



Træn som en astronaut: Strategier for tilpassede fysiske aktiviteter

Lysets hastighed

DIN MISSION

Du skal udføre en tidsreaktionsaktivitet ved hjælp af en lineal for at øve din hånd-øje-reaktionstid og forbedre din koncentration. Du skal samle, registrere og analysere data under den færdighedsbaserede oplevelse i din missionsdagbog.

LINK TIL FÆRDIGHEDER OG STANDARDER

APENS: 2.03.04.01

- ▲ Forstå, hvordan visse typer af handicap kan påvirke reaktionstiden
- ▲ Lav ændringer i aktiviteterne for at tillade mere eller mindre procestid efter behov

Aktivitetsspecifikke termer/færdigheder

Hånd-øje-koordination, finmotoriske færdigheder, kommunikation, teamwork, reaktionstid

RELEVANS I RUMMET

Reaktionstid kan forbedres med træning. Betjening af robotarmen på den internationale rumstation (ISS) eller landing af rumfærgen kræver, at besætningsmedlemmerne har hurtige reaktionstider. Besætningsmedlemmerne skal også være forberedt på miljømæssige farer, såsom lys og solvinde, som kunne have en negativ indvirkning på reaktionstiderne.

Rumfærgens piloter brugte simulatorer på Jorden til at forbedre hånd-øje-koordination og skærpe koncentrationsfærdighederne. Erfaringen har vist, at rumfærgepiloter med bedre hånd-øje-koordination og skarpere koncentrationsfærdigheder havde mere vellykkede landinger af rumfærgen efter en 12- til 14-dages mission.

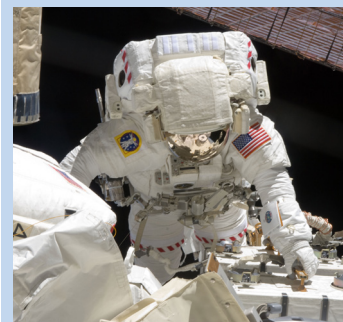
OPVARMNING OG TRÆNING

- ▲ Giv et incitament til at generere reaktionsrespons
- ▲ Klem stressbolde; klem og slip hænderne
- ▲ Øv dig i at lade en genstand falde eller gribe
- ▲ Håndledscirkler
- ▲ Grib en bold
- ▲ Leg tag-fat
- ▲ Lad en bold gå videre
- ▲ Løb for at samle genstande op og bringe dem tilbage
- ▲ Berør hurtigt hinandens hænder
- ▲ Leg sten, papir, saks



ANBEFALET TILPASSET VDSTYR

- ▲ POOL-NUDEL
- ▲ METERMAL
- ▲ TRYK PÅ LYSENE



Lysets hastighed

LAD OS "TRÆNE SOM EN ASTRONAUT!"

Instruktioner til individuel eller gruppeleg: Justér trin og fremgangsmåder, så de er passende for deltagerne.

Du skal afslutte denne mission på egen hånd eller sammen med en leder.

En person skal være besætningsmedlem og den anden træner. I skal sidde eller stå direkte overfor hinanden. Gå frem mod to spillere, der leger uafhængigt.

Besætningsmedlemmet skal gøre følgende:

- ▲ Ræk din dominerende arm ud foran kroppen.
- ▲ Lav en knytnæve med hånden, med tommelfingeren opad.
- ▲ Lad din tommel- og pegefinger pege fremad, idet du holder dem ca. 2 cm fra hinanden.
- ▲ Brug din pege- og tommelfinger til at fange linealen, straks efter at træneren har sluppet den.

Træneren skal gøre følgende:

- ▲ Hold linealen mellem den udstrakte pege- og tommelfinger på besætningsmedlemmets dominerende hånd.
- ▲ Ret toppen af besætningsmedlemmets tommelfinger ind med nulcentimeterlinjen på linealen.
- ▲ Slip uden varsel linealen, og lad den falde mellem besætningsmedlemmets tommel- og pegefinger. Når besætningsmedlemmet fanger linealen, bestemmes afstanden mellem linealens bund og toppen af besætningsmedlemmets tommelfinger.

Registrér målingen i centimeter i din missionsdagbog. Gentag og registrér i alt ti gange. Byt roller, og gentag fremgangsmåden ovenfor i et samlet antal på ti forsøg.

PRØV DETTE! Nogle ideer til tilpasset aktivitet

- ▲ Brug et greb med hele hånden
- ▲ Udfør øvelsen siddende eller støttet mod en væg
- ▲ Vælg et metermål eller længere emne
- ▲ Vælg farvestrålende genstande eller nogle, som har brede striber, der visuelt kan måle reaktionshastigheden
- ▲ Prøv med en genstand, der bevæger sig langsomt, som f.eks. en plastikpose
- ▲ I stedet for at fange emnet, skal du få deltageren til at give slip på et emne (f.eks. en lineal eller nudel) på samme tid som instruktøren
- ▲ Pool-nudel i stedet for metermål
- ▲ Tryk let på lys- eller lydemitrende enhed

