



Tren som en Astronaut: Tilpassede fysiske aktivitetsstrategier

Besetningssammensetning

Ditt oppdrag

Dere skal, som et lag, sette sammen et puslespill raskt og riktig for å vise viktigheten av fingerferdighet og hånd-øye-koordinasjon, men også for å forbedre kommunikasjons- og problemløsningsferdigheter. Skriv ned observasjoner om din egen fingerferdighet og hånd-øye-koordinasjon i Oppdragsjournalen din for denne fysiske opplevelsen.

Lenker til ferdigheter og standarder

APENS: 10.01.03.03 Forstå hvordan man effektivt analyser fremgang og gir tilbakemelding til individer med funksjonshemninger ved hjelp av en pedagogisk metode basert på håndgripelige oppgaver.

Aktivitetsspesifikke begreper/ferdigheter

Lagarbeid, kommunikasjon, problemløsningsferdigheter, behendighet, hånd-øye-koordinasjon, utholdenhet

Romrelevans

Mennesker blir trøtte når de arbeider i rommet og de blir utslitte i løpet av aktiviteter utenfor kjøretøyet (EVA-er). For å beskytte mot det fiendtlige rommiljøet, holdes EVA-hansker under trykk og består av flere lag. Hanskene føles litt som ishockeyhansker. Astronauter må ha sterke muskler og god utholdenhet for å kunne utføre oppgavene sine med vekten og trykket inni drakten.

Oppvarming og øvelse

Oppvarming

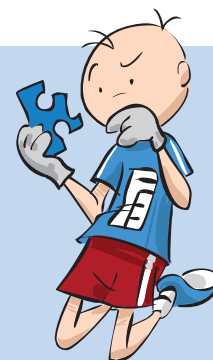
- ▲ Leke klappe klappe søte iført hansker
- ▲ Løft kjente gjenstander
- ▲ Fullfør en stafett iført hansker (ballspill og frisbee)



Blære

Motstand

TMG-håndflate



FORESLATT TILPASSET UTSTYR:

- ▲ ULIKE STORE PUSLESPILL
- ▲ FUNKSJONELT OPPGAVEBRETT
- ▲ UTVALGTE BYGGEKLOSSER
ELLER BLOKKER



Besetningssammensetning

Øvelse: Øv ferdighetene individuelt

Individuelt spill

- ▲ Ha på ulike hansker og sett sammen et puslespill eller utfør en oppgave (som å bruke en skrutrekker på en skrue)

Lagstafettprosedyre:

- ▲ To mannskapsmedlemmer vil begynne ved hjemmebasen.
- ▲ Få et mannskapsmedlem til å ta tiden.
- ▲ Ett mannskapsmedlem vil åpne en beholder med puslespillbrikker og fordele dem likt til alle de andre mannskapsmedlemmene.
- ▲ Etter utdeling av puslespillbrikker skal mannskapsmedlemmene ta på seg to par med hansker. Det første hanskeparet skal dekke hendene. Det andre paret skal bæres over det første paret og skal være tykkere, for eksempel skihansker.
- ▲ Mannskapsmedlemmene som holder delene merket «A» skal gå til pusleområdet og legge kanten av puslespillet. Det skal legges med puslespillsiden opp og bokstavene ned.
- ▲ Når alle delene merket med «A» er lagt, skal alle mannskapsmedlemmer gå tilbake til hjemmebasen sin og sende lagmedlemmene sine videre.
- ▲ Mannskapsmedlemmene som holder delene merket «B» skal nå gå til pusleområdet, legge de neste brikkene og fortsette innover i puslespillet.
- ▲ Når alle delene med «B» har blitt montert skal alle mannskapsmedlemmer gå tilbake til hjemmebasen sin.
- ▲ Hvis laget ditt har «C» puslebrikker, fortsett med å sette sammen puslespillet i alfabetisk rekkefølge inntil puslespillet er fullført, og alle mannskapsmedlemmene har returnert til hjemmebasen.
- ▲ Tidtakeren vil ta tiden på hvor lang tid det tok laget ditt å fullførte puslespillet. skriv ned observasjoner i Oppdragsjournalen både før og etter fysiske opplevelsen..

PRØV DENNE! Noen ideer for tilpasset aktivitet

- ▲ Puslespill med knotter og former, glidelåsbrett og klinkekulebord
- ▲ Borrelåsbrikker (tredimensjonale gjenstander)
- ▲ Fest gjenstander til større overflater som et bord eller en vegg
- ▲ Utfør en enkel monteringsoppgave som et «Smykkeskrin»
- ▲ Plukk opp pinner/stikker, store brikker eller blokker
- ▲ Plasser blindeskrift på puslespillbrikker.
- ▲ Verbale signaler eller hånd-over-hånd
- ▲ Forkort eller fjern avstander som brikkene må bæres

