

Herzlichen Glückwunsch!

Abschlusszertifikat für

MISSION X

TRAINIERE WIE EIN ASTRONAUT





MISSION X

TRAINIERE WIE EIN ASTRONAUT

MISSIONSTAGEBUCH

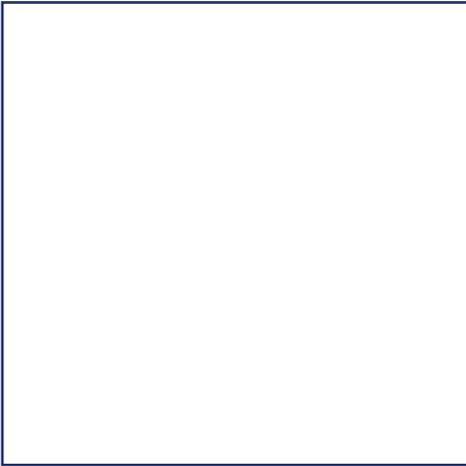
Schülerprotokoll

→ Trainingsprotokoll 1

	MISSIONSÜBUNG	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
SPORT	AGILITY ASTRO COURSE						
	BASE STATION WALKBACK						
	BUILD AN ASTRONAUT CORE						
	CLIMB A MARTIAN MOUNTAIN						
	CREW ASSEMBLY						
	CREW STRENGTH TRAINING						
	EXPLORE AND DISCOVER						
	PLANET YOU GO, GRAVITY YOU FIND						
	JUMP FOR THE MOON						
	MISSION CONTROL						
	PEAKE LIFT OFF						
	GET ON YOUR SPACE CYCLE						
	SPACE ROLL 'N' ROLL						
	SPEED OF LIGHT						
	DO A SPACEWALK						
WISSENSCHAFT	TASTE IN SPACE						
	LIVING BONES, STRONG BONES						
	ENERGY OF AN ASTRONAUT						
	HYDRATION STATION						
	A MICROBIAL BOX						
	BUGS IN SPACE						
	REDUCED GRAVITY, LOW FAT						
	ROBOTIC ARM						
	BIONIC HAND						
	ASTRO FOOD						
ASTRO FARMER							
ASTRO CROPS							

→ Infos zu mir

Mein Missionslogo:



Name:

Alter:

Gruppenname:

Missionsbeginn

Pro Woche bin ich ____ Std. körperlich aktiv.

Am liebsten tue ich:

Am liebsten esse ich:

Am besten finde ich am Weltall:

Was finden Astronauten im All besonders schwierig?

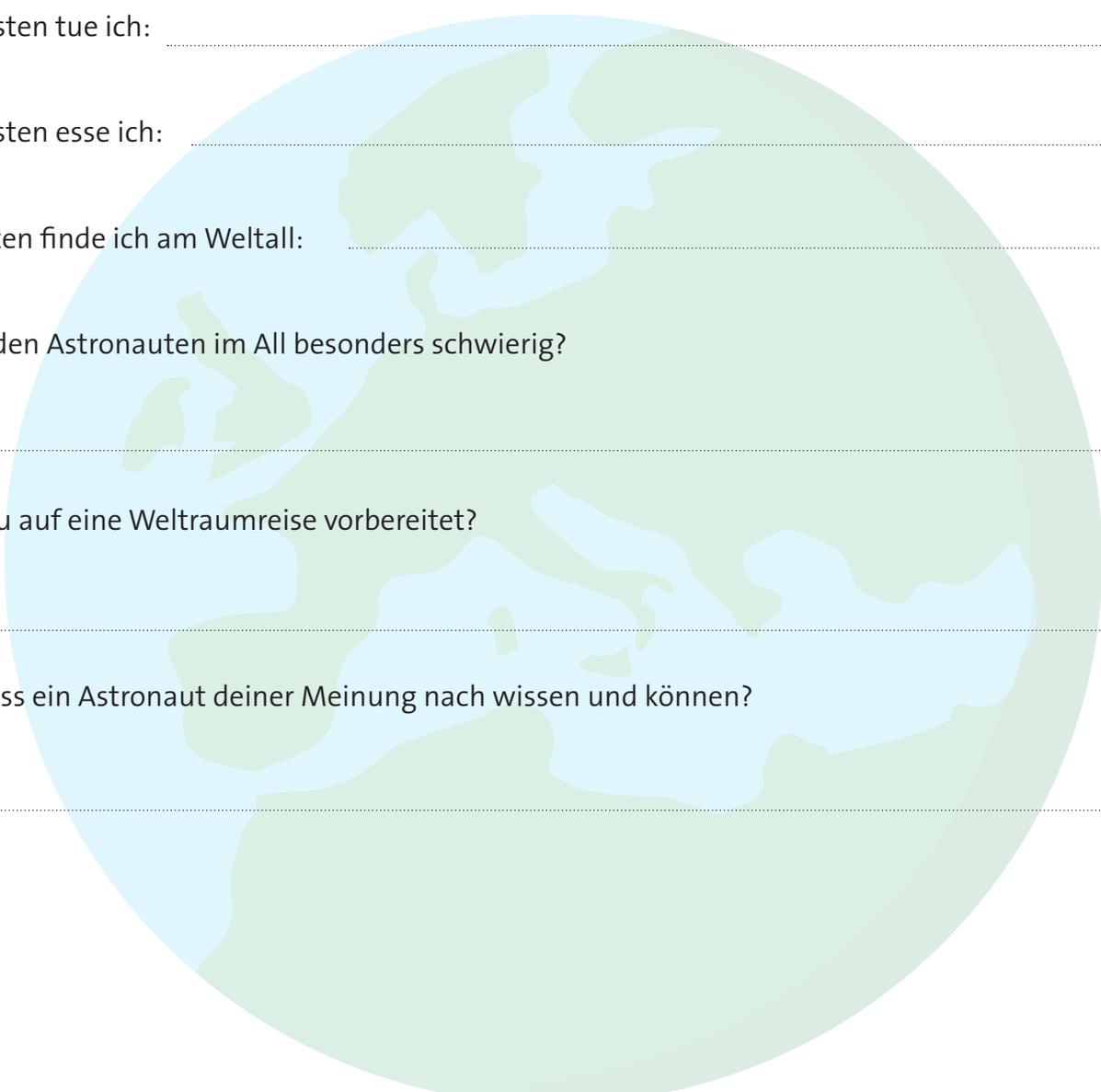
.....

Wärst du auf eine Weltraumreise vorbereitet?

.....

Was muss ein Astronaut deiner Meinung nach wissen und können?

.....



→ Weltraumwissen

1. Im Durchschnitt befindet sich die Internationale Raumstation 400 km von der Erde entfernt.
2. Die Internationale Raumstation umrundet die Erde etwa alle 90 Minuten, das heißt, die Astronauten an Bord sehen die Sonne jeden Tag sechzehnmal auf- und untergehen.
3. Außerhalb der Internationalen Raumstation kann es am Tag bis zu 200 °C heiß werden. So heiß wie in einem Ofen! Doch nachts fällt die Temperatur auf -200 °C – kälter als in der Antarktis!
4. Die Entfernung zwischen Erde und Mond beträgt im Schnitt 384.400 km. Wenn du diese Strecke ohne Pause durchlaufen würdest, kämst du nach rund 9 Jahren auf dem Mond an.
5. Während des Aufenthalts auf der Internationalen Raumstation machen Astronauten täglich rund zwei Stunden Sport.



→ Meine Mission X

So lief meine Woche:

.....

.....

.....

.....

Woche Nr.

Note:



An diesen Übungen
habe ich teilgenommen:

.....

.....

.....

.....

Ich bin jetzt besser in:
.....

.....

.....

.....

.....

Am besten fand ich die
Übung:

.....

.....

.....

.....

Gelernt habe ich:
.....

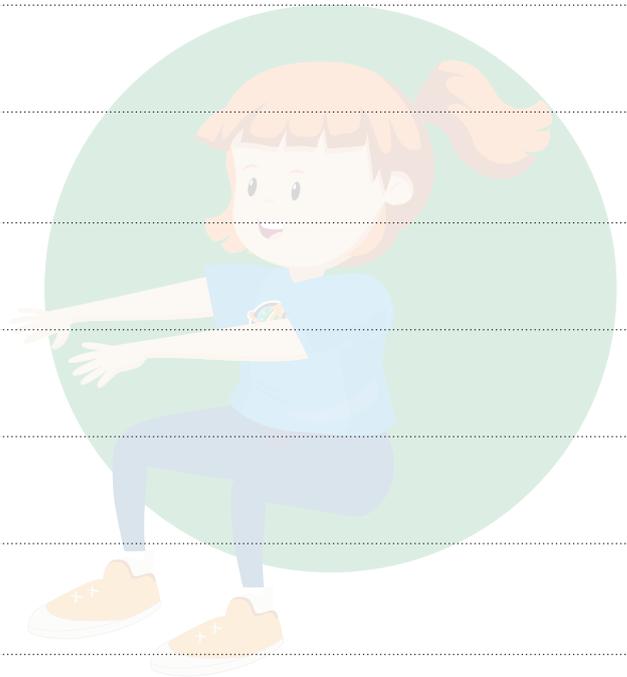
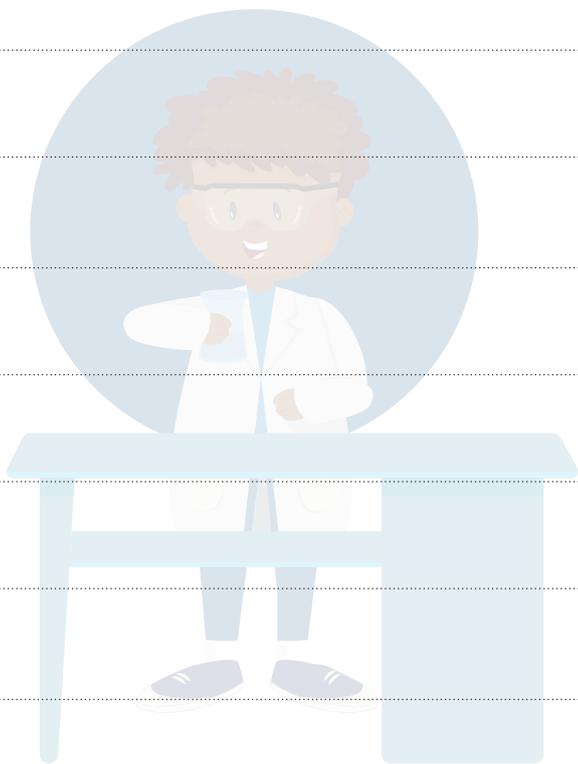
.....

.....

.....

.....

→ Anmerkungen zu den Übungen



→ Meine Mission X

So lief meine Woche:

.....

.....

.....

.....

Woche Nr.

Note:



An diesen Übungen
habe ich teilgenommen:

.....

.....

.....

Ich bin jetzt besser in:
...

.....

.....

.....

Am besten fand ich die
Übung:

.....

.....

.....

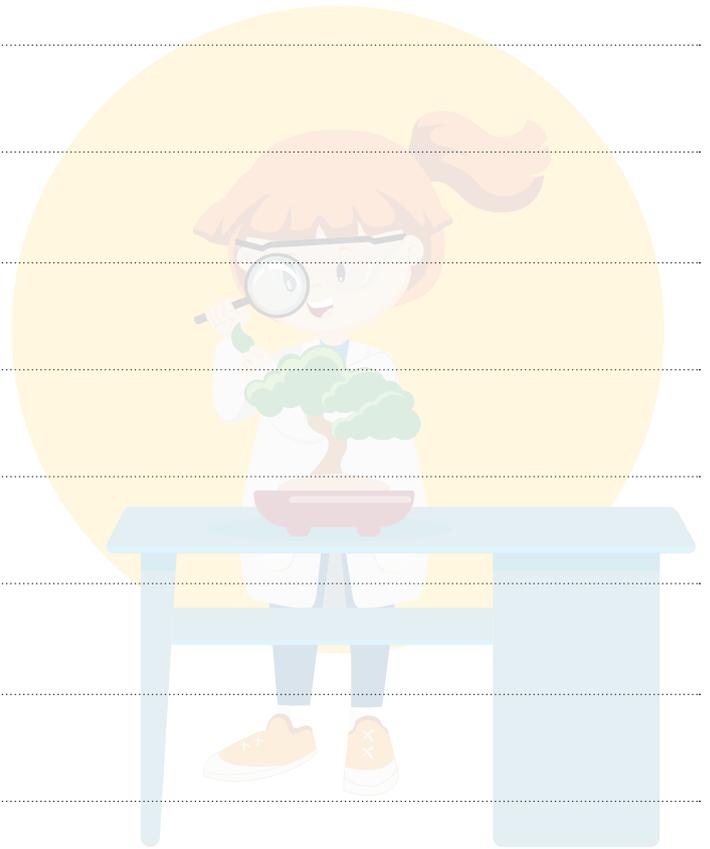
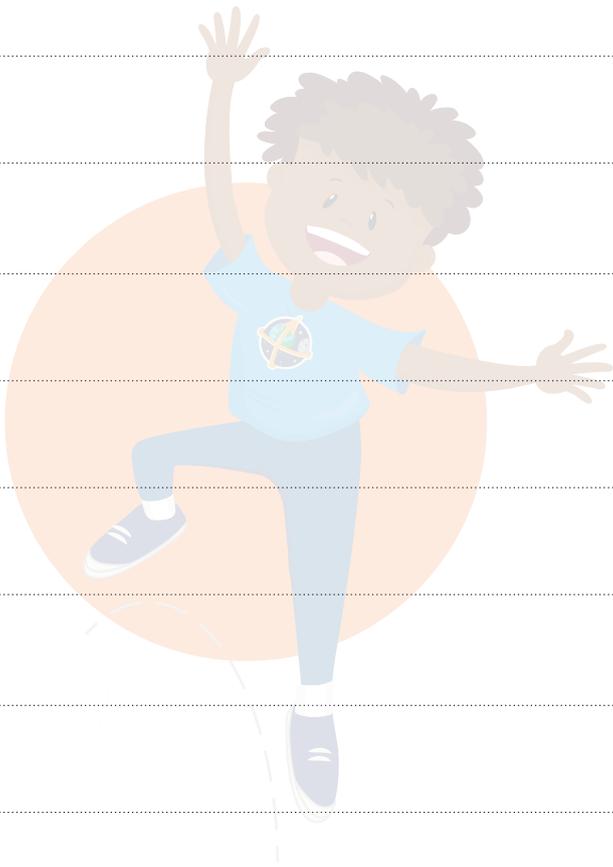
Gelernt habe ich:
...

.....

.....

.....

→ Anmerkungen zu den Übungen



→ Meine Mission X

So lief meine Woche:

.....

.....

.....

.....

Woche Nr.

Note:



An diesen Übungen
habe ich teilgenommen:

.....

.....

.....

.....

Ich bin jetzt besser in:
...

.....

.....

.....

.....

Am besten fand ich die
Übung:

.....

.....

.....

.....

Gelernt habe ich:
...

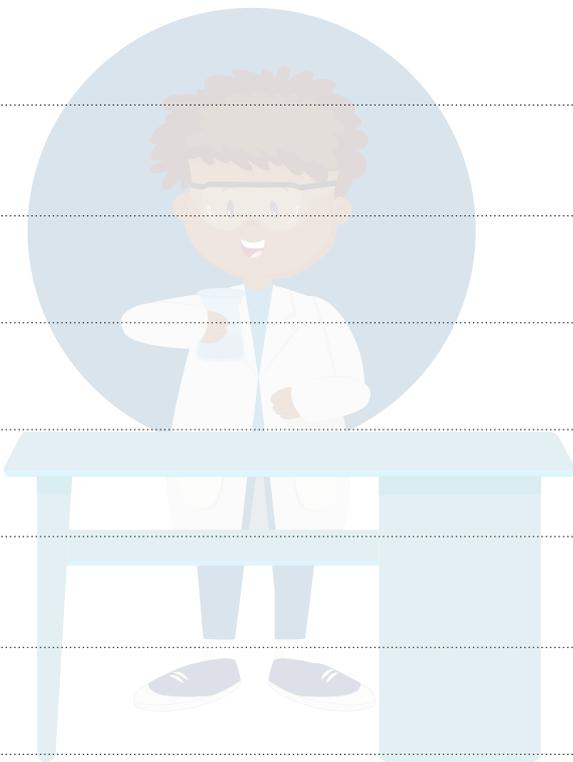
.....

.....

.....

.....

→ Anmerkungen zu den Übungen



→ Meine Mission X

So lief meine Woche:

.....

.....

.....

.....

Woche Nr.

Note:



An diesen Übungen
habe ich teilgenommen:

.....

.....

.....

.....

Ich bin jetzt besser in:
...

.....

.....

.....

.....

Am besten fand ich die
Übung:

.....

.....

.....

.....

Gelernt habe ich:
...

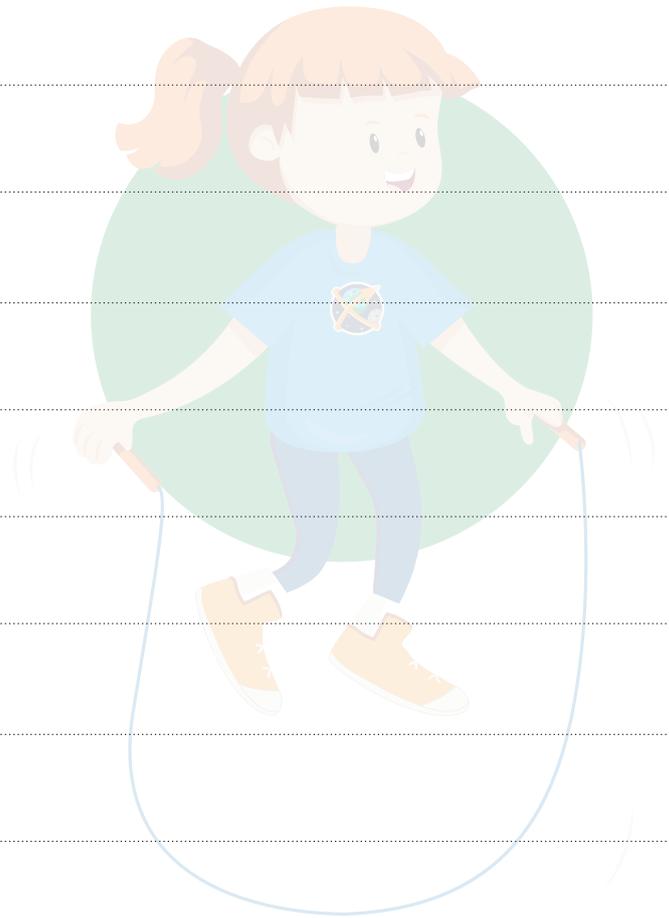
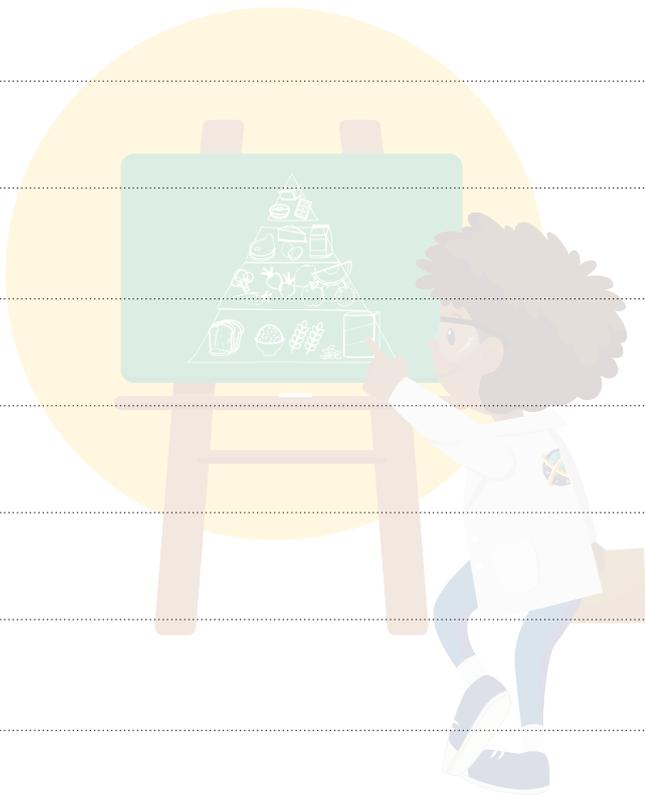
.....

.....

.....

.....

→ Anmerkungen zu den Übungen



→ Meine Mission X

So lief meine Woche:

.....

.....

.....

.....

Woche Nr.

Note:



An diesen Übungen
habe ich teilgenommen:

.....

.....

.....

.....

Ich bin jetzt besser in:
.....

.....

.....

.....

.....

Am besten fand ich die
Übung:

.....

.....

.....

.....

Gelernt habe ich:
.....

.....

.....

.....

.....

→ Anmerkungen zu den Übungen



→ Meine Mission X

So lief meine Woche:

.....

.....

.....

.....

Woche Nr.

Note:



An diesen Übungen
habe ich teilgenommen:

.....

Ich bin jetzt besser in:
...

.....

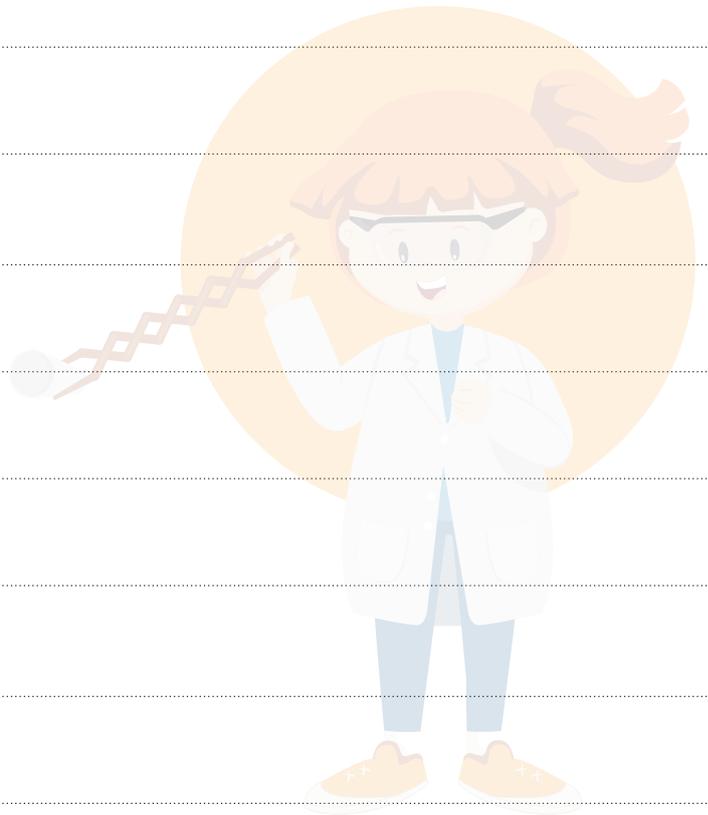
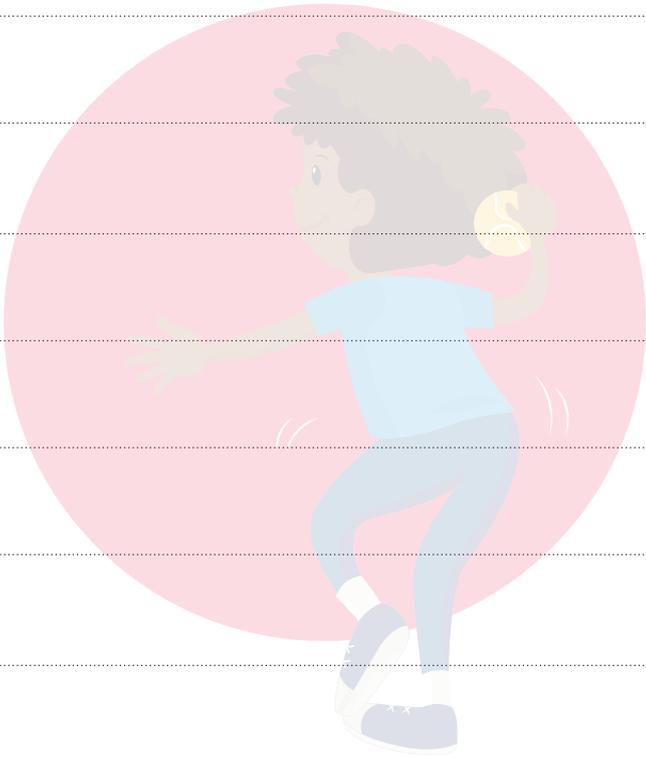
Am besten fand ich die
Übung:

.....

Gelernt habe ich:
...

.....

→ Anmerkungen zu den Übungen



→ Zusammenfassung

Mission
beendet

Pro Woche war ich ____ Std. körperlich aktiv.

Ich fühle mich:

Ich bin jetzt besser in:

Was hast du über Gesundheit
und Fitness gelernt?

Was weißt du jetzt über das Weltall?

Was finden Astronauten im All besonders schwierig?

Wärst du auf eine Weltraumreise vorbereitet?

Was muss ein Astronaut deiner Meinung nach wissen und können?
