



Tren som en astronaut: Tilpassede fysiske aktivitetstrategier

Hopp etter månen

Ditt oppdrag

Du vil utføre hoppetrening med et tau, både ved stillstand og bevegelse, for å øke beinstyrke og å forbedre hjerte- og annen muskelutholdenhet. Du vil også registrere observasjoner om forbedringer i stasjonær og bevegelig hoppetrening i løpet av denne fysiske opplevelsen i Oppdragsjournalen.

Lenker til ferdigheter og standarder

APENS: 2.01.12.01 Forstå hvordan hensiktsmessige modifikasjoner av det fysiske miljøet aktiverer personer med funksjonshemninger til å utføre sportsferdigheter. Aktivitetspesifikke vilkår/ferdigheter. Koordinasjon, balanse, utholdenhet

Rom relevans

På jorden gir din vekt på bein konstant stress. Du opprettholder din beinstyrke ved å utføre daglige gjøremål som å stå, gå og løpe! I verdensrommet, flyter astronautene - lossing er viktig, gir stress og svekke deres bein. Derfor er de avhengige av ernæringsfysiologer og styrke- og utholdenhetsspesialister ved NASA til å planlegge matmenyer og fysiske aktiviteter som vil hjelpe dem holde sine bein så sterke som mulig mens de er i verdensrommet. Sterkere bein vil hjelpe astronauter bli tryggere mens de utfører alle sine tildelte oppgaver - enten i et romfartøy, på månen, Mars, eller når de er tilbake på Jorden.

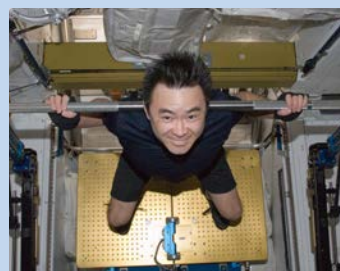
Oppvarming og øvelse

- ▲ Gå på plass
- ▲ Vri
- ▲ Stamp føttene
- ▲ Sving et tau over hodet



Foreslått tilpasset utstyr:

▲ Stepboks, ulike tau, aerobisk skrittbenk



Hopp etter månen

La oss "Trene som en astronaut!"

Tilpass trinn og prosedyrer som er aktuelle for deltakerneinstruksjoner for individuelt spill:

Stasjonær:

- ▲ Prøv å hoppe med et hoppetau på stedet hvil i 30 sekunder.
- ▲ Hvil i 60 sekunder.
- ▲ Gjenta tre ganger.
- ▲ Ved mestring, gå videre til bevegelse.

Forflytting:

- ▲ Prøv å hoppe tau og samtidig bevege deg over en jevn overflate i 30 sekunder.
- ▲ Hvil i 60 sekunder.
- ▲ Gjenta tre ganger.
- ▲ Gjenta hoppetrening to ganger til.
- ▲ Registrer observasjonene før og etter

Prøv dette! Noen ideer for tilpasset aktivitet

- ▲ Hopp på trampoline mens du holder på vegg eller i partner
- ▲ Hopp på trinn/boks
- ▲ Gå av et trinn/boks
- ▲ Fotbenk
- ▲ Aerobisk skrittbenk
- ▲ Utfør hoppingsknekt eller hoppe på plass (side-til-side, eller tilbake-til-foran)
- ▲ Hopp på den ene foten, så den andre
- ▲ Hold på bordet og hopp på plass
- ▲ Plasser hånden på gangen og hev ben å hoppe ned gangen
- ▲ Bruk et "late som"-hoppetau
- ▲ Legg et tau i bakken og hopp over det på en rekke måter
- ▲ Bruk en rekke gjenstander til å hoppe på, eller over

