



MISSION X

TRAIN ALS EEN ASTRONAUT



WELKOMSTGIDS

Welkom!

Welkom bij Mission X 2023! Leuk dat je je hebt opgegeven voor deze mooie internationale uitdaging.

Dit jaar doen er 26 landen mee aan Mission X. Via de 'Loop naar de maan' challenge kan er tegen elkaar worden gestreden. Als je meedoet met deze challenge, houd je online punten bij. Met alle verzamelde punten krijgen de Mission X mascottes, genaamd Luna en Leo, energie om 384.400 km van de aarde naar de maan te lopen!

Je kunt Mission X toepassen in het curriculum, maar je kunt de opdrachten ook naar eigen inzicht gebruiken bij thema's, challenges of plusklassen.

Vrijwel alle informatie is te vinden op de officiële internationale website van Mission X <https://trainlikeanastronaut.org/nl>. Hier kun je inspiratie opdoen en leuke proefjes vinden.

In Nederland wordt Mission X georganiseerd door ruimtevaartmuseum Space Expo in opdracht van Netherlands Space Office (NSO) en in samenwerking met ESERO.

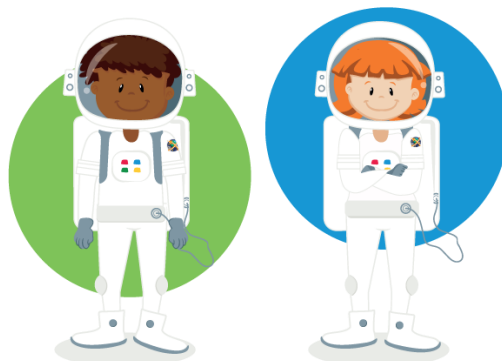
Heel veel plezier met Mission X 2023!

Over Mission X



'Mission X: train als een astronaut' is een gratis lesprogramma dat is ontwikkeld door ruimtewetenschappers en fitnessprofessionals die samenwerken met astronauten en ruimtevaartorganisaties uit de hele wereld.

Mission X gebruikt de aantrekkingskracht van de ruimte en ruimtevaart om kinderen te inspireren en hen nieuwsgierig te maken naar wetenschap, techniek, voeding en beweging. Het programma is bedoeld voor leerlingen tussen 8 en 12 jaar oud, maar je kunt de activiteiten aanpassen zodat iedereen mee kan doen.



Activiteiten

Astronauten moeten over enorm veel vaardigheden en competenties beschikken. Geen enkele professionele astronaut kan de aarde verlaten zonder eerst uitgebreid te trainen.

Astronauten beginnen al op jonge leeftijd met trainen om die belangrijke vaardigheden op te bouwen. Mission X daagt leerlingen uit om te trainen als een astronaut. Ze moeten lichamelijke en wetenschappelijke activiteiten uitvoeren die speciaal zijn ontwikkeld voor deze uitdaging.

Op de website vind je verschillende opdrachten en activiteiten:

- [Lichamelijke activiteiten](#): Lichamelijke activiteiten zijn praktische trainingsmissies die zich richten op kracht, uithoudingsvermogen, coördinatie, evenwicht en ruimtelijk inzicht.
- [Wetenschappelijke activiteiten](#): Wetenschappelijke activiteiten zijn klassikale opdrachten, proefjes of onderzoeken die zich richten op STEM-onderwerpen (wetenschap, technologie, techniek en wiskunde). Hiermee kunnen leerlingen oefenen met wetenschappelijk denken, kritisch denken en teamwork.
- [Nederlandse extra activiteiten](#): Het Nederlandse team van Mission X heeft een aantal extra opdrachten gemaakt die te vinden zijn op de website van Mission X (onderaan).

Tijdpad 2023

Mission X vindt in Nederland plaats tussen de voorjaarsvakantie en de meivakantie. Er is geen minimale of maximale hoeveelheid activiteiten die je voor deelname moet afronden. Je hoeft ook niet de hele periode mee te doen. Je kunt kiezen voor bijvoorbeeld een Space Week of een 'proefjesvrijdag'.

Inschrijving

Nadat je je hebt ingeschreven, moet je je team registreren. Je kunt meerdere teams (klassen) inschrijven.

Voor het begin van de uitdaging

Maak een actieplan waarin je bepaalt welke activiteiten je gaat doen. Bekijk alvast welke activiteiten geschikt zijn voor jouw klas of groep en verzamel de benodigde materialen om de activiteiten te kunnen uitvoeren.

Tijdens de uitdaging (6 maart t/m 21 april 2023)

Op 6 maart begint in Nederland de Mission X uitdaging. Voer t/m 21 april Mission X activiteiten uit om punten te verdienen.

Hoofdprijs

Het team met de meeste punten wint een VIP-bezoek aan Space Expo in Noordwijk, inclusief het educatieve programma Space Explorers en een levensechte ruimtereis in de [SpaceBuzz!](#). De organisatie in Nederland rond de puntentelling op 21 april 2023 af.

Na de uitdaging (na 21 april 2023)

De hoofdprijswinnaar ontvangt een bericht en iedereen ontvangt een digitaal Mission X diploma om te personaliseren per kind.

Extra activiteiten

Op de website staan alle activiteiten. Ook is er een [online welkomstgids](#).

Tip: Vergeet niet om naar de extra Nederlandse activiteiten te kijken:

Les: Ontwerp je eigen satelliet: Handleiding voor de docent en leerlingenwerkbladen

[Ontwerp je eigen satelliet](#)

Les: De landing van astronauten: Handleiding voor de docent en leerlingenwerkbladen

[De landing van astronauten](#)

ESERO - Leven in de ruimte

Hoe is het om gewichtloos te zijn?

<https://esero.nl/video-trainingen/leven-in-de-ruimte>

ESERO - Wrijving, luchtweerstand en warmte

Waarom is de terugkeermodule van de Sojoez zwartgeblakerd?

<https://esero.nl/video-trainingen/wrijving-luchtweerstand-en-warmte>

De Punten

Punten verdienen

Wanneer je een activiteit hebt gedaan, voer je in welke activiteit je team heeft afgerond.

Op je Team Leader Dashboard kun je klikken op de "Activiteiten indienen" knop (voor elk van je geregistreerde teams).

Selecteer een team en de activiteit die je team heeft voltooid in het drop-down menu. Geef een score voor hoe goed je team de activiteit heeft voltooid. Klik op "verzenden".

Je verdiende stappen worden automatisch gegenereerd en toegevoegd aan de algemene stappencalculator op de 'Loop naar de Maan' challenge pagina.

Je kunt ook zien hoeveel punten er door andere scholen in je land zijn verdiend en je kunt volgen hoe ver Luna en Leo al zijn gekomen op weg naar de maan.



→ Links

Heb je vragen over Mission X? Mail ze dan naar Team Mission X via MissionX@esero.nl

Kijk voor inspiratie op:

[Mission X YouTube](#)

[Facebookgroep van Mission X](#) (voor deelnemers)

[Mission X Twitter](#) : @trainastronaut Hashtag: missionx23

Kijk voor meer informatie over ruimtevaart en sterrenkunde op: [ESA Kids](#) en [Space Expo](#)

Kijk voor meer lessen over ruimtevaart en sterrenkunde op: [ESERO Nederland](#)



MISSION X
TRAIN LIKE AN ASTRONAUT