

# Treinar como um astronauta: Estratégias de atividade física adaptadas Peak Liftoff - a descolagem de Tim Peake!



## A tua missão

Esta atividade foi projetada para promover uma combinação de força muscular, agilidade, coordenação e resistência. Vamos combinar agachamentos, flexões e saltos. Prepara-te para uma descolagem perfeita! Toma notas no teu diário de Missão sobre a tua atividade durante esta experiência física.

Ser fisicamente ativo é importante para manteres os teus músculos fortes e o teu coração e pulmões saudáveis. Para realizar movimentos complexos é importante que os nossos músculos trabalhem juntos. Os nossos músculos, pulmões e coração beneficiam dos percursos que realizamos no dia a dia, como a ida e volta da escola. Quanto maior o período em que os exercitamos, mais forte eles ficam. Muitos movimentos também exigem um esforço coordenado entre o cérebro e diferentes músculos para executar ações complexas. A flexibilidade muscular pode ajudar a reduzir o risco de lesões e saltar pode ajudar a fortalecer os ossos. Junta tudo isto para conseguires uma descolagem à Tim PEAKE!

Que atividades físicas ajudam a melhorar o teus pulmões e coração, aumentando a coordenação e a resistência muscular?

## Atribuição da missão

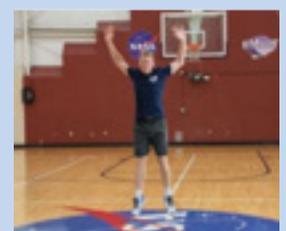
### TREINO DE CORPO INTEIRO

- ▲ Afasta-te a mais de um braço de distância dos outros para criares uma área segura de aterragem e descolagem;
- ▲ Começa em pé;
- ▲ Agacha-te, toca com as mãos no chão à tua frente e grita "5";
- ▲ Move os pés atrás de ti, fica numa posição de início de flexão e grita "4";
- ▲ Durante a posição de flexão, presta atenção à tua postura e mantém as costas direitas e paralelas ao chão;
- ▲ Baixa o teu peito até quase tocar no chão e grita "3";
- ▲ Levanta o teu peito do chão, volta à posição inicial de flexão e grita "2";
- ▲ Desliza os pés para a frente, mantém uma posição de agachamento com as mãos a tocar no chão e grita "1";
- ▲ Salta o mais alto que conseguires e grita "Descolagem!"
- ▲ Repete 10 vezes e tem sempre atenção à tua postura corporal.

Regista as tuas observações e a tua atividade no teu Diário de Missão.



Adquirir resistência e coordenação muscular é importante para fazer movimentos complexos. A execução de uma série de movimentos físicos ao longo do tempo aumenta a saúde do coração e dos pulmões, ao mesmo tempo permite aumentar a tua capacidade de te moveres e de movimentar outros objetos sem sentir exaustão.



# Peak Liftoff - a descolagem de Tim Peake!

## É um facto espacial

Existem muitas razões pelas quais os astronautas devem ter músculos e ossos fortes. Num ambiente de gravidade reduzida (microgravidade), os músculos e ossos podem ficar fracos; portanto, os astronautas devem treinar para combater o efeito enfraquecedor da gravidade zero. Além disso, ao trabalhar na ISS e explorar o espaço, os astronautas precisam de estar aptos para realizar caminhadas espaciais ou mover objetos que pesam centenas de quilos! Como eles fazem tudo isso? Antes, durante e depois da sua missão, os astronautas trabalham em estreita colaboração com especialistas para treinar e manter os seus músculos e ossos fortes para missões de exploração espacial. Atividades que exercitam todo o corpo são importantes para se prepararem para os desafios envolvidos na vida e no trabalho no espaço.

## Aceleração da preparação física

- ▲ Faz cinco burpees e, no último burpee, faz um "salto dobrado".
- ▲ Em vez de saltares na vertical na "descolagem" dobra os joelhos até ao peito. Completa 3 a 5 séries e descansa 20 segundos entre cada série.
- ▲ Para este exercício precisas de espaço: numa área aberta, como um quintal, faz um conjunto de oito burpees, adicionando um salto lateral no final.
- ▲ Como no salto dobrado, em vez de saltares na vertical, ou faz um salto diferente, chamado salto lateral.
- ▲ Quando saltas e "descolas" do chão, salta para o lado

## Pensar na segurança

- ▲ Os astronautas praticam cuidadosamente os seus treinos de força adequados à Terra, para que possam ter força para treinar no Espaço.
- ▲ Certifica-te que existe espaço à tua volta para evitar atingir os teus colegas de tripulação durante a descolagem!
- ▲ É importante realizar estas atividades lenta e corretamente para evitar lesões.
- ▲ É importante beber água antes, durante e depois das atividades físicas

## Missões extra

- ▲ Conta quantos burpees consegues realizar em 30 segundos.
- ▲ Ensina alguém a fazer um burpee!
- ▲ Na aterragem, durante um burpee, tenta fazer o menor barulho possível.
- ▲ Tenta fazer a contagem decrescente "5, 4, 3, 2, 1 Descolagem!" noutra língua que não a tua e ensina os teus colegas.

### Treino de força

Atividades físicas que usam a resistência para aumentar a força muscular e óssea, ajudam a melhorar a saúde e a condição física em geral.

### Tripulação

Pessoas que trabalham juntas numa atividade comum ou com um objetivo comum: é um termo usado para indicar uma equipa de astronautas

### Repetição

Um movimento (como um agachamento com peso corporal ou uma flexão) é repetido e geralmente contado

### Resistência

Uma força oposta (à gravidade, ao peso, incluindo o teu próprio peso corporal ou equipamento). Ao fazer exercícios que usam o teu próprio peso corporal, podes aumentar a força dos teus músculos e ossos. A falta de atividade física pode aumentar as chances de lesões, pois os teus músculos e ossos podem estar fracos. Mesmo tarefas físicas fáceis.