



ENTRENA COMO UN ASTRONAUTA MANUAL DE LA MISI3N

TU MISI3N: **Caminata de Regreso a la Estaci3n Base**

Realizar3s una caminata, avanzando hasta 1600 metros (una milla) para mejorar la resistencia pulmonar, card3aca y de otros m3sculos. Adem3s, anotar3s las observaciones acerca de los avances en este ejercicio de resistencia f3sica de caminata de regreso, utilizando tus pulmones, coraz3n y otros m3sculos, en el diario de la Misi3n.



Estar f3sicamente activo es una manera importante de conservar fuertes tus m3sculos, y tu coraz3n y pulmones saludables. Cuando andas de compras en un centro comercial, visitas un museo, o en camino de ida o vuelta a tu escuela, se benefician tanto tus m3sculos, como tu coraz3n y pulmones. Se fortalecen al ejercitarlos por largos per3odos de tiempo.

PREGUNTA DE LA MISI3N: 3C3mo pudieras realizar una actividad f3sica que mejorara tu *resistencia* pulmonar, card3aca y de otros m3sculos?

MISI3N: **Entrenamiento de Resistencia**

- Mide un recorrido con las siguientes distancias:
 - ⇒ 400 metros (3/4 milla)
 - ⇒ 800 metros (1 milla)
 - ⇒ 1200 metros (3/4 milla)
 - ⇒ 1600 metros (1 milla)

Podr3a ser dando vueltas alrededor del parque, de una pista, en el gimnasio o en tu vecindario.

- A tu propio paso, camina, trota o corre la distancia medida.
 - ⇒ Comienza tratando de completar 400 metros.
 - ⇒ Despacio, aumenta la distancia en 400 metros (3/4 milla).
 - ⇒ Luego de un tiempo, deber3s completar tu meta de 1600 metros (1 milla).

- Anota las observaciones antes y despu3s de este experimento f3sico en tu diario de la Misi3n.

Sigue estas instrucciones para entrenar como astronauta.

Estaci3n Base:

La base principal en la Luna o Marte donde los astronautas estar3n emplazados.

Resistencia:

La habilidad de realizar un ejercicio o una tarea f3sica por largos per3odos de tiempo.

Veh3culo de exploraci3n:

Un peque3o veh3culo que los astronautas conducen en la Luna y potencialmente en la superficie de Marte.

Caminata de Regreso:

La tarea de caminar una distancia de hasta 10 kil3metros (6.2 millas) que los astronautas deben completar para regresar a su estaci3n base.

Es un Hecho Comprobado por la NASA:

Al explorar la Luna o Marte, los astronautas completarán muchas tareas físicas tales como desarrollar experimentos científicos y sistemas de energía alrededor de la base y recolectar muestras de rocas. También caminarán o recorrerán largas distancias en su *vehículo de exploración* para investigar la superficie. Si su vehículo falla, ellos deben poder caminar una distancia de hasta 10 kilómetros (6.2 millas) para regresar a su estación base. Los astronautas son examinados por científicos en el Laboratorio Cardiovascular de la NASA y entrenan con especialistas en acondicionamiento y fortalecimiento físico para fortalecer sus pulmones, corazón y otros músculos antes de su misión. Esto ayuda a la NASA a saber si el miembro de la tripulación está preparado físicamente para completar sus tareas de la misión y para, en caso necesario, realizar su *caminata de regreso*.

Aceleración de Aptitud Física

- Corre 100 metros (330 pies) a toda velocidad y luego camina 100 metros (330 pies). Repite esto cuatro veces.
- Corre intervalos a toda velocidad en una cancha de baloncesto. Corre 13 metros (42 pies) a toda velocidad, toca el suelo con la mano y regresa inmediatamente al punto de partida y toca el suelo. Corre 22.6 metros (74 pies) a toda velocidad, toca la línea con la mano y regresa inmediatamente al punto de partida. Haz esto dos veces.
- Repite los intervalos anteriores, esta vez aumenta la distancia al hacer los intervalos cuatro veces en lugar de dos.



Mejorando tu capacidad para caminar una distancia medida, es posible que con el tiempo te sea más fácil competir en una carrera, caminar cuesta arriba o caminar cargando una mochila pesada.

Piensa en tu Seguridad!

- Los astronautas deben tener cuidado con el sobrecalentamiento debido a la liberación de calor cuando usan un traje espacial grueso.
- Usa siempre la ropa y los zapatos apropiados para caminar.
- Evita los obstáculos, los peligros y las superficies irregulares.
- Recuerda que es importante beber agua en abundancia antes, durante y después de las actividades físicas.

Exploraciones de la Misión:

- Realiza la actividad como un evento de equipo de relevos.
- Practica el senderismo o el excursionismo en una distancia medida.
- Compite en carreras amistosas, competencia de carreras o únete a un equipo de atletismo.
- Camina con tu familia o amigos en lugar de utilizar un medio de transporte.

Inspección: Has actualizado tu Diario de la Misión?