

Uppdrag 3 – När mår du som bäst?

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. Mjuka mattor, yogaliknande musik, discomusik.

Sagan i detta uppdrag: Nu har vi byggt upp vårt hem på månen men livet går ut på så mycket mer än att bara äta, jobba och sova. Hur ska vi se till att vi även mår bra psykiskt medan vi bor och arbetar på månen så långt bort från våra nära och kära? Vi fortsätter också leta efter vår vän björndjuret.

Upplägg på lektionen

- Presentation av uppdrag 3
- Diskussion – när mår ni som bäst och hur gör ni för att må bra?
- Genomgång av utmaning 3 – uppmuntra dem att visa om de gjort sånger eller danser!
- Uppvärmning: Helkroppstabata
- Balans: valfria yogaövningar
- Kondition: dansstopp – här kan ni be klassen om en spellista med deras musikfavoriter i förväg!
- Avslappning: Eleverna får ligga ned en och en på mjuka mattor och antingen tala dem igenom ett avslappningsprogram eller kör ett färdiginspelat.
- Diskussion: Hur kändes det att slappna av? Hur känns kroppen och knoppen nu? Skulle de vilja göra detta oftare?
- Avslutning – förbered inför utmaning 4.

Lycka till!