



MISIÓN DE LOS MIEMBROS DE LA TRIPULACIÓN:

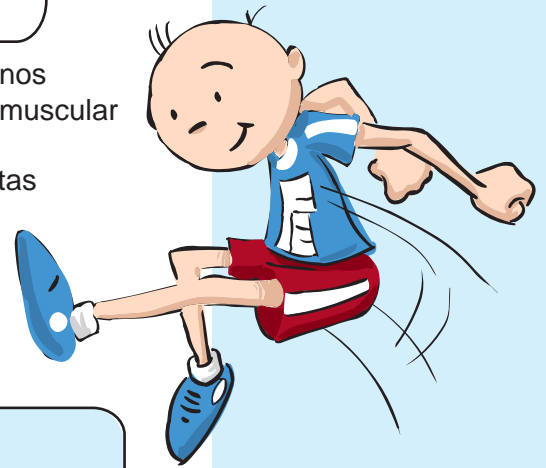
Saltar A La Luna

Realizarás el entrenamiento de saltos con una cuerda, mientras estás inmóvil y en movimiento, para aumentar la resistencia ósea y mejorar la resistencia del corazón y otros músculos. También registrarás en tu Diario de la Misión las observaciones acerca de las mejoras en el entrenamiento de saltos estando inmóvil y en movimiento durante esta experiencia física.

Los huesos fuertes te permitirán correr, saltar, trabajar y jugar con menos riesgo de lesionarte. ¡Un corazón más fuerte y una mayor resistencia muscular te permitirán estar físicamente activo por un tiempo mucho más largo! Cuando saltas repetidamente sobre una pierna, saltas la cuerda o saltas para alcanzar un rebote de baloncesto, estás mejorando la fortaleza ósea y la resistencia muscular y del corazón.

PREGUNTA DE LA MISIÓN:

¿Cómo podrías realizar una actividad física que aumente la fortaleza ósea, así como la resistencia del corazón y de otros músculos?



TAREA DE LA MISIÓN:

Entrenamiento de saltos

- ☐ Inmóvil:
 - ☐ Con una cuerda para saltar, trata de saltar en tu lugar durante 30 segundos.
 - ☐ Descansa durante 60 segundos.
 - ☐ Repite tres veces.
 - ☐ Cuando lo hayas dominado, has el ejercicio en movimiento.
- ☐ En movimiento:
 - ☐ Trata de saltar la cuerda mientras te mueves por una superficie lisa durante 30 segundos.
 - ☐ Descansa durante 60 segundos.
 - ☐ Repite tres veces.
 - ☐ Repite el entrenamiento de saltos dos veces más.

- ☐ Registra en tu Diario de la Misión las observaciones antes y después de esta experiencia física.

Sigue estas instrucciones para entrenar como un astronauta.

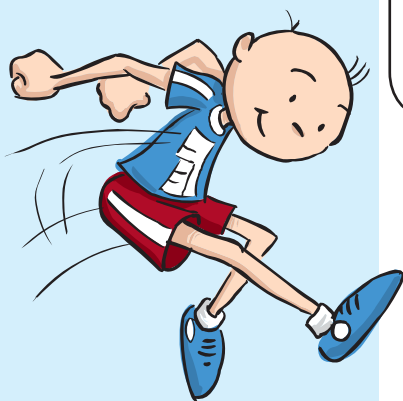
Tus huesos se vuelven más fuertes cuando haces ejercicios que soportan tu peso, como correr o saltar. El entrenamiento de saltos con el tiempo puede fortalecer el corazón y acondicionar tus músculos para que trabajen más tiempo sin cansarse. Después del entrenamiento, podrías encontrar que algunas actividades que antes cansaban a tus músculos y hacían que tu corazón latiera más rápido ahora son más fáciles.

Experiencia Espacial

En la Tierra, tu propio peso sobre tus huesos proporciona una tensión constante. ¡Tú mantienes la fortaleza de tus huesos haciendo actividades diarias regulares como por ejemplo, ponerte de pie, caminar y correr! En el espacio, los astronautas flotan, lo cual descarga esa tensión importante y debilita sus huesos. Por lo tanto, dependen de los nutricionistas y especialistas en fuerza y acondicionamiento de la NASA para planificar los menús de comida y las actividades físicas que les ayudan a mantener sus huesos tan fuertes como les sea posible, mientras están en el espacio. Los huesos fuertes ayudarán a los astronautas a mantenerse seguros mientras realizan todas sus tareas asignadas, ya sea en un vehículo espacial, en la Luna, Marte o una vez de regreso en la Tierra. Dado que algunas tareas pueden implicar el levantamiento y movimiento regular de objetos, los astronautas a menudo se basan en la fortaleza de sus huesos y la resistencia de su corazón y otros músculos para concluir exitosamente estas tareas.

Resistencia:

La capacidad de realizar un ejercicio o una tarea física durante un largo período de tiempo.



Materiales

Cronómetro o reloj
Cuerda a la medida (lazo)

Aceleración de la Aptitud Física

- Salta la cuerda en tu lugar durante 60 segundos sin parar. Descansa durante 30 segundos. Salta la cuerda de lado a lado durante 60 segundos. Repite esta actividad tres veces. Salta la cuerda repetidamente durante 30 segundos haciendo los saltos con las piernas abiertas. Descansa durante 30 segundos y luego salta con las piernas abiertas durante 60 segundos. Repite esta actividad tres veces.
- Salta la cuerda en tu lugar durante 30 segundos. Salta la cuerda de lado a lado durante 30 segundos. Salta con las piernas abiertas durante 30 segundos. Descansa durante 30 segundos. Haz esto tres veces.

Al igual que los guantes de los astronautas tienen un tamaño que se adapta a sus manos, ¡tu equipo debe ajustarse también!

¡Piensa ante todo en la Seguridad!

- Asegúrate de que la longitud de tu cuerda de saltar es adecuada para tu estatura.
 - Párate sobre la mitad de la cuerda y eleva los extremos bajo cada axila. Si los extremos apenas se tocan, ¡esta es del tamaño adecuado!
- Para saltar de forma segura, siempre dobla ligeramente tus rodillas cuando tus pies toquen el suelo. Mientras saltas la cuerda, mantén por lo menos dos brazos de distancia entre las demás personas y tú. Evita los obstáculos y las superficies irregulares. ¡Fíjate hacia dónde te diriges!
- Recuerda que tomar agua en abundancia es importante antes, durante y después de realizar actividades físicas.

Exploraciones de la Misión

- Cuenta cuántos saltos puedes realizar en un periodo de tiempo determinado.
- Organiza un equipo de atletismo y realiza el salto de longitud y el salto triple.
- Intenta bailar, que también requiere saltar y aterrizar.
- Organiza y haz una competencia de saltos en tu escuela.
- Salta tan alto como puedas y aterriza suavemente.