

## MISIUNEA X: BROȘURA DEDICATĂ MISIUNII



### MISIUNEA VOASTRĂ: **Astro-Curs De Agilitate**

Veți finaliza o cursă de agilitate cât mai repede și mai precis cu putință, pentru a vă îmbunătăți agilitatea, coordonarea și viteza. După ce ați finalizat Astro-cursa și ați notat timpul necesar parcurgerii activității, veți face observații în Jurnalul misiunii despre agilitatea voastră din timpul acestei experiențe fizice.

#### Scopul misiunii

Îmbunătățirea agilității vă va ajuta să vă deplasați mai ușor, mai repede și în siguranță în jurul obiectelor. Îmbunătățindu-vă mișcărilor și timpul de finalizare a Astro-cursului de agilitate, veți putea să schimbați mai ușor direcția în timp ce vă deplasați sau alergați și să vă mențineți echilibrul în loc să cădeți sau să vă ciocniți de oameni sau de obiecte.

**Întrebarea-problemă a Misiunii** Cum puteți executa o activitate fizică care vă va îmbunătăți agilitatea, coordonarea și viteza?



### DIRECTIVA MISIUNII: **Antrenarea agilității**

Urmați instrucțiunile de mai jos pentru a finaliza Astro-cursul de agilitate. O perioadă de încălzire/executare de întinderi și una de relaxare sunt întotdeauna recomandate..

- Așezați-vă cu fața în jos pe sol, în punctul de plecare.
  - La pornirea cronometrului, săriți în picioare și parcurgeți traseul până la final, respectând aceste criterii.
    - ⇒ Finalizați cursa cât mai repede posibil.
    - ⇒ Nu atingeți și nu răsturnați conurile.
    - ⇒ Atingerea sau răsturnarea unui con înseamnă prelungirea timpului înregistrat pentru finalizarea cursei cu 2 secunde.
  - Înregistrați timpul vostru final în Jurnalul misiunii.
  - Înregistrați și orice penalizare apărută.
  - Odihniți-vă pentru cel puțin un minut.
  - Reveniți la linia de pornire, repetați Astro-cursul de cel puțin trei ori, urmând aceleași instrucțiuni ca și prima dată. Continuați să exersați pentru a vă îmbunătăți mișcărilor, precizia și timpul.
- Notați observațiile înainte și după această experiență fizică în Jurnalul misiunii.

**Urmați aceste instrucțiuni pentru a vă antrena ca un astronaut.**

Pentru a fi agili aveți nevoie de rapiditate, rezistență, echilibru bun și coordonare. Urcarea și coborârea scărilor, drumețiile și joaca „de-a mățu” sunt câteva activități zilnice pentru care este nevoie de agilitate.

## Adevăruri despre spațiu

Astronauții își antrenează forța, rezistența și agilitatea prin exerciții concepute de către Specialiștii în rezistență, condiționare și rehabilitare a astronauților (ASCR) ai NASA. Acești specialiști în condiție fizică testează anual condiția fizică, concep programe de exerciții individualizate și asigură activități de condiționare personalizate pre- și post-zbor pentru astronauți. Agilitatea de care ne folosim în fiecare zi pe Pământ este diferită de agilitatea de care ne folosim în spațiu. Petrecerea unei perioade de timp în spațiu poate afecta agilitatea astronauților. Aceasta se observă de îndată ce astronauții revin pe Pământ. Dat fiind că astronauții trăiesc într-un mediu microgravitațional și nu își folosesc mușchii așa cum o fac pe Pământ, forța lor musculară scade. După ce revin dintr-o misiune de lungă durată, astronauții lucrează cu specialiștii ASCR pentru a-și recăpăta și menține agilitatea, la nivelul de dinaintea misiunii lor spațiale.

## Accelerarea condiției fizice

- Folosind aceeași pregătire ca pentru Astro-cursul de -agilitate, mutați conurile pentru a mări lățimea traseului. Puteți și să adăugați conuri, pentru a mări factorul de agilitate. Puteți și să reduceți lățimea astro-cursei, folosind mai puține conuri. Este această cursă mai dificil de finalizat?
- Chiar înainte de a participa la Astro-cursul de agilitate, faceți sărituri de tipul „jumping jack” (în depărtat, cu brațele deasupra capului, cu revenire în stând) timp de 30 de secunde. Comparați timpul înregistrat cu timpii înregistrați pentru primele trei încercări. Timpul a crescut sau a scăzut? Explicați.
- Schimbați mediul în care are loc Astro-cursul de agilitate (respectiv în interior sau în aer liber).
- Reduceți durata de odihnă dintre încercări.

**Siguranța înainte de toate!**

Cercetătorii și specialiștii ASCR care lucrează cu astronauții trebuie să se asigure că aceștia au un mediu sigur în care să se antreneze, pentru a nu se răni.

- ⇒ O perioadă de încălzire și una de relaxare sunt întotdeauna recomandate.
- ⇒ Evitați obstacolele, pericolele și suprafețele neuniforme.
- ⇒ Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate, care să vă permită să vă mișcați în voie și confortabil.
- ⇒ Beți apă din abundență înaintea, în timpul și după activitățile fizice.

## Explorări legate de misiune

- Stați într-un picior. Fluturați brațele și celălalt picior în aer, încercând să vă păstrați echilibrul.
- Participați la un sport de câmp, precum fotbalul, sau la un sport cu racheta, precum tenisul.
- Participați la o cursă de alergare ștafetă cu alte perechi de elevi.
  - ⇒ Stați lângă partenerul vostru.
  - ⇒ Folosind o eșarfă sau o bandană, legați piciorul vostru de piciorul cel mai apropiat al partenerului în zona gleznei.
  - ⇒ Alergați astfel pe o anumită distanță până la linia de sosire.
- Participați la curse cu sacul.
  - ⇒ Intrați într-un sac confecționat din pânză groasă și trageți-l în sus, acoperindu-vă picioarele și ajungând până la talie.
  - ⇒ Țineți bine gura sacului cu mâinile și alergați alături de alți elevi până la linia de sosire, țopăind.



### Agilitate:

Capacitatea de a schimba rapid și ușor poziția corpului vostru.

### Coordonare:

Utilizarea mușchilor ca un tot unitar pentru a vă mișca trupul așa cum doriți.

Verificare: Ați actualizat Jurnalul misiunii?