

MISIUNEA X: BROȘURA DEDICATĂ MISIUNII



MISIUNEA VOASTRĂ: **Salt până la Lună**

Vă veți antrena la săritul cu coarda, atât pe loc cât și în mișcare, pentru a vă crește rezistența osoasă și a vă îmbunătăți anduranța inimii și a altor mușchi. Veți nota, de asemenea, observațiile privind îmbunătățirea săriturilor cu coarda, atât pe loc cât și în mișcare, din timpul acestei experiențe fizice în Jurnalul misiunii.

Oasele mai puternice vă vor ajuta să alergați, să săriți, să lucrați și să vă jucați cu un risc mai scăzut de lezare. O inimă mai puternică și o rezistență musculară mai mare vă vor permite să fiți activi fizic pentru o perioadă mult mai lungă! Rezistența oaselor și anduranța inimii și a altor mușchi sunt îmbunătățite atunci când săriți de mai multe ori într-un picior, săriți coarda sau săriți pentru a recupera o minge de baschet.

ÎNTREBAREA-PROBLEMĂ A MISIUNII: Cum puteți executa o activitate fizică care duce la întărirea mușchilor și la îmbunătățirea anduranței inimii și a altor mușchi?



DIRECTIVA MISIUNII: **Săritul coardei**

- Pe loc:**
 - ⇒ Folosiți o coardă și încercați să săriți pe loc timp de 30 de secunde.
 - ⇒ Odihniți-vă timp de 60 de secunde.
 - ⇒ Repetați de trei ori.
 - ⇒ Atunci când ați reușit să faceți aceasta fără greșală, treceți la partea în mișcare.
- În mișcare:**
 - ⇒ Încercați să săriți coarda în timp ce vă deplasați pe o suprafață plană timp de 30 de secunde.
 - ⇒ Odihniți-vă timp de 60 de secunde.
 - ⇒ Repetați de trei ori.
- Repetați antrenamentul de alte două ori.
- Notați observațiile înainte și după această experiență fizică în Jurnalul misiunii.

Urmați aceste instrucțiuni pentru a vă antrena ca un astronaut.

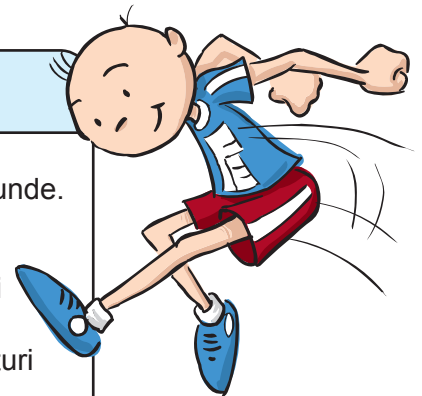
Oasele voastre vor deveni mai puternice atunci când faceți exerciții care vă susțin greutatea, cum ar fi alergatul sau săriturile. Prin antrenamentul de durată la săritul corzii, vă puteți întări inima și mușchii astfel încât să puteți lucra mai mult fără să resimțiți prea multă oboseală. După antrenament, este posibil să observați că unele activități care vă oboseau mușchii și vă accelerau ritmul cardiac au devenit mai ușoare.

Adevăruri despre spațiu

Pe Pământ, greutatea corpului vostru, susținută de către oase, exercită o presiune continuă. Vă mențineți rezistența oaselor făcând activități zilnice regulate, precum statul în picioare, mersul și alergatul! În spațiu, astronauții plutesc - ceea ce înseamnă că această presiune importantă nu mai există, ceea ce conduce la slăbirea oasele. De aceea, ei depind de nutriționiști și de specialiștii NASA în rezistență și coordonare, care le pregătesc meniuri și activități fizice care să îi ajute să își păstreze oasele cât mai puternice atunci când se află în spațiu. Oasele mai puternice îi vor ajuta pe astronauți să execute toate sarcinile care le-au fost încredințate în condiții de siguranță - fie că se află într-un vehicul spațial, pe Lună, Marte sau înapoi pe Pământ. Dat fiind că unele sarcini pot implica ridicarea și deplasarea regulate de obiecte, astronauții se bazează adesea pe rezistența oaselor lor și pe anduranța inimilor lor și a altor mușchi pentru a duce la îndeplinire aceste sarcini.

Accelerarea condiției fizice

- Săriți coarda pe loc timp de 60 de secunde fără oprire. Odihniți-vă timp de 30 de secunde. Săriți coarda dintr-o parte într-alta timp de 60 de secunde. Repetați activitatea de trei ori.
- Săriți coarda timp de 30 de secunde, executând o săritură în echer depărtat. Odihniți-vă timp de 30 de secunde, după care executați sărituri în echer depărtat timp de 60 de secunde. Repetați activitatea de trei ori.
- Săriți coarda pe loc timp de 30 de secunde. Săriți coarda efectuând sărituri laterale timp de 30 de secunde. Săriți în echer depărtat timp de 30 de secunde. Odihniți-vă timp de 30 de secunde. Repetați de trei ori.



Siguranța înainte de toate!

- **La fel ca mănușile unui astronaut, care sunt special croite pentru a se potrivi mâinilor acestuia, echipamentul vostru trebuie să vi se potrivească!**
- Asigurați-vă că lungimea coardei voastre este corectă pentru înălțimea voastră.
 - Stați cu picioarele pe mijlocul coardei și ridicați capetele până vă ajung la subraț. Dacă mânerul de-abia vă atinge subrațul, coarda este potrivită!
- Îndoți întotdeauna ușor genunchii atunci când aterizați, pentru a fi în siguranță. Păstrați o distanță de cel puțin două lungimi de braț între voi și ceilalți atunci când săriți coarda. Evitați obstacolele și suprafețele neuniforme. Fiți atenți încotro vă deplasați!
- Nu uitați că hidratarea adecvată este importantă înainte, în timpul și după orice activitate fizică.

Anduranță:

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

Explorări legate de misiune:

- Numărați câte sărituri puteți executa într-un interval dat.
- Alăturați-vă unei echipe de atletism și executați săritura în lungime și săritura triplă.
- Încercați să dansați, pentru că și dansul implică sărituri și aterizări.
- Organizați și participați la o competiție sportivă alături de colegii voștri de școală.
- Săriți cât de sus puteți și aterizați ușor.

Verificare: Ați actualizat Jurnalul misiunii?