



# Train als een astronaut: Strategieën voor Aangepaste Fysieke Activiteiten

## Teruglopen naar de basis

### Jouw Missie

Je loopt uiteindelijk 1600 m (1 mijl) om het uithoudingsvermogen van long-, hart- en andere spieren te verbeteren. Je schrijft ook opmerkingen in jouw Missiejournaal over verbeteringen in deze ervaring van fysieke uithoudingsvermogen bij het teruglopen waarbij je je long-, hart- en andere spieren gebruikt.

### Verbinding met vaardigheden en normen

**APENS:**3.09.08.01 Het begrijpen van de verschillende manieren om rechtstreeks en indirect spiersterkte, uithoudingsvermogen en flexibiliteitstesten te bepalen voor personen met een handicap.

#### Duidelijke voorwaarden/vaardigheden van de activiteit

Uithoudingsvermogen, sterkte, oriëntatie, mobiliteit

### Relevantie voor de ruimte

Astronauten voeren veel fysieke taken uit tijdens het verkennen van de ruimte. Als zij op een planeet zijn en hun voertuig kapot gaat moeten astronauten naar hun basis terug kunnen lopen, soms zelfs 10 km (6,2 mijl). Om NASA te helpen bepalen of bemanningsleden fysiek in staat zijn om hun taken tijdens hun missie uit te voeren of terug te lopen naar hun basis, trainen astronauten door hard te lopen en aan gewichtheffen te doen om zo hun algemene fysieke conditie te verbeteren.

### Warming-up en Oefenen

#### Warming-Up

- ▲ 2 minuten aerobics doen of dansen
- ▲ Op de plaats springen
- ▲ Cirkelbewegingen maken met de armen
- ▲ Scooters (estafette)

#### Oefenen

- ▲ 2 minuten lopen, waarbij het tempo en/of de afstand groter gemaakt wordt
- ▲ Beweeg je armen 2 minuten lang, verhoog de snelheid en/of maak de tijd langer
- ▲ Oefen één taak van de hele activiteit



#### GESUGGEREEDE AANGEPASTE APPARATUUR:

- ▲ TUDOPNEMER/STOPWATCH
- ▲ STAPPENTELLER/VERSNELLINGSMETER
- ▲ MEETWIEL OF MEETLINT
- ▲ EXTRA GROTE GEKLEURDE MARKERS
- ▲ STICKERS



# Terugwandelen naar de basis

## LATEN WE “TRAINEN ALS EEN ASTRONAUT!”

Pas de stappen en procedures aan aan de deelnemers

### Instructies voor individueel spelen:

- ▲ Maak een route met de volgende afstanden:
  - 400 m ( $\frac{1}{4}$  mijl), 800 m ( $\frac{1}{2}$  mijl), 1200 m ( $\frac{3}{4}$  mijl), 1600 m (1 mijl)
  - Dit kunnen rondjes rond de speelplaats, renbaan, gymnastiekzaal of in de wijk zijn.
- ▲ Wandel, jog of ren de afgezette afstand in jouw eigen tempo.
- ▲ Begin door te proberen 400 m af te leggen.
- ▲ Bouw de afstand langzaam met telkens 400 m op.
- ▲ Uiteindelijk moet het jouw doel zijn om 1600 m af te leggen.
- ▲ Schrijf jouw ervaringen voor en na deze fysieke ervaring op in jouw Missiejournaal.

## PROBEER DIT!! Ideeën voor aangepaste activiteit

- ▲ Ergometers (bovenlichaam)
- ▲ Stationaire fiets
- ▲ “Fietsen” met benen of armen
- ▲ Afstanden veranderen of bij elkaar optellen
- ▲ Scooters
- ▲ Gebruik de Rockport Looptest
- ▲ Zwemmen
- ▲ Verander de afstanden of plaatsen waar je wandelt, jogt, rent of jezelf voorbeweegt
- ▲ Bied deelnemers een drijfveer (gewilde speeltjes) die zij kunnen verdienen als zij een afstand afleggen (stickers, kleurstiften)
- ▲ Gebruik mondelinge aanwijzingen, gebruik een touw of een gids die wel kan zien
- ▲ Kies dingen met felle kleuren: kegels, markeerstaven; of maak gebruik van zuilen die geluid maken en die de deelnemer kan volgen; de gekozen kleur hangt af van wat de deelnemer nodig heeft
- ▲ Voer de oefening uit met een helper (duw een rolstoel of stabiliseer een rollator voor ondersteuning met handen)

