

OPPDRAK X: OPPDRAGSARK



DITT OPPDRAG: **Astro-smidighetskurs**

Du vil fullføre et ferdighetskurs så raskt og nøyaktig som mulig for å forbedre bevegelsesferdigheter, koordinasjon og hastighet. Etter at du har fullført Astro-kurset og skrevet ned tidene dine vil også kommentere om din ferdighet mens du utførte denne fysiske opplevelsen i oppdragsjournalen.

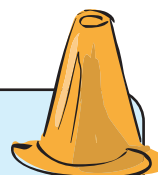
Ferdighet krever raskhet, styrke og god balanse og koordinasjon. Å gå opp og ned trapper, gå utendørs og spille tagg er noen daglige aktiviteter som krever ferdighet.

OPPDRAKSSPØRSMÅL: Hvordan kan du utføre en fysisk

oppgave som vil forbedre din ferdighet, koordinasjon og hastighet?



OPPDRAKSOPPGAVE: **Smidighetskurs**

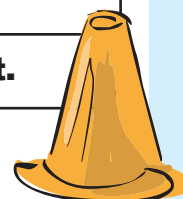


Følg retningslinjene oppgitt nedenfor for å fullføre Astro-smidighetskurs. En oppvarmings-/bøynings- og nedkjølingsperiode anbefales alltid

- ☐ Legg deg med ansiktet ned på bakken på startpunktet.
 - ☐ Når tiden starter, hopp opp på føttene dine og løp rundt banen for å fullføre disse kriteriene.
 - ⇒ Fullfør banen så raskt som mulig.
 - ⇒ Ikke kom nær eller velt over noen kjegler.
 - ⇒ Hvis du kommer nær eller velter over en kjegle blir en 2 sekunders straff tildelt din fullførte tid for hver kjegle.
 - ☐ Før opp din sluttid i oppdragsjournalen din.
 - ☐ Skriv ned enhver straff som ble pådratt i oppdragsjournalen din.
 - ☐ Hvil minst ett minutt.
 - ☐ Gå tilbake til linjen, gjenta Astrokurset minst tre ganger, følg samme retningslinjene som første gang. Fortsett med å øve for å forbedre dine bevegelser, nøyaktighet og tid.
-
- ☐ Skriv ned observasjoner før og etter fysiske erfaringen i oppdragsjournalen.

Følg disse instruksjonene for å trene som en astronaut.

Forbedring av ferdighet gjør det lettere for deg å flytte rundt gjenstander raskt og trygt. Ved å forbedre dine bevegelser og tid på Astro-ferdighetskurs vil du oppdage at det er lettere å endre retning når du beveger deg eller løper og holder balansen i stedet for å falle overende eller dunke borti andre mennesker eller gjenstander.



Det er Romfakta:

Astronauter trener styrke og ferdighet gjennom treningsøvelser designet av NASA Astronaut Strength, Conditioning & Rehabilitation Specialists (ASCR). Disse fitnessspesialistene utfører en årlig kondisjonstest, designer individuelle treningsprogram og gir en-til-en forhånds- og etterhåndstreningsaktiviteter for astronautene. Ferdigheten vi bruker hver dag på jorda er forskjellig fra ferdigheten brukt i rommet. Ved å være i rommet over en tidsperiode kan astronautens ferdighet påvirkes. Dette har blitt observert når astronautene kommer tilbake til jorda. På grunn av at astronautene lever i et mikrogravitetsmiljø og ikke bruker musklene som de ville gjort på jorda svekkes musklene. Etter at de kommer tilbake fra lange oppdrag må astronautene arbeide med ASCR-er for å gjenopprette og vedlikeholde ferdighet før deres romoppdrag.



Ferdighet:

Evnen til å raskt og enkelt bevege kroppen din.

Koordinasjon:

Bruk av musklene sammen for å flytte din kropp slik du ønsker.

Kondisjonsøkning

- ☐ Bruk det samme oppsettet som for Astro-ferdighetskurset, flytt kjeglene for at ferdighetsløypa blir større. Man kan også legge til flere kjegler for å øke ferdighetsfaktoren. Man kan også redusere området til Astro-ferdighetskurset ved å bruke færre kjegler. Er denne løypa vanskeligere å fullføre?
- ☐ Rett før begynnelse på Astro-ferdighetskurset hopp i 30 sekunder. Sammenligne denne tiden med tiden for de første tre gangene. Økte eller minsket tiden din? Forklar.
- ☐ Endre miljøet hvor Astro-ferdighetskurset utføres i (dvs. innendørs til utendørs).
- ☐ Minske hviletiden mellom rundene.

Tenk Sikkerhet!

Forskere og ASCR-er arbeider med astronautene for å sørge for at de har et trygt miljø som de kan øve i slik at astronautene ikke blir skadet.

- ☐ En oppvarmings-/bøynings- og nedkjølingsperiode anbefales alltid.
- ☐ Unngå hindringer, farer og ujevne overflater.
- ☐ Studentene må ha på seg riktige klær og sko som lar dem bevege seg fritt og komfortabelt.
- ☐ Drikke mye vann er viktig før, i løpet av og etter fysisk aktivitet.

Oppdragsutforskelse:

- ☐ Stå på en fot. Veiv armene dine og den andre foten og prøv å holde balansen.
- ☐ Delta i en feltsport slik som fotball eller sport slik som tennis.
- ☐ Ta del i et kappløp med andre studentpar.
 - ☐ Stå ved siden av partneren din.
 - ☐ Bruk et skjerf eller et halstørkle, bind dine og din partners bein som er nærmest hverandre sammen rundt ankelen.
 - ☐ Kappløp en målt avstand til sluttstreken.
- ☐ Delta i sekkeløp.
 - ☐ Gå inn i sekken laget av grov lerret, dra den over føttene dine og opp rundt midja.
 - ☐ Hold sekken på plass og kappløp mot andre studenter ved å hoppe til sluttstreken.

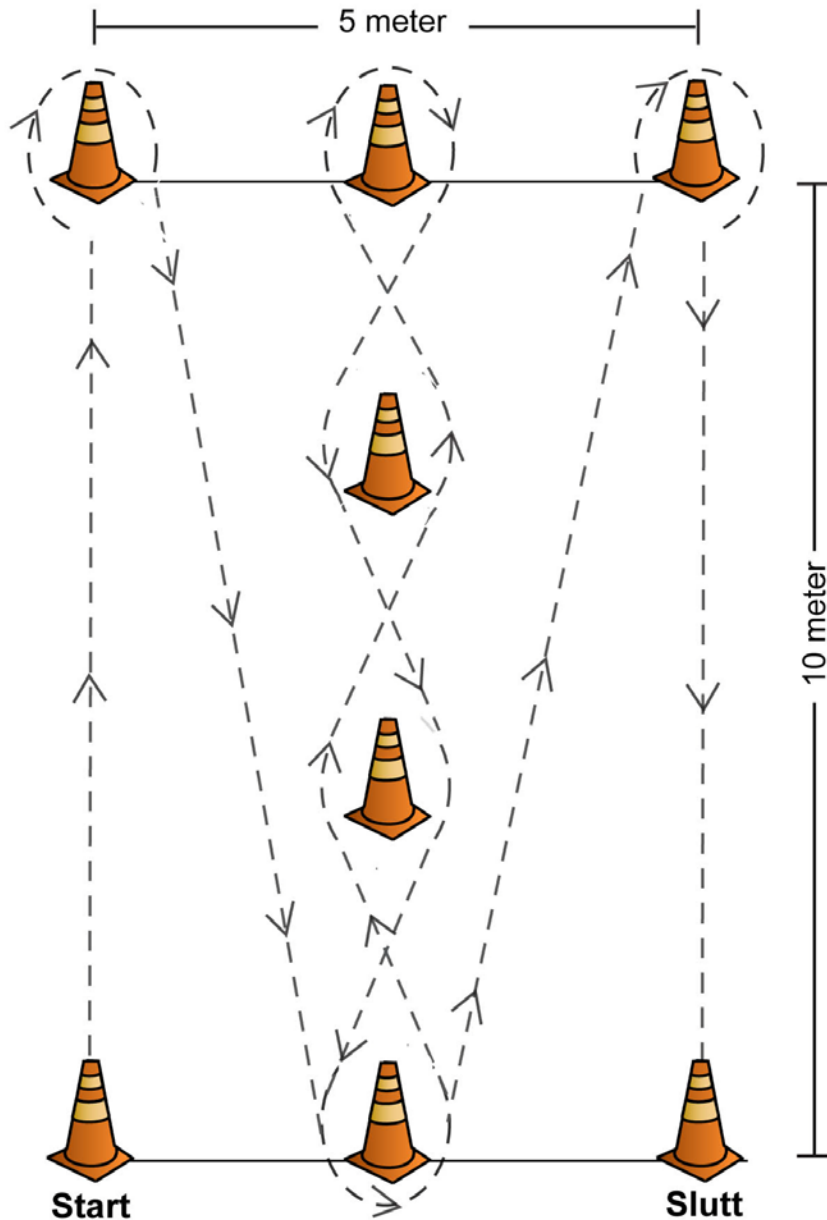
Statussjekk: Har du oppdatert din oppdragsjournal?



Astro-Smidighetskurs

STØTTEMATERIALE FOR KURSOPPSETT

Tilpasset fra Illinois smidighetskurs



Lengden på banen er 10 meter (33 fot) og bredden (avstanden mellom start- og slutt punkt) er 5 meter (16,5 fot). Fire kjepler brukes som markering for startpunkt, slutt punkt og to snupunkter. Fire ekstra kjepler plasseres ned midten av banen med en avstand på 3,3 meter (11 fot) mellom hver kjeple.