



MISSION X

TRÆN SOM EN ASTRONAUT

MISSIONSJOURNAL

Elevers logbog

→ Træningslog 1

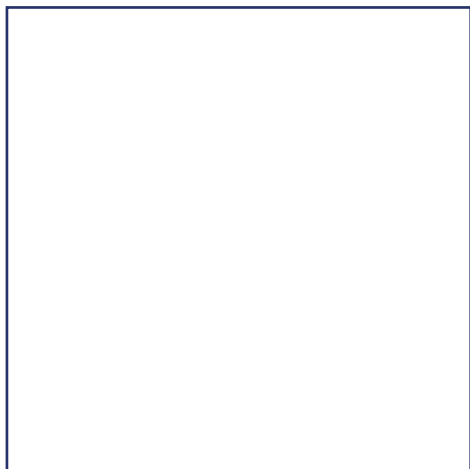
MISSIONSAKTIVITET		Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
FYSISKE AKTIVITETER	SMIDIGHEDSTRÆNING FOR ASTRONAUTER						
	GÅ TILBAGE TIL BASEN						
	OPBYG DIN INDRE ANSTRONAUT						
	BESTIG ET BJERG PÅ MARS						
	BESÆTNINGER LÆGGER PUSLESPIL						
	BESÆTNINGEN LAVER STYRKETRÆNING						
	UDFORSK OG OPDAG						
	LAND PÅ EN PLANET, OPLEV TYNGDEKRAFTEN						
	HOP OP TIL MÅNEN						
	MISSION: KONTROL!						
	FYR RAKETTEN AF						
	KOM OP PÅ RUMCYKLEN						
	ROCK 'N' ROLL I RUMMET						
	LYSETS HASTIGHED						
NATURFAGLIGE AKTIVITETER	TAG EN GÅTUR I RUMMET						
	SMAG I RUMMET						
	MIKROBER I EN BOKS 2: HVAD ER DER I DIN PETRISKÅL?						
	EN ASTRONAUTS ENERGI						
	LÆR OM HYDRERING						
	MIKROBER I EN BOKS 1						
	LEVENDE KNOGLER, STÆRKE KNOGLER						
	MINDRE TYNGDEKRAFT, MINDRE FEDT						
	ROBOTARM						
	ROBOTHÅND						
	ASTRO FOOD						
	ASTRO FARMER						
	ASTRO CROPS						

→ Træningslog 2

[illegible]

→ Om mig selv

Min missions mærke:



Navn:

Alder:

Teamets navn:

Missionen starter

Jeg udfører ____times(rs) fysisk aktivitet om ugen

Mine foretrukne aktiviteter er:

Min favoritmad er:

Det bedste, jeg ved om rummet, er:

Hvilke udfordringer kan en astronaut komme ud for i rummet?

.....

Ville du være parat til at rejse ud i rummet?

.....

Hvilke evner og kvaliteter tror du, du har behov for at have for at blive astronaut?

.....



→ Fakta om rummet

1. Den gennemsnitlige afstand fra Jorden til den Internationale Rumstation er 400 km.
2. Det tager ca. 90 minutter for den Internationale Rumstation at kredse om Jorden, så astronauterne kan se 16 solopgange og 16 solnedgange hver dag.
3. Uden for den Internationale Rumstation kan dagtemperaturerne nå op på 200°C – det er lige så varmt som i en ovn! Men om natten falder temperaturen til -200°C – og det er koldere end på Antarktis!
4. Den gennemsnitlige afstand fra Jorden til Månen er 384.400 km. Hvis du selv gik derop uden at holde pause, ville det tage omkring 9 år at nå frem til Månen!
5. Astronauter tilbringer i gennemsnit 2 timer om dagen med at træne under deres ophold på den Internationale Rumstation.



→ Min Mission X

Lidt om min uge:

.....

.....

.....

.....

Uge

Bedømmelse:



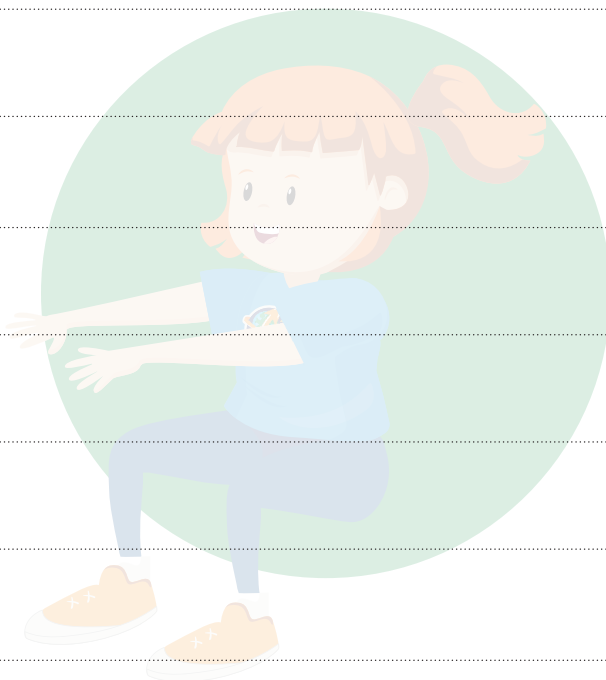
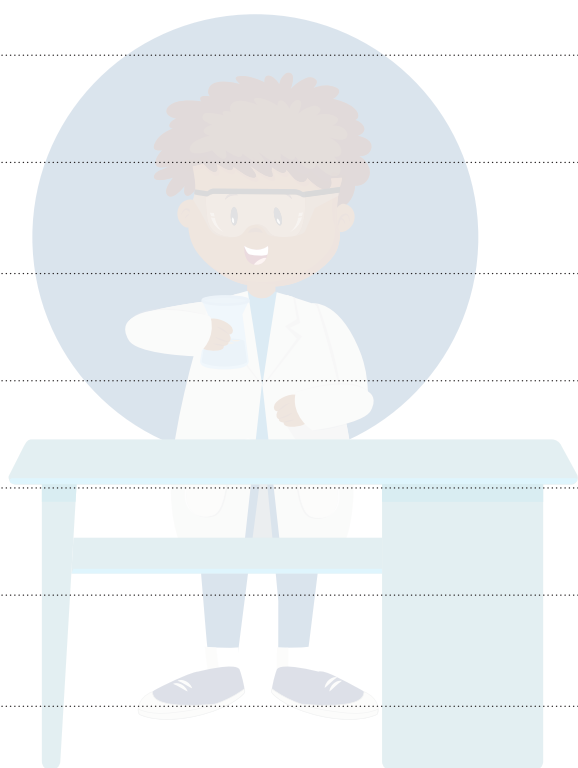
Jeg deltog i følgende aktiviteter...

Jeg blev bedre ...

Min foretrukne aktivitet var...

Jeg lærte ...

→ Aktivitetsnotater



→ Min Mission X

Lidt om min uge:

.....

.....

.....

.....

Uge

Bedømmelse:



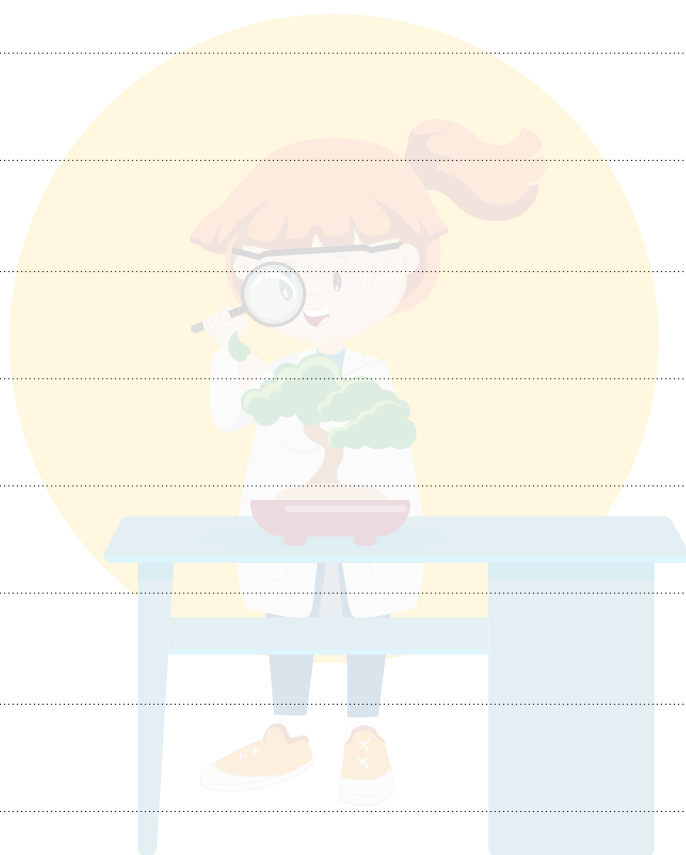
Jeg deltog i følgende aktiviteter...

Jeg blev bedre ...

Min foretrukne aktivitet var...

Jeg lærte ...

→ Aktivitetsnotater



→ Min Mission X

Lidt om min uge:

.....

.....

.....

.....

Uge

Bedømmelse:



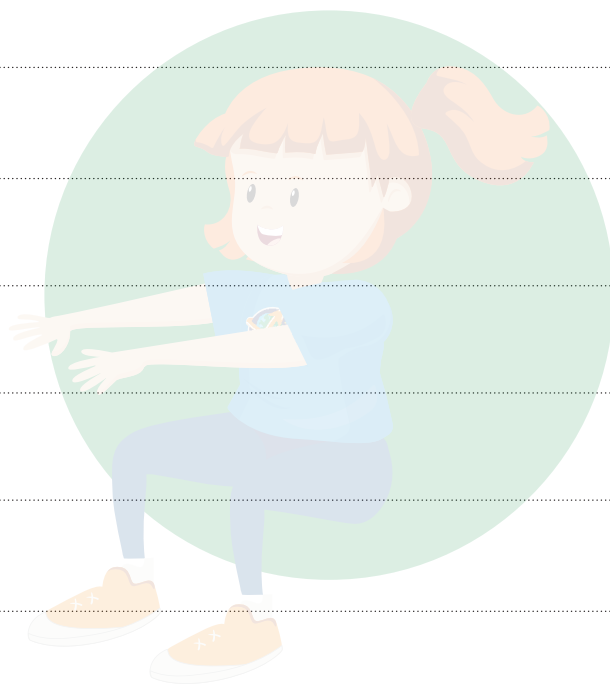
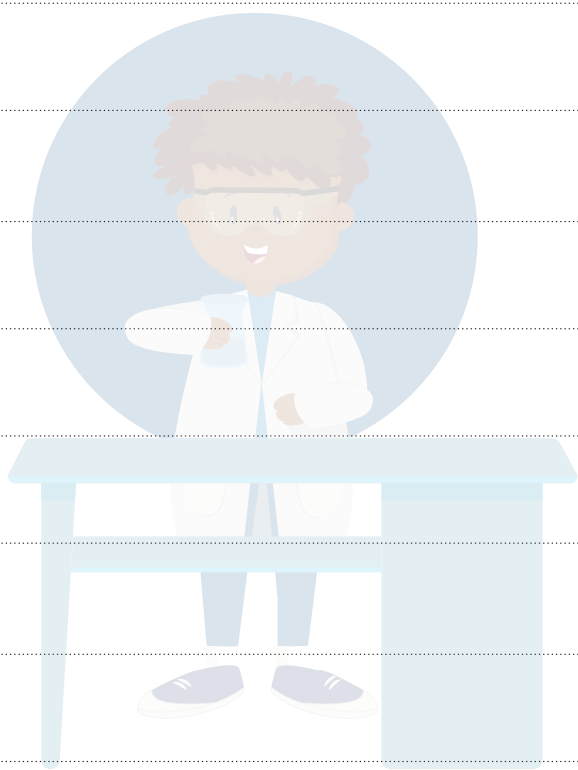
Jeg deltog i følgende aktiviteter...

Jeg blev bedre ...

Min foretrukne aktivitet var...

Jeg lærte ...

→ Aktivitetsnotater



→ Min Mission X

Lidt om min uge:

.....

.....

.....

.....

Uge

Bedømmelse:



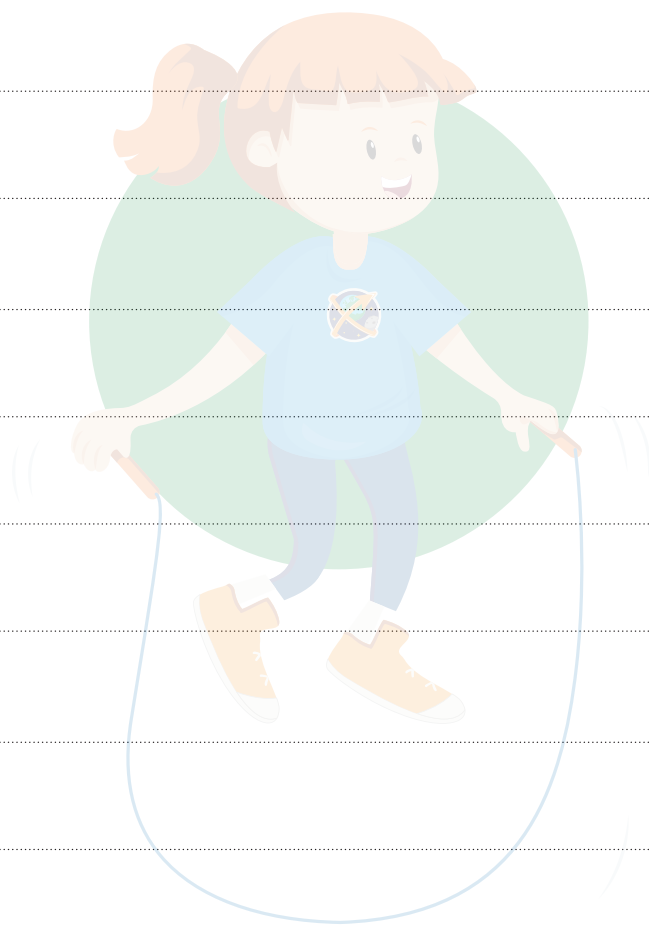
Jeg deltog i følgende aktiviteter...

Jeg blev bedre ...

Min foretrukne aktivitet var...

Jeg lærte ...

→ Aktivitetsnotater



→ Min Mission X

Lidt om min uge:

.....

.....

.....

.....

Uge

Bedømmelse:



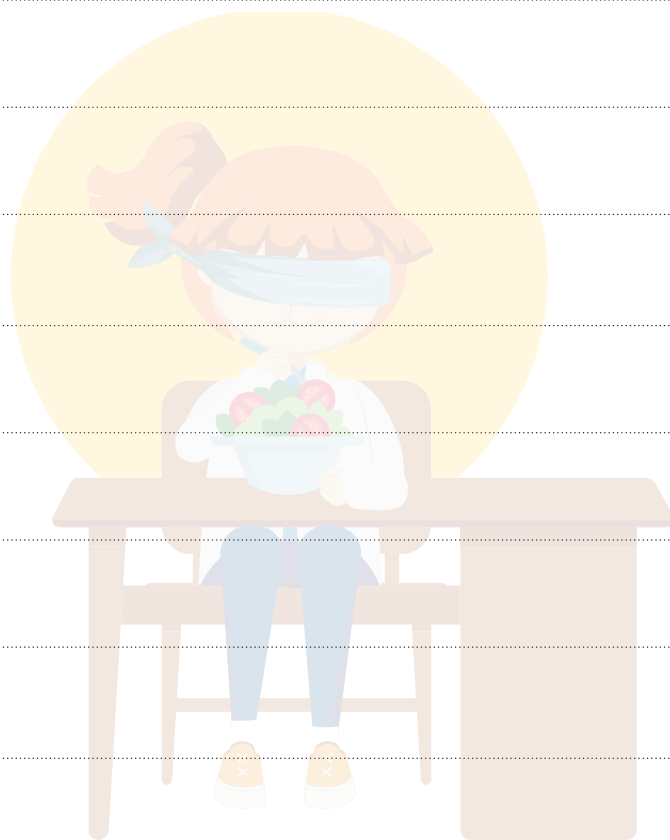
Jeg deltog i følgende aktiviteter...

Jeg blev bedre ...

Min foretrukne aktivitet var...

Jeg lærte ...

→ Aktivitetsnotater



→ Min Mission X

Lidt om min uge:

.....

.....

.....

.....

Uge

Bedømmelse:



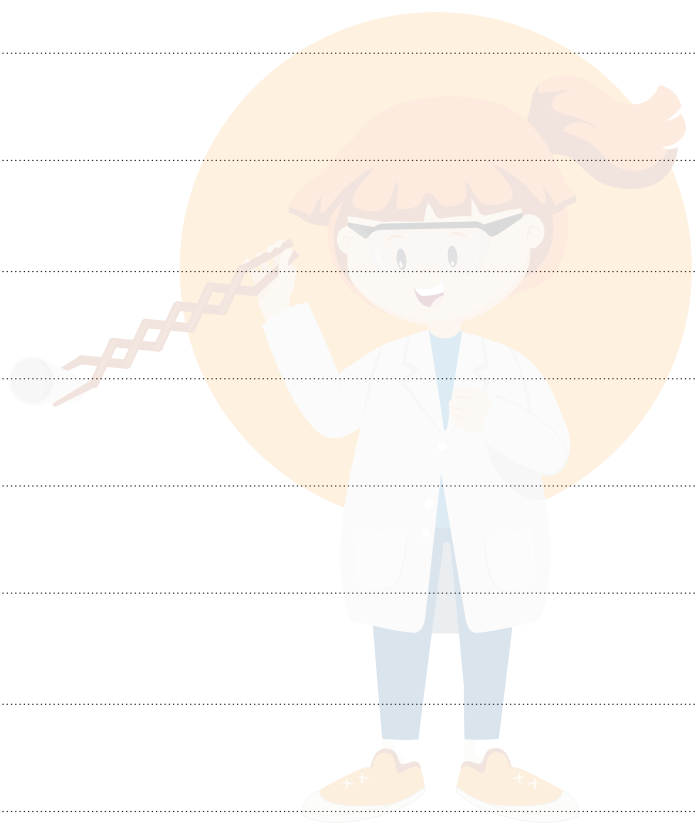
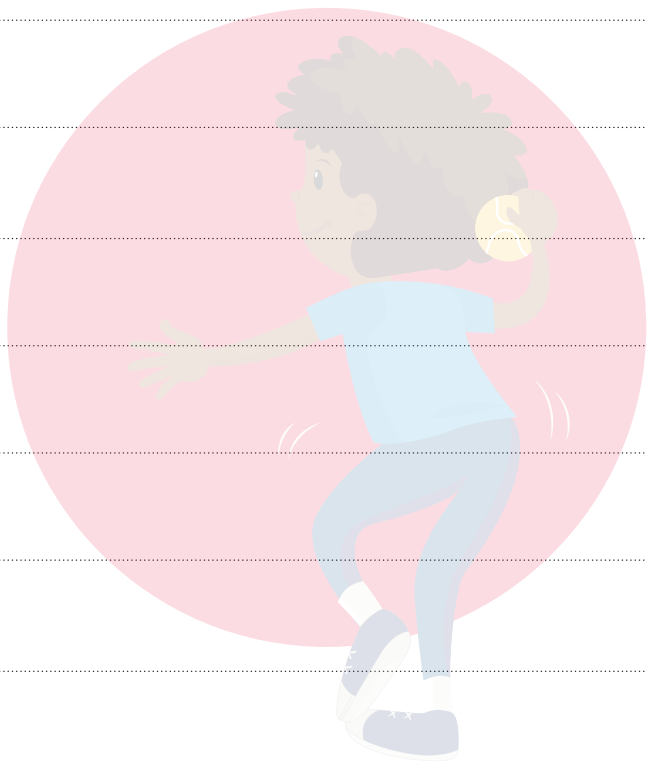
Jeg deltog i følgende aktiviteter...

Jeg blev bedre ...

Min foretrukne aktivitet var...

Jeg lærte ...

→ Aktivitetsnotater



→ Oversigt

Missionen
er fuldendt

Jeg udførte ____times(rs) fysisk aktivitet om ugen

Jeg har det...

Jeg blev bedre...

Hvad lærte du om sundhed
og fitness?

Hvad lærte du om rummet

Hvilke udfordringer kan en astronaut komme ud for i rummet?

.....

Ville du være parat til at rejse ud i rummet?

.....

Hvilke evner og kvaliteter tror du, du har behov for at have for at blive astronaut?

.....

Tillykke!

Du har gennemført

MISSION X

TRÆN SOM EN ASTRONAUT

