



Træn som en astronaut for personer med særlige behov

Udforsk og opdag

Din mission

Du kommer til at bære objekter med forøget vægt sikkert fra det udforskede område tilbage til din base for at forbedre din aerobe og anaerobe kondition. Du vil også registrere observationer om forbedringer af din aerobe og anaerobe kondition under denne fysiske øvelse i din missionsdagbog.

Links til Færdigheder og standarder

APENS: (Adapted Physical Education National Standards, Amerikanske standarder for tilpasset idrætsundervisning): 2.03.06.01 Strukturér opgaver og aktiviteter, så der tages højde for vanskeligheder, der kan forventes hos personer med figur-grund-problemer i forbindelse med boldaktiviteter.

Aktivitetsspecifikke termer/færdigheder

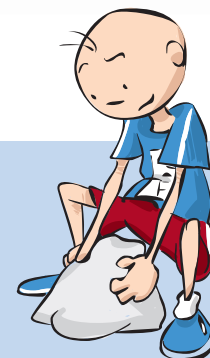
Opretholdelse af tempo, udholdenhed, teamarbejde, retningsændring, genkendelse

Relevans i rummet

For at udforske Månen og Mars skal astronauterne udføre de opgaver, som er at gå til indsamlingssteder, tage prøver, bære videnskabelige eksperimenter og samle de objekter, de opdager, så de kan føres sikkert tilbage til basen. For at færdiggøre dette arbejde skal astronauterne forberede sig fysisk ved regelmæssigt at udøve aktiviteter, såsom vandreture, løb, svømning og vægtløftning.

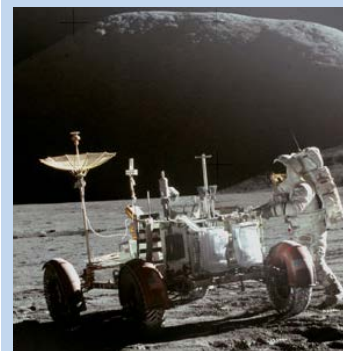
Opvarmning og træning

- ▲ Hugsidning
- ▲ Vridning
- ▲ Lokomotivdans
- ▲ Hop på stedet
- ▲ Øv dig i at hjerterytmen. Udfør fysisk aktivitet for at mærke din hjerterefrekvens (puls) ændre sig - Opdel opgaverne i mindre trin, og udfør kun de individuelle trin
- ▲ Mens du sidder på hug, skal du opsamle og fjerne bolde. Gentag i omvendt rækkefølge, så boldene vender tilbage til deres oprindelige position



Anbefalet tilpasset udstyr:

- ▲ Ballon eller forskellige objekter, der kan bæres



Udforsk og opdag

Kom og "Træn som en astronaut!"

Juster trin og procedurer, så de passer til deltagerne

Instruktioner til individuel leg:

- ▲ Begynd ved basen. Lægen vil hjælpe med at måle ekspeditionsdeltagerens hjertefrekvens (puls) og registrere det i ekspeditionsdeltagerens missionsdagbog. Lægen vil spørge ekspeditionsdeltageren, hvordan personen har det og registrere svarene i vedkommendes missionsdagbog.
- ▲ Under instruktionen vil ekspeditionsdeltageren gå til udforskningsområdet for at indsamle missionsprøver. Det er vigtigt, at ekspeditionsdeltageren ikke løber under denne mission.
- ▲ Ekspeditionsdeltageren vil løfte en missionsprøve og tage den til basen.
- ▲ Ekspeditionsdeltageren vil fortsætte med at indsamle seks missionsprøver af forskellig størrelse og vægt, idet én missionsprøve ad gangen løftes sikkert og tages til basen. Efter at alle missionsprøver er taget til basen, tager ekspeditionsdeltageren alle missionsprøver én ad gangen til udforskningsområdet. Vend tilbage til basen, når alle missionsprøver er tilbage i udforskningsområdet.
- ▲ Ved lægens hjælp vil ekspeditionsdeltageren tale sin hjertefrekvens (puls) efter udforskningsmissionen og registrere den i personens missionsdagbog. Lægen vil spørge ekspeditionsdeltageren om vedkommendes fysiske tilstand og registrere svarene i personens missionsdagbog.

Prøv dette! Nogle ideer til tilpasset aktivitet

- ▲ Bolde af forskellige størrelser
- ▲ Magnetiske ting
- ▲ Brug kroge og løkke til at fastgøre objekter til væggen
- ▲ Skift afstanden mellem og antallet af objekter
- ▲ Brug kurve eller spande
- ▲ Griberedskab til udvidet rækkevidde
- ▲ Bær objekter i rygsække
- ▲ Ting på bordet
- ▲ Stafetformat
- ▲ Bind balloner fast på objekter for at gøre dem lettere at se
- ▲ Brug reb eller synsvejleder
- ▲ Brug kørestol. Anbring objekter på bakke.

