

MISSÃO X: NOTAS DA MISSÃO

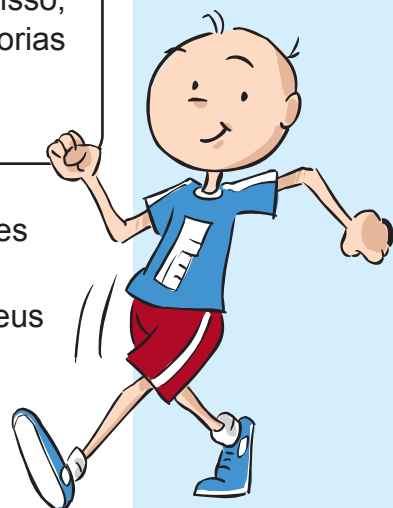


A TUA MISSÃO: **Caminhar de Volta Para Estação Base**

Efectuarás um percurso, aumentando para 1600 m, para melhorar a resistência dos pulmões, do coração e de outros músculos. Além disso, registarás as tuas observações no Diário da Missão sobre as melhorias nesta experiência de resistência física do regresso utilizando os pulmões, o coração e os outros músculos.

Estar fisicamente activo é essencial para manter os músculos fortes e o coração e os pulmões saudáveis. Quando fazes compras no centro comercial, visitas um museu ou vais e vens da escola, os teus músculos, o coração e os pulmões são beneficiados. Ficam mais fortes ao serem trabalhados durante longos períodos de tempo.

PERGUNTA DA MISSÃO: Que actividade física podes realizar para desenvolver a resistência dos pulmões, do coração e dos outros músculos?



ATRIBUIÇÃO DA MISSÃO: **Treino de resistência**

- ☐ Mede um percurso com as seguintes distâncias:
 - ⇒ 400 m
 - ⇒ 800 m
 - ⇒ 1200 m
 - ⇒ 1600 m

Podes optar por correr à volta do recreio, da pista, do ginásio ou do bairro.

- ☐ No teu próprio ritmo, anda ou corre a distância medida.
 - ⇒ Começa por tentar completar 400 m.
 - ⇒ Lentamente, procura aumentar a distância em 400 m.
 - ⇒ Com o tempo, o teu objectivo deve ser completar 1600 m.

Estação de base:

Estação de base na Lua ou em Marte, onde os astronautas estarão estacionados.

Resistência:

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

Rover:

Veículo que os astronautas conduzem na Lua e possivelmente na superfície de Marte.

Regresso:

Tarefa de percorrer uma distância até 10 km que os astronautas devem efectuar para regressar à sua estação base.

É um facto espacial:

Ao explorar a Lua ou Marte, os astronautas realizarão muitas tarefas físicas, tais como preparar experiências científicas e sistemas de energia à volta da base e recolher amostras de pedras. Também caminharão ou conduzirão o rover por longas distâncias para explorar a superfície. Se o rover avariar, terão de ser capazes de percorrer uma distância de 10 km para regressar à estação de base. Os astronautas são examinados por cientistas e treinam com especialistas em resistência e condicionamento para fortalecer os pulmões, o coração e outros músculos antes das missões. Isto ajuda as Agências Espaciais a perceber se os membros da tripulação estão fisicamente preparados para desempenhar as suas tarefas da missão e efectuar o regresso, se necessário.

Aceleração da preparação física

- Corre 100 m e caminha 100 m. Repete quatro vezes.
- Corre em intervalos a grande velocidade num campo de basquete. Corre 15 m a grande velocidade, toca no chão com a mão e regressa imediatamente ao ponto de partida e toca no chão. Corre 30 m a grande velocidade, toca na linha com a mão e regressa imediatamente ao ponto de partida. Faz isto duas vezes.
- Repete os intervalos anteriores, aumentando desta vez a distância e fazendo os intervalos quatro vezes em vez de duas.



Ao melhorares a tua capacidade de percorrer uma determinada distância, descobrirás que correr uma corrida, subir um terreno inclinado ou transportar uma mochila pesada enquanto caminhas se torna cada vez mais fácil.

Explorações da missão:

- ⇒ Realiza esta actividade como uma equipa de estafetas.
- ⇒ Pratica uma caminhada numa distância medida.
- ⇒ Compete em corridas amigáveis, corridas oficiais ou junta-te a uma equipa de atletismo.
- ⇒ Caminha com a tua família ou amigos em vez de usar outros meios de transporte.