

ΑΠΟΣΤΟΛΗ Χ: ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

Η ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΑΣ: Πεζή επιστροφή στο σταθμό βάσης

Θα κάνετε έναν περίπατο, προοδευτικά στα 1.600 μέτρα (1 μίλι) για να βελτιώσετε τα πνευμόνια, την καρδιά και οποιαδήποτε άλλη μυϊκή αντοχή. Επίσης, θα καταγράψετε παρατηρήσεις σχετικά με τις βελτιώσεις σε αυτή την εμπειρία σωματικής αντοχής κατά την πεζή επιστροφή χρησιμοποιώντας τα πνευμόνια σας, την καρδιά σας και άλλους μύες στο δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής.

Ενημέρωση μελών πληρώματος

Το να είστε σωματικά δραστήριοι είναι σημαντικό για να διατηρείτε τους μύες σας δυνατούς και την καρδιά και τα πνευμόνια σας υγιή. Όταν ψωνίζετε στο εμπορικό κέντρο, κάνετε περιήγηση σε ένα μουσείο ή βρίσκεστε στο δρόμο προς και από την τάξη στο σχολείο, οι μύες σας, η καρδιά και τα πνευμόνια σας επωφελούνται. Γίνονται δυνατά με το να λειτουργούν για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Σκοπός της αποστολής

Βελτιώνοντας την ικανότητά σας να περπατάτε μια μετρημένη απόσταση, μπορείτε να διαπιστώσετε ότι ένας αγώνας δρόμου, το περπάτημα σε μια ανηφόρα ή η μεταφορά ενός βαρύ σακιδίου ενώ περπατάτε, θα γίνεται πιο εύκολα με την πάροδο του χρόνου.

ΕΡΩΤΗΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

Πώς μπορείτε να εκτελέσετε μια σωματική δραστηριότητα που θα μπορούσε να βελτιώσει τα πνευμόνια, την καρδιά και άλλη μυϊκή αντοχή;

ΑΝΑΘΕΣΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ: Εκπαίδευση αντοχής

- Μετρήστε μια διαδρομή με τις ακόλουθες αποστάσεις:
 - ⇒ 400 μέτρα (¼ μιλίου)
 - ⇒ 800 μέτρα (½ μιλίου)
 - ⇒ 1.200 μέτρα (¾ μιλίου)
 - ⇒ 1.600 μέτρα (1 μίλι)

Αυτή η διαδρομή θα μπορούσε να είναι κάποιιο γύρο στο γήπεδο, σε στίβο, σε γυμναστήριο ή στη γειτονιά σας.

- Στο δικό σας ρυθμό, περπατήστε, κάντε τζόκινγκ ή τρέξτε τη μετρηθείσα απόσταση.
 - ⇒ Ξεκινήστε προσπαθώντας να συμπληρώσετε 400 μέτρα (¼ μιλίου).
 - ⇒ Δουλέψτε αργά για να αυξήσετε την απόσταση κατά 400 μέτρα (¼ μιλίου).
 - ⇒ Συναρτήσει του χρόνου, ο στόχος σας θα πρέπει να είναι να συμπληρώσετε 1.600 μέτρα (1 μίλι).

- Καταγράψτε τις παρατηρήσεις πριν και μετά από αυτήν τη σωματική εμπειρία στο δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής.

Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες για να εκπαιδευθείτε σαν αστροναύτης.



Ορολογία αποστολής Σταθμός βάσης:

Μια βάση στη Σελήνη ή τον Άρη, όπου θα σταθμεύουν αστροναύτες.

Αντοχή:

Η ικανότητα εκτέλεσης μιας άσκησης ή σωματικής εργασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Ρόβερ:

Ένα όχημα τύπου go-cart που οι αστροναύτες οδηγούν στην επιφάνεια της σελήνης και ενδεχομένως του Άρη.

Πεζή επιστροφή:

Η αποστολή βαδίσματος μιας απόστασης έως 10 χιλιόμετρα (6,2 μίλια), την οποία οι αστροναύτες θα πρέπει να μπορούν να την διανύσουν πλήρως έτσι ώστε να επιτρέψουν στο σταθμό βάσης τους.

Πρόκειται για διαστημικό γεγονός:

Κατά την εξερεύνηση της Σελήνης ή του Άρη, οι αστροναύτες θα πρέπει να αποπερατώνουν πολλές σωματικές εργασίες όπως εγκατάσταση επιστημονικών πειραμάτων και συστημάτων παροχής ενέργειας γύρω από τη βάση, καθώς και συλλογή δειγμάτων βράχων. Επίσης, θα περπατούν ή θα οδηγούν μεγάλες αποστάσεις έτσι ώστε να εξερευνούν τη επιφάνεια. Αν το ρόβερ τους υποστεί βλάβη, θα πρέπει να μπορούν να περπατήσουν μια απόσταση έως 10 χιλιόμετρα (6,2 μίλια) για να επιστρέψουν στο σταθμό βάσης τους. Οι αστροναύτες εξετάζονται από επιστήμονες ερευνητές του Καρδιαγγειακού Εργαστηρίου της NASA και εκπαιδεύονται με τους ειδικούς δύναμης και φυσικής κατάστασης της NASA για να δυναμώσουν τους πνεύμονές τους, την καρδιά τους και άλλους μύες πριν από την αποστολή τους. Αυτό βοηθάει τη NASA να γνωρίζει ότι τα μέλη του πληρώματος είναι σωματικά προετοιμασμένα να ολοκληρώσουν τα καθήκοντα της αποστολής τους και να εκτελέσουν μια πεζή επιστροφή, εφόσον είναι απαραίτητο.

Επιτάχυνση για καλή φυσική κατάσταση

- Κάντε σπριντ 100 μέτρων (110 γιάρδες) και στη συνέχεια περπατήστε 100 μέτρα (110 γιάρδες). Επαναλάβετε τέσσερις φορές.
- Κάντε σπριντ κατά διαστήματα σε ένα γήπεδο μπάσκετ. Κάντε σπριντ 13 μέτρων (42 πόδια), αγγίξτε το πάτωμα με το χέρι σας και επιστρέψτε αμέσως εκεί απ' όπου ξεκινήσατε και αγγίξτε το πάτωμα. Κάντε σπριντ 22,6 μέτρων (74 πόδια), αγγίξτε τη γραμμή με το χέρι σας και επιστρέψτε αμέσως εκεί απ' όπου ξεκινήσατε. Κάντε το δύο φορές.
- Επαναλάβετε τα ανωτέρω διαστήματα, αλλά αυτήν τη φορά αυξήστε την απόσταση κάνοντας τα διαστήματα τέσσερις φορές αντί για δύο.



Σκεφτείτε την ασφάλεια!

Οι αστροναύτες πρέπει να προσέχουν την υπερθέρμανση λόγω της απελευθέρωσης θερμότητας από το σώμα, ενόσω φορούν μια βαριά διαστημική στολή.

- Φοράτε πάντοτε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια για περπάτημα.
- Αποφεύγετε εμπόδια, κινδύνους και ανώμαλες επιφάνειες.
- Θυμηθείτε ότι το να πίνετε πολύ νερό είναι σημαντικό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τις σωματικές δραστηριότητες.

Εξερευνήσεις αποστολής:

- Εκτελέστε τη δραστηριότητα ως ομαδικό συμβάν σκυταλοδρομίας.
- Περπατήστε ένα μονοπάτι ή κάντε αναρρίχηση διανύοντας μια μετρημένη απόσταση.
- Ανταγωνιστείτε σε "τροχάδην διασκέδασης", σε αγώνες, ή ενταχθείτε σε μια ομάδα στίβου.
- Περπατήστε με την οικογένεια ή τους φίλους αντί να χρησιμοποιήσετε άλλο μέσο μεταφοράς.

Έλεγχος κατάστασης: Έχετε ενημερώσει το δικό σας Ημερολόγιο Αποστολής;