

OPPDRAK X: OPPDRAGSARK

DITT OPPDRAG: **Hopp etter Månen**

Du vil utføre hopp trening med et tau, både stillestående og i bevegelse, for å øke beinstyrken og forbedre hjerte- og generell muskelutholdenhet. Du vil også registrere observasjoner om forbedringer i stillestående hopp og annen hopp trening i løpet av denne fysiske opplevelse i Oppdragsjournalen din.

Sterkere bein vil la deg løpe, hoppe, arbeide og spille med mindre sjanse for skader. Et sterkt hjerte og bedre muskelutholdenhet vil la deg kunne spille og løpe mye lengre! Du er allerede i gang med å forbedre beinstyrken og hjerte- og muskelutholdenheten din når du gjentatt hopper på ett bein, hopper tau eller hopper med en basketball.

OPPDRAKSSPØRSMÅL: Hvordan kan du utføre en fysisk aktivitet som vil øke beinstyrken din, i tillegg til hjertets og andre musklers utholdenhet?

OPPDRAKSOPPGAVER: **Hopp trening**

- Stillestående:**
 - ⇒ Med et hoppetau, prøv å hoppe på stedet i 30 sekunder.
 - ⇒ Hvil i 60 sekunder.
 - ⇒ Gjenta tre ganger.
 - ⇒ Når det mestres, gå videre til å bevege deg.
- Bevegelse:**
 - ⇒ Prøv å hoppe tau samtidig som du beveger deg over en glatt overflate i 30 sekunder.
 - ⇒ Hvil i 60 sekunder.
 - ⇒ Gjenta tre ganger.
- Gjenta hopp treningen to eller flere ganger.
- Registrer observasjoner før og etter den fysiske opplevelsen i Oppdragsjournalen din.

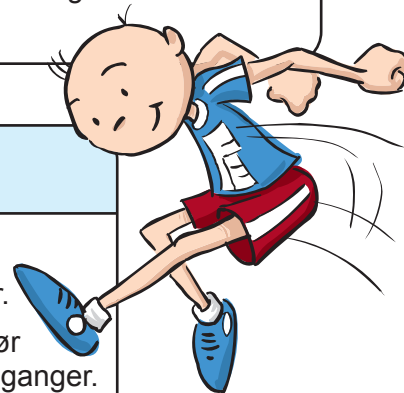
Følg disse instruksjonene for å trene som en astronaut.



Dine bein vil bli mye sterkere når du gjør øvelser som bærer vekten din, slik som løping eller hopping. Ved å trene hopping over tid kan du styrke hjertet ditt og trene musklene dine til å arbeide mye lengre uten å bli så trøtte. Etter trening kan du oppleve at noen aktiviteter som gjorde musklene dine trøtte og førte til at hjerte slo raskt har blitt lettere.

Det er Romfakta:

På Jorda gir din vekt beina en konstant belastning. Du opprettholder din beinstyrke ved å utføre vanlige daglige aktiviteter slik som å stå, gå og løpe! I rommet flyter astronautene - og mangel på belastning svekker beina deres. Derfor er de avhengige av ernæringsspesialister og styrke- og betingelsesspesialister hos NASA for å planlegge måltidene sine og fysiske aktiviteter som vil hjelpe dem med å holde beina så sterke som mulig når de er i rommet. Sterkere bein vil hjelpe astronautene med å holde seg trygge når de utfører alle sine tildelte oppgaver - enten i et romfartøy, på månen, Mars eller tilbake på Jorden. Ettersom oppgavene kan involvere regelmessig løfting og flytting av gjenstander, må astronautene ofte stole på beinstyrken sin og utholdenheten til hjertet og andre muskler for å utføre disse oppgavene.



Fitnessakselerasjon

- Hopp tau på stedet i 60 sekunder uten å stoppe. Hvil i 30 sekunder. Hopp tau på stedet i 60 sekunder. Gjenta denne aktiviteten tre ganger.
- Hopp tau i 30 sekunder med strophopping. Hvil i 30 sekunder og utfør deretter en strophopping i 60 sekunder. Gjenta denne aktiviteten tre ganger.
- Hopp tau på stedet i 30 sekunder. Hopp tau på stedet i 30 sekunder. Strophopp i 30 sekunder. Hvil i 30 sekunder. Gjør dette tre ganger.

Tenk Sikkerhet!

- Akkurat som en astronauts hansker er tilpasset til hendene deres, skal utstyret ditt også passe!
- ⇒ Sørg for at lengden på hoppetauet ditt passer til kroppshøyden din.
 - Stå midt på tauet og hev håndtakene opp til hver armhule. Hvis håndtaket såvidt berører - passer det!
- ⇒ Bøy alltid knærne dine lett når du lander, for å være trygg. Oppretthold minst to armlengders avstand mellom deg og andre når du hopper tau. Unngå hindringer og ujevne overflater. Se deg for!
- ⇒ Husk at å drikke mye vann er viktig før, i løpet av og etter fysisk aktivitet.

Utholdenhet:

Evne til å utføre en øvelse eller en fysisk oppgave over en lengre tidsperiode.

Oppdragsutforskelse:

- ⇒ Tell hvor mange hopp du kan utføre innenfor en gitt tidsperiode.
- ⇒ Delta på et sporlag og utfør lange hopp og trippelhopp.
- ⇒ Prøv å danse, hvilket også krever hopping og landing.
- ⇒ Organiser og hold et hoppemaratn på skolen din.
- ⇒ Hopp så høyt du kan og land mykt.

Statussjekk: Har du oppdatert Oppdragsjournalen din?