



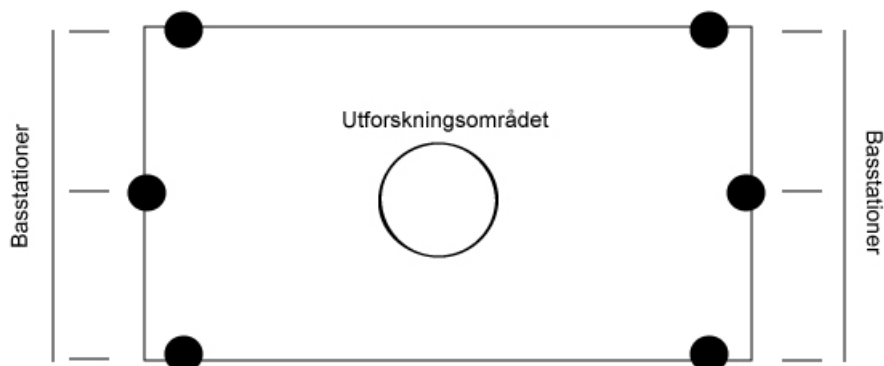
UTFORSKA OCH UPPTÄCKA

Material Som Behövs för att Färdigställa Utforskningsområdet

Förbereda Uppdragsproven:

- Samla ihop 30 bollar (uppdragsprover) i fem olika vikter och storlekar. De här bollarna kommer att representera uppdragsprover som samlas in av utforskarna och kan vara tennisbollar, basebollar, fotbollar, basketbollar, yogabollar, medicinska bollar, etc. Aktiviteten använder även 12 "stressbollar" eller andra klämbara föremål.

Förbereda Utforskningsområdet: (Utforskningsområde, basstationer)



- Identifiera en stor yta som är fri från hinder för att utföra den här aktiviteten.
- Placera uppdragsproverna i godtycklig ordning i utforskningsområdet. Använd rockringar för att hålla uppdragsproverna kvar i utforskningsområdet. Lagen får inte lämna det här området för att hitta uppdragsprover.
- Tilldela sex basstationer utanför aktivitetsområdet, jämnt fördelade med lika inbördes avstånd och på lika stort avstånd från utforskningsområdet.

Material Som Behövs för att Mäta Upp en Målpuls

Med målpuls kan du mäta din initiala kondition och sedan följa utvecklingen.

- Låt eleverna ligga på golvet och slappna av i fem minuter. Efter fem minuter låter du eleverna ställa sig upp och mäta sina pulser enligt följande instruktioner:
 - Använd pek- och långfingrarnas fingertoppar för att hitta pulsen på din vänstra handled. Med vänstra handflatan vänd uppåt, känn efter och hitta tummens bas med högerhandens fingrar. Flytta fingrarna cirka 2 cm nedanför tummens bas och tryck lite lätt tills du känner ett återkommande "slag" från din handled: det är din puls. Du kan även ta pulsen på halsen genom att lyfta på hakan något och leta efter pulsen i det "mjuka området" på din hals (vid sidan av adamsäpplet). Känn efter tills du får en pulserande förnimmelse.
 - När du har hittat din puls, titta på en klocka eller armbandsklocka med sekundvisare och räkna antalet slag i 10 sekunder. (Börja räkna från 0.) Multiplicera antalet slag med sex för att räkna ut dina "hjärtslag per minut".
- Fastställ elevernas målpuls och låt dem skriva upp den i sina uppdragsjournaler.
 $220 - \text{din ålder} = \text{Målpuls}$