

## MISSÃO X: NOTAS DA MISSÃO



### A TUA MISSÃO: **Missão: Controlo!**

Realizarás técnicas de lançamento e pega num só pé para melhorar o equilíbrio e a percepção espacial. Registrarás também as observações sobre as melhorias no equilíbrio e na percepção espacial durante esta experiência física no teu Diário da Missão.



Toda a gente precisa de desenvolver bem o equilíbrio e a percepção espacial. Caso contrário, poderíamos estar sempre a cair e teríamos dificuldade em contornar uma esquina. É importante vermos o que nos rodeia e sermos capazes de nos desviar para não esbarrarmos contra os objectos e ficarmos feridos.

Quando participas numa actividade desportiva, em especial desportos como a dança, o skate, o bowling, o mergulho e o esqui, o equilíbrio e a percepção espacial são muito importantes. Mesmo para saltar num trampolim ou andar de bicicleta necessitas de ambos!

**PERGUNTA DA MISSÃO:** Como poderias praticar uma actividade física que melhorasse o teu equilíbrio e a percepção espacial?

### ATRIBUIÇÃO DA MISSÃO: **Treino de equilíbrio**

#### ○ **Prática:**

- ⇒ Escolhe uma parede sólida e lisa.
- ⇒ Atira uma bola de ténis contra a parede e tenta agarrá-la equilibrando-te num pé. Levanta o pé para trás à altura do joelho.
- ⇒ Conta quantos segundos consegues estar apoiado num pé enquanto atiras a bola de ténis contra a parede. Tenta não deixar que a bola ou o pé toquem no chão. Tenta equilibrar-te durante pelo menos 30 segundos sem cair.
- ⇒ Continua a praticar esta actividade até conseguir manter o equilíbrio durante 60 segundos sem que tenhas de começar de novo.

#### ○ **Jogo:**

Divide os teus colegas em dois grupos, formando um círculo com cada grupo. Cada círculo deve ter pelo menos 6 jogadores. No teu círculo:

- ⇒ Separem-se mantendo uma distância superior à do comprimento dos braços.
- ⇒ Tentem equilibrar-se num pé enquanto atiram com cuidado uma bola de ginástica ao jogador que está à vossa frente.
- ⇒ Se um jogador perder o equilíbrio e colocar os dois pés no chão, terá de saltar ao pé coxinho em torno da parte exterior da roda antes de se juntar de novo ao jogo.

**Percepção espacial:**

Ter consciência do espaço que ocupas em relação ao que te rodeia.

**Ágil:**

Estar preparado e capaz de se movimentar rápida e facilmente.

**Coordenação:**

Utilização de todos os músculos em conjunto para movimentares o corpo conforme pretenderes.

**É um Facto Espacial:**

Durante os primeiros dias depois de regressarem à Terra a seguir a um voo espacial, os astronautas sentem uma alteração na percepção espacial e podem perder algum sentido de equilíbrio. Os cientistas de investigação das agência espaciais monitorizam de perto os membros da tripulação, que muitas vezes manifestam dificuldades em contornar obstáculos e se sentem "tontos" quando viram a cabeça de um lado para o outro. Os seus cérebros têm que reaprender a usar a informação dos olhos, dos minúsculos sensores de equilíbrio no ouvido interno e dos músculos para os ajudar a controlar o movimento corporal. Estes problemas são normalmente corrigidos após algumas semanas e à medida que se acrescentam exercícios de equilíbrio à sua rotina de preparação física. Até lá, terão de ter muito cuidado; o que significa que não poderão praticar certas actividades físicas, como pilotar um avião ou conduzir um carro.

**Aceleração da preparação física**

- Atira uma bola de ténis contra a parede enquanto te equilibras num só pé. Faz isto durante 60 segundos. Sem parar, muda para a outra perna e equilibra-te no outro pé durante 60 segundos. Descansa 30 segundos e repete esta rotina cinco vezes.
- Faz a aceleração acima indicada equilibrando um pé num pequeno trampolim.
- Joga o Jogo de Treino de Equilíbrio com um colega, equilibrando-te num pé num pequeno trampolim. Se um jogador perder o equilíbrio ou deixar cair uma bola, deverá saltar ao pé coxinho à volta de ambos os trampolins.



Ao melhorar o teu equilíbrio e a tua percepção espacial ficarás mais ágil e coordenado. Deste modo, reduzirás o risco de te magoares ou de magoares alguém devido a uma queda.

**Explorações da missão:**

- ⇒ De pé, pára sobre uma superfície macia e equilibra-te num só pé. Exemplos: toalha, almofada ou colchão.
- ⇒ Começa a contar enquanto tentas equilibrar-te nos dois pés com os olhos fechados. Abre os olhos se começares a perder o equilíbrio.

Enquanto praticas actividades de equilíbrio simples, podes também levantar um pé para aumentar a dificuldade.