



Trénuj jako kosmonaut: Upravené strategie pro pohybové aktivity

Vyskoč na Měsíc

Vaše mise

Budete cvičit se švihadlem jak v klidu, tak v pohybu, pro zvýšení pevnosti kostí a ke zlepšení srdeční a další svalové výdrže. Do deníku mise budete také zaznamenávat postřehy o zlepšení cvičení se švihadlem jak v klidu, tak v pohybu, v průběhu této pohybové aktivity.

Odkazy na dovednosti a normy

APENS: 2.01.12.01 Pochopit, jak příslušné změny okolního prostředí umožňují jedincům s postižením vykonávat sportovní dovednosti

Specifické podmínky/ dovednosti aktivit
Koordinace, rovnováha, výdrž

Spojitosť s vesmírem

Na Zemi působí vaše váha na vaše kosti konstantním zatížením. Pevnost kostí můžete udržovat pravidelnými každodenními aktivitami jako je stání, chůze a běh! Ve vesmíru se kosmonauti vznášejí - tím přichází o důležité konstantní zatížení a oslabují své kosti. Proto jsou závislí na výživových, silových a kondičních specialtech v NASA, kteří jim připravují jídelníček a plánují pohybové aktivity, které jim při pohybu ve vesmíru pomohou udržet kosti tak silné, jak je to jen možné. Silnější kosti pomohou kosmonautům být v bezpečí při plnění všech svých zadaných úkolů - ať už ve vesmírném plavidle, na Měsíci, Marsu, nebo i na Zemi.

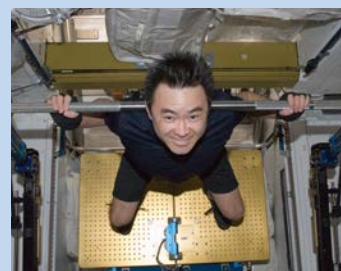
Zahřátí a cvičení

- ▲ Skákání na místě
- ▲ Otočka
- ▲ Dupání nohama
- ▲ Točení lanem nad hlavou



Doporučené upravené vybavení:

- ▲ Step box, různá lana, step bedýnka



Vyskoč na Měsíc

Pojďme „Trénovat jako kosmonaut!“

Nastavte kroky a postupy dle schopností účastníků
Instrukce pro jednotlivé hry:

V klidu:

- ▲ Na místě skákejte přes švihadlo 30 vteřin.
- ▲ 60 vteřin odpočívejte.
- ▲ Třikrát opakujte.
- ▲ Po dokončení pokračujte v pohybové variantě.

V pohybu:

- ▲ Zkuste 30 vteřin skákat přes švihadlo a zároveň se pohybovat po hladkém povrchu.
- ▲ 60 vteřin odpočívejte.
- ▲ Třikrát opakujte.
- ▲ Celou aktivitu skákání přes švihadlo opakujte ještě dvakrát.
- ▲ Zaznamenávejte pozorování před a po

Zkuste to! Pár nápadů pro upravenou aktivitu

- ▲ Při skákání na trampolíně se přidržíte stěny nebo partnera/partnerky
- ▲ Vyskakování na step bedýnku
- ▲ Seskakování ze step bedýnky
- ▲ Dupání nohama
- ▲ Step bedýnka(step bench)
- ▲ Výskoky s roznožením a s rozpažením rukou nebo skoky na místě (ze strany na stranu nebo zepředu dozadu)
- ▲ Skoky nejprve na jedné, pak na druhé noze
- ▲ Výskoky na místě s přidrčováním za stůl
- ▲ Dejte ruku na zábradlí, zvedněte nohu a skákejte po chodbě.
- ▲ Skákání přes imaginární švihadlo
- ▲ Položte na zem švihadlo a přeskakujte ho různými způsoby
- ▲ Použijte různé předměty a skákejte buď na ně, nebo přes ně

