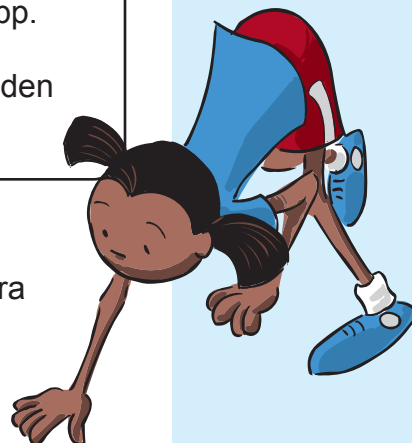


UPPDRAG X: UPPDRAGSBLAD



DITT UPPDRAG: **Gör en Rymdpromenad!**

Du kommer att utföra "björngång" och "krabbgång" för att öka muskelstyrkan och förbättra koordinationen i över- och underkropp. Du kommer även att registrera observationer om förbättringar i muskelstyrkan och koordinationen i över- och underkropp under den här fysiska erfarenheten i din uppdragsjournal.



Många övningar kräver styrka och koordination så att du kan bära din vikt och förflytta den utan att ramla. När du åker skateboard, gör armhävningar, kryper på golvet eller lyfter din rygsäck utvecklar du muskelstyrka och koordination.

UPPDRAGSFRÅGA: Hur kan du utföra en fysisk aktivitet som såväl ökar muskelstyrkan som förbättrar koordinationen i över- och underkropp?

UPPDRAGETS UPPGIFT: **Koordinerad Styrketräning**

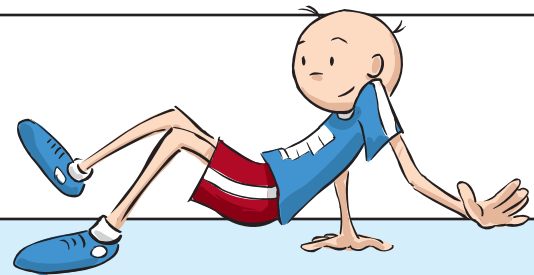
- Mät upp en sträcka på cirka 12 m.
- Björngång:**
Gå ner på händer och fötter (ansiktet mot golvet) och gå på alla fyra som en björn.
 - ⇒ Försök att tillryggalägga den uppmätta sträckan.
 - ⇒ Vila i två minuter.
 - ⇒ Upprepa två gånger.
- Krabbgång:**
Vänd på björngången. Sitt på golvet och placera armar och händer bakom dig, med böjda knän och fötterna på golvet. Lyft dig själv från golvet (med ansiktet uppåt).
 - ⇒ Försök att tillryggalägga den uppmätta sträckan.
 - ⇒ Vila i två minuter.
 - ⇒ Upprepa två gånger.

Koordination:
att använda dina muskler tillsammans för att förflytta din kropp som du vill.

Extra Vehicular Activity (EVA):
mänsklig rörelseaktivitet som äger rum i rymden, utanför farkosten, vanligtvis kallad en rymdpromenad.

Det är ett Rymdfaktum:

Precis som du, måste astronauter utveckla muskelstyrka och koordination. I en miljö med reducerad gravitation kan astronauter inte gå som de gör på jorden. Istället koordinerar de sina händer, armar och fötter för att knuffa iväg sig själva från en plats till en annan. Före sitt uppdrag övar de dessa rörelser under vatten med dykare och specialister från labbet Neutral Buoyancy Laboratory (NBL). Vare sig de är inne i en rymdfarkost eller gör en EVA (aktivitet utanför rymdfarkosten), hjälper starka muskler och koordination astronauter att förflytta sig i rymden.



Fitness-Acceleration

- Slutför en sträcka på 6 m med andra klasskamrater. Tillryggalägg den uppmätta sträckan i krabbgång. Återgå till startplatsen i björngång. Upprepa tre gånger. *Mät upp sträckan åt dina elever i förväg eller låt eleverna mäta upp banan själva.*
- Öka ovanstående acceleration genom att tillryggalägga en sträcka på 18 m. *Klargör för dina elever att när de har gjort den här accelerationen så kommer de att ha tillryggalagt 36 m.*
- Fortsätt ovanstående acceleration. Bär den här gången med vikter på händer och fotvrister.

Deltagande i fysiska aktiviteter som använder dina armar och ben för att bära din kroppsvikt stärker dina muskler och förbättrar din koordination.

Uppdragsutforskningar:

- ⇒ Försök att röra dig framåt i en riktning, och sedan baklänges. Gör detta för både björn- och krabbgången.
- ⇒ I krabbläge, spela fotboll med en stor uppblåsbar boll.
- ⇒ Gör i ordning en bana som ska tillryggaläggas.
- ⇒ Utför dessa aktiviteter som ett stafettlopp.
- ⇒ Håll dina fötter i en fast position på golvet och använd armarna för att förflytta din kropp runt i en cirkel, som om händerna vore visarna på en klocka.