



## JE MISSIE: **Teruglopen naar het basisstation**

Je loopt uiteindelijk 1600 meter om het uithoudingsvermogen van je longen, hart en andere spieren te verbeteren. Je schrijft ook je observaties over de verbeteringen bij deze lichamelijke lange loopoefening voor je longen, hart en andere spieren op in je Missielogboek.

Lichamelijke activiteit is een belangrijke manier om je spieren sterk te houden en je hart en longen gezond te houden. Als je gaat winkelen, door een museum loopt en op school van en naar de klas loopt, is dat goed voor je spieren, hart en longen. Ze worden sterker als ze lang achter elkaar worden gebruikt.

**MISSIEVRAAG:** Hoe kun je een lichamelijke activiteit uitvoeren die het uithoudingsvermogen van je longen, hart en andere spieren verbetert?



## MISSIEOPDRACHT: **Duurtraining**

- Bepaal een parcours met de volgende afstanden:
  - 400 m
  - 800 m
  - 1200 m
  - 1600 m
- Dit kunnen rondjes rond het speelplein, de atletiekbaan, de gymzaal of je buurt zijn.
- Loop, jog of ren in je eigen tempo de bepaalde afstand.
  - Begin met het afmaken van de 400 m.
  - Werk er rustig aan om de afstand met 400 m te verlengen.
  - In de loop der tijd is je doel om 1600 m af te leggen.
- Schrijf observaties voor en na deze lichamelijke ervaring op in je Missielogboek.

**Volg deze instructies en train als een astronaut.**

Als je je vaardigheden om een bepaalde afstand te lopen verbetert, kun je merken dat het na een tijdje makkelijker wordt om een race te rennen, een heuvel op te lopen of een zware rugzak te dragen.

## Ruimtefeitje

Als ze de maan of Mars verkennen doen astronauten een heleboel lichamelijke taken: ze stellen wetenschappelijke experimenten en elektriciteitssystemen rond de basis op en ze verzamelen stukken rots. Ze lopen of rijden met de rover ook lange afstanden om het oppervlak te verkennen. Als hun rover stuk gaat moeten ze maximaal 10 km terug kunnen lopen naar hun basisstation. Astronauten worden onderzocht door onderzoekswetenschappers en ze trainen met specialisten om voor hun missie hun longen, hart en andere spieren te versterken. Zo komen ruimtevaartorganisaties te weten of het bemanningslid lichamelijk klaar is om zijn missietaken uit te voeren en om terug te kunnen lopen als dat nodig is.



### Basisstation:

een thuisbasis op de maan of op Mars waar astronauten zullen verblijven.

### Uithoudingsvermogen:

een oefening of lichamelijke taak een lange tijd achtereen kunnen uitvoeren.

### Rover:

een soort go-kart waarmee astronauten op het maanoppervlak, en mogelijk ook ooit op het Marsoppervlak, rijden.

### Teruglopen:

de taak om een afstand van maximaal 10 km te lopen. Astronauten moeten dit kunnen om naar hun basisstation terug te kunnen keren.

## Fitnessversnelling

- Sprint 100m en loop dan 100m. Herhaal dit vier keer.
- Sprint intervallen op een basketbalveld. Sprint 13 m, raak de vloer met je hand aan en ga meteen terug naar je startpunt om daar de vloer aan te raken. Sprint 22,6 m. Raak de lijn met je hand aan en ga meteen terug naar je startpunt. Doe dit twee keer.
- Herhaal de hierboven genoemde intervallen. Maak deze keer de afstand langer door de intervallen vier keer te doen in plaats van twee keer.

## Missieverkenningen

- Doe de activiteit als estafetteteam.
- Maak een wandeling of trektocht over een bepaalde afstand.
- Doe mee aan recreatielopen of hardloophwedstrijden of word lid van een atletiekteam.
- Loop met je familie of vrienden in plaats van andere vervoermiddelen te gebruiken.

**Statuscontrole: heb je je Missielogboek bijgewerkt?**