

Uppdrag 1 – Mission X för alla

Tid: 60 minuter

Lokal: Gymnastiksal

Material: Bilder på månen, jorden, ISS, alla svenska astronauter (Marcus Wandt, Jessica Meir och Christer Fuglesang), stereo, en bild på PAXI eller Paxi som mjukisdjur. En bild på ett björndjur eller ett mjukisbjörndjur.

Den utrustning som finns i gymnastiksalen för en hinderbana.

Sagan i detta uppdrag: Förberedelse för att åka till månen tillsammans med vår kompis björndjuret (som ska hälsa på sina kompisar där). Vi lär oss, tränar, packar raketerna – men när vi ska landa på månen krashar vi! Raketerna går i flera bitar, björndjuret rymmer men vi överlever!

Upplägg på lektionen

- Presentation av de som leder övningen samt vad denna dag och detta år kommer att innebära.
- Teori om jorden, månen, astronauter, raketer och gravitation.
- Tyngdlöshet – vad är skillnaden i en raket och på månen?
- Varför ser månen ut som den gör?
- Genomgång av utmaning 1.
- Hur lång tid tar det att åka till månen?
- Vad behöver man ha med sig i en raket för att överleva de tre dagarna det tar för att åka dit, leva ett tag på månen och sedan åka hem.
- Astronauters liv på jorden och i rymden – vad händer med kroppen, varför måste de träna och hur tränar de?
- Uppvärmning: Krabbgång och björngång med medicinbollar med vikt som puttats med fötterna en viss bestämd sträcka.

<https://youtube.com/shorts/8IkxWvTuWu4?feature=share>

<https://youtu.be/TDgHE7nNfaQ>

<https://youtube.com/shorts/vLYbXgwKBho?feature=share>

- Styrketräning: Bring Sally up

<https://youtu.be/bql6sIU2A7k?si=CEX2H37SxXrQJ6xt>

- Hinderbana med medicinbollar (vi packar raketerna). Medicinbollarna ska bäras med under hela hinderbanan – antingen en och en eller i par.

https://youtu.be/-ReHLu4-fTc?si=pI_uRb5U4TLKGj7x

- Vi åker till månen och kraschar på månen – här slutar uppdrag 1 😊
Spänningen är olidlig inför uppdrag 2.
- Avslutning med presentation av utmaning 2.

Lycka till!