



Treniraj kot astronaut: Strategije prilagojene fizične aktivnosti Gremo na sprehod v vesolju

Vaša misija

Izvedli boste “medvedje plazenje” in “rakovo hojo” za povečanje mišične moči in izboljšanje koordinacije zgornjega in spodnjega telesa. Prav tako boste v Dnevnik misije zabeležili opazovanja o svojih izboljšavah moči mišic zgornjega in spodnjega dela telesa v času te fizične izkušnje.

Povezave do spretnosti in standardov

APENS: 2.01.10.01 Razumevanje različnosti pri napredku osnovnih motoričnih spretnosti med invalidnimi posamezniki

Specifični pojmi/spretnosti aktivnosti

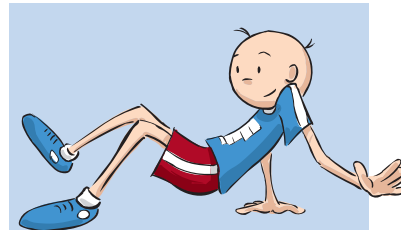
Grobe motorične sposobnosti, mobilnost, domiselnost, prilagodljivost

Pomembnost v vesolju

Astronavti morajo razviti mišično moč in koordinacijo. V okolju z znižano gravitacijo, astronauti ne morejo hoditi tako, kot na Zemlji. Namesto tega, izvajajo koordinacijo z dlanmi, rokami in stopali, da se povlečejo in potisnejo z enega mesta na drugo mesto. Ne glede ali v notranjosti vesoljskega vozila ali izven, pri izvajanju aktivnosti izven vozila Extra Vehicular Activities (EVA) močne mišice in koordinacija pomagajo astronautom pri gibanju v vesolju.

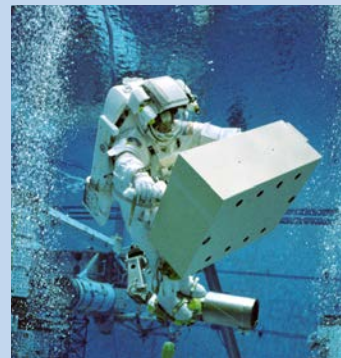
Segrevanje in vadba

- ▲ Svoje roke uporabite za “hojo po steni” (stenska hoja)
- ▲ “Hoja astronauta” ali “Mrtev hrošč” (hodite kot po Luni ali pa ležite na tla in dvignite eno roko v zrak in nasprotno nogo pokrčite nazaj)
- ▲ Pec ptica (postavite se na vse štiri in dvignite eno roko v zrak in iztegnite nasprotno nogo nazaj)
- ▲ Obe roki iztegnite nad glavo in nato dvigujete po eno roko nad glavo
- ▲ Korakanje
- ▲ Kakršno koli dvojno ali alternativno gibanje (komolci, roke, noge)



Predlagana prilagojena oprema:

- ▲ Kolo za trebušne mišice
- ▲ Thera trakovi
- ▲ Vrtljivi stol
- ▲ Skuter



Gremo na sprehod v vesolju

“Treniraj kot astronaut!”

Izmeri razdaljo 12 m (40 čevljev).

Plazenje po medvedje:

- ▲ Spusti se na roke in noge (z obrazom k tlam) in hodi po vseh štirih kot medved.
- ▲ Poskusi prehoditi izmerjeno razdaljo.
- ▲ Počivaj dve minuti.
- ▲ Ponovi dvakrat.

Rakova hoja:

- ▲ Obratna hoja “medvedjega plazenja”. Sedi na tla in za seboj skleni roke in dlani, kolena pokrči in stopala na tla. Dvigni se s podlage (obrnjen naprej).
- ▲ Poskusi prehoditi izmerjeno razdaljo.
- ▲ Počivaj dve minuti.
- ▲ Ponovi dvakrat.

V svoj Dnevnik misije si beleži svoja opažanja pred in po fizični izkušnji.

Poskusite tole! Nekaj idej za prilagojeno aktivnost

- ▲ Uporabite “kolo za vadbo trebušnih mišic”
- ▲ Odstranite naslonjala za noge, nato se z nogami premikajte naprej
- ▲ Naj udeleženec sam upravlja invalidski voziček ali sprehajalnik
- ▲ Partnerju dovolite da potiska/pomaga tistemu v invalidskem vozičku ali s pomočjo sprehajalnika poiščite in namestite predmete
- ▲ Uporabite vrv se skakanje, da premikate svoje telo v vesolju (na skiroju/na kvadratu preproge)
- ▲ Podaljšajte razdaljo
- ▲ Skrajšajte razdaljo
- ▲ Vključuje podaljšanje prijema pri izvajanju gibanja z omejenim dosegom (ROM) ali moči udov
- ▲ Priljubljene predmete pritrdite vzdolž zelene razdalje za motiviranje tistega, ki hodi (igračke, papirne trakove, nalepke, balone (če ni alergije na lateks) in predmete, ki oddajajo zvoke (zvončke, žogice, ki piskajo)
- ▲ Uporabite verbalne namige/pozivnike, vrv, laser ali pomoč partnerja, pri usmerjanju udeleženca pri hoji v vesolju; označite območje z barvnim trakom ali pisanim kartonom; izbira barve je odvisna od udeleženca
- ▲ Zagotovite stavke ali slike/fizičen prikaz za vodenje skozi korake za dokončanje naloge

