

## FOLLETO PARA LA MISIÓN ENTRENATE COMO UN ASTRONAUTA

### TU MISIÓN: **Astro-Recorrido de Agilidad**

Completarás un recorrido de agilidad con la mayor rapidez y precisión posible para mejorar tu agilidad, coordinación y velocidad. Luego de haber completado el Astro-Recorrido y haber registrado tus tiempos, comentarás en tu Diario de la Misión sobre tu agilidad en la experiencia física.

La agilidad requiere rapidez, fuerza, equilibrio y coordinación. Subir y bajar escaleras, salir a caminar y jugar al pilla pilla son actividades diarias que requieren agilidad.

**Pregunta de la Misión:** ¿Qué actividad física podrías realizar para mejorar tu agilidad, coordinación y velocidad?



### MISIÓN: **Entrenamiento de Agilidad**

Sigue estas instrucciones para completar el Astro-Recorrido de Agilidad. Siempre recomendamos un período de calentamiento/elongación y enfriamiento.

- Recuéstate boca abajo sobre el suelo en el punto de partida.
  - Cuando comience a correr el tiempo, ponte de pie rápidamente y corre por la pista en zigzag entre los conos hacia la llegada, siguiendo este criterio.
    - ⇒ Completa el recorrido lo más rápido posible.
    - ⇒ No toques ni vuelques ningún cono.
    - ⇒ Por cada cono que toques o vuelques se aplicará una penalidad de 2 segundos adicionales a tu tiempo final.
  - Registra tu tiempo final en tu Diario de la Misión.
  - Registra en tu Diario de la Misión todas las penalidades que hayas recibido.
  - Descansa por lo menos un minuto.
  - Regresa a la línea de partida, repite el Astro-Recorrido al menos tres veces, siguiendo las mismas instrucciones que la primera vez. Continúa practicando, mejorando tus movimientos, tu precisión y tu tiempo.
- Registra las observaciones de esta actividad en tu Diario de la Misión antes y después de esta experiencia física.

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

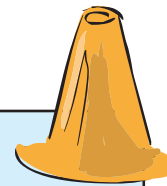
Mejorar la agilidad te ayuda a moverte entre los objetos de forma rápida y segura. Mejorando tus movimientos y el tiempo en el Astro-Recorrido de Agilidad descubrirás que es más fácil cambiar de dirección y mantener tu equilibrio mientras te mueves o corres, que tropezar o chocar contra otras personas u objetos.

#### **Agilidad:**

La habilidad de mover tu cuerpo con rapidez y facilidad.

#### **Coordinación:**

La utilización de todos tus músculos en conjunto para mover tu cuerpo.



## Es un Hecho en la NASA:

Los astronautas realizan ejercicios de entrenamiento que fueron diseñados por Especialistas de la NASA en Fuerza, Acondicionamiento y Rehabilitación para Astronautas (ASCR por sus siglas en inglés) para ejercitar su fuerza y agilidad. Estos especialistas en estado físico realizan pruebas anuales de aptitud física, diseñan programas de ejercicios individuales y ofrecen actividades de acondicionamiento individualizado para los astronautas antes y después del vuelo. La agilidad que usamos todos los días en la Tierra es diferente a la agilidad que se usa en el espacio. Permanecer en el espacio durante un tiempo puede afectar la agilidad de los astronautas. Esto se observa cuando los astronautas regresan a la Tierra. Debido a que los astronautas viven en un entorno de microgravedad y no usan sus músculos de la misma manera que lo hacen en la Tierra, sus músculos se debilitan. Cuando regresan de una larga misión, los astronautas trabajan con los ASCRs para recuperar y mantener su agilidad tal como era antes de su misión en el espacio.

## Aceleración de la Actividad Física

- Usando la misma base del Astro-Recorrido de Agilidad, mueve los conos para que el recorrido de agilidad sea más grande. También puedes agregar más conos para incrementar el factor agilidad. También puedes reducir el área del Astro-Recorrido de Agilidad utilizando menos conos. ¿Es más difícil completar este recorrido?
- Inmediatamente antes de comenzar el Astro-Recorrido de Agilidad, salta en el lugar abriendo y cerrando tus brazos y piernas durante 30 segundos. Compara este tiempo con los tiempos de las tres primeras pruebas. ¿Tu tiempo aumentó o se redujo? Explica.
  - Cambia el lugar en el que realizas el Astro-Recorrido de Agilidad (es decir, si estás en un lugar cerrado, hazlo al aire libre).
  - Reduce el tiempo de descanso entre prueba y prueba.



### Piensa en la Seguridad!

Los investigadores y ASCRs que trabajan con los astronautas deben asegurarse de contar con un lugar seguro para que los astronautas puedan realizar las prácticas sin resultar lesionados.

- Siempre se recomienda un período de calentamiento y enfriamiento.
- Evita los obstáculos, los peligros y las superficies irregulares.
- Usa ropa y calzado apropiado que te permitan mover con libertad y comodidad.
- Bebe mucha agua antes, durante y después de la actividad física.

## Exploraciones de la Misión:

- Párate sobre una pierna. Mueve tus brazos y la otra pierna intentando mantener el equilibrio.
- Practica algún deporte al aire libre como por ejemplo fútbol o un deporte con raqueta como por ejemplo tenis.
- Participa en una carrera de postas con otras parejas de estudiantes.
  - Párate junto a tu compañero.
  - Usando una bufanda o pañuelo, ata una pierna de tu compañero con tu pierna, la altura del tobillo (una pierna izquierda con una pierna derecha).
  - Corre una distancia medida hasta la línea de llegada.
- Participa en carreras de sacos.
  - Párate dentro de un saco de arpillera, súbelo sobre tus pies hasta que quede alrededor de tu cintura.
  - Sostén el saco en su lugar y compite con otros estudiantes saltando hasta la línea de llegada.

Control del Estado: ¿Has actualizado tu Diario de la Misión?