

## MISSÃO X: NOTAS DA MISSÃO



### A TUA MISSÃO: **Salto para a Lua**

Realizarás um treino de saltos com corda, quer parado quer em movimento, para aumentar a força dos ossos e melhorar a resistência cardíaca e muscular. Registarás as observações sobre as melhorias no treino de saltos parado e em movimento durante esta experiência física no teu Diário da Missão.

Ter ossos fortes permitir-te-á correr, saltar, trabalhar e brincar com menos possibilidades de lesões. Um coração mais forte e com maior resistência muscular permitir-te-á estar fisicamente activo durante muito mais tempo! Já estás a melhorar o fortalecimento ósseo e a resistência cardíaca e muscular ao saltar repetidamente sobre uma perna, saltar à corda ou saltar para encestar uma bola de basquete.

**PERGUNTA DA MISSÃO:** Como poderias praticar uma actividade física que aumentasse o fortalecimento ósseo e a resistência cardíaca e muscular?



Os teus ossos ficam mais fortes quando fazes exercícios que suportam o teu peso, como correr ou saltar. Depois de treinar durante algum tempo, podes fortalecer o teu coração e treinar os teus músculos para trabalhar mais e cansar-te menos. Depois do treino, é possível que algumas actividades que te provocavam cansaço muscular e aceleravam o teu ritmo cardíaco se tornem mais fáceis.

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

- ☐ **Parado:**
  - ⇒ Com uma corda de saltar, tenta saltar durante 30 segundos sem sair do lugar.
  - ⇒ Descansa durante 60 segundos.
  - ⇒ Repete três vezes.
  - ⇒ Depois de praticares bastante, começa a movimentar-te durante os saltos.
- ☐ **Em movimento:**
  - ⇒ Tenta saltar enquanto te deslocar sobre uma superfície suave durante 30 segundos.
  - ⇒ Descansa durante 60 segundos.
  - ⇒ Repete três vezes.
- ☐ Repete o treino de saltos mais duas vezes.

## É um Facto Espacial:

Na Terra, o teu peso sobre os ossos proporciona uma tensão constante. Manténs os teus ossos fortes mesmo realizando actividades diárias regulares como estar de pé, andar e correr! No espaço, os astronautas flutuam – impedindo essa importante resistência e enfraquecendo, assim, os seus ossos. Por isso, dependem de nutricionistas e especialistas em condicionamento e fortalecimento físico para planejar refeições e actividades físicas que os ajudarão a manter os ossos tão fortes quanto possível durante a estadia no espaço. Ossos mais fortes ajudarão os astronautas a sentir-se mais seguros durante a execução das tarefas atribuídas – seja num veículo espacial, na Lua, em Marte ou de regresso à Terra. Como algumas tarefas podem implicar o levantamento e a deslocação de objectos com regularidade, os astronautas confiam muitas vezes na força dos seus ossos e na sua resistência cardíaca e muscular para realizar estas tarefas com sucesso.

## Aceleração da preparação física

- Salta à corda no mesmo lugar durante 60 segundos sem parar. Descansa durante 30 segundos. Salta à corda de lado a lado durante 60 segundos. Repete esta actividade três vezes.
- Salta à corda durante 30 segundos fazendo um salto com as pernas abertas. Descansa 30 segundos e depois faz um salto com as pernas abertas durante mais 60 segundos. Repete esta actividade três vezes.
- Salta à corda no lugar durante 30 segundos. Salta à corda de lado a lado durante 30 segundos. Salta à corda com as pernas abertas durante 30 segundos. Descansa durante 30 segundos. Faz isto três vezes.



### Resistência:

Capacidade de realizar um exercício ou tarefa física durante um longo período de tempo.

## Explorações da missão:

- ⇒ Conta os saltos que consegues executar num determinado período de tempo.
- ⇒ Junta-te a uma equipa de atletismo e executa saltos em comprimento e triplos saltos.
- ⇒ Tenta dançar, o que também implica saltar e aterrar.
- ⇒ Organiza e leva a cabo um concurso de saltos na tua escola.
- ⇒ Salta o mais alto que puderes e aterra suavemente.