

Lärarloggbok Mission X

Tänk och Testa – Träna som en astronaut
åk 4–9

Teamledare:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Team:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Antal deltagare från teamet som genomförde besöket

på Tom Tits Experiment:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Detta material är framtaget för att stödja genomförandet av ESERO Sveriges skolprogram Mission X – Träna som en astronaut.

Registrera dig på
<https://trainlikeanastronaut.org/sv/>

Genomför aktiviteterna på Tom Tits Experiment och registrera dem sedan mellan januari och maj på Mission X – Träna som en astronauts hemsida.

Boka ditt besök på:

<https://www.tomtit.se/utbildning/>





Skelettet – (Registreras som *Egen aktivitet*)

Vad har skelettet för funktion, hur och varför måste vi ta hand om det?

Hur stor del av aktiviteten slutfördes av teamet  (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Bild: ESA

Hur stor andel av deltagarna i ditt team genomförde aktiviteten (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet förstår och kan berätta hur aktiviteten relaterar till hälsa både på joden och rymden? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet tyckte att det var kul att arbeta tillsammans som ett lag och skulle vilja göra liknande aktiviteter fler gånger? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Muskelmodellen – (Registreras som *Egen aktivitet*)

Musklernas funktion, hur och varför måste vi ta hand om dem?

Hur stor del av aktiviteten slutfördes av teamet  (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i ditt team genomförde aktiviteten (0–100%)

Bild: ESA

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet förstår och kan berätta hur aktiviteten relaterar till hälsa både på joden och rymden? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet tyckte att det var kul att arbeta tillsammans som ett lag och skulle vilja göra liknande aktiviteter fler gånger? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Målvakten – (Registreras som [*Ljusets hastighet*](https://trainlikeanastronaut.org/sv/speed-of-light/)*/Speed of light*)

Träna koncentration och förbättra reaktionstiden för hand och öga?

Hur stor del av aktiviteten slutfördes av teamet  (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Bild: ESA

Hur stor andel av deltagarna i ditt team genomförde aktiviteten (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet förstår och kan berätta hur aktiviteten relaterar till hälsa både på joden och rymden? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet tyckte att det var kul att arbeta tillsammans som ett lag och skulle vilja göra liknande aktiviteter fler gånger? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Reaktionstestet – (Registreras som [*Ljusets hastighet*](https://trainlikeanastronaut.org/sv/speed-of-light/)*/Speed of light*)

Träna koncentration och förbättra reaktionstiden för hand och öga?

Hur stor del av aktiviteten slutfördes av teamet  (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Bild: ESA

Hur stor andel av deltagarna i ditt team genomförde aktiviteten (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet förstår och kan berätta hur aktiviteten relaterar till hälsa både på joden och rymden? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet tyckte att det var kul att arbeta tillsammans som ett lag och skulle vilja göra liknande aktiviteter fler gånger? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Gå på lina – (Registreras som [*Uppdrag - Control!/*](https://trainlikeanastronaut.org/sv/mission-control/)*Mission - Control!*)

Balansen och den rumsliga medvetenheten.

Hur stor del av aktiviteten slutfördes av teamet  (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Bild: ESA

Hur stor andel av deltagarna i ditt team genomförde aktiviteten (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet förstår och kan berätta hur aktiviteten relaterar till hälsa både på joden och rymden? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet tyckte att det var kul att arbeta tillsammans som ett lag och skulle vilja göra liknande aktiviteter fler gånger? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Balansvågen – (Registreras som [*Att bygga en astronautkärna*](https://trainlikeanastronaut.org/sv/building-an-astronaut-core/)*/Building an Astronaut core*)

Balansen och styrkan i rumpan samt mag- och ryggmusklerna.

Hur stor del av aktiviteten slutfördes av teamet  (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Bild: ESA

Hur stor andel av deltagarna i ditt team genomförde aktiviteten (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet förstår och kan berätta hur aktiviteten relaterar till hälsa både på joden och rymden? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet tyckte att det var kul att arbeta tillsammans som ett lag och skulle vilja göra liknande aktiviteter fler gånger? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Darrhäntstestet – (Registreras som [*Utbildning av besättningen*](https://trainlikeanastronaut.org/sv/crew-assembly-training/)*/Crew assembly training*) Tips! Ta gärna med tjocka handskar.

Fingerfärdighet och koordination mellan hand och öga.

Hur stor del av aktiviteten slutfördes av teamet  (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i ditt team genomförde aktiviteten (0–100%)

Bild: ESA

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet förstår och kan berätta hur aktiviteten relaterar till hälsa både på joden och rymden? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet tyckte att det var kul att arbeta tillsammans som ett lag och skulle vilja göra liknande aktiviteter fler gånger? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Roddmaskinerna – (Registreras som [*Ta dig ut på din rymdcykel*](https://trainlikeanastronaut.org/sv/get-on-your-space-cycle/)*/
Get on your space bike*)

Stärker muskulaturen och det kardiovaskulära systemet.

Hur stor del av aktiviteten slutfördes av teamet  (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i ditt team genomförde aktiviteten (0–100%)

Bild: ESA

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet förstår och kan berätta hur aktiviteten relaterar till hälsa både på joden och rymden? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet tyckte att det var kul att arbeta tillsammans som ett lag och skulle vilja göra liknande aktiviteter fler gånger? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Löparbanan – (Registreras som [*Gör en rymdpromenad*](https://trainlikeanastronaut.org/sv/do-a-spacewalk/)*/Do a space walk*)

Öka muskelstyrkan och förbättra samordningen mellan över- och underkropp.

Hur stor del av aktiviteten slutfördes av teamet  (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Bild: ESA

Hur stor andel av deltagarna i ditt team genomförde aktiviteten (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet förstår och kan berätta hur aktiviteten relaterar till hälsa både på joden och rymden? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet tyckte att det var kul att arbeta tillsammans som ett lag och skulle vilja göra liknande aktiviteter fler gånger? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Inget att hänga upp sig på OCH Höjdhoppet – (Registreras som [Styrketräning för besättningen](https://trainlikeanastronaut.org/sv/crew-strength-training/)*/Crew strenght training*)

Över- och underkroppens styrka i muskler och ben.

Hur stor del av aktiviteten slutfördes av teamet  (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i ditt team genomförde aktiviteten (0–100%)

Bild: ESA

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet förstår och kan berätta hur aktiviteten relaterar till hälsa både på joden och rymden? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet tyckte att det var kul att arbeta tillsammans som ett lag och skulle vilja göra liknande aktiviteter fler gånger? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Eget experiment – (Registreras som *Egen aktivitet*)

Utforska eller utmana din egen kropp.

Hur stor del av aktiviteten slutfördes av teamet  (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Bild: ESA

Hur stor andel av deltagarna i ditt team genomförde aktiviteten (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet förstår och kan berätta hur aktiviteten relaterar till hälsa både på joden och rymden? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet tyckte att det var kul att arbeta tillsammans som ett lag och skulle vilja göra liknande aktiviteter fler gånger? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Digiwall – (Registreras som [*Låt oss bestiga ett marsianskt berg*](https://trainlikeanastronaut.org/sv/lets-climb-a-martian-mountain/)*/Let us climb a martian mountain*)

Balans, koordination och musklerstyrka.

Hur stor del av aktiviteten slutfördes av teamet  (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i ditt team genomförde aktiviteten (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Bild: ESA

Hur stor andel av deltagarna i teamet förstår och kan berätta hur aktiviteten relaterar till hälsa både på joden och rymden? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hur stor andel av deltagarna i teamet tyckte att det var kul att arbeta tillsammans som ett lag och skulle vilja göra liknande aktiviteter fler gånger? (0–100%)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_