



# Tren som en Astronaut: Tilpassede fysiske aktivitetsstrategier

## Astro-smidighetskurs

### Ditt oppdrag

Du vil fullføre et smidighetskurs så raskt og nøyaktig som mulig for å forbedre bevegelsesferdigheter, koordinasjon og hastighet. Etter at du har fullført Astro-kurset og ført ned dine tider, vil du kommentere om din smidighet i løpet av denne fysiske øvelsen i din Oppdragsjournal.

### Lenker til ferdigheter og standarder

**APENS:** 2.01.06.01 Utvikle og implementere programmer som stimulerer vestibulære, visuelle og proprioceptive sanser





#### Aktivitetsspesifikke betingelser/ferdigheter

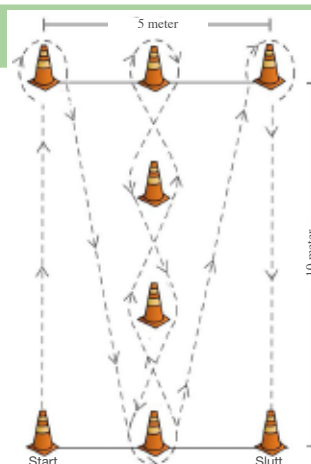
Smidighet, romforståelse, lateral- og retningssans

### Rom-relevans

Når astronautene går ut i verdensrommet og tilbake til jorden, opplever de utfordringer med balanse og kroppsbeherskelse på grunn av endring i tyngdekraften. Når de forlater jorden, justerer kroppene deres seg lite eller ingenting til tyngdekraft. Når de kommer tilbake må kroppene rejustere seg til jordens tyngdekraft. Smidighetskurset brukes til å måle balanse, fotarbeidsferdigheter og smidighet i respons til endringer i tyngdekraft. Et par uker etter tilbakekomst til jorden, vil deres balansekontrollnivå returnere til hva det var før ferden.

### Oppvarming og øvelse

-  Gjennomgå kurset med studentene
-  Gå eller løp i en rett linje, gå rundt en kjegle og returnere
-  Bryt opp smidighetskurset fra enkle til komplekse former
-  Gå på stedet



FORESLATT TILPASSET  
UTSTYR:

BALLONG ELLER SV MME-  
BASSENGRING



# Astro-smidighetskurs

## LA OSS "TRENE SOM EN ASTRONAUT!"

Juster trinnene og prosedyrene ettersom det passer for deltakerne

- ▲ Ligg med ansiktet mot bakken på startpunktet.
- ▲ Når tiden begynner, hopp opp på føttene og løp rundt banen for å fullføre følgende kriterier;
  - Fullfør banen så raskt som mulig.
  - Ikke kom nær eller velt over noen kjepler.
  - Hvis du kommer nær eller velter over en kjeple, får du en tosekunders straff for hver kjeple.
- ▲ Før opp din sluttid i din Oppdragsjournal.
- ▲ Før opp enhver straff som ble pådratt i din Oppdragsjournal.
- ▲ Hvil i minst ett minutt.
- ▲ Gå tilbake til linjen, gjenta Astrokurset minst tre ganger, følg samme retningslinjene som første gang.
- ▲ Fortsett med å øve for å forbedre dine bevegelser, nøyaktighet og tid.

## Prøv denne! Noen ideer for tilpasset aktivitet

- ▲ Visuelle hjelpemidler som retningsveivisere på gulvet, store kjepler, bassengutstyr eller ballonger plassert oppover på kjeplene som utvider det visuelle feltet for å løpe gjennom banen; fargemarkører på gulvet, tall, bilder
- ▲ Løp i en retning og øk gradvis kompleksiteten til kurset
- ▲ Startposisjon stående
- ▲ Begrens/reduser lengde/størrelse på smidighetskurset
- ▲ Øke/gjør reiseveien bredere for rullestoler og gående
- ▲ Oppmuntre foretrukne gjenstander/kollega kompis-partner/motiverende gjenstander for å oppmuntre studenten til å fullføre kurset
- ▲ La studentene fullføre kurset sittende eller liggende flat (på scooter)
- ▲ Bruk lydutstyr (piping, ringing) plassert utover hele banen for berøring og hjelpemidler til å nå målet

