****aprendendo com os astronautas****

Crianças em casa: Missão X desafia a treinar como um astronauta



A Missão X desafia as crianças a treinar como um astronauta. (Fotografia: freepik)

Fazer cambalhotas espaciais, saltar para a Lua ou fazer um circuito de agilidade astro são algumas das atividades propostas pela Missão X. O programa apoiado pela Agência Espacial Europeia desafia as crianças a ficar em forma como um astronauta, lembrando a importância do exercício físico e de uma alimentação saudável.

**# Fazer um Passeio Espacial**

Andar como um urso, de pés e mãos no chão, ao longo de 12 metros, ou caminhar à caranguejo são alguns dos exercícios deste passeio espacial, que contribuem para aumentar a força muscular e melhorar a coordenação da parte superior e inferior do corpo.

Questão 1

Quais palavras ou expressões são sinônimas de exercício no primeiro parágrafo?

|  |
| --- |
| atividade |
| ginástica |
| hábito |

Questão 2

Qual questão pode ser melhor respondida através da observação da foto no artigo?

1. Por que as crianças precisam treinar como um astronauta ?
2. Como se faz uma cambalhota?
3. Qual deve ser a alimentação das crianças?
4. Um urso faz passeios espaciais?

**# Saltar para a Lua**

Saltar à corda, quer seja parado ou em movimento, ajuda a manter os ossos fortes e a melhorar a resistência cardíaca e muscular. Na Terra, o peso do corpo sobre os ossos exerce uma tensão que ajuda a manter a resistência, mas no espaço, os astronautas não têm essa tensão e por isso correm o risco de enfraquecer a sua estrutura óssea. Assim, recorrem aos saltos à corda e a outros exercícios para ajudar a manter os ossos fortes.

Questão 3

Qual sentença completa o espaço vazio?



Questão 4

 Complete esta tabela:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Astronautas** | **Ambos** | **Crianças**  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| Pular corda |
| Passeio espacial |
| Exercício físico |

Questão 5



ESPIANDO O ESPAÇO!

Encontre e pinte os itens espaciais. Onde está o astronauta? Circule-o.

