Treinar como um astronauta:
Estratégias adaptadas de atividade física

Astro-curso de agilidade



A tua missão

Completar um circuito de agilidade o mais rápida e corretamente possível para melhorar a agilidade, a coordenação e a velocidade. Após a conclusão do Circuito Astro e registo dos teus tempos, fazer comentários à agilidade durante a tua experiência física, no Diário da Missão.

Ligação a competências e padrões

Desenvolver e realizar exercícios que estimulem o equilíbrio, a visão e a cinestesia (capacidade de sentir a posição e localização do corpo).

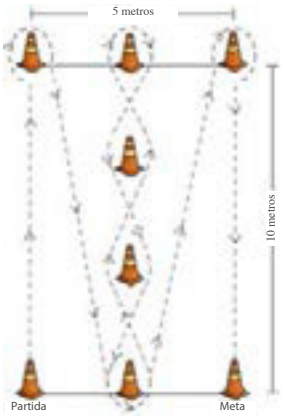
Termos / competências Específicos da Atividade.
Agilidade, noção de espaço, lateralidade e direcionalidade.

Relevância espacial

Quando os astronautas viajam ao espaço e regressam à Terra, enfrentam muitos desafios relacionados com o equilíbrio e o controlo do corpo devido às mudanças na gravidade. Quando saem da Terra os seus corpos ajustam-se a uma menor gravidade.
No regresso, os seus corpos têm de se ajustar novamente à gravidade da Terra. O circuito de agilidade é utilizado para medir o equilíbrio, a habilidade com os pés e a resposta a mudanças de gravidade. Após algumas semanas na Terra, o seu controlo do equilíbrio regressa às condições anteriores ao voo.

Aquecimento e treino

- Caminhar pelo circuito com os indivíduos
- Caminhar ou correr em linha reta, contornar um único cone e regressar
- Circuito de "Quebra de Agilidade" , de formas simples a complexas
- Marcha no local



Equipamento adaptado sugerido:

- Balão ou esparguete de piscina







Astro-curso de agilidade

Vamos “Treinar como um Astronauta!”

Ajusta os passos e os procedimentos de acordo com os participantes.

Instruções para o jogo individual:



- Deita-te de barriga para baixo, no ponto de partida.
- Quando o tempo começar, levantar com um salto e correr até à meta, seguindo os critérios:
  - Completar o curso o mais rapidamente possível.
  - Não tocar nem derrubar quaisquer cones.
  - Tocar ou derrubar um cone resulta numa penalização de 2 segundos adicionados ao tempo por cada infração.
- Registar o tempo final no teu Diário da Missão.
- Registar quaisquer penalizações ocorridas no teu Diário da Missão.
- Descansar, no mínimo, durante um minuto.
- Voltar à linha, repetir o “Circuito de Agilidade Astro”, no mínimo, três vezes, seguindo as mesmas instruções.
- Continuar a praticar para melhorar os movimentos, a precisão e o tempo.





Experimenta isto! Algumas ideias para a atividade adaptada

- Auxiliares visuais como guias de direção no chão, cones grandes, esparguetes de piscina ou balões por cima dos cones, aumentando o campo visual ao longo do circuito; marcadores coloridos no chão; números, imagens.
- Avançar numa única direção e aumentar gradualmente a complexidade do circuito.
- Começar na posição em pé.
- Limitar/reduzir o comprimento/tamanho do circuito de agilidade.
- Aumetar/alargar o tamanho dos percursos para cadeiras de rodas e andarilhos.
- Incorporar o objeto/parceiro/item de motivação preferido para encorajar o aluno a avançar pelo circuito.
- Permitir que o aluno avance pelo circuito sentado ou deitado (na scooter).
- Utilizar equipamento sonoro (campainhas, sinos) disperso pelo circuito para tocar. e avançar até à meta.



