



Lärarloggbok Mission X

Tänk och Testa – Träna som en astronaut åk F-3

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 astronaut's 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%)

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%)



Bild: ESA

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%)

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%)



Bild: ESA

Målvakten – (Registreras som Ljusets hastighet/Speed of light)

Träna koncentration och förbättra reaktionstiden för 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%)

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%)



Bild: ESA

Reaktionstestet – (Registreras som Ljusets hastighet/Speed of light)

Träna koncentration och förbättra reaktionstiden för 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%)

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%)



Bild: ESA

Gå på lina – (Registreras som Uppdrag - Control!/Mission - Control!)

Balansen och den rumsliga medvetenheten.

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

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%)



Bild: ESA

Balansvågen – (Registreras som Att bygga en astronautkärna/Building an Astronaut core)

Balansen och styrkan i rumpan samt mag- och ryggmusklerna.

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

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%)



Bild: ESA

Darrhäftstestet – (Registreras som Utbildning av besättningen/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%)

Hur stor andel av deltagarna i teamet förstår och kan berätta hur aktiviteten relaterar till hälsa både på jorden 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%)



Bild: ESA

Roddmaskinerna – (Registreras som Ta dig ut på din rymdcykel/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%)

Hur stor andel av deltagarna i teamet förstår och kan berätta hur aktiviteten relaterar till hälsa både på jorden 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%)



Bild: ESA

Löparbanan – (Registreras som Gör en rymdpromenad/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/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.



Bild: ESA

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

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/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%)

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%)



Bild: ESA