



Trénuj jako kosmonaut pro osoby s jedinečnými potřebami Objevuj a poznávej

Vaše mise

Budete bezpečně přenášet různě těžké předměty z prozkoumávaného území zpět na Základnu pro zlepšení aerobní a anaerobní kondice. Do deníku mise budete zaznamenávat postřehy o zlepšení aerobní a anaerobní kondice v průběhu této pohybové aktivity.

Odkazy na dovednosti a normy

APENS: 2.03.06.01 Úkoly a aktivity, u kterých se očekávají obtíže u osob s problémem rozeznávání na pozadí, zapojených do míčových aktivit, jsou strukturované a upravené.

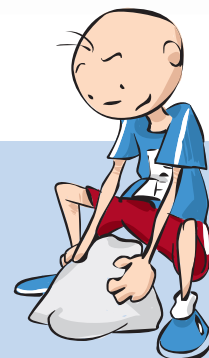
Specifické podmínky/ dovednosti aktivit tempo, výdrž, týmová práce, změna směru, rozpoznávání

Spojitosť s vesmírem

Při prozkoumávání Měsíce a Marsu musí kosmonauti před návratem na základnu provádět různé úkoly, jako např. chůze do míst odběru vzorků, odběr vzorků, provádění vědeckých experimentů a bezpečné zvedání zkoumaných předmětů. Aby kosmonauti mohli tuto práci dokončit, musí se fyzicky připravovat pravidelným cvičením činností, jako je chůze, běh, plavání a zvedání závaží.

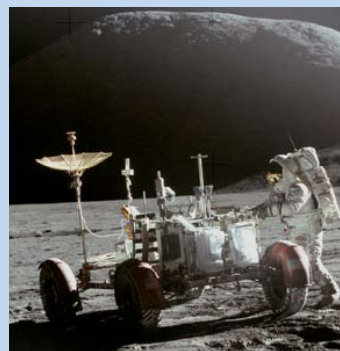
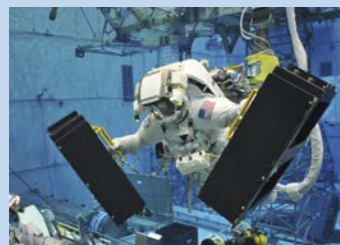
Zahřátí a cvičení

- ▲ Dřepy
- ▲ Otočky
- ▲ Vláček
- ▲ Skákání na místě
- ▲ Procvičujte si nahmatání srdečního tepu; při vykonávání pohybové aktivity si zaznamenávejte změny srdečního tepu
- ▲ Jednotlivé úkoly si rozdělte do menších kroků a ty pak postupně provádějte
- ▲ V podřepu zvedněte a přenášejte míče. Obráceným postupem umístěte míče zpět na původní místo.



Doporučené upravené vybavení:

- ▲ Míč nebo různé předměty, které lze nosit



Objevuj a poznávej

Pojďme „Trénovat jako kosmonaut!“

Nastavte kroky a postupy dle schopností účastníků.

Instrukce pro jednotlivé hry:

- ▲ Začněte na základně. Lékař změří průzkumníkovi srdeční tep a zaznamená ho do deníku mise. Lékař se také průzkumníka zeptá, jak se cítí, a jeho odpověď zaznamená do deníku mise.
- ▲ Jakmile je průzkumník poučen, vypraví se chůzí do prozkoumávané oblasti, aby shromáždil vzorky mise. Je důležité, aby průzkumník při této misi neběžel.
- ▲ Průzkumník bezpečně vezme jeden ze vzorků mise a odnese ho zpět na základnu.
- ▲ Průzkumník postupně posbírá šest vzorků mise různých velikostí a hmotností a bezpečně je odnese na základnu. Poté, co jsou všechny vzorky mise na základně, vrátí průzkumník postupně všechny vzorky zpět do prozkoumávané oblasti. Po umístění posledního vzorku mise do prozkoumávané oblasti se průzkumník vrátí na základnu.
- ▲ S pomocí lékaře si průzkumník po ukončení průzkumné mise změří srdeční tep a výsledek zaznamená do deníku mise. Lékař se průzkumníka zeptá na jeho zdravotní stav a odpovědi zaznamená do deníku mise.

Zkuste to! Pár nápadů pro upravenou aktivitu

- ▲ Míče různých velikostí
- ▲ Magnetické předměty
- ▲ Pomocí suchých zipů upevněte předměty na zeď
- ▲ Změňte vzdálenost a počet předmětů
- ▲ Použijte koše nebo kbelíky
- ▲ Kleště s delším dosahem
- ▲ Přenášejte předměty v batohu
- ▲ Předměty na stole
- ▲ Systém štafety
- ▲ K předmětům přivažte balónky, aby byly lépe viditelné
- ▲ Použijte lano s postrojem nebo vidomého průvodce
- ▲ Použijte invalidní vozík. Umístěte předměty na podnos.

