

## MISSION X: UDLEVERET MATERIALE



DIN MISSION:

### Gåtur tilbage til basestationen

Du skal gå en tur på 1600 m for at forbedre lungernes, hjertets og andre musklers udholdenhed. Du skal også registrere observationer i din missionsdagbog om forbedringer i den fysiske udholdenhed under denne gåtursøvelse og dens brug af lungerne, hjertet og andre muskler.

Det er vigtigt at være fysisk aktiv for at holde musklerne stærke og hjertet og lungerne sunde. Når du er på shoppetur, eller går rundt på et museum eller er på vej til og fra skole, nyder dine muskler, lunger og hjerte godt af det. De bliver stærkere af at arbejde i længere perioder ad gangen.



**MISSIONENS OPGAVE:** Hvordan kan du udføre en fysisk aktivitet, der vil forbedre din behændighed, koordination og hastighed?

### MISSIONENS OPGAVE: Udholdenhedstræning

Mål en bane op med følgende afstande:

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

Det kunne være ture rundt om legepladsen, atletikbanen, gymnastiksalen eller i kvarteret, hvor du bor.

Gå, jog eller løb den bestemte afstand i dit eget tempo.

- Start med at prøve at tilbagelægge 400 m.
- Øg langsomt afstanden med 400 m .
- Med tiden skal dit mål være at tilbagelægge 1600 m

Når du forbedrer din evne til at gå en bestemt afstand, oplever du måske, at det at løbe et løb, at gå op ad bakke eller at bære en tung rygsæk på gåturen bliver lettere med tiden.

## Det er et rumfaktum:

Når astronauterne udforsker Månen eller Mars, skal de gennemføre mange fysiske opgaver som for eksempel at opstille videnskabelige eksperimenter og strømsystemer rundt om basen, og de skal også indsamle stenprøver. De skal også gå eller køre i måne bilen over lange afstande for at udforske overfladen. Hvis måne bilen bryder sammen, skal de være i stand til at gå op til 10 km tilbage til deres base station. Astronauterne undersøges af forskere, og de træner med specialister i styrke og kondition for at styrke deres lunger, hjerte og muskler før en mission. Det hjælper rumfartsorganisationerne til at vide, om deres besætningsmedlem er fysisk forberedt til at klare missionens opgaver og gennemføre en gåtur tilbage, hvis det bliver nødvendigt.



### Basestation:

En hjemmebase på Månen eller Mars, hvor astronauternes vil opholde sig.

### Udholdenhed:

Evnen til at lave en øvelse eller en fysisk opgave gennem lang tid.

### Månebil (Rover):

Et gokart-lignende køretøj, som astronauterne kører i på Månen og måske en gang også på Mars' overflade.

### Walk-Back:

Det at gå en afstand på op til 10 km, som astronauterne skal kunne tilbagelægge for at vende tilbage til deres base station.

## Fitnessfremskridt

- Løb 100 m sprint, og gå derefter 100 m.
- Gentag dette fire gange.

- Sprint disse intervaller på en basketballbane. Sprint 15 m, rør ved gulvet med hånden, og vend straks tilbage til dit udgangspunkt, og rør ved gulvet. Sprint 30 m. Rør ved linjen med hånden, og vend straks tilbage til dit udgangspunkt. Gør det to gange.

Gentag ovenstående intervaller, men denne gang skal du øge afstanden ved at have fire intervaller i stedet for to.

## Missionens Undersøgelser:

- ⇨ Gennemfør denne aktivitet som et arrangement for hold.
- ⇨ Trav en tur med en fast afstand.
- ⇨ Deltag i "løbeture for sjov", kapløb, eller meld dig på et atletikhold.
- ⇨ Gå sammen med din familie eller venner i stedet for at bruge anden transport.