



# Treinar como um astronauta: Estratégias de atividade física adaptadas

## Astro Curso de Agilidade

### A sua missão

Completar um circuito de agilidade o mais rápida e corretamente possível para melhorar a agilidade, a coordenação e a velocidade. Após a conclusão do Circuito Astro e registo dos teus tempos, fazer comentários à agilidade durante a tua experiência física no Diário da Missão.

### Ligação a competências e padrões

**APENS:** 2.01.06.01 Desenvolver e implementar programas que estimulem os sentidos vestibular, visual e proprioceptivo





#### Termos/Competências específicas da atividade

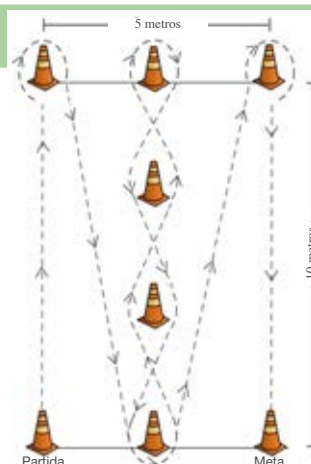
Agilidade, noção de espaço, lateralidade e direcionalidade

### Relevância do espaço

Quando os astronautas viajam ao espaço e regressam à Terra, enfrentam muitos desafios relacionados com o equilíbrio e o controlo do corpo devido às mudanças na gravidade. Quando saem da Terra os seus corpos ajustam-se a pouca ou nenhuma gravidade. No regresso, os seus corpos têm de se ajustar novamente à gravidade da Terra. O circuito de agilidade é utilizado para medir o equilíbrio, a habilidade com os pés e a resposta a mudanças de gravidade. Após algumas semanas na Terra, o seu controlo do equilíbrio regressa às condições anteriores ao voo.

### Aquecimento e treino

-  Caminhar pelo circuito com os indivíduos
-  Caminhar ou correr em linha reta, contornar um único cone e regressar
-  Circuito de Quebra de Agilidade, de formas simples a complexas
-  Marcha no local



EQUIPAMENTO ADAPTADO  
SUGERIDO:

BALAO OU ESPARGUETE  
DE PISCINA



# Astro Curso de Agilidade

## VAMOS “TREINAR COMO UM ASTRONAUTA!”

Ajustar os passos e procedimentos conforme adequados para os participantes

- ▲ Deite-se de barriga para baixo, no ponto de partida.
- ▲ Quando o tempo começar, levantar com um salto e correr até à meta, seguindo estes critérios:
  - Completar o curso o mais rapidamente possível.
  - Não tocar nem derrubar quaisquer cones.
  - Tocar ou derrubar um cone resulta numa penalização de 2 segundos adicionados ao tempo por cada infração.
- ▲ Registrar o tempo final no seu Diário da Missão.
- ▲ Registrar quaisquer penalizações ocorridas no seu Diário da Missão.
- ▲ Descansar, no mínimo, durante um minuto.
- ▲ Voltar à linha, repetir o Circuito de Agilidade Astro, no mínimo, três vezes, seguindo as mesmas instruções.
- ▲ Continuar a praticar para melhorar os movimentos, a precisão e o tempo.

## Experimente isto! Algumas ideias para a Atividade Adaptada

- ▲ Auxiliares visuais como guias de direção no chão, cones grandes, esparguetes de piscina ou balões por cima dos cones aumentando o campo visual pelo circuito; marcadores coloridos no chão; números; imagens;
- ▲ Avançar numa única direção e aumentar gradualmente a complexidade do circuito
- ▲ Começar na posição em pé
- ▲ Limitar/reduzir o comprimento/tamanho do circuito de agilidade
- ▲ Aumentar/alargar o tamanho dos percursos para cadeiras de rodas e andarilhos
- ▲ Incorporar o objeto /par-companheiro/item de motivação preferido para encorajar o aluno a avançar pelo circuito
- ▲ Permitir que o aluno avance pelo circuito sentado ou deitado (na scooter)
- ▲ Utilizar equipamento sonoro (campainhas, sinos) disperso pelo circuito para tocar e avançar até à meta

