



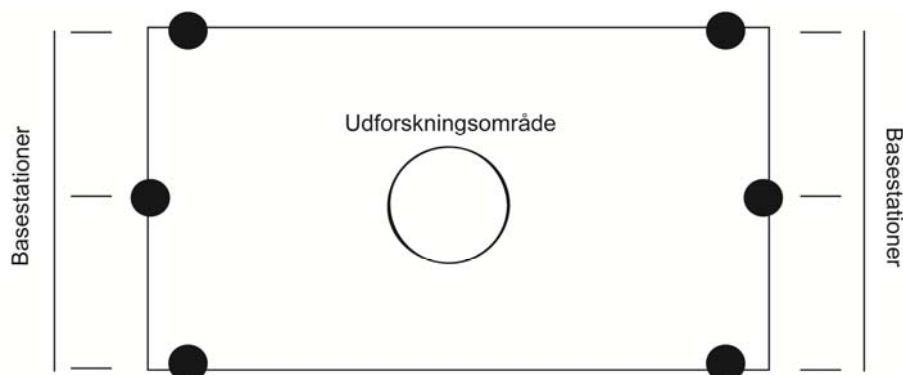
## UDFORSK OG OPDAG

### Støttemateriale til opstillingen af et udforskningsområde

Forberedelse af missionsprøver:

- Indsaml 30 bolde (missionsprøver) med fem forskellige vægte og størrelser. Disse bolde skal repræsentere missionsprøver indsamlet af udforskerne, og de kan være tennisbolde, softball-bolde, fodbolde, basketbolde, yogabolde, træningsbolde osv. Aktiviteten anvender også 12 "stressbolde" eller andre små genstande, der kan klemmes sammen.

Forberedelse af udforskningsområdet:



- Find et stort område uden forhindringer til gennemførelsen af denne aktivitet.
- Anbring missionsprøverne i vilkårlig rækkefølge i udforskningsområdet. Brug hulahopringe til at holde missionsprøverne inde i udforskningsområdet. Holdene må ikke gå uden for dette område for at finde missionsprøver.
- Afmærk seks basestationer uden for aktivitetsområdet i lige stor afstand fra udforskningsområdet.

### Støttemateriale til brug for måling af træningspuls

Træningspuls giver mulighed for at måle dit indledende konditionsniveau og overvåge dit fremskridt.

- Eleverne skal ligge på gulvet og slappe af i fem minutter. Efter de fem minutter skal eleverne rejse sig op og måle deres puls på følgende måde:
  - Brug yderste led af pegefinger og langemand til at finde pulsen på dit venstre håndled. Med den venstre hånd vendt opad skal du finde roden af tommelfingeren med højre hånds fingre. Flyt fingrene et par centimeter længere nedad, og tryk let, til du føler en periodisk, pulserende fornemmelse i håndledet. Det er din puls. Du kan også finde pulsen på siden af halsen ved at løfte hagen lidt og føle efter pulsen på det "bløde sted" på halsen (lige ved siden af adamsæblet). Føl lidt rundt, indtil du mærker dine pulsslag.
  - Når du har fundet pulsen, skal du se på et ur med sekundviser og tælle antallet af pulsslag i løbet af 10 sekunder. (Begynd med at tælle fra nul). Gang antallet af pulsslag med seks for at finde dit "herteslag pr. minut".
- Find elevernes træningspuls (THR), og bed dem skrive den i deres missionsdagbog.  
 $220 - \text{din alder} = \text{træningspuls (THR)}$