



MISIÓN PARA EL MIEMBRO DE LA TRIPULACIÓN:

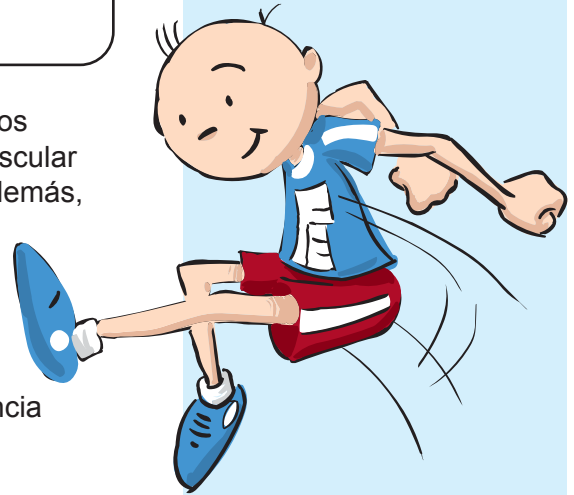
## ¡Salto a la luna!

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**

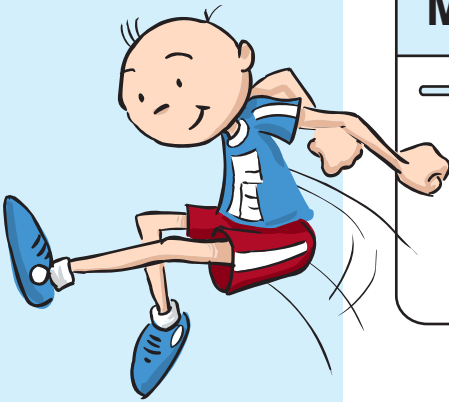
- Salto en el sitio:
  - Con una comba, intenta saltar en el sitio durante 30 seg.
  - Descansa por un minuto.
  - Repítelo tres veces.
  - Cuando ya domines el salto en el sitio, pasa al salto moviéndote.
- Salto en movimiento:
  - Intenta saltar la cuerda mientras te mueves por una superficie suave 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 versa 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 haciendo 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?