

OPPDRAK X: OPPDRAGSARK



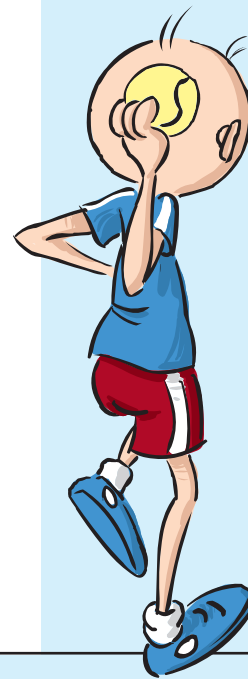
DITT OPPDRAG: **Oppdrag: Kontroll!**

Du vil utføre kaste- og fangeteknikker mens du står på én fot for å forbedre balansen og romoppmerksomheten din. Du vil også registrere observasjoner om forbedringer i balansen og romoppmerksomheten din i løpet av denne fysiske opplevelsen i Oppdragsjournalen din.

Alle mennesker trenger en godt utviklet balanse og romoppmerksomhet. Hvis ikke, ville vi falle overende hele tiden og ha vanskeligheter med å gå rundt hjørner. Å se våre omgivelser og være i stand til å gå rundt dem er viktig, slik at vi ikke støter borti ting og skader oss.

Når du deltar i atletiske aktiviteter, spesielt sporter som dansing, skateboard, bowling, dykking og ski er balanse og romoppmerksomhet veldig viktig. Til og med å hoppe på en trampoline eller sykle krever begge!

OPPDRAGSSPØRSMÅL: Hvordan kan du utføre en fysisk aktivitet som vil forbedre balansen og romoppmerksomheten din?



OPPDRAGSOPPGAVE: **Balansetrening**

Øvelse:

- Velg en solid vegg med glatt overflate, godkjent for bruk av en voksen person.
- Sprett en tennisball mot veggen og prøv å fange den mens du balanserer på én fot. Løft foten opp bak deg, på nivå med kneet ditt.
- Tell hvor mange sekunder du kan stå på én fot mens du kaster tennisballen mot veggen. Prøv å ikke la ballen eller foten din berøre gulvet. Prøv å balansere minst 30 sekunder uten å falle.
- Fortsett med å øve på denne aktiviteten inntil du kan holde balansen i 60 sekunder uten å måtte starte på nytt.

Spill:

Del inn i grupper, hver danner en sirkel. Hver sirkel skal ha minst 6 spillere.

I din sirkel:

- Ha en avstand på mer enn én armlengde.
- Prøv å balansere på én fot mens du forsiktig kaster en gyball til en spiller overfor deg.
- Hvis en spiller mister balansen og berører gulvet må han eller hun hinke på én fot rundt utsiden av sirkelen før de kan delta i spillet igjen.

- Skriv ned observasjoner før og etter den fysiske opplevelsen i Oppdragsjournalen din.

Følg disse instruksjonene for å trene som en astronaut.

Romoppmerksomhet:

Å vite hvor du befinner deg i rommet i forhold til dine omgivelser.

Smidighet:

Å være klar og i stand til å bevege deg raskt og lett.

Koordinasjon:

Sambruk av musklene dine for å flytte kroppen din slik du ønsker.

Det er Romfakta:

I løpet av de første dagene på en romferd og etter å ha kommet tilbake til Jorden kan astronautene oppleve en endring i romoppmerksomheten, og kan miste balanseevnen når de kommer tilbake til Jorden. Forskere fra NASAs Neurosciences Laboratory overvåker mannskapet, som ofte rapporterer vanskeligheter med å gå rundt hjørner og føler at de «svimler» når de flytter hodet sitt fra side til side. Hjernen deres må lære på nytt hvordan den skal bruke informasjonen fra øynene deres, de små balanseorganene i det indre øre og musklene for å hjelpe til med å kontrollere kroppsbevegelser. Disse problemene retter seg vanligvis etter flere uker med balanseøvelser tilpasset deres fitnessrutine. Inntil den tid må de være ekstra forsiktige; det vil si at de kanskje ikke er i stand til å utføre fysiske aktiviteter, som å fly et fly eller kjøre en bil.

Fitnessakselerasjon

- Sprett en tennisball mot en vegg mens du balanserer på én fot. Gjør dette i 60 sekunder. Uten å ta pause, bytt bein og balanser på motsatt fot i 60 sekunder. Ta en 30 sekunders pause og gjenta denne rutinen fem ganger.
- Utfør akselerasjonen ovenfor mens du balanserer på én fot på en liten trampoline.
- Spill balansetreningsspillet med en partner ved å balansere på én fot på en liten trampoline. Hvis en spiller mister balansen eller ballen skal de hinke på én fot rundt begge trampolinene.

**Tenk Sikkerhet!**

- Under utforskning må astronautene se opp for steiner og kraterer for å ikke falle!
- Området under føttene dine skal være fritt for hindringer.
- Hold minst én armlengdes avstand fra veggen og de andre når du utfører denne aktiviteten.
- Kast ikke ballen for hardt, bruk en myk ball som ikke er for tung.
- Husk at å drikke mye vann er viktig før, i løpet av og etter fysisk aktivitet.

Oppdragsutforskninger:

- Mens du står stille, stå på en myk overflate og balanser på én fot. Eksempler: håndkle, pute eller dyne.
- Ta tiden på deg selv når du balanserer på begge føttene med øynene lukket. Åpne øynene hvis du begynner å miste balansen.
- Mens du øver på enkle balanseaktiviteter kan du også løfte én fot for å øke vanskelighetsgraden.

Å forbedre balansen og romoppmerksomheten din vil gjøre deg mer koordinert og smidig.

Det vil minske sjansene for at du skader deg eller andre på grunn av fall.

Statussjekk: Har du oppdatert Oppdragsjournalen din?