



# Treinar como um Astronauta: Estratégias de Atividade Física Adaptada

## Salto para a Lua

### A tua Missão

Irás realizar um treino de salto com corda, tanto estacionário como em movimento, para aumentares a resistência dos ossos e melhorares o ritmo cardíaco e a resistência de outros músculos. Também irás registar as observações sobre as melhorias no treino de salto estacionária e em movimento durante esta experiência física, no teu Diário da Missão.

### Ligações para Competências e Padrões

APENS: 2.01.12.01 Entender como as modificações adequadas do ambiente físico permitem aos indivíduos com deficiências realizar atividades desportivas

Termos/competências Específicos da Atividade  
Coordenação, equilíbrio, resistência

### Relevância Espacial

Na Terra, o teu peso sobre os ossos proporciona uma tensão constante. Manténs a tua resistência dos ossos através da realização de atividades diárias regulares, como manteres-te de pé, caminhar e correr! No espaço, os astronautas flutuam, descarregando essa importante tensão e enfraquecendo os seus ossos. Por essa razão, dependem dos nutricionistas e de especialistas em resistência e condicionamento na NASA para planearem o seu regime alimentar e atividades físicas que os ajudarão a manter os seus ossos tão fortes quanto possível durante a sua permanência no espaço. Ossos mais fortes irão ajudar os astronautas a manter-se seguros durante a realização de todas as suas tarefas atribuídas, quer sejam num veículo espacial, na Lua, em Marte ou de volta à Terra.

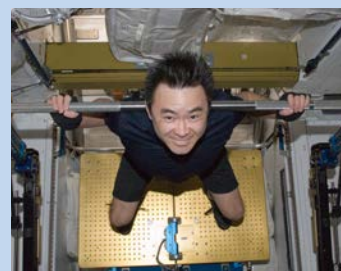
### Aquecimento e Treino

- ▲ Saltos no lugar
- ▲ Torção
- ▲ Bater com os pés no chão
- ▲ Passar com uma corda acima da cabeça



Sugestões de Equipamento Adaptado:

- ▲ Degrau, caixa, várias cordas, banco de aeróbica



# Salto para a Lua

## Vamos “Treinar como um Astronauta!”

Ajusta os passos e os procedimentos de acordo com os participantes  
Instruções para o jogo individual:

Estacionário:

- ▲ Com uma corda de saltar, tenta saltar no lugar durante 30 segundos.
- ▲ Repousa durante 60 segundos.
- ▲ Repete três vezes.
- ▲ Depois de dominares a atividade, passa à tarefa em movimento.

Em movimento:

- ▲ Tenta saltar à corda enquanto te movimentas sobre uma superfície macia durante 30 segundos.
- ▲ Repousa durante 60 segundos.
- ▲ Repete três vezes.
- ▲ Repete o treino de saltos mais duas vezes.
- ▲ Regista as observações antes e depois do exercício

## Experimenta isto! Algumas ideias para a Atividade Adaptada

- ▲ Salta no trampolim segurando um parceiro ou uma parede
- ▲ Salta num degrau/caixa
- ▲ Salta para fora de um degrau/caixa
- ▲ Bate com os pés no chão
- ▲ Utilização aeróbica do degrau
- ▲ Executa polichinelos ou saltos no lugar laterais ou para trás e para a frente)
- ▲ Salta num só pé e, depois, no outro
- ▲ Segura-te à mesa e salta no lugar
- ▲ Coloca uma mão no corredor e levanta a perna para saltar para baixo
- ▲ Usa uma corda de saltar imaginária
- ▲ Coloca um corda no chão e salta sobre ela de forma diferentes
- ▲ Utiliza vários objetos para saltar por cima ou para cima deles

