



Addestrarsi come un astronauta: Strategie di attività fisiche adattate

Fare una passeggiata nello spazio

La missione

Eseguirete la “camminata dell’orso” e la “camminata del granchio”, per aumentare la forza muscolare e migliorare la coordinazione della parte superiore e inferiore del corpo. Inoltre, registrerete nel vostro Diario di missione le osservazioni relative ai miglioramenti nella forza muscolare e nella coordinazione della parte superiore e inferiore del corpo conseguiti durante questa esperienza fisica.

Collegamenti ad abilità e standard

APENS: 2.01.10.01 Comprendere la variazione nella progressione di prestazioni di abilità motorie fondamentali tra persone con disabilità

Termini/Abilità specifici dell’attività

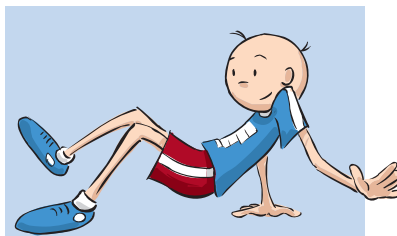
Abilità grosso-motorie, mobilità, destrezza, flessibilità

Rilevanza nello spazio

Gli astronauti devono sviluppare forza muscolare e coordinazione. In un ambiente a gravità ridotta, gli astronauti non possono camminare come sulla terra. Devono invece coordinare le mani, le braccia e i piedi per tirare e spingere se stessi da un luogo all’altro. Sia all’interno che all’esterno del veicolo spaziale, nell’esecuzione di Extra Vehicular Activities (EVA), la presenza di muscoli forti e la coordinazione aiutano gli astronauti a spostarsi nello spazio.

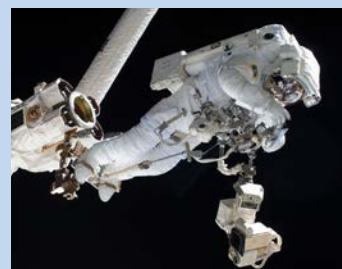
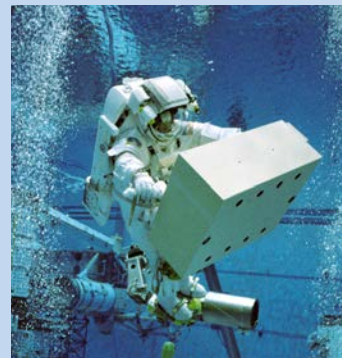
Riscaldamento ed esercizio

- ▲ Utilizzare le mani per “camminare sulla parete” (passeggiata su parete)
- ▲ “Passeggiata dell’astronauta” o “Dead Bug” (Insetto morto) (camminare come sulla luna o stendersi a terra e sollevare un braccio in aria e la gamba opposta dietro di sé)
- ▲ Cane da riporto (a quattro zampe, sollevare un braccio in aria e stendere la gamba opposta dietro di sé)
- ▲ Sollevare entrambe le braccia sopra la testa, quindi sollevare un solo braccio alla volta sopra la testa
- ▲ Marcia
- ▲ Qualsiasi tipo di movimento bilaterale o alternato (polso, braccia, gambe)



Attrezzature adattate suggerite:

- ▲ Ab Wheel
- ▲ fasce thera-band
- ▲ sedia girevole
- ▲ monopattino



Fare una passeggiata nello spazio

“Addestriamoci come astronauti!”

Misurare una distanza di circa 12 metri (40 piedi).

Camminata dell'orso:

- ▲ Mettere giù mani e piedi (rivolti verso il pavimento) e camminare a quattro zampe come un orso.
- ▲ Provare a percorrere la distanza misurata.
- ▲ Riposare per due minuti.
- ▲ Ripetere due volte.

Camminata del granchio:

- ▲ Invertire la “camminata dell'orso”. Sedere a terra e mettere braccia e mani dietro di sé, ginocchia flesse e piedi a terra. Sollevarsi da terra (rivolti verso l'alto).
- ▲ Provare a percorrere la distanza misurata.
- ▲ Riposare per due minuti.
- ▲ Ripetere due volte.

Registrare nel Diario di missione le osservazioni prima e dopo questa esperienza fisica.

Prova questo! Alcune idee per l'Attività adattata

- ▲ Utilizzare una “ab wheel” (ruota per gli addominali) per spostarsi in avanti
- ▲ Spostare il poggiatesta della sedia a rotelle, quindi utilizzando i piedi spostarsi in avanti nella sedia
- ▲ Lasciare che l'esecutore spinga autonomamente la sedia a rotelle/il deambulatore
- ▲ Consentire al partner di spingere/assistere l'esecutore in sedia a rotelle o con deambulatore, per utilizzare l'assistenza mano su mano, per recuperare e collocare gli oggetti
- ▲ Utilizzare una corda per saltare/una corda per tirare il corpo attraverso lo spazio (su monopattino/riquadro di tappeto)
- ▲ Aumentare la distanza
- ▲ Diminuire la distanza
- ▲ Includere estensioni/pinze afferra-oggetti in ausilio degli esecutori con limitazione del raggio di movimento (ROM, Range of Motion) o forza nell'arto
- ▲ Attaccare gli oggetti preferiti lungo la distanza desiderata, per motivare il camminatore (giocattoli, nastri di carta, adesivi, palloncini (in assenza di allergia al lattice) e oggetti che emettono suoni (campanella/palla con segnalatore acustico)
- ▲ Utilizzare suggerimenti verbali/chiamante, corda a gancio, guida vedente o assistente partner per dare indicazioni all'esecutore lungo la passeggiata nello spazio; contrassegnare l'area con nastro adesivo colorato o bordo a trama; la scelta del colore dipende dalla necessità degli esecutori
- ▲ Fornire una frase o un'immagine visiva/una dimostrazione fisica per offrire istruzioni/ passaggi da seguire e completare l'attività

