



Treinar como um astronauta: Estratégias de atividade física adaptadas

Caminhar De Volta Para a Estação Base

A sua missão

Fazer uma caminhada, progredindo até 1600 m para melhorar a resistência pulmonar, cardíaca e muscular. Registrar também as observações sobre as melhorias nesta experiência de resistência física, utilizando os pulmões, coração e outros músculos no seu Diário da Missão.

Ligação a competências e padrões

APENS: 3.09.08.01 Compreender os diferentes tipos de determinações diretas e indiretas dos testes de força muscular, resistência e flexibilidade para indivíduos com deficiências físicas

Termos/Competências específicas da atividade

Resistência, força, orientação, mobilidade

Relevância do espaço

Quando estão a explorar o espaço, os astronautas realizam muitas tarefas físicas. Quando estão na superfície planetária, se o seu veículo se avariar, os astronautas têm de conseguir percorrer distâncias de até 10 km de volta à estação base. Para ajudar a NASA a saber que os membros da tripulação estão fisicamente preparados para concluírem as tarefas da sua missão ou realizar um procedimento de regresso, os astronautas treinam correndo e levantando pesos para melhorarem a sua condição física geral.

Aquecimento e treino

Aquecimento

- ▲ Aeróbica ou dança durante 2 minutos
- ▲ Saltar no local
- ▲ Movimentar os braços em círculos
- ▲ Scooters (num suporte)

Treinar

- ▲ Caminhar durante 2 minutos e aumentar o ritmo e/ou a distância
- ▲ Movimentar os braços durante 2 minutos e aumentar a velocidade e/ou o tempo
- ▲ Treinar uma tarefa de toda a atividade



EQUIPAMENTO ADAPTADO SUGERIDO:

- ▲ RELÓGIO/CRONÓMETRO
- ▲ PODÓMETRO/ACELERÓMETRO
- ▲ RODA OU FITA MÉTRICA
- ▲ BARRAS COLORIDAS EXTRA GRANDES
- ▲ AUTOCOLANTES





Caminhar De Volta Para a Estação Base

VAMOS “TREINAR COMO UM ASTRONAUTA!”

Ajustar os passos e procedimentos adequados para os participantes

Instruções para o jogo individual:

- ▲ Medir um circuito com as seguintes distâncias:
 - 400 m, 800 m, 1200 m, 1600 m
 - Podem ser voltas em torno de um parque, pista, ginásio ou na rua.
- ▲ Ao seu próprio ritmo, caminhar ou correr a distância medida.
- ▲ Começar por completar 400 m.
- ▲ Lentamente começar a aumentar a distância em 400 m.
- ▲ Ao longo do tempo, a meta é chegar aos 1600 m.
- ▲ Registrar as observações antes e depois desta experiência física no seu Diário da Missão.

EXPERIMENTE ISTO! Algumas ideias para a Atividade Adaptada

- ▲ Ergómetros (tronco)
- ▲ Bicicleta fixa
- ▲ Movimento de bicicleta com os braços e as pernas
- ▲ Modificar ou acumular distâncias
- ▲ Scooters
- ▲ Utilizar o Teste de Caminhada Rockport
- ▲ Natação
- ▲ Variar as distâncias ou zonas de caminhada, corrida, auto-propulsão
- ▲ Oferecer incentivos (objetos desejados) para o candidato ganhar por completar a distância (autocolantes, materiais para artes plásticas)
- ▲ Utilizar pistas verbais, corda ou guia
- ▲ Selecionar objetos de cores brilhantes: cones, marcadores ou utilizar colunas emissoras de som para o executante seguir; a escolha da cor depende das necessidades do executante
- ▲ Desempenhar o papel de ajudante (empurrar a cadeira de rodas ou estabilizar o andarilho com a mão)

