



MISSION X MISSION HANDOUT

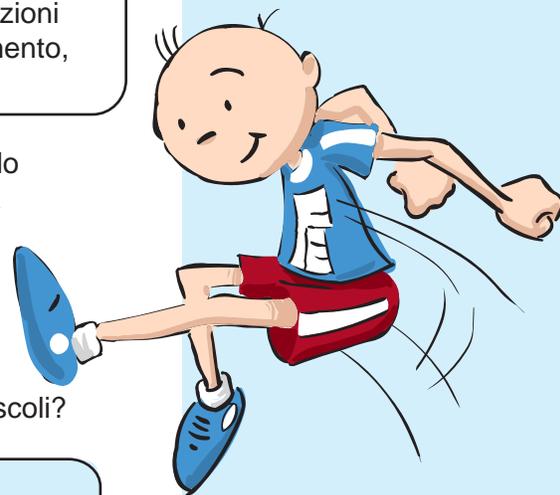
MISSIONE DEI MEMBRI DELL'EQUIPAGGIO:

Salto verso la Luna

Eseguirete un allenamento di salto con la corda, sia da fermi che in movimento, per aumentare la forza delle ossa e migliorare la resistenza del cuore e di altri muscoli. Inoltre, registrerete nel vostro Diario di missione le osservazioni relative ai miglioramenti nell'allenamento con il salto da fermi e in movimento, conseguiti durante questa esperienza fisica.

Ossa più forti permettono di correre, saltare, lavorare e giocare riducendo la probabilità di farsi male. Un cuore più forte e una maggiore resistenza muscolare consentono di essere fisicamente attivi per molto più tempo! Quando si salta più volte su una sola gamba o alla corda, si migliora la forza ossea e la resistenza del cuore e dei muscoli.

DOMANDA DELLA MISSIONE: Come si può eseguire un'attività fisica che aumenti la forza ossea e anche la resistenza del cuore e di altri muscoli?



COMPITO DELLA MISSIONE:

Allenamento sul salto

- Da fermi:
 - Provare a saltare sul posto con una corsa per 30 secondi.
 - Riposare per 60 secondi.
 - Ripetere tre volte.
 - Quando si padroneggerà la tecnica, procedere alla fase in movimento.
- In movimento:
 - Provare a saltare la corda percorrendo una superficie piana per 30 secondi.
 - Riposare per 60 secondi.
 - Ripetere tre volte.
 - Ripetere l'allenamento sul salto per altre due volte.
- Registrare nel vostro Diario di missione le osservazioni prima e dopo questa esperienza fisica.

Seguite le istruzioni per addestrarvi come un astronauta.

Quando si praticano esercizi che sostengono il proprio peso (ad esempio correre o saltare), le ossa diventano più forti. Allenandosi nel salto nel corso del tempo, è possibile rafforzare il cuore e allenare i muscoli a lavorare più a lungo senza avvertire la stanchezza. Dopo l'allenamento, potrebbe risultare che alcune attività che stancano i muscoli e aumentano i battiti cardiaci siano divenute più facili.

Cosa avviene nello spazio

Sulla Terra, il peso del corpo sulle ossa determina una sollecitazione costante. La forza delle ossa si conserva anche solo facendo le normali attività quotidiane, ad esempio stare in piedi, camminare e correre! Nello spazio, gli astronauti galleggiano - essendo privi di tale importante sollecitazione e le loro ossa si indeboliscono. I nutrizionisti e gli specialisti che si occupano di forza e tono fisico alla NASA: pianificano menu alimentari e attività fisiche che li aiuteranno gli astronauti a conservare le ossa più forti possibili durante la permanenza nello spazio. Le ossa più forti contribuiranno alla sicurezza degli astronauti quando dovranno eseguire tutti i compiti loro assegnati, nel veicolo spaziale, sulla Luna, su Marte o al ritorno sulla Terra. Poiché alcune attività possono prevedere il sollevamento o lo spostamento regolare di oggetti, gli astronauti spesso si affidano alla forza delle loro ossa e alla resistenza del cuore e degli altri muscoli per adempiere correttamente a tali attività.

Allenamento intensivo

- Saltare alla corda sul posto per 60 secondi senza fermarsi. Riposare per 30 secondi. Saltare alla corda da un lato all'altro per 60 secondi. Ripetere questa attività tre volte. Saltare alla corda per 30 secondi facendo un salto a gambe divaricate. Riposare per 30 secondi quindi saltare a gambe divaricate per 60 secondi. Ripetere questa attività tre volte.
- Saltare alla corda sul posto per 30 secondi. Saltare alla corda da un lato all'altro per 30 secondi. Saltare a gambe divaricate per 30 secondi. Riposare per 30 secondi. Ripetere questa attività tre volte.



Pensate alla sicurezza!

Esattamente come i guanti degli astronauti che devono avere le dimensioni adatte alle loro mani, anche l'attrezzatura che usate deve adattarsi perfettamente a voi!

- ▭ Verificare che la lunghezza della corda per saltare sia corretta per la propria altezza.
 - Stare in piedi al centro della corda e sollevarne le estremità sotto ciascuna ascella. Se le maniglie toccano appena, va bene!
- ▭ Per sicurezza, piegare sempre le ginocchia leggermente quando si atterra. Mantenersi a una distanza di almeno due braccia tese dagli altri quando si salta con la corda. Evitare ostacoli e superfici non uniformi. Guardare dove si sta andando!
- ▭ Occorre ricordare che è importante bere molta acqua prima, durante e dopo le attività fisiche.

Resistenza:

La capacità di eseguire un esercizio o un compito fisico per un lungo periodo.

Esplorazioni di missione

- ▭ Contare quanti salti si riesce ad eseguire in un determinato arco di tempo.
- ▭ Unirsi a una squadra di atletica che pratica il salto in lungo e il salto triplo.
- ▭ Provare a ballare, un'attività che impone anche di saltare e atterrare.
- ▭ Organizzare e svolgere una maratona di salti a scuola.
- ▭ Saltare il più alto possibile e atterrare morbidamente.

Controllo di stato: avete aggiornato il Diario di missione?