

## MISSÃO X: NOTAS DA MISSÃO



### A TUA MISSÃO: **Realizar um passeio espacial!**

Realizarás os exercícios de “andar como um urso” e “caminhar como um caranguejo” para aumentar a força muscular e melhorar a coordenação da parte superior e inferior do corpo. Além disso, registrarás as observações sobre melhorias na força muscular e na coordenação da parte superior e inferior do teu corpo durante este exercício físico no teu Diário da Missão.

Muitas actividades requerem força e coordenação para que possas suportar o teu peso e andar sem cair. Quando andas numa prancha de skate, fazes flexões, andas de gatas no chão ou levantas a tua mochila, estás a desenvolver a força muscular e a coordenação.

**PERGUNTA DA MISSÃO:** Como poderias realizar uma actividade física que aumentasse a força muscular e ainda melhorasse a coordenação da parte inferior e superior do corpo?



### ATRIBUIÇÃO DA MISSÃO: **Treino de força coordenado**

Mede uma distância de cerca de 12 m.

**Andar como um urso:**

Apoia-te nos pés e nas mãos (virado para o chão) e desloca-te como um urso.

- ⇒ Tenta percorrer a distância medida.
- ⇒ Descansa durante dois minutos.
- ⇒ Repete o exercício duas vezes.

**Andar como um caranguejo:**

O mesmo que “andar como um urso”, mas ao contrário. Senta-te no chão e põe os braços e as mãos por trás de ti, com os joelhos dobrados e os pés no chão. Levanta o corpo do chão (virado para cima).

- ⇒ Tenta percorrer a distância medida.
- ⇒ Descansa durante dois minutos.
- ⇒ Repete o exercício duas vezes.

Participar em actividades físicas que usam os braços e as pernas para apoiar o teu peso corporal ajudará os teus músculos a tornarem-se mais fortes e a melhorar a tua coordenação.

## É um Facto Espacial:

Tal como tu, os astronautas devem desenvolver a força muscular e a coordenação. Num ambiente de gravidade reduzida, os astronautas não conseguem andar como fazem na Terra. Pelo contrário, coordenam as mãos, os braços e os pés para se deslocar de um lugar para o outro. Antes da sua missão, praticam estes movimentos debaixo de água com mergulhadores e especialistas do Neutral Buoyancy Laboratory (NBL). Quer seja dentro de um veículo espacial ou no exterior, fazendo Actividades Extra-Veiculares (EVA), ter músculos fortes e boa coordenação ajudam os astronautas a deslocar-se no espaço.

### Coordenação:

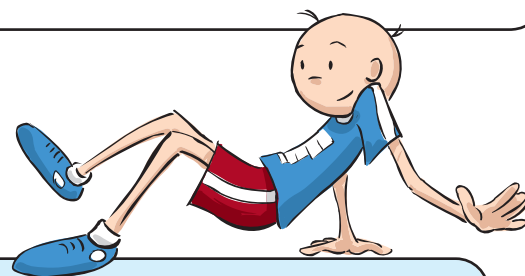
Utilização dos músculos em conjunto para movimentar o teu corpo conforme pretendes.

### Actividade Extra-Veicular (EVA):

Qualquer actividade que implique um movimento humano desenvolvida no espaço, fora do veículo espacial, habitualmente chamada passeio espacial.

## Aceleração da preparação física

- Completa uma corrida de estafetas de 6 m com outros colegas. Percorre a distância caminhando como um caranguejo. Regressa ao ponto de partida andando como um urso. Repete três vezes.  
*Meça a distância para os seus alunos com antecipação ou peça que os alunos meçam eles próprios o percurso.*
- Aumenta a aceleração acima indicada completando uma corrida de estafetas de 18 m.  
*Lembre aos seus alunos que, depois de completarem esta aceleração, terão percorrido 36 m.*
- Continua com a aceleração anterior. Desta vez, coloca pesos nas mãos e nos tornozelos.



## Explorações da missão:

- ⇒ Tenta deslocar-te para a frente e depois para trás. Faz isto andando como um urso e caminhando como um caranguejo.
- ⇒ Na posição de caranguejo, joga futebol em equipa com uma bola insuflável grande.
- ⇒ Define um percurso para as caminhadas.
- ⇒ Realiza estas actividades como uma equipa de estafetas.
- ⇒ Mantém os pés parados e usa os braços para deslocar o teu corpo fazendo um círculo, como os ponteiros de um relógio.