



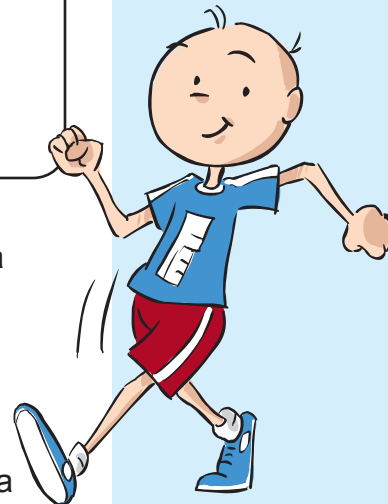
MISIUNEA VOASTRĂ: **Revenirea la stația de bază**

Veți executa o plimbare pe o distanță maximă de 1.600 m (1 milă) pentru a vă îmbunătăți anduranța plămânilor, inimii și a altor mușchi. Veți nota, de asemenea, observațiile privind îmbunătățirea anduranței din timpul acestei experiențe fizice ce vă va solicita plămânii, inima și alți mușchi în Jurnalul misiunii.

Activitatea fizică este o modalitate importantă de a vă păstra mușchii puternici și inima și plămânii sănătoși. Atunci când faceți cumpărături la mall, faceți turul unui muzeu sau mergeți sau reveniți de la școală, mușchii, inima și plămânii voștri beneficiază de pe urma acestor activități. Devin mai puternici, fiind solicitați pentru perioade lungi de timp.

ÎNTREBAREA-PROBLEMĂ A MISIUNII

Cum puteți efectua o activitate fizică care să îmbunătățească anduranța plămânilor, a inimii și a altor mușchi?



DIRECTIVA MISIUNII: **Antrenarea anduranței**

- Măsurați un traseu cu următoarele distanțe:

- ⇒ 400 m ($\frac{1}{4}$ milă)
- ⇒ 800 m ($\frac{1}{2}$ milă)
- ⇒ 1200 m ($\frac{3}{4}$ milă)
- ⇒ 1600 m (1 milă)

Ar putea include ture în jurul locului de joacă, tururi de pistă, ture în jurul sălii de sport sau prin cartierul vostru.

- În ritmul vostru, parcurgeți mergând, alergând ușor sau alergând viguros distanța măsurată.

- ⇒ Începeți încercând să parcurgeți 400 de m ($\frac{1}{4}$ milă).
- ⇒ Măriți ușor distanța cu alți 400 de m ($\frac{1}{4}$ milă).
- ⇒ În timp, scopul vostru ar trebui să fie să parcurgeți 1.600 de m (1 milă).

- Notați observațiile înainte și după această experiență fizică în Jurnalul misiunii.

Urmați aceste instrucțiuni pentru a vă antrena ca un astronaut.

Stație de bază:

O „casă” amplasată pe Lună sau pe Marte, unde vor fi staționați astronauții.

Anduranță:

Capacitatea de a realiza un exercițiu sau de a îndeplini o sarcină fizică pentru o perioadă lungă de timp.

Vehicle de teren:

Un vehicul de tip cart, pe care îl conduc astronauții pe suprafața Lunii și, posibil, a planetei Marte.

Revenirea la bază:

Sarcina de a parcurge o distanță de până la 10 km (6,2 mile), pe care astronauții trebuie să o efectueze pentru a se putea întoarce la stația de bază.

Adevăruri despre spațiu:

Atunci când explorează suprafața Lunii sau a planetei Marte, astronauții efectuează mai multe sarcini fizice, cum ar fi derularea unor experimente științifice, montarea de sisteme energetice în jurul bazei și adunarea de mostre de roci. De asemenea, vor parcurge pe jos sau cu vehiculul de teren distanțe lungi, pentru a explora suprafața. Dacă vehiculul de teren se strică, trebuie să fie capabili să parcurgă o distanță de până la 10 km (6,2 mile) pentru a reveni la stația lor de bază. Astronauții sunt examinați de cercetătorii științifici ai Laboratorului Cardiovascular al NASA și se antrenează cu specialiștii NASA în rezistență și coordonare pentru a-și întări plămânil, inima și alți mușchi înainte de misiune. Aceasta ajută NASA să știe că un membru al echipajului este pregătit, din punct de vedere fizic, să ducă la îndeplinire sarcinile ce îi revin și să efectueze o revenire, la nevoie.

Accelerarea condiției fizice

- Alergați cu viteză maximă 100 de m (110 iarzi), după care parcurgeți pe jos alți 100 de m (110 iarzi). Repetați activitatea de patru ori.
- Alergați cu viteză maximă de la un capăt la celălalt al unui teren de baschet, de mai multe ori. Alergați cu viteză maximă 13 m (42 de picioare), atingeți podeaua cu mâna și schimbați direcția, atingând din nou podeaua cu mâna. Alergați cu viteză maximă 22,6 m (74 de picioare), atingeți linia cu mâna și schimbați direcția. Repetați de două ori.
- Repetați activitățile de mai sus, de data aceasta măbind distanța parcurgând terenul de patru ori în loc de două.



Îmbunătățindu-vă capacitatea de a merge pe jos pe o distanță dată, ați putea găsi că participarea la o cursă, urcatul unei pante sau purtatul în spate al unui rucsac greu în timp ce mergeți pe jos au devenit mai ușoare în timp.

Siguranța înainte de toate!

- Astronauții trebuie să fie atenți să nu se supraîncălzească din cauza degajării de căldură de către corp în timpul purtării unui costum spațial gros.
 - Purtați întotdeauna îmbrăcămintea și încălțăminte adecvate pentru mersul pe jos.
 - Evitați obstacolele, pericolele și suprafețele neuniforme.
 - Nu uitați că hidratarea adecvată este importantă înainte, în timpul și după orice activitate fizică.

Explorări legate de misiune:

- Executați această activitate ca echipă-ștafetă.
- Parcurgeți o distanță dată urmând o potecă de munte, în ritm lent sau alert.
- Participați la curse distractive, curse obișnuite sau alăturați-vă unei echipe de atletism.
- Mergeți pe jos alături de membrii familiei sau de prieteni în loc să folosiți un mijloc de transport.

Verificare: Ați actualizat Jurnalul misiunii?