



# Addestrarsi come un astronauta: Strategie di attività fisiche adattate

## Controllo della missione

### La missione

Per migliorare l'equilibrio e la consapevolezza spaziale (la comprensione di sé di una persona in relazione agli oggetti che la circondano) si eseguiranno tecniche di lancio e presa in contemporanea, per mantenere l'equilibrio in situazioni impegnative.

### Collegamenti ad abilità e standard

APENS: 2.01.06.01 Formulare e attuare programmi che stimolano i sensi vestibolare, visivo e propriocettivo (percezione del movimento dall'interno del corpo).

APENS: 2.03.06.01 Strutturare compiti e attività che implichino il volo di oggetti, per controllare l'eventuale presenza di problemi nella tempistica evidenti in alcuni tipi di disabilità.

Termini/Abilità specifici dell'attività

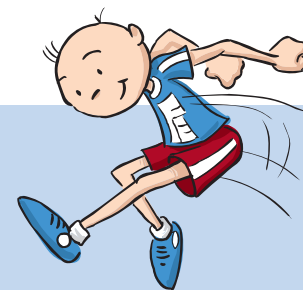
Equilibrio, coordinazione, stabilità, coordinazione mano-occhio, concentrazione, tempi di reazione

### Rilevanza nello spazio

Durante e dopo un volo spaziale, gli astronauti hanno problemi di equilibrio e consapevolezza spaziale. Attraverso le attività di riadattamento che svolgono al loro ritorno sulla terra, gli astronauti apprendono di nuovo come utilizzare gli occhi, l'orecchio interno e i muscoli, per controllare meglio il movimento del corpo.

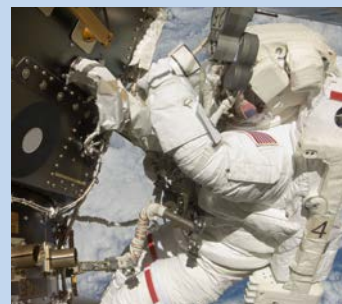
### Riscaldamento ed esercizio

- ▲ Dead Bug (stendersi a terra e sollevare un braccio e la gamba opposta in aria. Muovere le braccia e le gambe opposte avanti e indietro come un insetto)
- ▲ Cane da riporto (a quattro zampe, sollevare un braccio in aria e stendere la gamba opposta dietro di sé).
- ▲ Passeggiata su parete
- ▲ Allungare le braccia, chiudere gli occhi e toccarsi il naso
- ▲ Afferrando un tavolo/una barra, sollevare un piede alla volta (marcia)
- ▲ Movimento Tai Chi
- ▲ Far rimbalzare e prendere una palla
- ▲ Stare in equilibrio su un solo piede per 1 secondo, aumentando gradualmente il tempo



Attrezzature adattate suggerite:

- ▲ Pallone o palloni da spiaggia
- ▲ Sacchetto con sabbia o polistirolo oppure palla antistress
- ▲ Guanti con velcro
- ▲ Cestino dei rifiuti



# Controllo della missione

## “Addestriamoci come astronauti!”

Adattare fasi e procedure nel modo più opportuno in relazione ai partecipanti

Istruzioni per il gioco individuale:

- ▲ Far rimbalzare una palla da tennis sulla parete e cercare di afferrarla stando in equilibrio su un piede.
- ▲ Sollevare un piede dietro di sé, al livello del ginocchio.
- ▲ Contare quanti secondi si riesce a stare su un piede lanciando una palla da tennis contro la parete. Cercare di evitare che la palla o il piede tocchino terra. Cercare di mantenere l'equilibrio per almeno 30 secondi senza cadere.
- ▲ Continuare a eseguire questa attività nel corso del tempo fino a quando si riuscirà a mantenere l'equilibrio per 60 secondi senza dover ricominciare.

Istruzioni per il gioco di gruppo:

- ▲ Formare gruppi di 6 o più giocatori e posizionarsi per formare un cerchio.
- ▲ Nel cerchio: disporsi a una distanza superiore alla lunghezza del braccio.
- ▲ Provare a stare in equilibrio su un solo piede lanciando con delicatezza una palla da ginnastica a un giocatore in posizione diagonale rispetto a se stessi.
- ▲ Se il giocatore perde l'equilibrio e tocca il suolo con entrambi i piedi, deve saltare su un piede solo intorno all'esterno del cerchio prima di riprendere il gioco.
- ▲ Registrare nel Diario di missione le osservazioni di questa esperienza fisica.

## Prova questo! Alcune idee per l'Attività adattata

Suddividersi in 3 missioni (in progressione da 1 a 2 a 3):

Missione 1: Tenersi in equilibrio su un solo piede

Missione 2: Lancio e presa

Missione 3: Unire le missioni 1 e 2

- ▲ Variare le dimensioni delle palle
- ▲ Guanti con velcro (non guanti senza dita “Miss Mitt”)
- ▲ Utilizzare una sedia, una parete o una barra per garantire la stabilità dell'esecutore
- ▲ Lanciare una palla verso un bersaglio (sul pavimento, in un cestino dei rifiuti, su una parete o su velcro)
- ▲ Utilizzo di due mani per far rimbalzare o prendere un pallone da spiaggia
- ▲ Esercizio di caduta del sacchetto con sabbia o polistirolo
- ▲ Lancio e presa individuale tra mano destra e sinistra
- ▲ Individualmente o in gruppo, isolare ogni abilità nella missione 2; esclusivamente tirare oppure prendere una palla
- ▲ Trattenere la palla e comprimere e rilasciare
- ▲ Insegnare o esaminare le corrette tecniche di caduta in caso perdano l'equilibrio

