



Tren som en astronaut for individer med unike behov

Utforsk og oppdag

Ditt oppdrag

Ditt oppdrag vil være å trygt bære gjenstander med en viss vekt fra Utforskningsområdet tilbake til din Basestasjon for å forbedre aerobisk og anaerobisk utholdenhet. Du vil også registrere observasjoner om forbedringer i aerobisk og anaerobisk utholdenhet i løpet av denne fysiske øvelsen i oppdragsjournalen.

III Lenker til ferdigheter og standarder

Struktur oppgaver og -aktiviteter å ta hensyn til i påvente av personer med figur-bakkenproblemer involvert i ballaktiviteter.

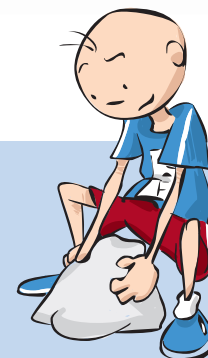
Aktivitetsspesifikke vilkår/ferdigheter. Pacing, utholdenhet, teamarbeid, endring av retning, anerkjennelse

RomrelevansFor å utforske

Månen og Mars, må astronautene fullføre oppgaver ved å gå til innsamlingssteder, prøvetaking, bære vitenskapelige eksperimenter, og trygt løfte gjenstander de oppdager, for deretter å gå tilbake til basestasjonen. For å fullføre dette arbeidet, må astronautene fysisk forberede seg ved å regelmessig praktisere aktiviteter som gåing, løping, svømming, og løfte vekter.

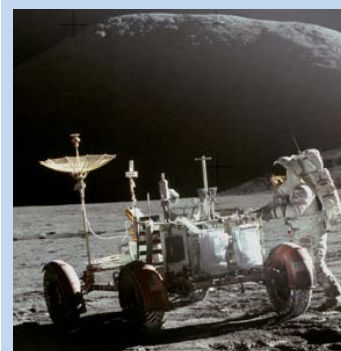
Oppvarming og øvelse

- ▲ Hopp
- ▲ Tvister
- ▲ Lokomotivdans
- ▲ Hopp på stedet
- ▲ Øv på å finne hjerteslag; utføre fysisk aktivitet for å merke pulsending
- ▲ Separate oppgaver i mindre trinn og utføre bare de enkelte trinnene -Under husokkupasjon, plukke opp og fjerne baller. Motsatt rekkefølge for å returnere ballene til utgangsposisjonen



Foreslått tilpasset utstyr:

- ▲ Ballong, eller ulike gjenstander som kan bæres

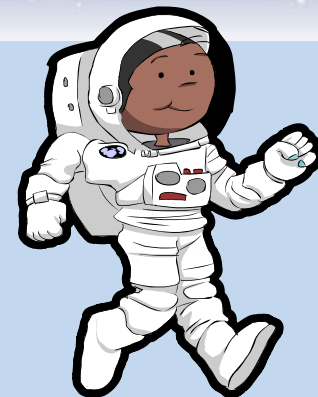


Utforsk og oppdag

La oss "Trene som en astronaut!"

Tilpass trinn og prosedyrer som er aktuelle for deltakerinstruksjoner for individuelt spill:

- ▲ Begynn ved Basestasjonen. Legen vil bistå ved å ta utforskerens hjerterefrekvens og ta registrere det i utforskerens Oppdragsjournal. Legen vil spørre utforskeren hvordan han føler seg og føre opp svarene i utforskerens Oppdragsjournal.
- ▲ Når du blir bedt om det, vil utforskeren gå til leteområdet for å samle inn oppdragsprøver . Det er viktig at utforskeren ikke løper under dette oppdraget.
- ▲ Utforskeren vil trygt frakte tilbake en oppdragsprøve til Basestasjonen.
- ▲ Utforskeren vil fortsette å samle inn seks oppdragsprøver av forskjellige størrelser og vekter, trygt løfte en oppdragsprøve om gangen, og bringe de til basestasjonen. Etter at alle oppdragsprøvene er tilbake på Basestasjonen, vil utforskeren returnere alle oppdragsprøvene en av gangen til undersøkelsesområdet. Når alle oppdragsprøvene er tilbake i undersøkelsesområdet, går du tilbake til Basestasjonen.
- ▲ Med legens hjelp vil utforskeren ta pulsen etter Utforskningsoppdraget og registrere det i Oppdragsjournalen. Legen vil stille spørsmål om utforskerens fysiske tilstand og registrere svarene i utforskerens Oppdragsjournal.



Prøv dette! Noen ideer for tilpasset aktivitet

- ▲ Ulike størrelse på baller
- ▲ Magnetiske elementer
- ▲ Bruk borrelås til å feste gjenstander til vegg
- ▲ Endre avstand og antall objekter
- ▲ Bruk kurver eller bøtter
- ▲ Utvidede grep med ulike rekkevidder
- ▲ Bære objekter i ryggsekker
- ▲ Elementer på bord
- ▲ Relay-format
- ▲ Feste ballonger på objekter for å gjøre det enklere å se
- ▲ Bruk tjøretau eller synsguide
- ▲ Bruk rullestol.

Plasser gjenstander på et brett.