



# MISSION X

TRÆN SOM EN ASTRONAUT



## FORHINDRINGSBANE TIL ASTRONAUTER

### Lærervejledning

#### MISSION

Eleverne skal gennemføre en forhindringsbane så hurtigt og præcist som muligt.

#### LÆRINGSMÅL:

- Eleverne træner deres adræthed.
- Eleverne laver observationer om forbedringer i deres adræthed.

#### HURTIGE FAKTA

**Fag:** Idræt, Natur/Teknologi.

**Alder:** 8-12 år.

**Varighed:** 15-30 min.

**Sted:** Et sted med en skridsikker og flad overflade fx en gymnastiksal, udenfor i tørt græs eller på en atletikbane.

**Færdigheder:** adræthed, balance, rumlig sans og retningsans.

### BAGGRUNDSHISTORIE

Adræthed er evnen til hurtigt at skifte retning uden at miste fart, balance eller kropskontrol. Hver dag kommer vi i situationer, hvor vores adræthed hjælper os. Når du cykler, står på skateboard, spiller computerspil, står på rulleskøjter eller dyrker en anden form for sport, bruger du din adræthed. I fodbold er det fx vigtigt at være adræt for at manøvrere bolden rundt på banen og til medspillere. Fodboldspillere starter, stopper og skifter retning og hastighed hele tiden. Det er afgørende at være adræt for at være en dygtig fodboldspiller.

Det er også nødvendigt for astronauter at være adrætte. Astronauter, der opholder sig i rummet i 4-6 måneder, får testet deres evner både før og efter rummissionen. Der er særligt fokus på astronauternes adræthed, balance, koordination og smidighed. At være i rummet i lange perioder påvirker disse evner hos astronauterne. Det ser man, når astronauterne er vendt tilbage til Jorden. For at hjælpe astronauterne med at genvinde deres evner efter en mission, bruger de forhindringsbaner til at træne adræthed, reaktionstid, koordination og hastighed. Astronauterne sikrer sig, at deres adræthed er vendt tilbage til samme niveau som før missionen ved at have en regelmæssig træningsrutine.







## HUSK SIKKERHEDENEN

Træningsspecialister, der arbejder med astronauter, har stort fokus på, at astronauterne ikke kommer til skade under træning.

- Hav passende tøj og sko på, som man kan bevæge sig i.
- Husk at drikke væske før, under og efter enhver fysisk aktivitet.
- Vær opmærksom på tegn på overophedning.
- Opvarmning og udstrækning anbefales altid.

## TILPAS MISSIONEN



### Øg sværhedsgraden

- Gør banens areal større og tilføj flere kegler.
- Gør banens areal mindre men brug det samme antal kegler.
- Umiddelbart før start skal eleverne lave englehop i 30 sekunder.
- Reducer hviletiden mellem gentagelserne af banen.
- Skift det miljø, som banen udføres i (fx indenfor vs. udenfor).



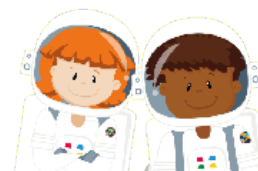
### Øg tilgængeligheden

- Tilføj visuelle hjælpemidler så som retningsangivelser på gulvet, større kegler, hulahopringe om keglerne eller balloner placeret på keglerne.
- Gør startposition stående i stedet for liggende.
- Gør banen stor nok til kørestole.
- Inkorporer motiverende elementer i løbet af banen, der opmuntrer eleverne til at fortsætte banen.
- Brug udstyr, der udsender lyd, placeret langs banen, til at røre ved undervejs.



### Sænk sværhedsgraden

- Begræns/formindsk banen.
- Lav kortere ruter eller færre sving på ruten. Du kan evt. gradvist øge banens kompleksitet.
- Forøg hviletiden mellem gentagelserne af banen.



Denne aktivitetsbeskrivelse er en modificeret version af NASA's 'AGILITY ASTRO-COURSE'.

Kreditering: Udviklet af NASA Johnson Space Center Human Research Program Education and Outreach med tak til de eksperter, der har bidraget med tid og viden til NASA Fit Explorer-projektet.

