



# Entréñese como un astronauta!

## Estrategias adaptadas para la actividad física

### Salto a la Luna

#### Su Misión

Llevará a cabo un entrenamiento con saltos con cuerda, tanto en el mismo sitio como moviéndose, con el fin de incrementar la resistencia ósea y mejorar el rendimiento del corazón y otros músculos. Mientras realice este ejercicio físico, también anotará en su Diario de la Misión observaciones sobre la mejora de los saltos en el sitio y en movimiento.

#### Enlaces a habilidades y normas

APENS: 2.01.12.01 Comprender el modo en que las modificaciones apropiadas del entorno físico posibilitan que las personas con discapacidades desarrollen habilidades deportivas

Habilidades / condiciones específicas a la actividad  
Coordinación, equilibrio, resistencia

#### Relevancia en el espacio

En la Tierra, el peso del cuerpo provoca una presión constante sobre los huesos. ¡Mantenga la resistencia ósea llevando a cabo periódicamente actividades cotidianas como permanecer de pie, caminar y correr! En el espacio, los astronautas flotan – esto alivia la presión sobre los huesos y los debilita. Por lo tanto, dependen de los nutricionistas y especialistas en resistencia y acondicionamiento de la NASA para planificar la dieta y las actividades físicas que les ayudarán a mantener los huesos lo más resistentes posible mientras se hallen en el espacio. Unos huesos más fuertes ayudarán a los astronautas a estar más seguros mientras llevan a cabo todas las tareas que les han sido asignadas – tanto en un vehículo espacial como en la Luna, en Marte o de regreso a la Tierra.

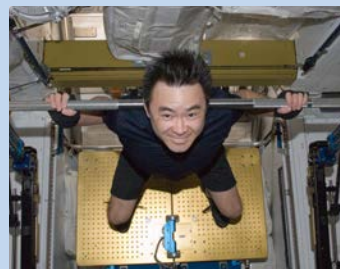
#### Calentamiento y práctica

- ▲ Salte sin moverse del sitio
- ▲ Gire
- ▲ Pise fuerte sobre el suelo
- ▲ Balancee una cuerda sobre la cabeza



Equipo sugerido para la adaptación:

- ▲ Caja de steps, varias cuerdas, banco de steps aeróbico





# Salto a la Luna

## Probemos a “¡Entrenar como un astronauta!”

Ajuste los pasos y procedimientos a los participantes  
Instrucciones para la actividad individual:

Sin moverse del sitio:

- ▲ Utilizando una cuerda para salto, intente saltar sin moverse del sitio durante 30 segundos.
- ▲ Descanse 60 segundos.
- ▲ Repita esto tres veces.
- ▲ Una vez dominado el ejercicio, realícelo en movimiento.

Moviéndose:

- ▲ Intente saltar con la cuerda mientras recorre una superficie lisa durante 30 segundos.
- ▲ Descanse 60 segundos.
- ▲ Repita esto tres veces.
- ▲ Repita la actividad de salto otras dos veces.
- ▲ Anote las observaciones antes y después del ejercicio

## ¡Pruebe esto! Algunas ideas para adaptar la actividad

- ▲ Salte sobre un trampolín mientras se sujeta en la pared o en un compañero
- ▲ Salte sobre un step / caja
- ▲ Salte desde un step / caja
- ▲ Pise fuerte sobre el suelo
- ▲ Banco de steps aeróbico
- ▲ Realice saltos de tijera o salte sin moverse del lugar (de lado a lado o de atrás a adelante)
- ▲ Salte sobre un pie y luego sobre el otro
- ▲ Apóyese en una mesa y salte sin moverse del sitio
- ▲ Coloque las manos en el pasillo y levante la pierna para recorrerlo saltando
- ▲ Use una cuerda “simulada”
- ▲ Coloque una cuerda en el suelo y salte sobre ella de diversas formas
- ▲ Use diversos objetos para saltar encima de ellos o sobre ellos

