



Addestrarsi come un astronauta per persone con esigenze particolari

Esplorare e scoprire

La missione

Trasporterete in modo sicuro oggetti pesati dall'Area esplorazione, riportandoli alla vostra Stazione base per migliorare il fitness aerobico e anaerobico. Inoltre, registrerete nel vostro Diario di missione le osservazioni relative ai miglioramenti nel fitness aerobico e anaerobico conseguiti durante questa esperienza fisica.

Collegamenti ad abilità e standard

APENS: 2.03.06.01 Strutturare compiti e attività in modo da tener conto della difficoltà da prevenire per persone con problemi di organizzazione figura-sfondo impliciti nelle attività con la palla.

Termini/Abilità specifici dell'attività

Regolazione dei tempi, resistenza, lavoro di gruppo, cambiamento di direzione, riconoscimento

Rilevanza nello spazio

Per esplorare la luna e Marte, gli astronauti devono svolgere compiti che includono il raggiungimento a piedi dei luoghi di raccolta, la raccolta di campioni, l'esecuzione di esperimenti scientifici e il sollevamento in modo sicuro degli oggetti che scoprono per tornare alla stazione base. Per compiere questo lavoro, gli astronauti devono prepararsi fisicamente praticando con regolarità attività come camminare, correre, nuotare e sollevare pesi.

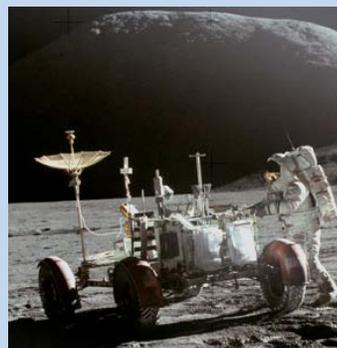
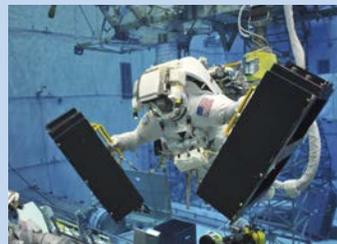
Riscaldamento ed esercizio

- ▲ Piegamenti accovacciati
- ▲ Torsioni
- ▲ Danza "trenino"
- ▲ Saltelli sul posto
- ▲ Eseguire l'individuazione del battito cardiaco; eseguire attività fisiche per osservare il cambiamento del battito cardiaco
- ▲ Suddividere i compiti in passaggi più piccoli ed eseguire solo i singoli passaggi
- ▲ Durante i piegamenti accovacciati, raccogliere e togliere le palle. Invertire il processo per riportare le palle nella posizione originaria



Attrezzature adatte suggerite:

- ▲ Palloncino, o vari oggetti che possano essere trasportati



Erforschen und entdecken

“Addestriamoci come astronauti!”

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

Istruzioni per il gioco individuale:

- ▲ Iniziare dalla Stazione base. Il medico aiuterà a rilevare la frequenza cardiaca dell'esploratore e la registrerà nel Diario di missione dell'esploratore stesso. Il medico chiederà all'esploratore come si sente e registrerà la risposta nel Diario di missione dell'esploratore stesso.
- ▲ Quando gli verrà ordinato, l'esploratore camminerà fino all'Area di esplorazione per raccogliere campioni per la missione. È importante che l'esploratore non corra durante questa missione.
- ▲ L'esploratore raccoglierà con modalità sicure un campione della missione e lo porterà alla Stazione base.
- ▲ L'esploratore continuerà a raccogliere per la missione sei campioni di dimensioni e pesi differenti, sollevando in modo sicuro un campione alla volta e trasportandolo fino alla Stazione base. Quando tutti i campioni per la missione saranno alla Stazione base, l'esploratore riporterà tutti i campioni, uno alla volta, nell'Area di esplorazione. Quando tutti i campioni per la missione saranno di nuovo nell'Area di esplorazione, tornerà alla Stazione base.
- ▲ Con l'aiuto del medico, l'esploratore rileverà la sua frequenza cardiaca dopo la Missione di esplorazione e la registrerà nel suo Diario di missione. Il medico porrà domande sulle condizioni fisiche dell'esploratore e registrerà le risposte nel Diario di missione dell'esploratore stesso.

Prova questo! Alcune idee per l'Attività adattata

- ▲ Palle di dimensioni diverse
- ▲ Oggetti magnetici
- ▲ Utilizzare gancio e fissaggi a strappo per far aderire gli oggetti alla parete
- ▲ Modificare la distanza e il numero di oggetti
- ▲ Utilizzare cestelli o secchielli
- ▲ Pinza afferra-oggetti lontani
- ▲ Portare oggetti negli zaini
- ▲ Oggetti su tavolo
- ▲ Formato relè
- ▲ Legare palloncini su oggetti per favorirne la visibilità
- ▲ Utilizzare una corda a gancio o una guida per la vista
- ▲ Utilizzare la sedia a rotella. Collocare oggetti sul vassoio.

