



Træn som en astronaut: Strategier for tilpassede fysiske aktiviteter

Gåtur (walk-back) tilbage til basen

Din mission

Du skal gennemføre en gåtur på 1600 meter (1 mil) for at forbedre udholdenheden for lunger, hjerte og andre muskler. I din missionsdagbog skal du også nedskrive observationer omkring de forbedringer, du får under brugen af dine lunger, hjerte og andre muskler i denne fysiske udholdenhedstur (walk-back).

Link til Færdigheder og standarder

APENS:(Adapted Physical Education National Standards, Amerikanske standarder for tilpasset idrætsundervisning): 3.09.08.01 Forstå de forskellige typer af direkte og indirekte bestemmelser ifm. muskelstyrke, udholdenhed og fleksibilitetstests for personer med handicap

Aktivitetsspecifikke termer/færdigheder

Udholdenhed, styrke, orientering, mobilitet

Relevans i rummet

Når astronauterne udforsker rummet, udfører de mange fysiske opgaver. Når astronauter befinder sig på en planetarisk overflade, skal de, hvis deres køretøj bryder sammen, være i stand til at gå en distance på op til 10 km (6,2 mil) tilbage til deres base. For at hjælpe NASA med at sikre sig, at besætningsmedlemmer er fysisk parat til at fuldføre deres missionsopgaver eller udføre en walk-back (gåtur tilbage til basen), træner astronauterne ved at løbe og løfte vægte for at forbedre deres generelle fysiske kondition.

Opvarmning og træning

Opvarmning

- ▲ Aerobics eller dans i 2 minutter
- ▲ Hop på stedet
- ▲ Bevægelse af armene i cirkler
- ▲ Scootere (i et relæ)

Træning

- ▲ Gå rundt i 2 minutter, øg tempoet og/eller afstanden
- ▲ Bevæg armene i 2 minutter, øg hastigheden og/eller tiden
- ▲ Træn en opgave for hele aktiviteten

www.trainlikeanastronaut.org



ANBEFALET TILPASSET UDSTYR:

- ▲ TIMER/STOPUR
- ▲ SKRIDTTÆLLER/ACCELEROMETER
- ▲ OPMALINGSHJUL ELLER MALEBAND
- ▲ EKSTRA STORE, FARVEDE ISPINDE AF TR
- ▲ KLISTERMERKER



Gåtur (walk-back) tilbage til basen

LAD OS " TRÆNE SOM EN ASTRONAUT!"

Justér trin og procedurer, så de er passende for deltagerne

Instruktioner for individuel leg:

- ▲ Opmål en bane med følgende distancer:
 - 400 m ($\frac{1}{4}$ mil), 800 m ($\frac{1}{2}$ mil), 1200 m ($\frac{3}{4}$ mil), 1600 m (1 mil)
 - Dette kunne være omgange rundt om legepladsen, løbebane, gymnastiksalen eller dit nabolag
- ▲ Gå, jog eller løb den målte afstand i dit eget tempo.
- ▲ Begynd ved at forsøge at fuldføre 400 m ($\frac{1}{4}$ mil).
- ▲ Arbejd for langsomt at øge distancen med 400 m ($\frac{1}{4}$ mil).
- ▲ Dit mål bør over tid være at fuldføre 1600 m (1 mil).
- ▲ Nedskriv observationer før og efter denne fysiske oplevelse i din missionsjournal.

PRØV DETTE! Nogle ideer til tilpasset aktivitet

- ▲ Ergometre (overkrop)
- ▲ Motionscykel
- ▲ Cykelbevægelse med ben eller arme
- ▲ Ændr eller ophob distancer
- ▲ Scootere
- ▲ Brug Rockport-gangtest
- ▲ Svøm
- ▲ Varier distancer eller områder for gang, jogging, løb, selvdriфт
- ▲ Tilbyd incitamenter (ønskede objekter) til udøveren, der skal optjenes for at fuldføre distancen (klistermærker, farvede ispinde af træ)
- ▲ Brug verbale stikord/opkald, tøjningsreb eller synsvejleder
- ▲ Vælg ting, der har stærke farver, såsom kegler og markører, eller brug søjler, der afgiver lyd, som udøveren skal følge. Farvevalget afhænger af udøverens behov
- ▲ Arbejd sammen med assistent (skub rullestol ind, eller stabiliser rullator med hånd over hånd-støtte).

