

OPPDRAK X: OPPDRAGSARK



DITT OPPDRAG: **Astro-Ferdighetskurs**

Du vil fullføre et ferdighetskurs så raskt og nøyaktig som mulig for å forbedre bevegelsesferdigheter, koordinasjon og hastighet. Etter at du har fullført Astro-kurset og skrevet ned tidene dine vil også kommentere om din ferdighet mens du utførte denne fysiske opplevelsen i oppdragsjournalen.

Ferdighet krever raskhet, styrke og god balanse og koordinasjon. Å gå opp og ned trapper, gå utendørs og spille tagg er noen daglige aktiviteter som krever ferdighet.

OPPDRAKSSPØRSMÅL: Hvordan kan du utføre en fysisk aktivitet som vil forbedre din ferdighet, koordinasjon og hastighet?



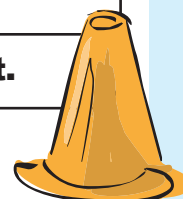
OPPDRAKSOPPGAVE: **Ferdighetstrening**



Følg retningslinjene oppgitt nedenfor for å fullføre Astro-ferdighetskurset. En oppvarmings-/bøynings- og nedkjølingsperiode anbefales alltid

- Legg deg med ansiktet ned på bakken på startpunktet.
 - Når tiden starter, hopp opp på føttene dine og løp rundt banen for å fullføre disse kriteriene.
 - ⇒ Fullfør banen så raskt som mulig.
 - ⇒ Ikke kom nær eller velt over noen kjegler.
 - ⇒ Hvis du kommer nær eller velt over en kjegle blir en 2 sekunders straff tildelt din fullførte tid for hver kjegle.
 - Før opp din sluttid i oppdragsjournalen din.
 - Skriv ned enhver straff som ble pådratt i oppdragsjournalen din.
 - Hvil minst ett minutt.
 - Gå tilbake til linjen, gjenta Astrokurset minst tre ganger, følg samme retningslinjene som første gang. Fortsett med å øve for å forbedre dine bevegelser, nøyaktighet og tid.
-
- Skriv ned observasjoner før og etter fysiske erfaringen i oppdragsjournalen.

Følg disse instruksjonene for å trene som en astronaut.



Forbedring av ferdighet gjør det lettere for deg å flytte rundt gjenstander raskt og trygt. Ved å forbedre dine bevegelser og tid på Astro-ferdighetskurset vil du oppdage at det er lettere å endre retning når du beveger deg eller løper og holder balansen i stedet for å falle overende eller dunke borti andre mennesker eller gjenstander.

Det er Romfakta:

Astronauter trener styrke og ferdighet gjennom treningsøvelser designet av NASA Astronaut Strength, Conditioning & Rehabilitation Specialists (ASCR). Disse fitnessspesialistene utfører en årlig kondisjonstest, designer individuelle treningsprogram og gir en-til-en forhånds- og etterhåndstreningsaktiviteter for astronautene. Ferdigheten vi bruker hver dag på jorda er forskjellig fra ferdigheten brukt i rommet. Ved å være i rommet over en tidsperiode kan astronautens ferdighet påvirkes. Dette har blitt observert når astronautene kommer tilbake til jorda. På grunn av at astronautene lever i et mikrogravitetsmiljø og ikke bruker musklene som de ville gjort på jorda svekkes musklene. Etter at de kommer tilbake fra lange oppdrag må astronautene arbeide med ASCR-er for å gjenopprette og vedlikeholde ferdighet før deres romoppdrag.



Ferdighet:

Evnen til å raskt og enkelt bevege kroppen din.

Koordinasjon:

Bruk av musklene sammen for å flytte din kropp slik du ønsker.

Kondisjonsøkning

- Bruk det samme oppsettet som for Astro-ferdighetskurset, flytt kjeplene for at ferdighetsløypa blir større. Man kan også legge til flere kjepler for å øke ferdighetsfaktoren. Man kan også redusere området til Astro-ferdighetskurset ved å bruke færre kjepler. Er denne løypa vanskeligere å fullføre?
- Rett før begynnelse på Astro-ferdighetskurset hopp i 30 sekunder. Sammenligne denne tiden med tiden for de første tre gangene. Økte eller minsket tiden din? Forklar.
- Endre miljøet hvor Astro-ferdighetskurset utføres i (dvs. innendørs til utendørs).
- Minske hviletiden mellom rundene.

Tenk Sikkerhet!

- Forskere og ASCR-er arbeider med astronautene for å sørge for at de har et trygt miljø som de kan øve i slik at astronautene ikke blir skadet.
- ⇒ En oppvarmings-/bøynings- og nedkjølingsperiode anbefales alltid.
- ⇒ Unngå hindringer, farer og ujevne overflater.
- ⇒ Studentene må ha på seg riktige klær og sko som lar dem bevege seg fritt og komfortabelt.
- ⇒ Drikke mye vann er viktig før, i løpet av og etter fysisk aktivitet.

Oppdragsutforskelse:

- Stå på en fot. Veiv armene dine og den andre foten og prøv å holde balansen.
- Delta i en feltsport slik som fotball eller sport slik som tennis.
- Ta del i et kappløp med andre studentpar.
 - ⇒ Stå ved siden av partneren din.
 - ⇒ Bruk et skjerf eller et halstørkle, bind dine og din partners bein som er nærmest hverandre sammen rundt ankelen.
 - ⇒ Kappløp en målt avstand til sluttstreken.
- Delta i sekkeløp.
 - ⇒ Gå inn i sekken laget av grov lerret, dra den over føttene dine og opp rundt midja.
 - ⇒ Hold sekken på plass og kappløp mot andre studenter ved å hoppe til sluttstreken.

Statussjekk: Har du oppdatert din oppdragsjournal?