



Treinar como um Astronauta: Estratégias de Atividade Física Adaptada

Caminhar no Espaço

A tua Missão

Irás executar os movimentos de “bear crawl” (Caminhada de urso) e “crab walk” (caminhada de caranguejo) para aumentar a força muscular e melhorar a coordenação entre as partes superior e inferior do corpo. Também irás registar as observações sobre as melhorias na tua força muscular e coordenação entre as partes superior e inferior do corpo durante esta experiência física, no teu Diário da Missão.

Ligações para Competências e Padrões

APENS: 2.01.10.01 Entender a variação na evolução do desempenho em termos de coordenação motora fundamental, entre indivíduos com deficiências

Termos/Competências Específicos da Atividade

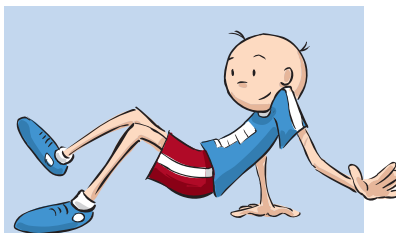
Coordenação motora grosseira, mobilidade, destreza, flexibilidade

Relevância Espacial

Os astronautas devem desenvolver força muscular e coordenação. Num ambiente de gravidade reduzida, os astronautas não podem andar como fazem na Terra. Em vez disso, coordenam as suas mãos, braços e pés, para empurrar e puxar os mesmos de um local para o outro. Seja dentro de um veículo espacial ou no exterior, realizando Atividades Extra-veiculares (EVA), ter músculos fortes e coordenação ajudam os astronautas a movimentarem-se no espaço.

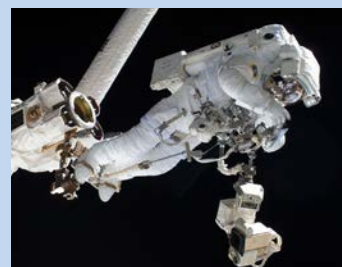
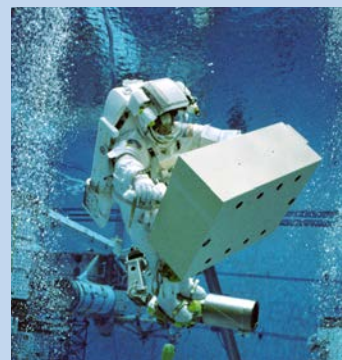
Aquecimento e Treino

- ▲ Usa as tuas mãos para “caminhar na parede” (caminhada na parede)
- ▲ “Caminhada de Astronauta” ou “Inseto Morto” (caminha como na Lua ou deita-te no chão e coloca um braço no ar e a perna do lado oposto por trás de ti)
- ▲ Posição Pássaro-cão (coloca-te de gatas e coloca um braço no ar e estica a perna do lado oposto por trás de ti)
- ▲ Eleva ambos os braços por cima da cabeça, e depois eleva um braço de uma vez por cima da cabeça
- ▲ Marcha
- ▲ Qualquer tipo de movimento bilateral e alternado (pulso, braços, pernas)



Sugestões de Equipamento Adaptado:

- ▲ Roda de Abdominais
- ▲ Bandas elásticas Thera-Band
- ▲ Cadeira giratória
- ▲ Motoreta



Caminhar no Espaço

Vamos “Treinar como um Astronauta!”

Mede uma distância de cerca de 12 metros (40 pés).

Caminhada de Urso:

- ▲ Coloca-te de gatas sobre as mãos e pés (voltado para o chão) e anda de gatas, como um urso.
- ▲ Tenta deslocar-te na distância medida.
- ▲ Descansa durante dois minutos.
- ▲ Repete duas vezes.

Caminhada de Caranguejo:

- ▲ Inverte a “caminhada de urso”. Senta-te no chão e coloca os teus braços e mãos atrás de ti, com os joelhos dobrados e os pés no chão. Levanta-te do chão (voltado para cima).
- ▲ Tenta deslocar-te na distância medida.
- ▲ Descansa durante dois minutos.
- ▲ Repete duas vezes.

Regista as observações antes e depois desta experiência física, no teu Diário da Missão.

Experimenta isto! Algumas ideias para a Atividade Adaptada

- ▲ Usa uma “roda de abdominais” para avançar
- ▲ Movimenta os apoios dos pés da cadeira de rodas, depois usando os pés avança na cadeira
- ▲ Deixa que o parceiro impulsione ele próprio a cadeira de rodas/o andarilho
- ▲ Deixa que o parceiro empurre/ajude o participante na cadeira de rodas ou com o andarilho a usar assistência de entrega manual para a recuperação e colocação dos itens
- ▲ Use a corda de saltar/corda para puxar o corpo através do espaço (numa motoreta/ quadrado de tapete)
- ▲ Aumenta a distância
- ▲ Reduz a distância
- ▲ Inclui as extensões / pinça extensível para ajudar os participantes com amplitude de movimento (ROM) ou força dos membros limitada
- ▲ Junte os itens preferidos ao longo da distância desejada para motivar o andarilho (brinquedos, fitas de papel, autocolantes, balões (caso não exista uma alergia ao látex), e itens de emissão de som (campainha/bola sonora)
- ▲ Use estímulos verbais/convocador, corda, guia de cegos, ou assistente para orientar o participante durante o passeio espacial; marca a área com fita colorida ou limite texturizado; a escolha de cores está dependente dos participantes necessários
- ▲ Forneça uma frase uma demonstração de imagem visual / física para as instruções / passos a seguir e completar a tarefa

