



Træn som en astronaut: strategier for tilpassede fysiske aktiviteter

Gå tur i rummet

Din mission

Du skal gennemføre "Kravl som en bjørn" og "krabbegang" for at øge muskelstyrken og forbedre koordinationen af over- og underkroppen. Du skal også registrere observationer om forbedret muskelstyrke og koordination af over- og underkrop i din missionsdagbog under denne fysiske øvelse.

Links til Færdigheder og standarder

APENS: (Adapted Physical Education National Standards, Amerikanske standarder for tilpasset idrætsundervisning): 2.01.10.01 Forstå variationen i udvikling af grundlæggende motoriske færdigheder blandt personer med handicap

Aktivitetsspecifikke termer/færdigheder

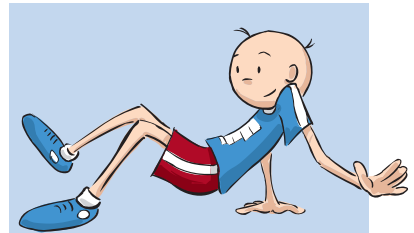
Grovmotoriske færdigheder, mobilitet, smidighed, fleksibilitet

Relevans i rummet

Astronauter skal udvikle muskelstyrke og koordination. I et miljø med reduceret tyngdekraft kan astronauterne ikke gå, som de gør på Jorden. I stedet koordinerer de deres hænder, arme og fødder for at trække og skubbe sig fra det ene sted til det andet. Hvadenten astronauterne er inde i et rumkøretøj eller udenfor, hjælper EVA-aktiviteter (ekstravehikulære aktiviteter) astronauterne med at få stærke muskler og koordination, så de kan bevæge sig i rummet.

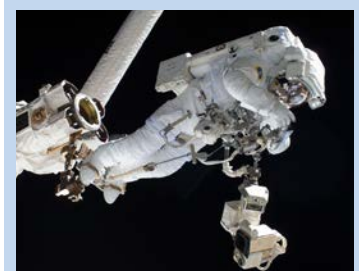
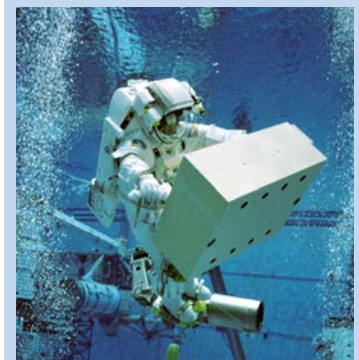
Opvarmning og træning

- ▲ Brug dine hænder til at "gå på væggen" (væggang)
- ▲ "Astronaut-gang" eller "Dødt insekt" (gå som på Månen, eller lig på jorden, og ræk den ene arm i vejret, og stræk det modsatte ben ud bag dig)
- ▲ Jagthund (kom ned på alle fire, og ræk den ene arm i vejret og stræk det modsatte ben ud bag dig).
- ▲ Hæv begge arme op over hovedet, og hæv derefter én arm ad gangen op over hovedet
- ▲ March
- ▲ Enhver form for bilateral og skiftevis bevægelse (håndled, arme, ben)



Anbefalet tilpasset udstyr:

- ▲ Mavehjul
- ▲ Terapibånd
- ▲ Drejestol
- ▲ Scooter



Gå tur i rummet

Kom og "Træn som en astronaut!"

Mål en afstand på ca. 12 m (40 fod).

Kravl som en bjørn:

- ▲ Kom ned på dine hænder og fødder (ansigtet mod gulvet), og gå på alle fire som en bjørn.
- ▲ Prøv at kravle den målte afstand.
- ▲ Hvil dig i to minutter.
- ▲ Gentag to gange.

Krabbegang:

- ▲ Gør det omvendte af "Kravl som en bjørn". Sid på jorden, og sæt dine arme og hænder om bag dig med bøjede knæ og fødderne på gulvet. Løft dig selv fra jorden (ansigtet opad).
- ▲ Prøv at kravle den målte afstand.
- ▲ Hvil i to minutter.
- ▲ Gentag to gange.

Registrer observationer før og efter denne fysiske oplevelse i din missionsjournal.

Prøv dette! Nogle ideer til tilpasset aktivitet

- ▲ Brug et "mavehjul" til at bevæge dig fremad
- ▲ Flyt kørestolens fodstøtter, og brug så fødderne til at bevæge dig fremad i stolen
- ▲ Lad deltageren selv drive kørestolen/rollatoren fremad
- ▲ Lad en partner skubbe/assistere en deltager i kørestol eller rollator, så der bruges hånd over hånd-hjælp til hentning og placering af ting
- ▲ Brug sjippetov/reb til at trække kroppen gennem rummet (på scooter/tæppefirkant)
- ▲ Forlæng afstanden
- ▲ Forkort afstanden
- ▲ Inkluder forlængere/griberedskaber for at hjælpe deltagere med begrænset bevægelsesområde (ROM) eller begrænset styrke i ekstremiteter
- ▲ Fastgør foretrukne ting langs den ønskede afstand for at motivere den gående (legetøj, papirbånd, klistermærker, balloner (hvis personen ikke er allergisk overfor latex), og ting, der afgiver lyd (klokke/bipbold)
- ▲ Brug verbale stikord/opkald, reb, synsvejleder eller partnerassistance til at lede deltageren på rumvandringen; mærk området med farvet tape eller tekstureret pap; farvevalget afhænger af deltagernes behov
- ▲ Giv en sætning eller et visuelt billede/en fysisk demonstration i instruktionens/trinenes rækkefølge for at følge og fuldføre opgaven

