



# Treinar como um Astronauta: Estratégias de Atividade Física Adaptada

## Controlo da Missão

### A tua Missão

Para melhorares o equilíbrio e a perceção espacial (entender a nossa posição em relação aos objetos que nos rodeiam), irás executar várias técnicas de lançamento e recolha em simultâneo para manteres o equilíbrio em situações complicadas.

### Ligações para Competências e Padrões

APENS: 2.01.06.01 Desenvolvimento e implementação de programas que estimulem os sentidos vestibular, visual e proprioceptivo (perceção do movimento a partir do interior do corpo.)

APENS: 2.03.06.01 Tarefas estruturais e atividades que envolvem a projeção de objetos para a resolução de problemas de temporização que sejam evidentes em determinados tipos de deficiências.

Termos/Competências Específicos da Atividade

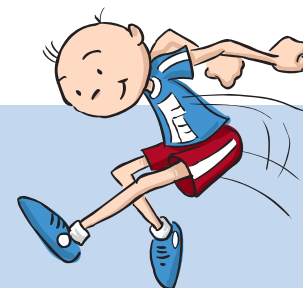
Equilíbrio, coordenação, estabilidade, coordenação entre as mãos e olhos, concentração, tempo de reação

### Relevância Espacial

Durante e após o voo espacial, os astronautas têm desafios relacionados com o equilíbrio e a perceção espacial. Através do condicionamento dos astronautas, ao regressarem à Terra, reaprendem a utilizar os seus olhos, o ouvido interno e os músculos para ajudar a controlar os movimentos do corpo.

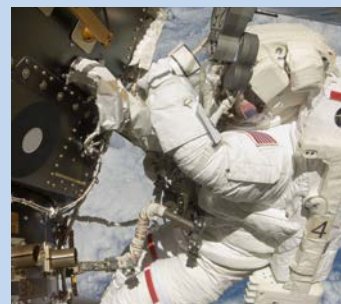
### Aquecimento e Treino

- ▲ Dead Bug (ligg på bakken og sett ut en arm og motsatt ben i luften. Flytt motsatte armer og ben frem og tilbake som et insekt)
- ▲ Inseto Morto (deita-te no chão e coloca um braço no ar e a perna do lado oposto no ar. Movimenta os braços e as pernas do lado oposto para trás e para a frente como um inseto)
- ▲ Posição Pássaro-cão (coloca-te de gatas e coloca um braço no ar e estica a perna do lado oposto por trás de ti).
- ▲ Caminhada na parede
- ▲ Estica os braços, fecha os olhos e toca no nariz
- ▲ Segurando uma mesa/barra, levanta um pé de cada vez (marcha)
- ▲ Movimento de Tai Chi
- ▲ Bate e apanha uma bola
- ▲ Equilibra-te num pé durante 1 segundo, aumentando o tempo gradualmente



Sugestões de Equipamento Adaptado:

- ▲ Balão ou bolas de praia
- ▲ Saco de areia ou almofadado, ou bola de apertar
- ▲ Luvas de velcro
- ▲ Lata do lixo



# Oppdragskontroll

## La oss "Trene som en astronaut!"

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

- ▲ Sprett en tennisball på veggen og prøv å fange den mens du balanserer på en fot.
- ▲ Løft den ene foten opp bak deg, på nivå med kneet.
- ▲ Tell hvor mange sekunder du kan stå på en fot mens du kaster den røde ballen på veggen. Prøv å ikke la ballen, eller foten din, berøre gulvet. Prøv å balansere i minst 30 sekunder uten å falle.
- ▲ Fortsett å praktisere denne aktiviteten over tid før du kan holde balansen i 60 sekunder uten å måtte starte på nytt.

Instruksjoner for gruppespill:

- ▲ Del inn i grupper på seks eller flere spillere, og stå for å danne en sirkel.
- ▲ I sirkelen: Mellomrom mellom hverandre på mer enn en armlengde.
- ▲ Prøv å balansere på en fot mens du forsiktig kaster en gyball til en spiller over, fra deg
- ▲ Hvis en spiller mister balansen og begge føttene berører gulvet, må han eller hun hoppe på en fot rundt utsiden av sirkelen før blir med i spillet igjen.
- ▲ Registrer observasjonene før og etter denne fysiske øvelsen i din Oppdragsjournal.

## Prøv dette! Noen ideer for tilpasset aktivitet

Del inn i 3 oppdrag (fremgang fra 1 til 2 til 3):

Oppdrag 1: Balansere på en fot.

Oppdrag 2: Kaste og fange.

Oppdrag 3: Legg oppdrag 1 og 2 sammen

- ▲ Variere størrelsen på kulene
- ▲ Borrelåshansker (Ingen Miss Mitts)
- ▲ Bruk stol, vegg eller stang for å stabilisere utprøver
- ▲ Kast ballen til et mål (på gulvet, i en søppelbøtte, på en vegg, eller borrelås)
- ▲ Bruke to hender for å sprette eller ta en badeball
- ▲ Sand- eller bønnesekkfall
- ▲ Individuelt kast og fang mellom høyre og venstre hånd
- ▲ Individuelt eller i grupper, isoler hver ferdighet i Oppdrag 2; bare kaste eller fange en ball

