

UPPDRAG X: UPPDRAGSBLAD



DITT UPPDRAG: **Gå långt som en astronaut**

Du ska göra en promenad, som kommer att öka till 1600 m, för att förbättra uthålligheten hos lungor, hjärta och andra muskler. Du ska också registrera observationer om förbättringar i att använda dina lungor, ditt hjärta och andra muskler under den här tillbakapromenadens fysiska uthållighetsövning i din uppgiftsjournal.

Att vara fysiskt aktiv är ett viktigt sätt att hålla dina muskler starka och ditt hjärta och dina lungor vid god hälsa. När du shoppar i köpcentret, går runt på ett museum eller går till och från klassrummen på skolan drar dina muskler, ditt hjärta och dina lungor nytta av det. De blir starkare av att arbeta under längre tidsperioder.

UPPDRAGSFRÅGA: Hur kan du utföra en fysisk aktivitet som förbättrar uthålligheten hos lungor, hjärta och andra muskler?



UPPDRAGETS UPPGIFT: **Uthållighetsträning**

- ☐ Mät upp en bana med följande distanser:

- ⇒ 400 m
- ⇒ 800 m
- ⇒ 1200 m
- ⇒ 1600 m

Det här kan vara varv runt lekplatsen, löparbanan, gymnastiksalen eller ditt kvarter.

- ☐ I ditt eget tempo, promenera, jogga eller spring den uppmätta distansen.

- ⇒ Börja med att försöka slutföra 400 m.
- ⇒ Jobba långsamt på att öka sträckan med 400 m.
- ⇒ Med tiden ska ditt mål vara att slutföra 1600 m.

Basstation:

En hemmabas på månen eller Mars där astronauterna ska vara stationerade.

Uthållighet:

Möjligheten att utföra en övning eller fysisk aktivitet under en längre tid.

Rover:

Ett gokart-liknande fordon som astronauter kör på månens yta och eventuellt på Mars yta.

Tillbakapromenad:

Uppgiften att promenera ett avstånd på upp till 10 km, vilket astronauter måste kunna för att gå tillbaka till sin basstation.

Det är ett Rymdfaktum:

Vid utforskning av månen eller Mars utför astronauter många fysiska uppgifter såsom att färdigställa vetenskapliga experiment och kraftsystem på basen och samla in stenprover. De kommer också att gå eller köra rovern långa sträckor för att utforska ytan. Om rovern skulle haverera måste de kunna gå en sträcka på upp till 10 km för att komma tillbaka till basstationen. Astronauter undersöks av forskare och tränar med styrke- och konditionsspecialister för att stärka lungor, hjärta och andra muskler, innan sina uppdrag. Detta hjälper rymdorganisationerna att veta att besättningsmedlemmen är fysiskt förberedd att slutföra sina uppdragsuppgifter och att göra en tillbakapromenad, om det skulle behövas.

Fitness-Acceleration

- Sprinta 100 m och gå sedan 100 m. Upprepa detta fyra gånger.
- Sprinta intervaller på en basketbollplan. Sprinta 15 m, ta i golvet med handen och spring genast tillbaka till startplatsen och ta i golvet igen. Sprinta 30 m, ta på linjen med handen, och spring genast tillbaka till startplatsen. Gör detta två gånger.
- Upprepa ovanstående intervaller, och öka den här gången sträckan genom att göra intervallerna fyra gånger i stället för två.



Genom att förbättra din förmåga att gå en uppmätt sträcka kanske du upptäcker att springa ett lopp, gå i uppförsbacke eller bära en tung ryggsäck medan du går blir allt lättare med tiden.

Uppdragsutforskningar:

- ⇒ Utför aktiviteten som ett stafettlopp.
- ⇒ Gå hack i häl eller vandra en uppmätt sträcka.
- ⇒ Tävla i ett "välgörenhetslopp", riktiga lopp eller gå med i ett löparlag.
- ⇒ Promenera med familjen eller vänner i stället för att använda andra transportmedel.