



Entréñese como un astronauta: Estrategias adaptadas para la actividad física

Explorar y descubrir

Su misión

Transportará de forma segura objetos pesados desde el Área de Exploración hasta la Estación Base para mejorar su estado aeróbico y anaeróbico. Mientras realice este ejercicio físico, también anotará en su Diario de la Misión observaciones sobre la mejora de su estado aeróbico y anaeróbico.

Enlaces a habilidades y normas

APENS: 2.03.06.01 Estructurar tareas y actividades para tener en cuenta por anticipado las dificultades de personas con problemas de figura-fondo que deban realizar actividades con balones.

Habilidades / condiciones específicas a la actividad

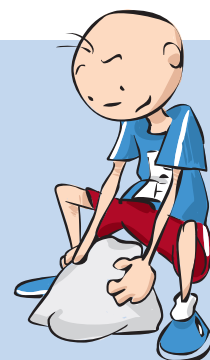
Ritmo, resistencia, trabajo en equipo, cambio de dirección, reconocimiento

Relevancia en el espacio

Para explorar la Luna y Marte, los astronautas deben llevar a cabo las siguientes tareas: caminar hacia los sitios de recogida, tomar muestras, realizar experimentos científicos y levantar de forma segura los objetos que descubren para regresar con ellos a la estación base. Para llevar esto a cabo, los astronautas deben prepararse físicamente practicando con regularidad actividades tales como caminar, correr, nadar y el levantamiento de pesas.

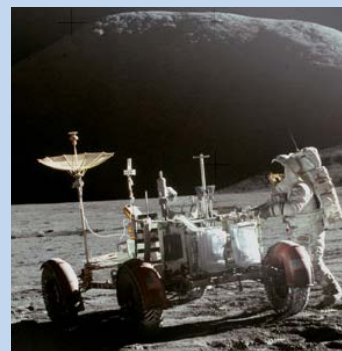
Calentamiento y práctica

- ▲ Póngase en cuclillas
- ▲ Gire
- ▲ Baile
- ▲ Salte sin moverse del sitio
- ▲ Practique tomándose el pulso; lleve a cabo una actividad física para advertir el cambio de pulsaciones
- ▲ Separe tareas en pasos más pequeños y lleve a cabo únicamente los pasos individuales
- ▲ En cuclillas, tome balones y láncelos. Invierta el proceso para devolver los balones a su posición original



EQUIPO SUGERIDO PARA LA ADAPTACIÓN:

- ▲ GLOBOS, o DIVERSOS OBJETOS QUE PUEDAN LLEVARSE DE UN LADO A OTRO



Explorar y descubrir

Probemos a "¡Entrenar como un astronauta!"

Ajuste los pasos y procedimientos a los participantes

Instrucciones para la actividad individual:

- ▲ Comience en la Estación Base. El médico ayudará a tomar el pulso del explorador y a anotarlo en su Diario de la Misión. El médico preguntará al explorador cómo se siente y anotará las respuestas en su Diario de la Misión.
- ▲ Cuando así se lo indiquen, el explorador se dirigirá caminando al Área de Exploración para recoger las muestras de la misión. Es importante que el explorador no corra durante esta misión.
- ▲ El explorador levantará de forma segura una muestra de la misión y la llevará a la Estación Base.
- ▲ El explorador continuará recogiendo seis muestras de la misión de diferentes tamaños y pesos, levantando con seguridad una única muestra en cada ocasión y llevándolas de una en una a la Estación Base. Una vez que todas las muestras de la misión se hallen en la Estación Base, el explorador volverá a llevar todas las muestras, de una en una, al Área de Exploración. Cuando todas las muestras de la misión estén de nuevo en el Área de Exploración, regrese a la Estación Base.
- ▲ Con ayuda de los médicos, el explorador se tomará el pulso una vez terminada la Misión de Exploración y lo anotará en su Diario de la Misión. El médico realizará preguntas sobre el estado físico del explorador y anotará las respuestas en su Diario de la Misión.

¡Pruebe esto! Algunas ideas para adaptar la actividad

- ▲ Balones de diferente tamaño
- ▲ Artículos magnéticos
- ▲ Uso de cintas de velcro para pegar objetos a la pared
- ▲ Cambio de la distancia y del número de objetos
- ▲ Uso de canastas o cubos
- ▲ Manos extensibles
- ▲ Transportar objetos en mochillas
- ▲ Artículos en la mesa
- ▲ Formato de relevos
- ▲ Colocar globos en los objetos para ver más fácil
- ▲ Utilizar cuerdas o guías visuales
- ▲ Utilizar una silla de ruedas. Colocar objetos en una bandeja.

