

## OPPDRAK X: OPPDRAGSARK

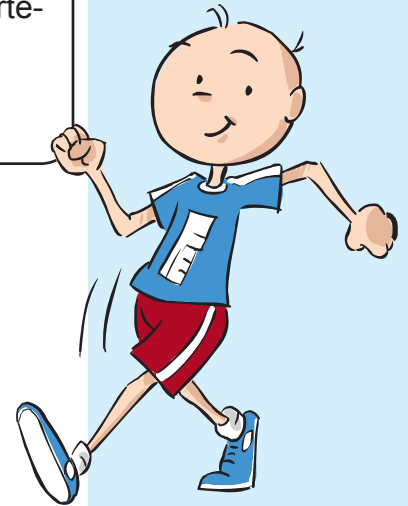


### DITT OPPDRAG: **Basestasjon gå-tilbake**

Du vil utføre en gåtur, som går frem til 1600 m for å forbedre lunge-, hjerte- og annen muskelutholdenhet. Du vil også skrive ned observasjoner om forbedringer i denne gå-tilbake fysiske utholdenhetsopplevelsen ved å bruke lunger, hjerte og andre muskler, i oppdragsjournalen.

Å være fysisk aktivt er en viktig måte å holde musklene dine sterke og hjertet og lungene sunne. Når du handler i butikken, besøker et museum eller er på vei til eller fra skolen tar musklene, hjertet og lungene fordel. De blir sterkere ved å arbeide over lengre tidsperioder.

**OPPDRAKSSPØRSMÅL:** Hvordan kan du utføre en fysisk aktivitet som vil forbedre lungenes, hjertets og andre musklers utholdenhet?



### OPPDRAKSOPPGAVE: **Utholdenhetstrening**

Mål en løype med følgende avstander:

- ⇒ 400 m
- ⇒ 800 m
- ⇒ 1200 m
- ⇒ 1600 m

Denne kan være runder rundt en lekeplass, spor, gym eller ditt nabolag.

I ditt eget tempo skal du gå, jogge eller løpe den målte avstanden.

- ⇒ Begynn å prøve å fullføre 400 m.
- ⇒ Arbeid sakte for å øke avstanden med 400 m.
- ⇒ Over tid skal ditt mål være å fullføre 1600 m.

Skriv ned observasjoner før og etter fysiske erfaringen i oppdragsjournalen.

**Følg disse instruksjonene for å trene som en astronaut.**

#### **Basestasjon:**

En hjemmebase på månen eller Mars hvor astronautene vil bli stasjonert.

#### **Utholdenhet:**

Evne til å utføre en øvelse eller en fysisk oppgave over en lengre tidsperiode.

#### **Rover:**

Et gokart-liknende kjøretøy som astronautene kjører på månen og muligens Mars-overflaten.

#### **Gå-tilbake:**

Oppgaven med å gå en avstand på inntil 10 km som astronautene skal kunne være i stand til for å kunne returnere til deres basestasjon.

## Det er Romfakta:

Ved utforsking på månen eller Mars skal astronautene fullføre mange fysiske oppgaver slik som å sette opp vitenskapseksperimenter og strømsystem på basen og samle inn steinprøver. De skal også gå eller kjøre roveren lengre avstander for å kunne utforske overflaten. Hvis roveren stopper må de kunne være i stand til å gå inntil en avstand på 10 km tilbake til deres basestasjon. Astronautene undersøkes av forskningsvitenskapere i NASAs Hjerne- og karsykdomslaboratorium og de trener med NASAs styrke- og treningsspesialister for å styrke deres lunger, hjerter og andre muskler før deres oppdrag. Dette hjelper NASA med å bli kjent med medlemmenes fysiske kapasitet for å fullføre deres oppdragsoppgaver og utføre en gå-tilbake ved behov.

## Kondisjonsøking

- Løp 100 m, gå deretter 100 m. Gjenta dette fire ganger.
- Løp intervaller på en basketballbane. Løp 13 m, berør gulvet med hendene og løp øyeblikkelig tilbake til der du startet fra og ta på gulvet. Løp 22,6 m, berør linjen med hendene og løp øyeblikkelig tilbake til der du startet. Gjør dette to ganger.
- Gjenta intervallene ovenfor, denne gangen øker du avstanden ved å gjøre intervallene fire ganger i stedet for to.



Ved å forbedre din evne til å gå en målt avstand vil du oppleve at å løpe, gå oppover eller bære en tung ryggsekk mens du går vil bli lettere over tid.

### Tenk Sikkerhet!

- Astronautene må være forsiktige med overoppvarming på grunn av frigjøring av kroppsvarme når de har på seg en tykk romdrakt.
- Ha alltid på passende klær og sko for gåing.
- Unngå hindringer, farer og ujevne overflater.
- Husk at å drikke mye vann er viktig før, i løpet av og etter fysisk aktivitet.

## Oppdragsutforskelse:

- Utfør aktiviteten som en teamhendelse.
- Gå en målt avstand.
- Konkurrere i "morsomme løp", kappløp eller delta et sporteam.
- Gå med familie eller venner i stedet for å bruke andre transportmetoder.

**Statussjekk:** Har du oppdatert din oppdragsjournal?