



# Entréñese como un astronauta: Estrategias adaptadas para la actividad física

## Misión: ¡Control!

### Su Misión

Para mejorar el equilibrio y la orientación espacial (discernimiento de uno mismo en relación con los objetos que le rodean), ejecutará técnicas de lanzamiento y recogida al tiempo que mantiene el equilibrio en situaciones desafiantes.

### Enlaces a habilidades y normas

APENS: 2.01.06.01 Desarrollar e implementar programas que estimulen los sentidos vestibular, visual y propioceptivo (percepción de movimientos desde el interior del cuerpo).

APENS: 2.03.06.01 Estructurar tareas y actividades que conlleven el desplazamiento de objetos por el aire con el fin de controlar problemas de coordinación que resultan evidentes en determinados tipos de discapacidades.

Habilidades / condiciones específicas a la actividad

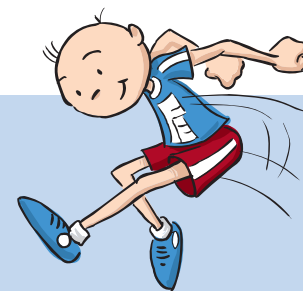
Equilibrio, coordinación, estabilidad, coordinación mano-ojo, concentración, tiempo de reacción

### Relevancia en el espacio

Durante y después del vuelo espacial, los astronautas tienen dificultades con el equilibrio y la orientación espacial. Mediante el reacondicionamiento de los astronautas, cuando regresan a la Tierra vuelven a aprender a utilizar los ojos, el oído interno y los músculos con el fin de facilitar el control de los movimientos del cuerpo.

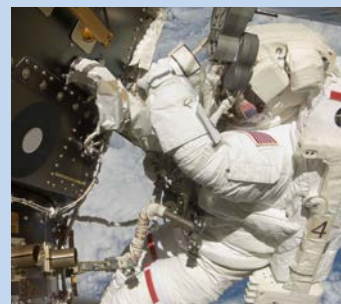
### Calentamiento y práctica

- ▲ Insecto muerto (tiéndase en el suelo y suba un brazo y la pierna del lado contrario. Mueva los brazos y piernas contrarios hacia delante y hacia atrás, al igual que un insecto)
- ▲ Perro cazador (póngase a cuatro patas, levante un brazo y extienda la pierna contraria).
- ▲ Camine por la pared
- ▲ Extienda los brazos, cierre los ojos y tóquese la nariz
- ▲ Sosteniendo una tabla / barra, levante un pie en cada ocasión (marcha)
- ▲ Movimiento Tai Chi
- ▲ Bote y recoja una pelota
- ▲ Manténgase en equilibrio sobre un pie durante 1 segundo e incremente gradualmente el tiempo



Equipo sugerido para la adaptación:

- ▲ Globo o balones de playa
- ▲ Bolsa de judías o arena o bola antiestrés
- ▲ Guantes de velcro
- ▲ Cubo de basura



# Misión: ¡Control!

## Probemos a “¡Entrenar como un astronauta!”

Ajuste los pasos y procedimientos a los participantes

Instrucciones para la actividad individual:

- ▲ Bote una pelota de tenis contra la pared e intente cogerla mientras se mantiene en equilibrio sobre un pie.
- ▲ Levante un pie hacia atrás, al nivel de su rodilla.
- ▲ Cuente el número de segundos que puede permanecer sobre un pie mientras lanza la pelota de tenis contra la pared. Intente que ni la bola ni el pie toquen el suelo. Intente mantener el equilibrio durante, como mínimo, 30 segundos sin caerse.
- ▲ Continúe practicando esta actividad hasta que pueda mantener el equilibrio durante 60 segundos sin tener que volver a empezar.

Instrucciones para la práctica en grupo:

- ▲ Divida en grupos de 6 o más participantes, que deberán permanecer de pie formando un círculo.
- ▲ En su círculo: sepárense de modo que no se toquen con los brazos extendidos.
- ▲ Intente mantener el equilibrio sobre un pie mientras tira con suavidad una bola de gimnasia a otro participante situado frente a usted.
- ▲ Si un participante pierde el equilibrio y toca el suelo con ambos pies, debe recorrer a la pata coja el exterior del círculo antes de volver a participar en la actividad.
- ▲ Anote en su Diario de la Misión sus observaciones sobre este ejercicio físico.

## ¡Pruebe esto! Algunas ideas para adaptar la actividad

Divida en 3 misiones (avance de 1 a 2 a 3):

Misión 1: Equilibrio sobre un pie

Misión 2: Lanzar y recoger

Misión 3: Unir las Misiones 1 y 2

- ▲ Cambie el tamaño de las bolas
- ▲ Guantes de velcro (manoplas no)
- ▲ Use una silla, pared o barra para estabilizar al participante
- ▲ Lance una bola contra un objetivo (sobre el suelo, dentro de un cubo de basura, una pared o un velcro)
- ▲ Utilice ambas manos para botar o coger un balón de playa
- ▲ Recogida de bolsa de judías o arena
- ▲ Lanzamiento y recogida individuales entre la mano derecha y la mano izquierda
- ▲ Individualmente o en grupos, diferencie cada una de las técnicas de la Misión 2; lance o coja una bola únicamente
- ▲ Sujete una bola y apriétala y suéltela
- ▲ Enseñe o revise técnicas de caída apropiadas para el caso de que pierdan el equilibrio

