



Träna som en astronaut: Anpassade strategier för fysisk aktivitet

En knepig utmaning för hela besättningen

Ditt uppdrag

I grupp kommer ni att sätta ihop ett pussel snabbt och rätt för att förstå hur viktigt det är med fingerfärdighet och öga-handkoordination. Du kommer även att öva dina färdigheter i kommunikation och problemlösning. Observationer om din fingerfärdighet och öga-handkoordination antecknas i uppdragsboken.

Länk till färdigheter och normer

APENS: 10.01.03.03 Förstå hur du kan analysera framsteg och ge deltagare med handikapp återkoppling på ett effektivt sätt med hjälp av uppgiftsorienterad undervisning.

Aktivitetsspecifika termer och färdigheter

Lagarbete, kommunikation, problemlösningssjärdigheter, fingerfärdighet, öga-handkoordination, uthållighet.

Rymdrelevans

Människor blir trötta när de arbetar i rymden och de blir trötta när de är ute på rymdpromenad (kallas även Extra Vehicular Activities, eller EVA). EVA-handskarna är trycksatta och har flera lager för att skydda mot den hårda rymdmiljön. Handskarna är greppvänliga på ungefär samma sätt som ishockeyhandskar. Astronauter måste ha starka muskler och uthållighet för att klara av att arbeta med de tjocka trycksatta rymddräkterna.

Uppvärmning och övning

Uppvärmning

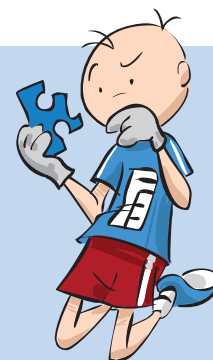
- ▲ Lek med klappramsor med handskar-
na på
- ▲ Lyft vanliga objekt
- ▲ Tävla i en stafett med handskarna på
(kasta boll och frisbee)



Blåsa

Återhållsamhet

TMG handflata



FÖRSLAG PÅ HJÄLPMEDEL:

- ▲ FLERA STORA PUSSEL
- ▲ FUNKTIONELL UPPGIFTSTAVLA
- ▲ ETT URVAL AV BYGGKLOSSAR
ELLER KLÄMMOR



En knepig utmaning för hela besättningen

Övning: Öva färdigheter separat

Enskild lek

- ▲ Använd olika typer av handskar och ställ samman ett pussel eller objekt för uppgiften (använd t.ex. en skruvmejsel för att skruva i en skruv).

Procedur för lagstafett:

- ▲ Två besättningsmän börjar vid starten.
- ▲ Låt en av besättningsmännen vara tidtagare.
- ▲ En av besättningsmännen öppnar lådan med pusselbitar och ger varje besättningsman lika många.
- ▲ När pusselbitarna har delats ut ska besättningsmännen ta på sig två par handskar. Det första handskparet ska smita åt runt händerna. Det andra paret ska träs på ovanpå det första paret och ska vara tjockare, t.ex. skidhandskar.
- ▲ Besättningsmän som har delar märkta med "A" går till sitt monteringsområde och lägger pusslets yttre kant. De lägger pusslet med ovansidan uppåt, inte med bokstäverna uppåt.
- ▲ När alla delar märkta med "A" har lagts återgår alla besättningsmän till basstationen och kullar deltagarna i laget.
- ▲ Besättningsmän som har delar märkta med "B" går till monteringsområdet och lägger nästa lager inifrån pusslets mitt.
- ▲ När alla delar märkta med "B" har lagts återgår alla besättningsmän till basstationen.
- ▲ Om ditt lag har en pusselbit märkt "C" och andra bokstäver, fortsätter ni att lägga pusslet i alfabetisk ordning tills pusslet är klart och alla besättningsmän har kommit tillbaka till basstationen.
- ▲ Tidtagaren registrerar hur lång tid det tog för ditt lag att lägga klart pusslet.

Anteckna observationer före och efter den här fysiska upplevelsen i din uppdragsbok.

PRÖVA DET HÄR! Några idéer för att anpassa aktiviteten

- ▲ Pussel med knoppar och stora bitar, bräden med dragkedjor och handtag
- ▲ Bitar med kardborreband (tredimensionella objekt)
- ▲ Sätt fast objekt på en större yta, t.ex. ett bord eller en vägg
- ▲ Utför en enkel monteringsuppgift, t.ex. ett smyckesskrin
- ▲ Plockepinn eller stora tegelstenar eller klossar
- ▲ Sätt blindskrift på pusselbitarna
- ▲ Verbala tecken eller hand över hand
- ▲ Förkorta eller eliminera avståndet som delarna ska bäras

