



# Tren som en astronaut: Tilpassede fysiske aktivitetstrategier

## Oppdrag: Kontroll!

### Ditt oppdrag

For å bedre balanse og romlig bevissthet (ens forståelse av seg selv i forhold til objekter rundt dem), vil du utføre kaste- og fange-teknikker samtidig for å opprettholde balansen i utfordrende situasjoner.

### Lenker til ferdigheter og standarder

APENS: 2.01.06.01 Utvikle og implementere programmer som stimulerer vestibulære, visuelle og proprioceptive sanser (persepsjon av bevegelse fra innsiden av kroppen.)

APENS: 2.03.06.01 Strukturoppgaver og aktiviteter som involverer flyvning av objekter for å kontrollere problemene med timing som er tydelig i visse typer funksjonshemninger.

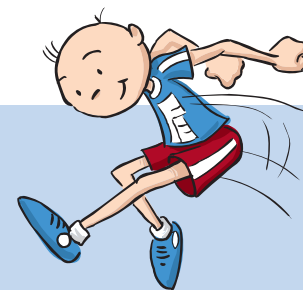
Aktivitetsspesifikke vilkår/ferdigheter. Balanse, koordinasjon, stabilitet, hånd-øye-koordinasjon, konsentrasjon, reaksjonstid

### Romrelevans

Under og etter romferder, astronauter har utfordringer med balanse og romlig bevissthet. Gjennom astronaut-rekondisjonering, når de vender tilbake til Jorden, må de lære på nytt hvordan de skal bruke sine øyne, indre øre, og muskler for å kontrollere kroppsbevegelser.

### Oppvarming og øvelse

- ▲ Dead Bug (ligg på bakken og sett ut en arm og motsatt ben i luften. Flytt motsatte armer og ben frem og tilbake som et insekt)
- ▲ Fuglehund (stå på alle fire og den ene armen i været og forleng motsatt ben bak deg).
- ▲ Vegg-spasertur
- ▲ Strekk armene, lukk øynene og ta på nesen
- ▲ Hold en tabell/støtt, løft en fot om gangen (marsjering)
- ▲ Tai Chi-bevegelse
- ▲ Sprett og fang en ball
- ▲ Balanse på en fot i 1 sek, gradvis øke tiden



Foreslått tilpasset utstyr:

- ▲ Ballong eller badeballer
- ▲ Sand- eller bønnesekk eller skviseball
- ▲ Borrelåshansker
- ▲ Sjøppelkasser



# Oppdrag: Kontroll!

## La oss "Trene som en astronaut!"

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

- 🚩 Sprett en tennisball på veggen og prøv å fange den mens du balanserer på en fot.
- 🚩 Løft den ene foten opp bak deg, på nivå med kneet.
- 🚩 Tell hvor mange sekunder du kan stå på en fot mens du kaster den røde ballen på veggen. Prøv å ikke la ballen, eller foten din, berøre gulvet. Prøv å balansere i minst 30 sekunder uten å falle.
- 🚩 Fortsett å praktisere denne aktiviteten over tid før du kan holde balansen i 60 sekunder uten å måtte starte på nytt.

Instruksjoner for gruppespill:

- 🚩 Del inn i grupper på seks eller flere spillere, og stå for å danne en sirkel.
- 🚩 I sirkelen: Mellomrom mellom hverandre på mer enn en armlengde.
- 🚩 Prøv å balansere på en fot mens du forsiktig kaster en gympball til en spiller over, fra deg
- 🚩 Hvis en spiller mister balansen og begge føttene berører gulvet, må han eller hun hoppe på en fot rundt utsiden av sirkelen før blir med i spillet igjen.
- 🚩 Registrer observasjonene før og etter denne fysiske øvelsen i din Oppdragsjournal.

## Prøv dette! Noen ideer for tilpasset aktivitet

Del inn i 3 oppdrag (fremgang fra 1 til 2 til 3):

Oppdrag 1: Balansere på en fot.

Oppdrag 2: Kaste og fange.

Oppdrag 3: Legg oppdrag 1 og 2 sammen

- 🚩 Variere størrelsen på kulene
- 🚩 Borrelåshansker (Ingen Miss Mitts)
- 🚩 Bruk stol, vegg eller stang for å stabilisere utprøver
- 🚩 Kast ballen til et mål (på gulvet, i en søppelbøtte, på en vegg, eller borrelås)
- 🚩 Bruke to hender for å sprette eller ta en badeball
- 🚩 Sand- eller bønnesekkfall
- 🚩 Individuelt kast og fang mellom høyre og venstre hånd
- 🚩 Individuelt eller i grupper, isoler hver ferdighet i Oppdrag 2; bare kaste eller fange en ball

