astronaut: Strategije prilagojene fizične aktivnosti

Misija Nadzor

Vaša misija

Za izboljšanje ravnovesja in prostorskega zavedanja (to je razumevanja sebe glede na predmete, ki se nahajajo okrog nas) boste izvajali metanje in lovljenje, in sicer hkrati, da tako ohranite ravnovesje v zahtevnejših situacijah.

Povezave do spretnosti in standardov

APENS: 2.01.06.01 Programi za razvijanje in izboljšanje občutkov za ravnotežje, vid in zaznavanje (zaznavanje gibanja okrog telesa).

APENS: 2.03.06.01 Strukturirane naloge in aktivnosti, ki vključujejo let predmetov za nadzor težav pri izbiranju pravega časa, ki se pojavljajo pri določenih vrstah invalidnosti.

Specifični pogoji/spretnosti aktivnosti

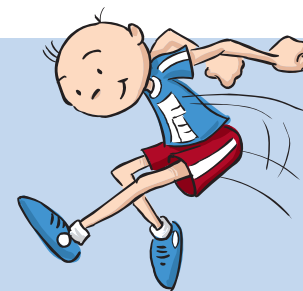
Ravnovesje, koordinacija, stabilnost, koordinacija med rokami in očmi, koncentracija, odzivni čas

Pomembnost v vesolju

V času poleta in po njem se astronauti soočajo z izzivi ravnovesja in prostorskega zavedanja. Z obnovo kondicije astronauta ob vrnitvi na Zemljo, se lahko ponovno naučijo kako uporabljati oči, notranje uho in mišice pri nadzoru gibanja telesa.

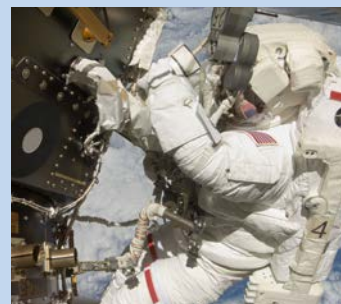
Segrevanje in vadba

- ▲ Mrtev hrošč (lezite na tla in dvignite eno roko in nasprotno nogo v zrak. Premikajte nasprotno roko in nogo nazaj in naprej, tako kot hrošč)
- ▲ Pec ptica (na vseh štirih dvignite eno roko v zrak in iztegnite nasprotno nogo za seboj).
- ▲ Hoja po steni
- ▲ Iztegnite roke, zaprite oči in se dotaknite nosu
- ▲ Dvignite mizo/palico, dvigujte po eno nogo naenkrat (korakanje)
- ▲ gibanje Tai Chi
- ▲ Odbijanje in lovljenje žoge
- ▲ Ravnovesje na eni nogi za 1 sek., postopoma povečujte čas



Predlagana prilagojena oprema:

- ▲ Baloni ali napihljive žoge
- ▲ Vreča peska ali fižola ali žogica za stiskanje
- ▲ Velcro rokavice
- ▲ Koš za smeti



Misija Nadzor

“Treniraj kot astronaut!”

Posamezne korake in postopke prilagodite udeležencem

Navodila za individualno igro:

- ▲ Od stene odbijajte teniško žogico in jo poskušajte ujeti tako, da stojite na eni nogi.
- ▲ Nogo dvignite za seboj in jo poravnajte na višino kolena.
- ▲ Štejte koliko sekund lahko stojite na eni nogi in hkrati mečete teniške žogice v steno. Ne dovolite, da bi žogica padla na tla ali, da bi se noga dotaknila tal. Poskušajte ostati v ravnovesju najmanj 30 sekund brez, da bi padli.
- ▲ Nadaljujte z aktivnostjo vse dokler vam ne uspe obdržati ravnovesja 60 sekund brez, da bi bilo potrebno ponovno začeti.

Navodila za skupinsko igro:

- ▲ Razdelite se v skupine po 6 ali več igralcev in stojte v obliki kroga.
- ▲ V vašem krogu: stojte narazen za več kot dolžino ene roke.
- ▲ Poskušajte ostati v ravnovesju na eni nogi, ko nežno podajate telovadno žogo proti igralcu zraven vas.
- ▲ Če igralec izgubi ravnovesje in se obe nogi dotakneta tal, mora skakati na eni nogi po zunanji strani kroga, preden se lahko ponovno vrne v krog.
- ▲ V svoj Dnevnik misije si beleži svoja opažanja te fizične izkušnje.

Poskusite tole! Nekaj idej za prilagojeno aktivnost

Razdelite se na 3 misije (nadaljujte od 1 do 2 in do 3):

Misija 1: Ravnovesje na eni nogi

Misija 2: Metanje in lovljenje

Misija 3: Združite Misijo 1 in Misijo 2

- ▲ Spremenite velikosti žog
- ▲ Velcro rokavice (ne rokavic Miss Mitts)
- ▲ Za stabiliziranje udeleženca uporabite stol, steno ali polico
- ▲ Žogo mečite na tarčo (na tla, v koš za smeti, na steno ali velcro)
- ▲ Z obema rokama podajajte ali lovite napihljivo žogo
- ▲ Padanje vreče peska ali fižola
- ▲ Individualno podajanje in lovljenje med desno in levo roko
- ▲ Individualno ali v skupini izvajajte vsako spretnost iz Misije 2; samo metanje ali lovljenje žoge
- ▲ Držite žogo in jo stiskajte in spuščajte
- ▲ Naučite se ali si oglejte pravilne tehnike padanja v primeru izgube ravnovesja

