



Træn som en astronaut: Strategier for tilpassede fysiske aktiviteter

Smidighedstræning for astronauter

Din mission

Du skal fuldføre en smidighedsbane så hurtigt og så nøjagtigt som muligt for at forbedre smidighed, koordination og hastighed. Efter at du har fuldført astrobanen og registreret dine tider, skal du skrive kommentarer om din smidighed under denne fysiske oplevelse i missionsdagbogen.

Link til Færdigheder og standarder

APENS (*Adapted Physical Education National Standards, Amerikanske standarder for tilpasset idrætsundervisning*): 2.01.06.01 Udvikl og implementer programmer, der stimulerer vestibulære, visuelle og proprioceptive sanser

Aktivitetsspecifikke termer/færdigheder

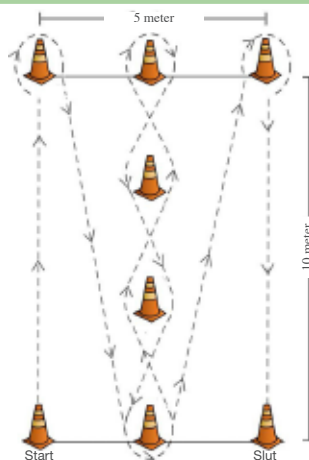
Smidighed, rumlig bevidsthed, lateralitet og retningsbestemthed

Relevans i rummet

Når astronauter tager ud i rummet og vender tilbage til Jorden, udfordres deres balance og kropskontrol på grund af ændringer i tyngdekraften. Når de forlader Jorden, tilpasser deres kroppe sig til lidt eller ingen tyngdekraft. Når de kommer tilbage, skal deres kroppe igen vænne sig til Jordens tyngdekraft. Smidighedsbanen bruges til at måle balance, fodarbejde og smidighed som reaktion på ændringer i tyngdekraften. Efter et par uger tilbage på Jorden, vender deres balancekontrol tilbage til tilstanden før flyvningen.

Opvarmning og træning

- 🚩 Gå gennem banen med deltagerne
- 🚩 Gå eller løb på en ret linje, gå rundt om en enkelt kegle, og kom tilbage
- 🚩 Del smidighedsbanen op i simple til komplekse former
- 🚩 Marchér på stedet



ANBEFALET TILPASSET
UDSTYR:

BALLON ELLER
POOL-NUDEL



Smidighedstræning for astronauter

LAD OS " TRÆNE SOM EN ASTRONAUT!"

Justér trin og procedurer, så de er passende for deltagerne

- ▲ Lig med ansigtet ned mod jorden ved startpunktet.
- ▲ Ved startsignalet skal du komme på fødderne og løbe banen igennem til slut, mens du overholder følgende krav:
 - Gennemfør banen så hurtigt som muligt.
 - Undlad at berøre eller vælte nogen kegler.
 - Hvis du berører eller vælter en kegle, får du 2 sekunders straf lagt til din samlede tid for hver kegleovertrædelse
- ▲ Angiv din sluttid i din missionsdagbog.
- ▲ Nedskriv alle straffe, du fik, i din missionsdagbog.
- ▲ Hold hvil i mindst et minut.
- ▲ Vend tilbage til linjen, gentag astrobanen for smidighed mindst tre gange, idet du overholder samme retningslinjer som første gang.
- ▲ Fortsæt med at øve dig i at forbedre dine bevægelser, nøjagtighed og tid.

Prøv dette! Nogle ideer til tilpasset aktivitet

- ▲ Visuelle hjælpemidler, såsom retningsangivende hjælpelinjer på gulvet, større kegler, pool-nudler eller balloner, der er placeret opad på kegler, der udvider synsfeltet for at gå gennem banen; farvemærker på gulvet; tal; billeder;
- ▲ Gå i en enkelt retning, og øg gradvist banens kompleksitet
- ▲ Start i stående position
- ▲ Begræns/reducér smidighedsbanens længde/størrelse
- ▲ Forøg/udvid størrelsen af gennemgangsveje for rullestole og rullatorer
- ▲ Inkorporer foretrukket objekt/ peer buddy-partner/motiverende element for at tilskynde eleven til at bevæge sig gennem banen
- ▲ Lad eleven bevæge sig gennem banen siddende eller liggende (på scooter)
- ▲ Brug udstyr, der afgiver lyde (bipper, ringler), og som er placeret langs banen, for at det skal berøres, og for at deltagerne skal bevæge sig gennem det til slutstregeren

