



MISSION X:

TRAINIERE WIE EIN ASTRONAUT

„Mission X: Trainiere wie ein Astronaut“ ist ein internationaler Wettbewerb für Kinder, der über die Faszination Raumfahrt zeigt, warum ein gesunder Lebensstil so wichtig für uns alle ist.

Bist Du bereit, wie ein Astronaut zu trainieren?

Der Wettbewerb Mission X animiert Kinder spielerisch, körperlich und geistig aktiv und fit zu sein. Die Faszination Raumfahrt und die Möglichkeit, wie ein Astronaut zu trainieren, begeistert Kinder, sich Ziele für ihre körperliche Fitness zu setzen, Sport zu betreiben und sich gesund zu ernähren. Die Kinder machen bei „Missionen“ mit, lernen, was „gesunde“ Ernährung bedeutet und erfahren, wie Astronauten trainieren.

Die sportlichen Übungen von „Mission X: Trainiere wie ein Astronaut“ orientieren sich an Trainingsmethoden von echten Astronauten. Die Kinder lernen und erfahren, wie sich der menschliche Körper auf der Erde und im Weltraum verhält. Die Übungen und Unterrichtseinheiten wurden von Wissenschaftlern und Bewegungsexperten der NASA gemeinsam mit der Europäischen Weltraumorganisation ESA speziell für die Altersklasse 8-12 Jahre entwickelt. Darüber hinaus können Kinder aller Altersklassen die Übungen selbst durchführen und ausprobieren.

Begeistern wir Kinder, zu fitten Forschern der nächsten Generation zu werden !

AKTIVE SCHULEN

Begeistern Sie Kinder, wie Astronauten zu trainieren. Verbinden Sie Sachunterricht mit körperlicher Betätigung und Fitness. Zeigen Sie den Kindern, wie gesunde Ernährung und Sport zusammenhängen und vermitteln Sie die Faszination Raumfahrt.

Wie funktioniert Mission X? Beteiligen Sie sich mit Ihrer Klasse (3./4. Schulstufe) an dem 6-wöchigen Wettbewerb und vertreten so Österreich international. Anleitungen zu den geplanten Übungen und Aufgaben finden Sie auf der Mission X Homepage. Ziel des Wettbewerbes ist es, die Übungen in den Klassen durchzuführen und dabei möglichst viele Punkte zu sammeln. Die Klasse mit den meisten Punkten wird national ermittelt. Die von allen Klassen weltweit gesammelten Punkte bringen „Astro Charlie“ Schritt für Schritt zum Mond.

Mehr Information über Mission X in Österreich erhalten Sie auf der Homepage des Technischen Museums Wien unter www.technischesmuseum.at sowie auf der internationalen Seite unter www.trainlikeanastronaut.org.

AKTIVE FREUNDE

Mission X endet nicht in der Schule. Wenn Sie und Ihre Schulkinder an Weltraum, Sport und gesunder Ernährung interessiert sind, erzählen Sie zu Hause und in Ihrem Freundes-, Bekannten- und Verwandtenkreis davon.

Wie führe ich den Wettbewerb durch? Besuchen Sie die Website und suchen Sie sich jene Übungen aus, die Ihnen am besten gefallen und in Ihren Turnunterricht passen, je nachdem wie viel Platz und Zeit zur Verfügung steht. Begeistern Sie andere für das Projekt und sehen Sie sich die Videos und Übungsanleitungen an. Lassen Sie die Kinder mit Begeisterung den Weltraum entdecken.

Wie kann ich meine Umgebung einbeziehen? Vielleicht möchten Sie einen Fitness- und Gesundheitstag in Ihrem Umfeld organisieren.

Wissenschaftliche Aktivitäten

Unterlagen für Schulkinder

Mission X ist ein Wettbewerb mit Übungen und Unterrichtseinheiten, die den Kindern die Bedeutung von Bewegung sowie die Auswirkung von gesunder Ernährung und Sport auf den menschlichen Körper im All und auf der Erde verdeutlichen. Die Übungen basieren auf naturwissenschaftlichen Methoden und Konzepten. Die Unterlagen für die Schüler umfassen Themen wie Wasserhaushalt des Körpers, Erhaltung von gesunden Knochen, Umwandlung von Kalorien in Energie, Zubereitung von ausgewogenen Mahlzeiten etc.

Unterlagen für Lehrkräfte

Die Unterlagen unterstützen die Lehrkräfte bei der Vorbereitung der Übungen in den Klassen und beinhalten Wissenswertes zum Thema Weltraum. Jedes Handbuch informiert im Detail über den Ablauf der Übungen und beinhaltet Fragebögen zur Überprüfung und Begutachtung der Übungen, Materiallisten, genaue Übungsanleitungen sowie einschlägiges Vokabular zum Thema Raumfahrt. Darüber hinaus gibt es Informationen über jene Wissenschaftler und Techniker, welche die Übungen zusammengestellt haben.

Körperliche Aktivitäten

Missionshandbücher

Mission X besteht aus einer Reihe von Übungen, den sogenannten "Missionen". Die Handbücher beinhalten eine genaue Beschreibung der von den Kindern zu erfüllenden Aufgaben bzw. Übungen für jede einzelne Mission, wie z.B. Fitnessübungen zur Stärkung und Koordination der Muskeln, so wie es die Astronauten im Rahmen ihres Raumfahrttrainings tun. Dem Astronautentraining gleich trainieren die Kinder Muskelausdauer, Augen-Hand Koordination, Herz- und Lungenausdauer, sie üben sich in räumlichem Denken, Balance, der Kommunikation untereinander und lernen so, wie wichtig all dies ist, um fit und gesund wie ein Astronaut zu bleiben.

Hast Du gewusst, dass sich der Körper eines Menschen im Weltraum verändert?



Häufig gestellte FRAGEN

F: Wie kann ich mich bewerben und auf der Homepage von Mission X registrieren ?

A: Für Österreich befindet sich das Anmeldeformular für Schulklassen auf der Webseite des Technischen Museums Wien: www.technischesmuseum.at. Weitere Infos unter: www.trainlikean astronaut.org

F: Was kostet die Teilnahme an Mission X?

A: Die Teilnahme am Wettbewerb ist kostenlos. NASA, ESA, FFG und das Technische Museum Wien organisieren und begleiten das Projekt in Österreich. Kosten für Materialien für Übungen und Aktivitäten in der Schule sind nicht inkludiert.

F: Wie lange dauert der Wettbewerb Mission X?

A: Die aktive Trainingsphase findet von Jänner bis März 2012 innerhalb von 6 Wochen statt.

F: Bedarf es einer Aufsicht durch Erwachsene?

A: Ja, jede Übung und Aktivität sollte von Erwachsenen begleitet und betreut werden.

F: In welche Sprachen ist Mission X auf der internationalen Homepage vertreten?

A: Mission X gibt es auf Englisch, Spanisch, Französisch, Italienisch, Deutsch, Niederländisch, Japanisch, Schwedisch, Portugiesisch, Norwegisch, Tschechisch.

Mach mit auf Twitter und Facebook:



<https://twitter.com/walktothemoon>



http://www.facebook.com/pages/Mission-X-Train-Like-an_Astronaut/128047630547594

UNTERRICHTSMATERIALIEN

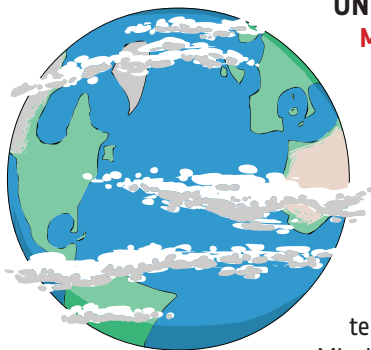
Mission X Videos: Zu jeder einzelnen Aktivität gibt es Videos, welche die Übungsabläufe Schritt für Schritt dokumentieren. Zusätzlich erklären Astronauten, wie diese Übungen mit dem Training für einen Weltraumflug zu vergleichen sind.

Punktestände: In Tabellenform werden die laufenden Fortschritte der Klassen mit Punkten gemessen und dargestellt. Die Gesamtpunkte ergeben sich aus folgenden Kategorien von Bewertungen durch die Lehrkraft: Wie erfolgreich wurde eine Übung abgeschlossen ? Wurde eine zusätzliche Übungsaufgabe bewältigt ? Wie klar ist den Kindern die Anwendung im Weltraum ? Teamwork und Spaß an der Übung wird ebenso ermittelt.

Missions Journal: Im Missions-Journal oder Mission Notebook werden sämtliche Punkte aller teilnehmenden Klassen gesammelt und die nationalen Ergebnisse dokumentiert. Eintragungen im Missions Journal sind nicht verpflichtend, jedoch Motivation für die teilnehmenden Kinder und wichtig, um darzustellen, wie Astro-Charlie in Schritten den Mond erreicht.

Der Blog: Hier können alle Schulen und Länder ihre Ergebnisse und Aktivitäten mit Bildern, Videos und Texten auf der Homepage allen anderen Teilnehmern präsentieren. Dieser Bereich vermittelt die Begeisterung und den weltweiten Charakter des Wettbewerbs.

Der Weg zum Mond Interaktiv: Während des gesamten Wettbewerbs sammeln die Kinder der teilnehmenden Länder Punkte. Alle Punkte werden zusammengezählt und als Schritte für „Astro Charlie“ dargestellt. Somit gelangt „Astro Charlie“ mithilfe der Punkte der Kinder Schritt für Schritt bis zum Mond.



Seid Ihr bereit für den Wettbewerb ? Informiert Euch über Mission X:

Trainiere wie ein Astronaut unter www.trainlikean astronaut.org