



# Entrénate como un astronauta. Estrategias de actividades físicas adaptadas

## Ensambla Piezas con tu Tripulación

### Tu misión

Como un equipo, montaréis un rompecabezas de forma rápida y correcta para comprender la importancia que tienen la agilidad y la coordinación mano-ojo. También practicaréis habilidades de comunicación y resolución de problemas. Anota en el Diario de la Misión tus observaciones sobre tu agilidad y coordinación mano-ojo.

### Enlace a habilidades y normas

**APENS:** 10.01.03.03 Understand how to effectively analyze progress and provide feedback to individuals with disabilities using a task style teaching method.

#### Términos/habilidades específicos de la actividad

Trabajo en equipo, comunicación, habilidades para resolver problemas, agilidad, coordinación mano-ojo, resistencia

### Importancia en el espacio

Los humanos se cansan mientras trabajan en el espacio y se fatigan durante el curso de las actividades extravehiculares (EVA). Para protegerlos del entorno hostil del espacio, los guantes EVA están presurizados y tienen múltiples capas. Dichos guantes poseen una sensación táctil parecida a la de los guantes de hockey sobre hielo. Para poder hacer frente al volumen y la presión dentro del traje, los astronautas deben contar con una musculatura fuerte y ser resistentes.

### Calentamiento y práctica

#### Calentamiento

- ▲ Jugar a las palmitas con los guantes puestos
- ▲ Levantar objetos familiares
- ▲ Competir por relevos llevando guantes puestos (recoger una pelota y un frisbee)

**Práctica:** practica estas habilidades por separado.



Cámara

Sujeción

Palma de TMG



EQUIPO ADAPTADO SUGERIDO:

- ▲ DIVERSOS ROMPECABEZAS GRANDES
- ▲ PANEL DE TAREAS FUNCIONALES
- ▲ SURTIDO DE BLOQUES PARA CONSTRUCCIONES O CLIPS



# Ensambla Piezas con tu Tripulación

## ¡INTÉNTALO! Algunas ideas para actividades adaptadas

### Juego individual

- ▲ Ponte varios pares de guantes y haz un rompecabezas o ítem de tarea (por ejemplo, apretar un tornillo con un destornillador).

### Procedimiento para el juego por relevos:

- ▲ Dos miembros de la tripulación comenzarán en la base.
- ▲ Un miembro de la tripulación será el encargado de cronometrar el tiempo.
- ▲ Uno de los miembros de la tripulación abrirá la caja con las piezas del rompecabezas y las repartirá en partes iguales entre todos los miembros.
- ▲ Una vez que se hayan distribuido las piezas del rompecabezas, los miembros de la tripulación deberán ponerse dos pares de guantes. El primer par debe quedar ajustado a las manos. El segundo par se pondrá encima del anterior y debe ser más grueso, como, por ejemplo, unos guantes para esquiar.
- ▲ Los miembros de la tripulación que posean las piezas marcadas con la letra "A" acudirán a su punto de montaje y montarán el borde exterior del rompecabezas. Deberán montar el rompecabezas boca arriba, con las letras hacia abajo.
- ▲ Una vez que se hayan montado todas las piezas "A", todos los miembros de la tripulación regresarán a su base y se turnarán con el equipo siguiente.
- ▲ Los miembros de la tripulación que posean las piezas marcadas con la letra "B" acudirán al punto de montaje y montarán la siguiente fase del rompecabezas, avanzando hacia adentro.
- ▲ Cuando se hayan montado todas las piezas "B", los miembros regresarán a la base.
- ▲ Si tu equipo tiene piezas marcadas con la letra "C" en adelante, continúa montando el rompecabezas por orden alfabético hasta que lo hayas completado y todos los miembros de la tripulación hayan regresado a la base.
- ▲ La persona encargada de cronometrar el tiempo registrará cuánto ha tardado tu equipo en terminar el rompecabezas.

Anota tus observaciones en el Diario de la Misión antes y después de este ejercicio físico.

## ¡PRUÉBALO! Algunas ideas para actividades adaptadas

- ▲ Rompecabezas con pomos, rompecabezas con formas, tabla con cremalleras, tabla con cerrojos
- ▲ Piezas de velcro (objetos tridimensionales)
- ▲ Fijar objetos en una superficie de mayor tamaño, como una mesa o una pared
- ▲ Llevar a cabo una tarea de ensamblaje sencilla, como un "joyero"
- ▲ Recoger palitos/bastones, ladrillos o bloques grandes
- ▲ Colocar braille en las piezas del rompecabezas
- ▲ Guías verbales o mano sobre mano
- ▲ Acortar o eliminar distancias para transportar las piezas

