

Vejledning

Dette materiale til 0.-3. klasse handler om den danske astronaut Andreas Mogensen og det at blive og være en astronaut.

Til 0. klasse bør 1b opgavehæftet udelades.

Hæftet indeholder:

- **1a: Fortællingen** om Andreas Mogensen (til højtlesning eller fortælling af læreren).
- **1b: Mini opgavehæfte** om astronauter og Andreas Mogensen med udgangspunkt i fortællingen.
- **2a: Lærervejledning** til aktiviteten "*Træn som Andreas Mogensen*".
- **2b: Aktivitet "*Træn som Andreas Mogensen*"**
 - 6 aktiviteter
 - Scorekort til aktiviteter
 - Diplom



Om Andreas Mogensen

Andreas Mogensen var den første danske astronaut i rummet.

Han var på sin første rumrejse i 2015.

Hans rejse varede i 10 dage.



Inden Andreas Mogensen skulle ud i rummet, brugte han mange timer på at træne. Oppe i rummet er der nemlig ingen tyngdekraft, som vi har her på jorden. Det er det, som gør, at vi kan gå rundt på jordens overflade, og at ting ikke flyver rundt i luften. Hvis vi slipper bolden her på jorden, vil den falde ned. Hvis vi slipper den oppe i rummet, vil den blive hængende i luften.

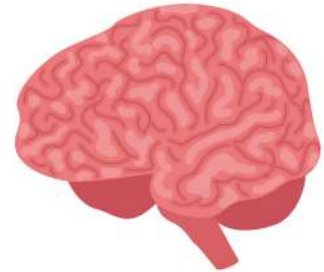


Ude i rummet skulle Andreas Mogensen cykle to timer hver dag på en motionscykel for at få trænet sine muskler. Man bruger nemlig ikke musklerne lige så meget i rummet som på jorden, fordi der ingen tyngdekraft er.



Om Andreas Mogensen

Det er ikke kun musklerne, der skal trænes. Astronauternes hjerne skal også trænes og udfordres. Ved at træne hjernen både inden og under rejsen holdes den sund og stærk. Hjernen skal nemlig være klar hele tiden under sådan en rejse.



Andreas Mogensen brugte flere år på at træne og øve sig. Det kræver meget træning, inden man som astronaut bliver sendt ud i rummet. Han var på rumøvelser, der foregik her på jorden. Han har taget en lang uddannelse, så han ved alt, han skal vide om rummet.

Andreas Mogensens arbejder nu som forsker i England. I 2023 skal Andreas Mogensen igen ud i rummet. Denne gang varer rejsen hele 6 måneder.



Storycard
Andreas Mogensen



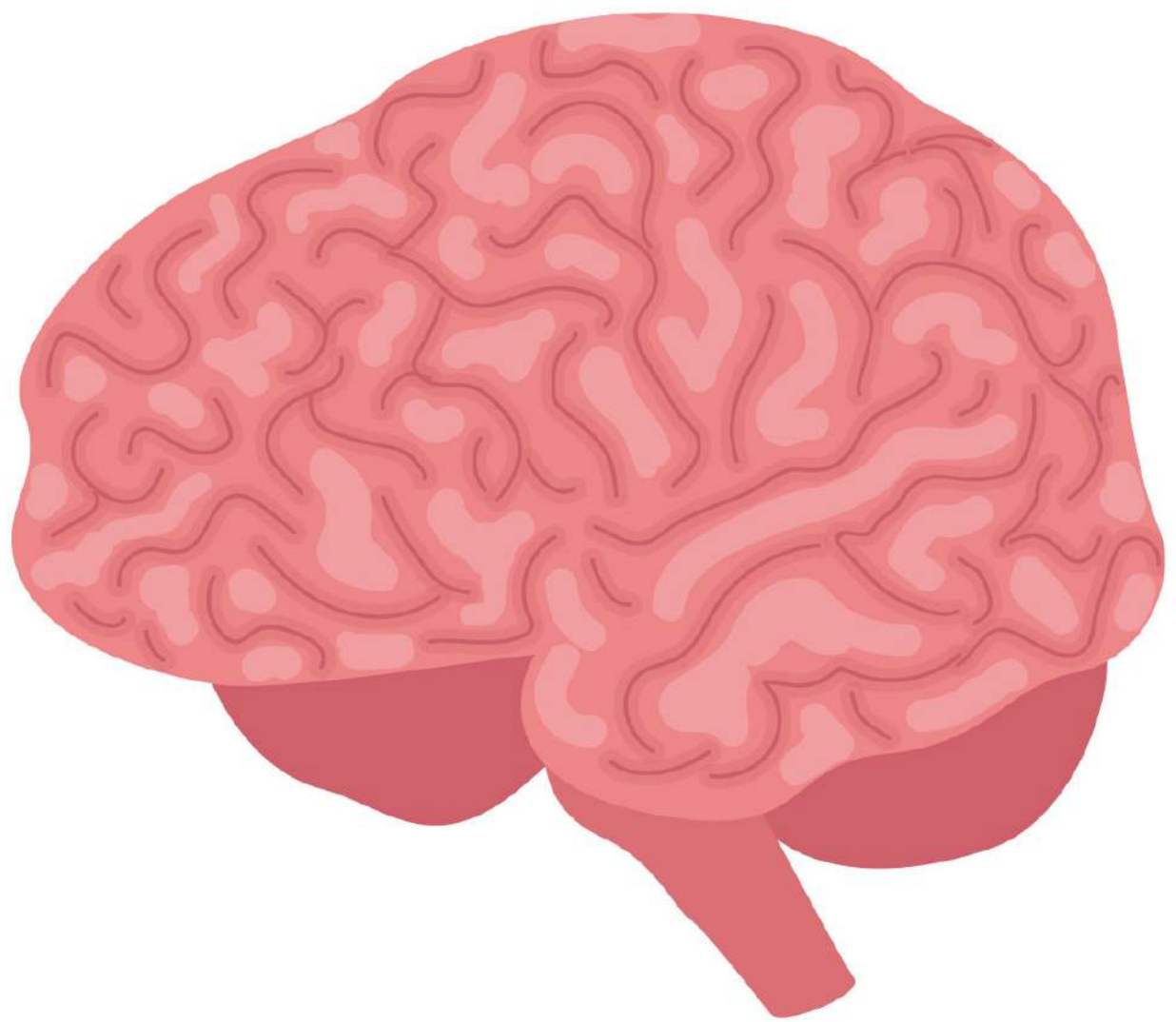
Storycard - Tyngdekraften



Storycard - Motionscykel



Storycard - Hjerneren



Andreas Mogensen

-forberedelse til rumrejsen



Navn: _____

Klasse: _____

Andreas Mogensen

Din lærer har læst eller fortalt om Andreas Mogensen og om at være en astronaut.

Nu skal du tjekke, om du har styr på din viden, og om du er klar til en rumrejse!



Hvornår var Andreas Mogensen i rummet for første gang?

2013

2010

2015

Hvilken ting skal du bruge i rummet?

Sæt ring



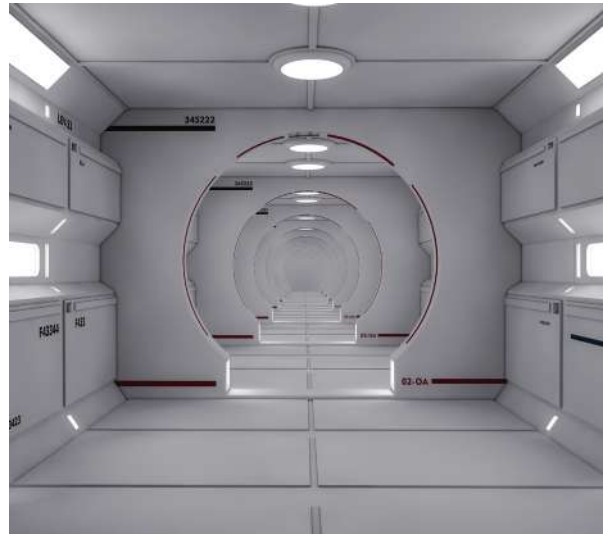
Andreas Mogensen

Hvis du slipper en bold, hvor vil den så ende? Tegn den på billedet.

på jorden



i rummet



Hvad skal du mere huske inden en rumrejse?



Lave mad



Sejle kajak



Træne hjernen

Sæt ring



Tegn rumskibet

Tegn et rumskib, som du vil rejse ud i rummet med.



Astronautens mad

På grund af tyngdekraften spiser du anderledes i rummet.

Drikkevarer skal være i en lukket beholder med sugerør. Ellers vil væsken bare svæve ud af glasset!

Mad skal også være i en beholder og ikke krumme. Det er jo svært at fange en masse krummer, der flyver rundt i luften.



Sæt ring om det mad og drikke, som du kan spise i rummet.

Træn som Andreas Mogensen



- Lærervejledning til aktiviteten "*Træn som Andreas Mogensen*".
- Aktivitet "*Træn som Andreas Mogensen*"
 - 6 aktiviteter
 - Scorekort til aktiviteter
 - Diplom

Lærervejledning

Eleverne skal igennem 5 "poster" for at få et astronautdiplom.

Løbet er som udgangspunkt lærerstyret, hvor hele klassen sammen besøger posterne og udfører opgaven.

Man kan eventuelt samle alle posterne et sted i skolegården for at undgå opbrud mellem hver aktivitet.

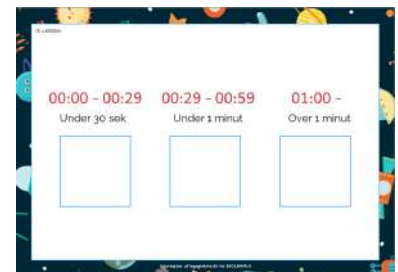
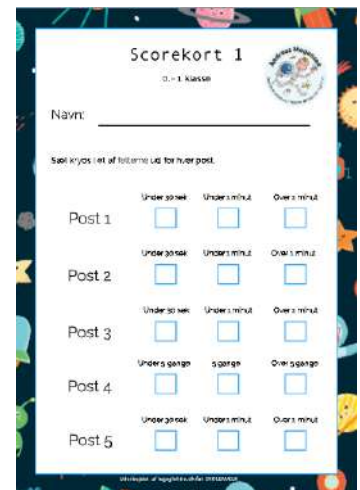
Alle eleverne får et scorekort, som findes længere nede i to niveauer: 0.-1. og 2.-3. klasse. Eleven skal selv medbringe en blyant til besvarelse.

Scorekort 1 (0. - 1. klasse) :

Når eleverne er færdige med en aktivitet, skal de markere deres resultat med et kryds i en af boksene. Vis eleverne nedenstående side, hvis de er tvivl om, hvilken boks der skal sættes kryds i.

Scorekort 2 (2. - 3. klasse) :

Eleven skriver sit resultat ud for hver post.



00:00 - 00:29

Under 30 sek.

00:29 - 00:59

Under 60 sek.

01:00 -

Over 60 sek.

Lærervejledning

Post	Vejledning	Materialer
Post 1	Eleverne skal ligge i planke, som foregår på underarmene og tæerne. Ryggen skal forsøges at holdes ret.	Stopur Evt. noget blødt at hvile på armene på.
Post 2	Eleverne skal stå på et ben med lukkede øjne. Tiden slutter, når man rører jorden med begge ben.	Stopur
Post 3	Eleverne skal lægge puslespillet på tid. Når alle brikker er lagt, stoppes tiden.	Stopur Puslespil klippet ud.
Post 4	Elev 1 skal gribe linealen. Elev 2 skal slippe linealen 20 - 30 cm over elev 1s hånd. Uden varsel slippes linealen, og elev 1 skal forsøge at gribe den. Der er 10 forsøg i alt.	Lineal
Post 5	Eleverne skal løbe rundt om skolen. Tiden slutter, når eleven kommer tilbage til posten. Du kan evt. lave et start/slut felt med kridt.	Stopur Evt. kridt

Scorekort 1

0. - 1. klasse



Navn: _____

Sæt kryds i et af felterne ud for hver post.

	under 30 sek	under 60 sek.	over 60 sek.
Post 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	under 30 sek	under 60 sek.	over 60 sek.
Post 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	under 30 sek	under 60 sek.	over 60 sek.
Post 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	under 3 gange	under 5 gange	over 5 gange
Post 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	under 30 sek	under 60 sek.	over 60 sek.
Post 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Scorekort 2

2. - 3. klasse



Navn: _____

Skriv dit resultat på linjen herunder.

Post 1 _____

Post 2 _____

Post 3 _____

Post 4 _____

Post 5 _____

POST 1

Planken

Hvor længe kan du ligge i
planken?



POST 2

Balance

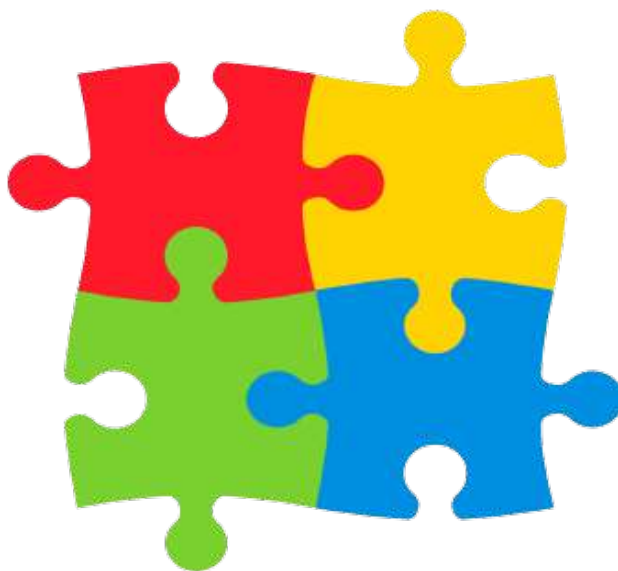
Hvor længe kan du stå på ét ben med lukkede øjne?



POST 3

Puslespil

Hvor hurtigt kan du lægge
puslespillet?



Klip puslespilsbrikkerne ud til post 3



Kan med fordel lamineres.



POST 4

Hurtighed

På 10 forsøg hvor mange
gange kan du nå at gribe
linealen?



POST 5

Løb

Hvor hurtigt kan du løbe
rundt om skolen?





Diplom



Astronaut _____

Du har vist dig at være egnet som en ægte astronaut ved at klare både svære tekniske opgaver og de hårde fysiske øvelser. Godt gået!

