

MISSÃO X: NOTAS DA MISSÃO



A TUA MISSÃO: **Astro Curso de Agilidade**

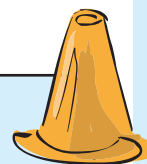
Realizarás um curso de agilidade com a maior rapidez e precisão possível para melhorar a agilidade, a coordenação e a velocidade. Depois de teres terminado o Percurso do Astronauta e registar os teus tempos, comentarás a tua agilidade durante esta experiência física no Diário da Missão.

Desenvolvendo a agilidade, torna-se mais fácil para ti deslocares-te mais rapidamente e em segurança entre os objectos. Melhorando os teus movimentos e tempos no Curso de Agilidade do Astronauta, torna-se mais fácil para ti mudar de direcção enquanto te deslocas ou corres e manteres o teu equilíbrio em vez de caíres ou ires contra outras pessoas ou objectos.

Pergunta da Missão: Como podes desempenhar uma actividade física que melhora a tua agilidade, coordenação e velocidade?

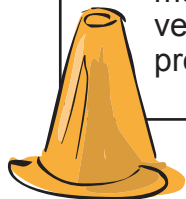


ATRIBUIÇÃO DA MISSÃO: **Treino de Agilidade**



Segue as indicações abaixo para completares o Curso de Agilidade do Astronauta. Um período de aquecimento/alongamento e relaxamento é sempre recomendado.

- ☐ Deita-te de barriga para baixo no ponto de partida.
- ☐ Quando o tempo começar, começa a correr e efectua o percurso até à chegada, seguindo estes critérios.
 - ⇒ Completa o percurso o mais rapidamente possível.
 - ⇒ Não toques em nenhum cone nem os faças cair.
 - ⇒ O toque ou a queda de um cone origina uma penalidade de 2 segundos acrescentada ao tempo final por cada infracção.
- ☐ Regista o teu tempo final no Diário da Missão.
- ☐ Regista as penalidades ocorridas no Diário da Missão.
- ☐ Descansa pelo menos um minuto.
- ☐ Regressa à partida, repete o Percurso do Astronauta pelo menos três vezes, seguindo as mesmas indicações da primeira vez. Continua a praticar melhorando os teus movimentos, a precisão e o tempo.



A agilidade requer rapidez, força e um bom equilíbrio e coordenação. Subir e descer escadas, correr lá fora e jogar à apanhada são algumas das actividades diárias que requerem agilidade.

Agilidade:

Capacidade de mover rápida e facilmente o corpo.

Coordenação:

Utilização conjunta dos músculos para mover o corpo.

É um facto espacial:

Os Astronautas praticam a resistência e a agilidade através de exercícios de treino concebidos pelos Especialistas em Resistência, Condicionamento e Reabilitação do Astronauta (ASCR) da NASA. Estes especialistas de fitness realizam um teste de fitness, concebem programas de exercícios individuais e proporcionam actividades individuais de condicionamento pré- e pós-voo para os astronautas. A agilidade que utilizamos todos os dias na Terra é diferente da agilidade usada no espaço. A permanência no espaço durante um determinado período de tempo pode afectar a agilidade dos astronautas. Isto pode ser observado logo que os astronautas regressam à Terra. Devido à permanência dos astronautas num ambiente de microgravidade sem utilizarem os músculos como fazem na Terra, os seus músculos enfraquecem. Depois do regresso de uma missão de longa duração, os astronautas trabalham com ASCRs para recuperar e manter a agilidade como era antes da missão espacial.

Aceleração da preparação física

- ☐ Utilizando a mesma configuração do Percurso de Agilidade do Astronauta, desloque os cones para aumentar o percurso de agilidade. Pode também adicionar mais cones para aumentar o factor de agilidade. Pode também reduzir a área do percurso de agilidade do astronauta utilizando menos cones. Este percurso é mais difícil de completar?
- ☐ Imediatamente antes de iniciar o percurso de agilidade do astronauta, salta abrindo e fechando os braços e as pernas durante 30 segundos. Compara este tempo com o tempo das primeiras três tentativas. O teu tempo diminuiu ou aumentou? Explica.
- ☐ Mude o ambiente em que o curso de agilidade do astronauta é realizado, por ex., do interior para o exterior).
- ☐ Diminua o tempo de descanso entre as tentativas.

Pensar na Segurança!

- ☐ Um período de aquecimento e relaxamento é sempre recomendado.
- ☐ Devem ser evitados obstáculos, perigos e superfícies irregulares.
- ☐ Devem ser usados vestuário e calçado adequados que permitam liberdade de movimento e conforto.
- ☐ É necessário beber muita água antes, durante e depois das actividades físicas.

Explorações da missão:

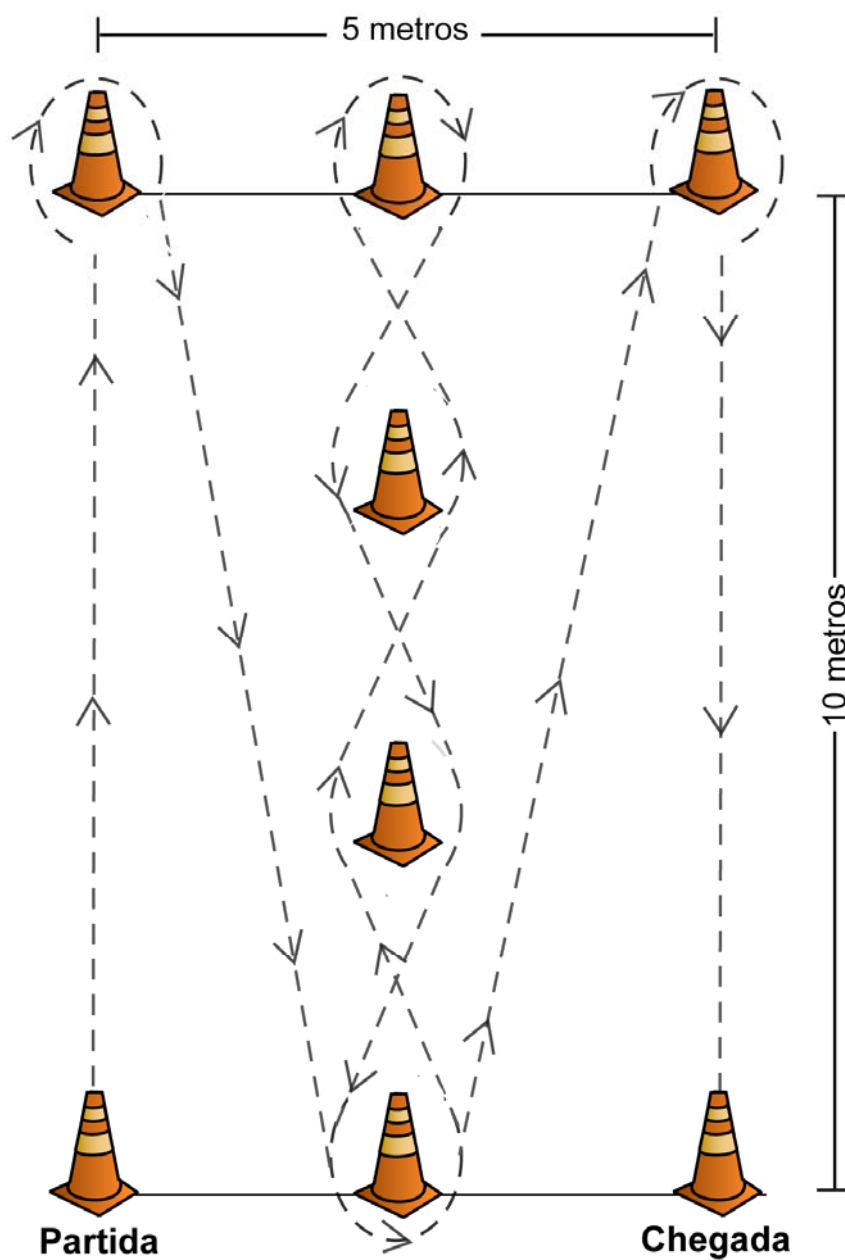
- ☐ Apoia-te numa perna. Agita os teus braços e a outra perna tentando manter o equilíbrio.
- ☐ Participa num jogo de campo, como o futebol, ou num jogo de raquetes, como o ténis.
- ☐ Toma parte numa corrida de estafetas com outros alunos.
 - ☐ Coloca-te junto do teu parceiro.
 - ☐ Com um lenço ou uma venda, ata a tua perna e a do teu parceira junto ao tornozelo.
 - ☐ Corre uma distância medida até à meta.
- ☐ Participa em corridas de sacos.
 - ☐ Coloca-te dentro de um saco de serapilheira, puxando-o até debaixo dos braços.
 - ☐ Agarra o saco e corre com outros alunos até à meta





ASTRO CURSO DE AGILIDADE

Material de apoio para preparar o percurso



O comprimento do percurso é de 10 metros e a largura (distância entre o ponto de partida e de chegada) é de 5 metros. São usados quatro cones para marcar a partida, a chegada e os dois pontos de viragem. Outros quatro cones são colocados no centro, a uma distância de 3,3 metros entre cada um.