



# Treniraj kot astronaut - za posameznike s posebnimi potrebami

## Raziskovanje in odkrivanje

### Vaša misija

Varno boste nosili težje predmete iz Raziskovalnega območja nazaj do Bazne postaje za izboljšanje aerobne in anaerobne telesne pripravljenosti. Prav tako boste v Dnevnik misije beležili opazovanja o izboljšavah svoje aerobne in anaerobne telesne pripravljenosti v času te fizične izkušnje.

### Povezave do spretnosti in standardov

APENS: 2.03.06.01 Strukturne naloge in aktivnosti za prištevanje težavnosti in pričakovanja za posameznike s težavami z obliko in podlago pri aktivnostih z žogo.

Specifični pojmi/sposobnosti za aktivnost

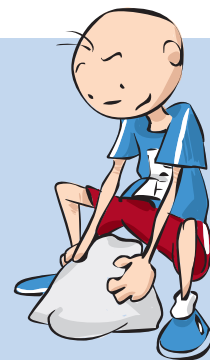
Tempo, vzdržljivost, skupinsko delo, sprememba smeri, prepoznavanje

### Pomembnost v vesolju

Za raziskovanje Lune in Marsa morajo biti astronauti sposobni izvesti naloge hoje do zbirnih mest, zbiranja vzorcev, izvajanja znanstvenih eksperimentov in varnega dvigovanja predmetov, ki jih odkrijejo pri vračanju do svoje bazne postaje. Da bi lahko svoje delo opravili se morajo astronauti fizično pripraviti z redno vadbo aktivnosti kot je hoja, tek, plavanje ali dvigovanje uteži.

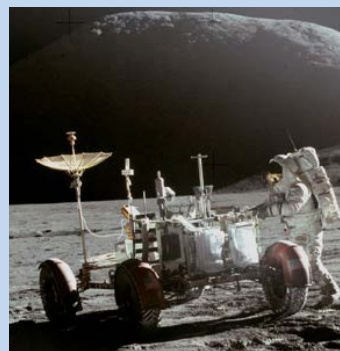
### Segrevanje in vadba

- ▲ Počepi
- ▲ Obrati
- ▲ Lokomotiva ples
- ▲ Skakanje na mestu
- ▲ Vaja iskanja srčnega utripa; izvajanje fizične aktivnosti za zaznavanje srčnega utripa
- ▲ Naloge ločite na manjše korake in izvajajte samo posamezne korake
- ▲ Med počepi pobirajte in odstranjujte žoge. Postopek obrnite tako, da žoge vrnete na osnovni položaj.



Predlagana prilagojena oprema:

- ▲ Balon, ali različni predmeti, ki jih je možno nositi



# Raziskovanje in odkrivanje

## “Treniraj kot astronaut!”

Posamezne korake in postopke prilagodite udeležencem

Navodila za individualno igro:

- ▲ Začnete v Bazni postaji. Bolničar bo pomagal ugotoviti utrip srca raziskovalca in ga zabeležil v Dnevnik misije raziskovalca. Bolničar bo vprašal raziskovalca kako se počuti in bo odgovore zabeležil v Dnevnik misije raziskovalca.
- ▲ Ko mu bo naročeno, bo raziskovalec odšel do Raziskovalnega območja za zbiranje vzorcev. Pomembno je, da učenci ves čas aktivnosti hodijo in ne tečejo.
- ▲ Raziskovalec bo varno dvignil en vzorčni predmet in ga odnesel v Bazno postajo.
- ▲ Raziskovalec bo nadaljeval z zbiranjem šestih vzorcev misije različnih velikosti in različne teže tako, da bo varno dvigoval en vzorec za drugim in jih odnašal v Bazno postajo. Ko bodo vsi vzorci misije v Bazni postaji bo raziskovalec vrnil vse vzorce misije, enega za drugim, nazaj na Raziskovalno območje. Ko so vsi vzorci misije vrnjeni nazaj na Raziskovalno območje se vrnite v Bazno postajo.
- ▲ S pomočjo bolničarja bo raziskovalec ugotovil svoj srčni utrip po Raziskovalni misiji ena in ga zabeležil v Dnevnik misije. Bolničar bo pomagal ugotoviti utrip srca raziskovalca in ga zabeležil v Dnevnik misije raziskovalca.

## Poskusite tole! Nekaj idej za prilagojeno aktivnost

- ▲ Različne velikosti žog
- ▲ Magnetni predmeti
- ▲ Za pritrjevanje predmetov na steno uporabite velcro trakove
- ▲ Spremenite oddaljenost in število predmetov
- ▲ Uporabite koše ali vedra
- ▲ Prijemalo s podaljšanim ročajem
- ▲ Predmete nosite v nahrbtniku
- ▲ Predmeti na mizi
- ▲ Štafeta
- ▲ Na predmete privežite balone za lažjo vidnost
- ▲ Uporabite povodec ali laser
- ▲ Uporaba invalidskega vozička. Predmete položite na pladenj.

