



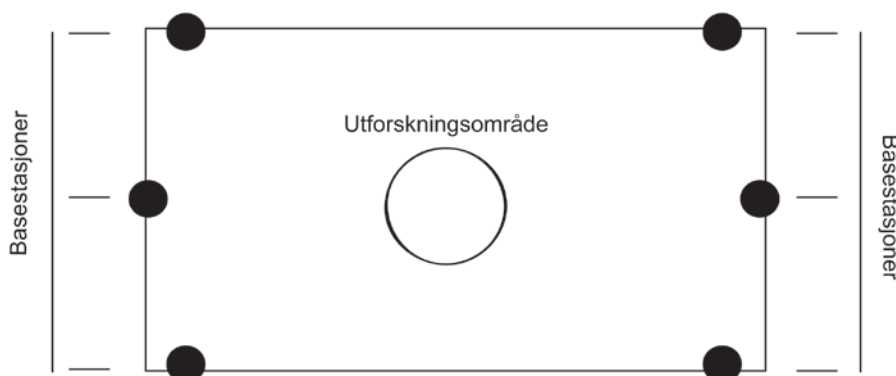
Utforsk og Oppdag

Støttemateriale for oppsett av Utforskningsområde

Forbered Oppdragsprøver:

- Samle inn 30 baller (oppdragsprøver) med fem ulike vekt og størrelser. Disse ballene vil representere oppdragsprøver samlet inn av utforskerne og kan inkludere tennisballer, softballer, fotballer, basketballer, yogaballer, medisinballer, osv. Aktiviteten bruker også 12 «stressballer» eller små klembare gjenstander.

Forbered Utforskningsområdet:



- Identifiser et stort område uten hindringer for å utføre denne aktiviteten.
- Plasser oppdragsprøvene i Utforskningsområdet uten noen spesiell rekkefølge. Bruk hopperinger for å holde oppdragsprøvene i Utforskningsområdet. Lagene kan ikke gå utenfor dette området for å finne oppdragsprøver.
- Utnevnt seks basestasjoner på utsiden av aktivitetsområdet jevnt spredd ut på en lik avstand fra Utforskningsområdet.

Støttemateriale for å ta en målverdi for hjerterytme (THR)

Målverdien for hjerterytmen lar deg måle din innledende fitness og overvåke fremgangen din.

- Elevene skal ligge på gulvet og slappe av i fem minutter. Ved slutten av de fem minuttene skal elevene reise seg opp og finne pulsen sin i henhold til følgende instruksjoner:
 - Bruk tuppen på pekefingeren og langfingeren for å finne pulsen på ditt venstre håndledd. Med venstre hånd vendt oppover, føle basen av tommelen din med dine høyre fingre. Flytt fingrene til omtrent en tomme nedenfor tommelbasen og trykk forsiktig ned inntil du føler en periodisk «bankende» følelse i håndleddet ditt, det er pulsen din. Du kan også ta pulsen på siden av nakken ved å løfte haken litt og føle pulsen din på den «myke plassen» på halsen din (rett ved siden av adamseplet). Føl rundt inntil du føler en bankende følelse.
 - Når du har funnet pulsen din, se på en klokke med sekundviser og tell slagene i en periode på 10 sekunder. (Begynn tellingen med null.) Gang dette tallet med seks for å finne dine «hjerteslag per minutt»
- Finn elevenes målverdi for hjerterytme (THR) og skriv dem inn i Oppdragsjournalen deres. $220 - \text{din alder} = \text{THR}$