



Entréñese como un astronauta.

Estrategias adaptadas para la actividad física

Regreso a la estación base

Su misión

Va a caminar hasta recorrer 1600 m (1 milla) con el objetivo de mejorar la resistencia de los pulmones, el corazón y de otros músculos. También anotará en el Diario de la Misión observaciones sobre las mejoras que experimente en esta actividad de resistencia física ejercitando sus pulmones, corazón y otros músculos para regresar a la base.

Enlace a habilidades y normas

APENS: 3.09.08.01 Comprender los diferentes tipos de determinaciones directas e indirectas de las pruebas de fortaleza muscular, resistencia y flexibilidad para personas con discapacidades

Habilidades / Condiciones específicas de la actividad

Resistencia, fortaleza, orientación, movilidad

Relevancia en el espacio

A la hora de explorar el espacio, los astronautas llevan a cabo muchas tareas físicas. Cuando se hallan sobre la superficie de un planeta, si su vehículo se estropea, los astronautas tienen que ser capaces de recorrer una distancia de hasta 10 km (6,2 millas) para regresar a la estación base. Para ayudar a la NASA a saber si los miembros de la tripulación están físicamente preparados para llevar a cabo sus misiones o para regresar a la estación base, los astronautas se entrenan corriendo e izando pesos para mejorar su estado físico general.

Calentamiento y práctica

Calentamiento

- ▲ Aeróbic o danza durante 2 minutos
- ▲ Saltos sin moverse del sitio
- ▲ Movimiento de los brazos en círculos
- ▲ Patinetes (relevos)

Práctica

- ▲ Camine unos 2 minutos, incremente el ritmo y/o la distancia
- ▲ Mueva los brazos unos 2 minutos e incremente la velocidad y/o el tiempo
- ▲ Lleve a cabo una vez toda la actividad



EQUIPO SUGERIDO PARA LA ADAPTACIÓN:

- ▲ TEMPORIZADOR / (RONÓMETRO
- ▲ PEDÓMETRO / ACCELERÓMETRO
- ▲ ODÓMETRO O CINTA MÉTRICA
- ▲ PALITOS DE COLOR PARA CONTEO EXTRAGRANDES
- ▲ PEGATINAS



Regreso a la estación base

PROBEMOS “¡ENTRÉNESE COMO UN ASTRONAUTA!”

Ajuste los pasos y procedimientos a los participantes

Instrucciones para la actividad individual:

- ▲ Mida un recorrido con las siguientes distancias:
 - 400 m ($\frac{1}{4}$ milla), 800 m ($\frac{1}{2}$ milla), 1200 m ($\frac{3}{4}$ milla), 1600 m (1 milla)
 - Pueden ser vueltas alrededor de un campo de juegos, pista deportiva, gimnasio o el barrio.
- ▲ A su propio ritmo, recorra la distancia medida caminando, haciendo jogging o corriendo.
- ▲ Comience intentando recorrer 400 m ($\frac{1}{4}$ milla).
- ▲ Trabaje lentamente para incrementar la distancia a 400 m ($\frac{1}{4}$ milla).
- ▲ Con el paso del tiempo, su objetivo debe ser recorrer 1600 m (1 milla).
- ▲ Anote observaciones en su Diario de la Misión antes y después de esta experiencia física.

¡PRUEBE ESTO! Algunas ideas para adaptar la actividad

- ▲ Ergómetros (parte superior del cuerpo)
- ▲ Bicicleta estática
- ▲ Bicicleta para ejercicios de piernas o brazos
- ▲ Modificar o acumular distancias
- ▲ Patinetes
- ▲ Realizar la Prueba de caminata de Rockport Walking Institute
- ▲ Nadar
- ▲ Variar las distancias o las zonas que va a recorrer caminando, haciendo jogging, corriendo o autopropulsándose
- ▲ Recompensar con incentivos (objetos deseados) al participante si recorre toda la distancia (pegatinas, palitos de colores para llevar conteos)
- ▲ Utilizar pistas verbales / ayudantes que vayan hablando, cuerdas o guía vidente
- ▲ Seleccionar artículos de colores brillantes: conos, marcadores; o usar columnas sonoras para guiar al participante; la elección de los colores depende de las necesidades del participante
- ▲ Lleve a cabo la actividad con un guía (empujar la silla de ruedas o estabilizar el andador con la mano del guía sobre la mano de la persona que esté llevando a cabo la actividad)

