



Trénuj jako kosmonaut: Upravené strategie pro pohybové aktivity

Vesmírná procházka

Vaše mise

Vyzkoušíte si „medvědí“ a „krabí“ chůzi, zlepšíte si svalovou sílu a koordinaci horní i dolní části těla. Do deníku mise budete zaznamenávat postřehy o zlepšení svalové síly a koordinace horní i dolní části těla v průběhu této pohybové aktivity.

Odkazy na dovednosti a normy

APENS: 2.01.10.01 Pochopení rozdílu při vývoji základní motorické dovednosti u jedinců se zdravotním postižením

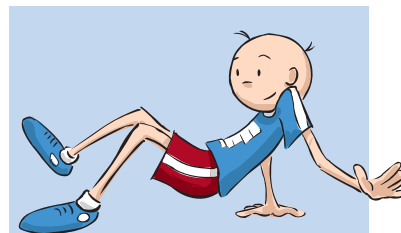
Specifické podmínky/ dovednosti aktivit
Hrubá motorika, obratnost, zručnost, flexibilita

Spojitost s vesmírem

Kosmonauti musí rozvíjet svoji svalovou sílu a koordinaci. V prostředí se sníženou gravitací nejsou kosmonauti schopni chodit stejně jako na Zemi. Místo toho koordinují pohyby rukou a nohou tak, že se přitahováním a odtlačováním pohybují z místa na místo. Ať už se kosmonauti při výstupu do vesmíru (EVA) nachází uvnitř vesmírného plavidla nebo mimo něj, silné svaly a dobrá koordinace jim při pohybu ve vesmíru pomáhají.

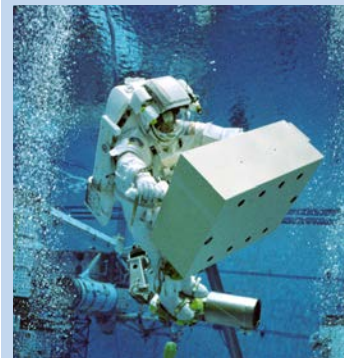
Zahřátí a cvičení

- ▲ Ve stoji na ruce si vyzkoušejte „chůzi po zdi“ (tzv. wall walk)
- ▲ „Chůze kosmonautů“ nebo „Mrtvý brouk“ (procházejte se jako na Měsíci nebo se položte na zem a zvedněte jednu ruku do vzduchu, zatímco protilehlou nohu si dejte za sebe)
- ▲ Vzpor klečmo (klekněte si na všechny čtyři, zvedněte jednu ruku do vzduchu a protilehlou nohu natáhněte za sebe)
- ▲ Zvedněte obě ruce nad hlavu a potom postupně natahujte jednu i druhou ruku ještě výš nad hlavu
- ▲ Pochodujte
- ▲ Jakýkoliv typ oboustranného nebo střídavého pohybu (zápěstí, ruce, nohy)



Doporučené upravené vybavení:

- ▲ Posilovací kolečko ab wheel
- ▲ Gumové pásky therabands
- ▲ Otáčecí židle
- ▲ Koloběžka



Vesmírná procházka

Pojďme „Trénovat jako kosmonaut!“

Změřte trasu dlouhou 12 m.

Medvědí chůze:

- ▲ V poloze s rukama i nohama na podlaze (obličej směřuje dolů) se pohybujte jako medvěd.
- ▲ Vyzkoušejte si projít vyznačenou trasu.
- ▲ Dvě minuty odpočívajte.
- ▲ Dvakrát opakujte.

Krabí chůze:

- ▲ Převraťte „medvědí chůzi.“ Posadte se na zem, ruce dejte za sebe, kolena ohněte a chodidla nechte na podlaze. Zvedněte tělo ze země (obličej směřuje vzhůru).
- ▲ Vyzkoušejte si projít vyznačenou trasu.
- ▲ Dvě minuty odpočívajte.
- ▲ Dvakrát opakujte.

Do deníku Mise zaznamenávejte pozorování fyzické kondice před a po této pohybové aktivitě.

Zkuste to! Pár nápadů pro upravenou aktivitu

- ▲ Zkuste se pohybovat vpřed pomocí posilovacího kolečka (ab wheel)
- ▲ U invalidního vozíku sklopte opěrky pro nohy a poté se ve vozíku pohybujte vpřed pomocí nohou
- ▲ Nechte soutěžícího se samostatně pohybovat ve vozíku nebo pomocí chodítka
- ▲ Nechte asistenčního partnera tlačit nebo pomáhat soutěžícímu na invalidním vozíku nebo při použití chodítka s podporou vedení za ruku při vyhledávání a umístování předmětů
- ▲ Pomocí skákací gumy nebo lana se taháním pohybujte prostorem (na koloběžce nebo na čtvercovém koberci)
- ▲ Prodlužte vzdálenost
- ▲ Zkraťte vzdálenost
- ▲ Na pomoc soutěžícím s omezeným rozsahem pohybu (ROM) nebo omezenou silou končetin použijte kleště s delším dosahem
- ▲ Motivujte účastníky tím, že oblíbené předměty (hračky, papírové pásky, samolepky, balónky (pokud nemají alergii na latex) a předměty vydávající zvuky (zvonek, míč se bzučákem) upevníte do požadované vzdálenosti
- ▲ Použijte slovní pobídky/vyvolavače, lano s postrojem, vidomého průvodce nebo asistenčního partnera k navigaci účastníka při vesmírné procházce. Označte oblast barevnými páskami nebo strukturovanou hraniční páskou; výběr barev je závislý na potřebách účastníků.
- ▲ Pro instruktáž a popis jednotlivých kroků potřebných k dokončení aktivity použijte slovní popis, obrázky nebo praktickou ukázkou.

