



MISIÓN PARA EL MIEMBRO DE LA TRIPULACIÓN:

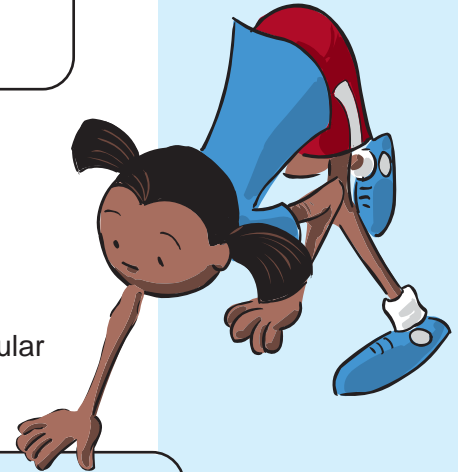
## Da un Paseo Espacial

Realizarás los ejercicios de “el paso del oso” (en inglés “bear crawl”) y de “el paso de cangrejo” (en inglés “crab walk”) para mejorar la fuerza muscular y la coordinación de la parte superior e inferior de tu cuerpo. Además anotarás todas las observaciones sobre tus mejoras en tu Diario de la Misión.

Muchas actividades requieren fuerza y coordinación para poder mover tu cuerpo sin caer. Cuando montas sobre un monopatín, realices ejercicios de fuerza, gateas por el suelo, o cargas con tu mochila, estás desarrollando la fuerza muscular y la coordinación.

### ¿SABRÍAS RESPONDER A ESTA PREGUNTA?

¿Qué tipo de actividad física podrías realizar para mejorar tu fuerza muscular a la vez que la coordinación de tus brazos y de tus piernas?



TAREA DE LA MISIÓN:

## Entrenamiento Coordinado de Fuerza

- Medir una distancia de unos 12 metros.
- Paso del oso:  
Agáchate apoyado sobre tus manos y pies y camina como un oso.
  - ⇒ Intenta acabar la distancia medida por el profesor.
  - ⇒ Descansa dos minutos.
  - ⇒ Repítelo dos veces.
- Paso de cangrejo:  
Al revés que “el paso del oso”. Siéntate sobre el suelo y pon tus manos y brazos detrás tuyo. Rodillas flexionadas y pies sobre el suelo. Eleva el trasero del suelo de tal manera que sólo estés apoyado por las manos y los pies.
  - ⇒ Intenta realizar la distancia medida por el profesor.
  - ⇒ Descansa dos minutos.
  - ⇒ Repítelo dos veces
- Anota las observaciones oportunas antes y después de la experiencia en tu diario de la misión.

**Sigue estas instrucciones para entrenar como un astronauta.**

**Coordinación:**  
Usar apropiadamente los músculos para mover el cuerpo como deseas.

**Actividad Extra Vehicular (EVA):**  
Cualquier movimiento humano que sucede en el espacio exterior, fuera del vehículo espacial. Comúnmente se llama un “paseo espacial”.

## ¡Esto pasa en el espacio!

Al igual que tú, los astronautas deben desarrollar la fuerza muscular y la coordinación. En un ambiente de micro gravedad, los astronautas no pueden caminar como si estuvieran en la tierra. En vez de eso, ellos coordinan sus manos, sus brazos y sus pies para empujar y tirar de ellos mismos para desplazarse de un lugar a otro. Antes de la misión, ellos practican estos movimientos debajo del agua con buceadores y especialistas en el Laboratorio de Flotabilidad Neutral en Houston, Texas. Tanto si estás dentro de un vehículo especial o fuera realizando Actividades Extra Vehiculares, unos músculos fuertes y coordinados te ayudarán a moverte en el espacio.



## Mejora la Condición Física

- Realiza una carrera de relevos con tus compañeros hacienda “paso de cangrejo”. Los relevos estarán unos de otros a una distancia de 6 metros. Vuelve al punto de partida hacienda “el paso de oso”. Repítelo tres veces.
- Incrementa la intensidad del ejercicio completando una distancia de 18 metros cada relevo.
- Aumento de la intensidad del ejercicio con pesos en los pies y las manos (si se disponen de ellos).

Participar y practicar actividades físicas que usan tus brazos y piernas para sujetar el cuerpo te ayudará a que tus músculos sean más fuertes y mejores tu coordinación.

## ¡Piensa en la seguridad!

Los ingenieros de la NASA deben diseñar la superficie de los vehículos espaciales pensando en la seguridad de los astronautas. Las superficies deben de estar libres de obstáculos para poder moverse por el vehículo de una forma segura.

- Evita obstáculos, peligros y superficies irregulares.
- Realiza esta actividad sólo sobre una superficie blanda para evitar lesionarte las manos.
- Deja suficiente espacio entre compañeros mientras os movéis. ¡Mira hacia dónde vas!
- Recuerda que beber antes, durante y después de la actividad es muy importante.

## Exploraciones de la Misión

- En la posición de cangrejo, juega al fútbol con una gran pelota inflable.
- Realiza distintos recorridos de ida y vuelta con “el paso del oso”, o con “el paso de cangrejo”.
- Haz lo mismo pero en forma de carrera de relevos con el resto de compañeros de tu clase.

**Comprobación:** ¿Has puesto al día tu Diario de la Misión?