



MISIÓN PARA EL MIEMBRO DE LA TRIPULACIÓN:

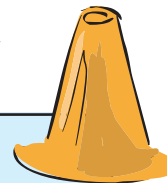
Astrocircuito de Agilidad

Completar un recorrido de forma rápida y lo más exacta que puedas. Todo ello, para mejorar nuestra coordinación, velocidad y agilidad. Además, escribiremos en nuestro diario de la misión las mejoras observadas durante la realización de la actividad.

Ser ágil requiere una serie de características: ser rápido, fuerte, tener buen equilibrio y coordinación. Algunas actividades del día a día que requieren agilidad pueden ser subir y bajar escaleras, jugar a la comba o practicar deporte.

¿SABRÍAS RESPONDER A ESTA PREGUNTA?

¿Cómo podemos realizar una actividad física que mejore nuestra coordinación, velocidad y agilidad?



TAREA DE LA MISIÓN:

Entrenamiento de la Agilidad

- ☐ Completar el Astro-Circuito de Agilidad.
 - ⇒ Tumbados boca abajo en el punto de salida.
 - ⇒ Cuando el tiempo comience, ponerse de pie y realizar el circuito hasta la meta.
 - ⇒ Completar el circuito lo más rápidamente posible sin tocar ningún cono.
 - ⇒ Tocar o golpear un cono supondrá dos segundos de penalización al tiempo total empleado.
 - ⇒ Mide tu tiempo empleado y añádele 2 seg. por cada penalización.
 - ☐ Anota el tiempo empleado en tu diario de la misión.
 - ☐ Descansa al menos un minuto.
 - ☐ Vuelve al punto de salida y repite el Astro-Circuito al menos tres veces intentando realizarlo mejor que las anteriores veces, de manera más precisa y en menos tiempo.
-
- ☐ Escribe tus experiencias sobre la actividad antes y después de realizar el circuito en tu diario de la misión.

Sigue las siguientes instrucciones para entrenar como un astronauta.



Agilidad:

la habilidad de mover tu cuerpo fácil y rápidamente.

Coordinación:

ser capaz de mover tus músculos juntos para mover tu cuerpo de la forma que quieres.

¡Esto pasa en el espacio!

Los astronautas practican ejercicios de fuerza y agilidad entrenando con los Especialistas de la NASA en Fuerza, Acondicionamiento y Rehabilitación (ASCR, de sus siglas en inglés Astronaut Strength, Conditioning & Rehabilitation Specialist). Estos expertos en entrenamiento evalúan la forma física de cada astronauta a través de una serie de test, diseñan programas de ejercicio para cada astronauta para antes de volar y para después de regresar a la tierra. La agilidad que nosotros usamos en la tierra es distinta a la agilidad en el espacio. Vivir en el espacio por un periodo de tiempo puede afectar a la agilidad de los astronautas. Esto puede observarse cuando los astronautas vuelven a la Tierra. Debido a que los astronautas viven en un ambiente de microgravedad no pueden usar sus músculos como lo harían en la Tierra y sus músculos se debilitan. Después de volver de una misión de larga duración, ¡los astronautas trabajan con los especialistas ASCR para asegurarse que su agilidad es la misma antes y después de la misión!



Mejorar nuestra agilidad nos permitirá de una manera más fácil movernos alrededor de distintos objetos de manera rápida y segura. A través del Astro-Círculo entrenaremos nuestra coordinación, de tal manera que será más fácil para nosotros cambiar de dirección mientras corremos, conservar nuestro equilibrio en vez de caer al suelo o esquivar a los contrarios si estamos practicando deporte.

Mejora la Condición Física

- Usando el mismo circuito en el que hemos practicado, cambia los conos y haz un nuevo circuito de agilidad, bien más largo con más conos o más corto con menos conos que el anterior. Pruébalo y dinos cómo te ha resultado más complicado.
- Salta con las piernas juntas durante 30 seg. e inmediatamente después intenta realizar el circuito otra vez. ¿Mejoraste o empeoraste el tiempo en realizarlo?
- Cambia de lugar en el que realizamos el circuito, por ejemplo, en el gimnasio o en las pistas de fuera.
- Deja menos tiempo de descanso entre intento e intento y observa a ver qué ocurre cuando realices la prueba.

¡Piensa en la seguridad!

Investigadores y los especialistas en ASCR deben de estar seguros de crear un ambiente de trabajo adecuado para que los astronautas al practicar ejercicio no resulten lesionados. Para ello tienen unas reglas de seguridad establecidas:

- ☐ Se recomienda siempre un periodo de calentamiento y de vuelta a la calma.
- ☐ Evitar obstáculos, objetos peligrosos o superficies irregulares.
- ☐ Vestir ropa y calzado apropiado es fundamental para moverse libre y confortablemente.
- ☐ No olvidar beber agua antes, durante y después de la actividad.

¡Sigue explorando!

- De pie sobre una pierna. Mueve tus brazos y la pierna que está en el aire e intenta conservar tu equilibrio. Haz lo mismo con los ojos cerrados.
- Practica alguna actividad de equipo como baloncesto, balón prisionero, o deportes de raqueta como el bádminton, tenis, etc.
- Compite con algún compañero o contra otros compañeros en tu grupo.
 - ☐ En parejas, sujetos con una cuerda o un pañuelo a una pierna cada uno, probad a correr juntos contra otros compañeros.
- Participa en una carrera de sacos.
 - ☐ Métete dentro del saco hasta que más o menos te llegue a la cintura.
 - ☐ Sujeta el saco con las manos y realiza alguna carrera contra otros alumnos.

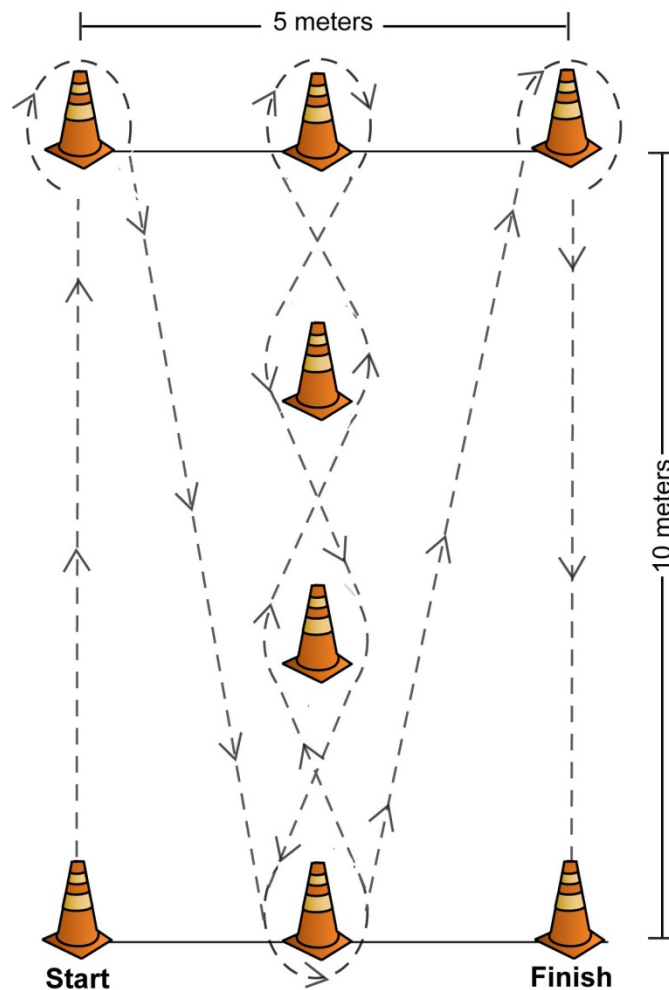
Comprobación: ¿has puesto al día tu diario de la misión?



ASTROCIRCUITO DE AGILIDAD

Material de apoyo para situar el recorrido

Adaptado del Recorrido de Agilidad de Illinois



La distancia del recorrido es de 10 metros (33 pies) y el ancho (distancia entre los puntos de inicio y final) es de 5 metros (16.5 pies). Se usan cuatro conos para marcar el inicio, final y los dos puntos de vuelta. Otros cuatro conos se colocan en el centro a una distancia uniforme, 3.3 metros (11 pies) de distancia entre cada cono.