



# Entréñese como un astronauta. Estrategias adaptadas para la actividad física

## Astrocircuito De Agilidad

### Su misión

Terminar un recorrido de agilidad lo más rápidamente y con la mayor precisión posible con el fin de mejorar su agilidad, coordinación y velocidad. Tras haber terminado el Recorrido Astro y anotado sus tiempos, deberá escribir en su Diario de la Misión algunos comentarios sobre su agilidad durante esta experiencia física.

### Enlace a habilidades y normas

**APENS:** 2.01.06.01 Desarrollar e implementar programas que estimulen los sistemas vestibular, visual y propioceptivo

#### Habilidades / Condiciones específicas de la actividad

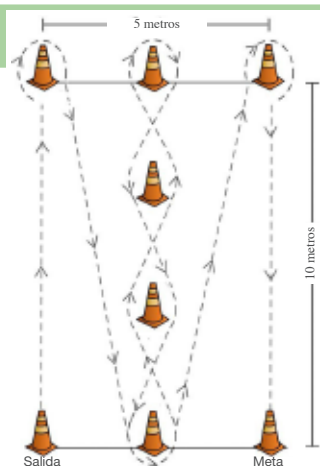
Agilidad, percepción espacial, lateralidad y direccionalidad

### Relevancia en el espacio

Cuando los astronautas salen al espacio y regresan a la Tierra, experimentan problemas de equilibrio y control corporal debido a los cambios de gravedad. Cuando salen de la Tierra, sus cuerpos se ajustan a una gravedad escasa o nula. Tras su regreso, sus cuerpos deben reajustarse a la gravedad de la Tierra. El recorrido de agilidad se utiliza para evaluar el equilibrio, el manejo de los pies y la agilidad en respuesta a los cambios de gravedad. Una vez transcurridas varias semanas desde su regreso a la Tierra, su control del equilibrio vuelve a las condiciones previas al vuelo.

### Calentamiento y práctica

- Realice el recorrido con los individuos
- Camine o corra en línea recta, rodee un cono y regrese
- Modifique el recorrido de agilidad progresivamente de formas simples a complejas
- Marche en el puesto



EQUIPO SUGERIDO PARA LA ADAPTACIÓN:

GLOBO O CHURRO PARA PISCINA



# Astrocircuito De Agilidad

## PROBEMOS A «¡ENTRENAR COMO UN ASTRONAUTA!»

Ajuste los pasos y procedimientos a los participantes

- ▲ Tumbese boca abajo en el suelo en el punto de salida.
- ▲ Cuando se ponga en marcha el cronómetro, póngase en pie de un salto y corra hasta la meta siguiendo estos criterios:
  - Termine el recorrido lo más rápidamente posible.
  - No toque ni derribe los conos.
  - Si toca o derriba un cono será penalizado con 2 segundos por cada uno y la suma total se añadirá a su tiempo final.
- ▲ Anote su tiempo final en su Diario de la Misión.
- ▲ Anote en su Diario de la Misión cualquier penalización que se le haya aplicado.
- ▲ Descanse, por lo menos, un minuto.
- ▲ Regrese a la línea, repita el Recorrido de Agilidad Astro tres veces, como mínimo, siguiendo las mismas instrucciones que en la primera ocasión.
- ▲ Continúe practicando para mejorar sus movimientos, precisión y tiempo.

## ¡Pruebe esto! Algunas ideas para adaptar la actividad

- ▲ Ayudas visuales, por ejemplo, indicaciones de dirección en el suelo, conos de mayor tamaño, churros para piscina o globos colocados encima de los conos que amplían el campo visual para desplazarse por el recorrido; marcadores de color en el suelo; números; imágenes;
- ▲ Desplazarse en una sola dirección e incrementar gradualmente la complejidad del recorrido
- ▲ Comenzar de pie
- ▲ Limitar / reducir la longitud / el tamaño del recorrido de agilidad
- ▲ Incrementar / ampliar el tamaño de los caminos para sillas de ruedas y andadores
- ▲ Añadir un objeto / colega - compañero / elemento motivador preferido para animar a los estudiantes a que realicen el recorrido
- ▲ Permitir que los estudiantes realicen el recorrido sentados o tumbados boca abajo (sobre un patinete)
- ▲ Utilizar equipo de emisión de sonidos (bocinas, cascabeles) a lo largo del recorrido para tocar y pasar por él hasta llegar a la meta

