



MISIÓN PARA EL MIEMBRO DE LA TRIPULACIÓN:

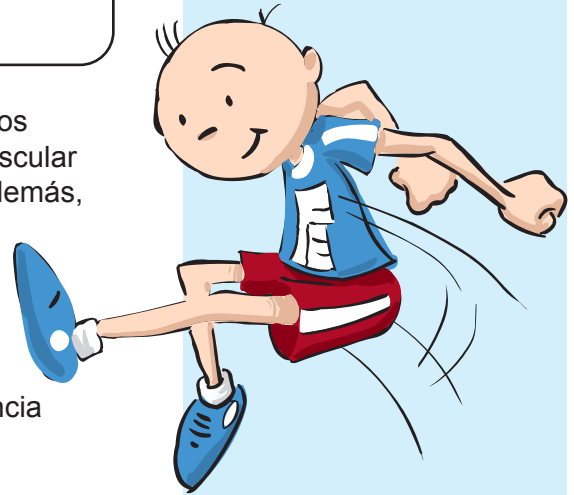
Salto a la Luna

Realizarás un entrenamiento de saltos con una comba en el sitio y moviéndote para mejorar la fortaleza de tus huesos, la resistencia de tu corazón y de otros músculos de tu cuerpo. Además registrarás tus mejoras durante esta actividad en tu diario de la misión.

Unos huesos fuertes te permitirán correr, saltar, trabajar y jugar con menos probabilidad de que te lesiones. Un corazón fuerte y una Resistencia muscular adecuada te permitirán ser físicamente activo por mucho más tiempo. Además, mejorarás la fuerza de tus huesos y la Resistencia de tu corazón cuando saltes a la pata coja sobre una pierna, saltes con la comba o saltes mientras botas un balón de baloncesto.

¿SABRÍAS RESPONDER A ESTA PREGUNTA?

¿Qué tipo de actividad física mejorará la fuerza de tus huesos, la resistencia de tu corazón y la resistencia de otros músculos?



TAREA DE LA MISIÓN: Entrenamiento de saltos

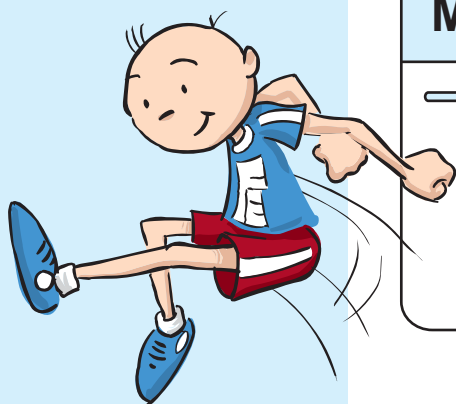
- ☐ Salto en el sitio:
 - ☐ Con una comba, intenta saltar en el sitio durante 30 seg.
 - ☐ Descansa por un minuto.
 - ☐ Repítelo tres veces.
 - ☐ Cuando ya domines el salto en el sitio, pasa al salto moviéndote.
- ☐ Salto en movimiento:
 - ☐ Intenta saltar la cuerda mientras te mueves por una superficie suave durante 30 seg.
 - ☐ Descansa por 60 seg.
 - ☐ Repítelo tres veces.
- ☐ Repite los saltos de entrenamiento dos veces más.
- ☐ Anota las observaciones oportunas antes y después de la experiencia en tu diario de la misión.

Sigue estas instrucciones para entrenar como un astronauta.

Tus huesos se harán más Fuertes cuando practiques ejercicios que soporten tu propio peso, como correr o saltar. La práctica hará que tu corazón se haga más fuerte y podrás hacer trabajar a tus músculos por más tiempo sin que se cansen. Después del entrenamiento versas que algunas actividades que antes te cansaban un montón ahora te resultan más fáciles de hacer.

¡Esto pasa en el espacio!

Sobre la Tierra, el efecto de la gravedad hace que tus huesos se mantengan Fuertes debido a que tiene que sujetar tu peso constantemente. Además, distintas actividades que hacemos diariamente como caminar, saltar y correr ayuda a mantener tus huesos Fuertes. En el espacio al no haber gravedad, y pesar menos que en la tierra los huesos de los astronautas se debilitan por la falta de estrés. Para evitar esto, los astronautas están bajo la supervisión de los nutricionistas y especialistas en fuerza y entrenamiento de la NASA para planificar sus menús y la actividad física que les ayudará a conservar sus huesos tan Fuertes como sea posible en el espacio. Unos huesos fuertes ayudarán a los astronautas a permanecer seguros mientras realizan las distintas tareas que tienen asignadas, en el espacio, sobre la superficie de la luna o una vez que han vuelto a la Tierra. Como algunas actividades requieren levantar o mover objetos, los astronautas tienen que confiar en la fuerza de sus huesos y la Resistencia de su corazón y otros músculos para realizar con éxito sus tareas.



Mejora la Condición Física

- Salta a la comba en el sitio durante 60 seg. sin parar. Descansa durante 30 seg. Salta durante 60 seg. Repite esta actividad tres veces. Salta de Nuevo a la comba hacienda abriendo y cerrando las piernas. Descansa durante 30 seg. y vuelve a practicar el salto abriendo y cerrando piernas durante un minute. Repite esta actividad tres veces.

¡Piensa en la seguridad!

Al igual que los astronautas deben de llevar unos guantes especiales y ajustados a su talla, tu equipo para esta actividad debe de estar ajustado a tu talla también.

- Comprueba que la longitud de tu comba es correcta para tu altura.
 - Para una altura inferior a 1,5 m: 2,13 m de comba.
 - De 1,5-1,65: 2,44 m de comba.
 - De 1,65-1,75: 2,75 m de comba.
- Siempre flexiona tus rodillas ligeramente cada vez que terminas un salto para que sea seguro para tus rodillas. Mantente lo suficientemente separado de tus compañeros para no molestarlos. Evita obstáculos y superficies irregulares. ¡Atento a dónde vas!
- Recuerda que beber suficiente agua es importante antes, durante y después de realizar actividad física.

Resistencia:

La habilidad de realizar un ejercicio o actividad física durante un largo periodo de tiempo.

¡Sigue explorando!

- Cuenta cuántos saltos puedes realizar en un periodo de tiempo dado.
- Ve a una pista de atletismo y practica el salto de longitud y el triple salto.
- Ponte a bailar, necesitarás saber saltar y caer bien para hacerlo correctamente.
- Organiza un torneo de combas en tu instituto.
- Salta tan alto como puedas y cae en un sitio suave.

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