



Tren som en Astronaut: Tilpassede fysiske aktivitetsstrategier

Lysets hastighet

DITT OPPDRAG

Du skal utføre en tidsreaksjonsaktivitet ved hjelp av en linjal, for å øve opp hånd-øye-reaksjonstiden din og forbedre konsentrasjonen din. Du skal samle inn, skrive ned og analysere data i Oppdragsjournalen din i løpet av denne ferdighetsbaserte opplevelsen.

LENKER TIL FERDIGHETER OG STANDARDER

APENS: 2.03.04.01

- 🚩 Forstå hvordan visse typer funksjonshemninger kan påvirke reaksjonstiden
- 🚩 Modifisere aktiviteter for å tillate kortere eller lengre behandlingstid, alt etter behov

Aktivitetsspesifikke begreper/ferdigheter

Hånd-øye-koordinasjon, finmotoriske ferdigheter, kommunikasjon, lagarbeid, reaksjonstid

ROMRELEVANS

Reaksjonstid kan forbedres med trening. Bruk av robotarmen på den internasjonale romstasjonen (ISS) eller landing av romfartøy krever at mannskapsmedlemmene har rask reaksjonstid. Mannskapsmedlemmene må være forberedt på miljøfarer som skarpt lys og solvind, som kan ha negativ innvirkning på reaksjonstiden.

De bruker simulatorer på Jorden for å forbedre hånd-øye-koordinasjonen og skjerpe konsentrasjonsevnene sine. Erfaring har vist at rompiloter med bedre hånd-øye-koordinasjon og skarpere konsentrasjonsferdigheter lykkes bedre med å lande romfartøyet etter et 12 til 14 dagers oppdrag.

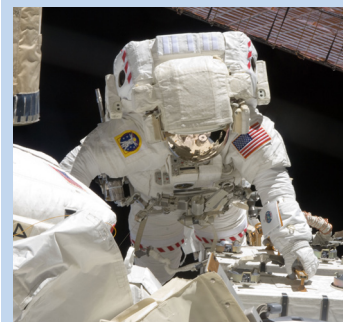
OPPVARMING OG ØVELSE

- 🚩 PGi en stimulus for å skape en reaksjon
- 🚩 Klem på stressballer, lukk og åpne hendene
- 🚩 Øv på å slippe eller fange en gjenstand
- 🚩 Lag sirkler med håndleddene
- 🚩 Fang en ball
- 🚩 Spill ball
- 🚩 Send en ball rundt
- 🚩 Løp for å plukke opp gjenstander og bringe dem tilbake
- 🚩 Berør hverandres hender raskt
- 🚩 Spill papir, stein og saks



FORESLATT TILPASSET UTSTYR:

- 🚩 SV MMENODDLE
- 🚩 PINNE
- 🚩 BER RINGSLYS



Lysets hastighet

LA OSS "TRENE SOM EN ASTRONAUT!"

Instruksjoner for individuelt spill: Juster trinnene og prosedyrene ettersom det passer for deltakerne.

Du skal fullføre dette oppdraget med en partner eller en leder.

En person vil være mannskapsmedlem, den andre treneren. Dere vil sitte eller stå rett ovenfor hverandre. Beveg dere mot to individuelle spillere.

Mannskapsmedlemmet vil gjøre følgende:

- ▲ Strekk den dominante armen din ut foran kroppen din.
- ▲ Lag en knytteneve med hånden din, tommelen utenfor.
- ▲ Pek tommelen og pekefingeren fremover, hold dem omtrent 2 cm fra hverandre.
- ▲ Bruk pekefingeren og tommelen din til å fange linjalen så fortreneren din har sluppet den.

Treneren vil gjøre følgende:

- ▲ Hold linjalen mellom den utstrekte pekefingeren og tommelen på mannskapsmedlemmets dominante hånd.
- ▲ Jevnstill toppen av mannskapsmedlemmets tommelnivå med nulltallet til linjalen.
- ▲ Uten advarsel slipper du linjalen og lar den falle mellom mannskapsmedlemmets pekefinger og tommel. Når mannskapsmedlemmet fanger linjalen, måler du avstanden mellom bunnen av linjalen og toppen av mannskapsmedlemmets tommel.

Skriv ned målingen i centimeter i Oppdragsjournalen. Gjenta og skriv ned ti ganger. Bytt roller og gjenta trinnene ovenfor ti ganger.

PRØV DENNE! Noen ideer for tilpasset aktivitet

- ▲ Bruk hele hånden
- ▲ Utfør mens du sitter eller er støttet mot en vegg
- ▲ Velg en pinne eller lengre gjenstand
- ▲ Velg gjenstander med klare farger eller med brede striper som man kan bruke til å måle reaksjonstiden
- ▲ Prøv en gjenstand som beveger seg saktere, som en plastpose
- ▲ I stedet for å fange gjenstanden, få deltakeren til å slippe en gjenstand (f.eks. en linjal eller svømmenoodle) på samme tidspunkt som instruktøren
- ▲ Bruk svømmenoodle i stedet for pinnen
- ▲ Ta på lys- eller lydutløsende utstyr

