

OPPDRAK X: OPPDRAGSARK



DITT OPPDRAG: **Lysets Hastighet**

Du skal utføre en tidsreaksjonsaktivitet ved bruk av en linjal for å øve opp hånd-øye-reaksjonstiden din og forbedre konsentrasjonen din. Du vil samle inn, registrere og analysere data i løpet av denne ferdighetsbaserte opplevelsen i Oppdragsjournalen din.

Å reagere raskt og ha god konsentrasjon kan være viktig i livet. En rask hånd-øye-reaksjonstid kan la deg fange noe som faller. Når du har lært og/eller øvd på en ny ferdighet, slik som å fange en ball, krysse gata, sykle eller en dag kjøre bil, opparbeider du konsentrasjonen og reaksjonsevnen din.

OPPDRAKSSPØRSMÅL: Hvordan kan du utføre en test og forbedre konsentrasjonen og hånd-øye-reaksjonstiden din?



OPPDRAKSOPPGAVE: **Hånd-øye-reaksjonstrening**

Du vil fullføre dette oppdraget sammen med en partner.

En vil være besetningsmedlem, den andre treneren.

- Dere vil sitte eller stå rett ovenfor hverandre. Læreren vil gi dere spesifikke instruksjoner.
- Besetningsmedlemmet vil gjøre følgende:
 - ⇒ Strekk ut din dominante arm foran kroppen din.
 - ⇒ Lag en knytteneve med hånden din, med tommelen utenfor.
 - ⇒ Pek tommelen og pekefingeren fremover, hold dem omtrent 2 cm fra hverandre.
 - ⇒ Bruk din pekefinger og tommel til å fange linjalen så snart treneren din har sluppet den.
- Treneren vil gjøre følgende:
 - ⇒ Hold linjalen mellom den utstrekte pekefingeren og tommelen på besetningsmedlemmets dominante hånd.
 - Jevnstill toppen av besetningsmedlemmets tommelnivå med nulltallet på linjalen.
 - ⇒ Uten advarsel slipper du linjalen og lar den falle mellom besetningsmedlemmets pekefinger og tommel. Når besetningsmedlemmet fanger linjalen, finner du avstanden mellom bunnen av linjalen og toppen av besetningsmedlemmets tommel.
- Skriv ned målingen i centimeter i Oppdragsjournalen din.
- Gjenta og skriv ned resultatet ti ganger.
- Bytt roller og gjenta trinnene ovenfor ti ganger.
 - ⇒ Mål scoret hver gang i Tid og avstandsskjemaet.
 - Merknad: Det er 1000 milisekunder (ms) i 1 sekund.
 - ⇒ Skriv ned din beste tid i Oppdragsjournalen din.



Med øvelse og konsentrasjon kan du forbedre hånd-øye-koordinasjonen din, noe som vil øke reaksjonstiden din. Dette vil hjelpe deg med å reagere når noe uventet skjer. Dette er spesielt viktig for å forhindre uhell.

- Registrer observasjoner før og etter denne ferdighetsbaserte opplevelsen i Oppdragsjournalen din.

Følg disse instruksjonene for å trene som en astronaut.

