

MISSION X

TRAIN ALS EEN ASTRONAUT

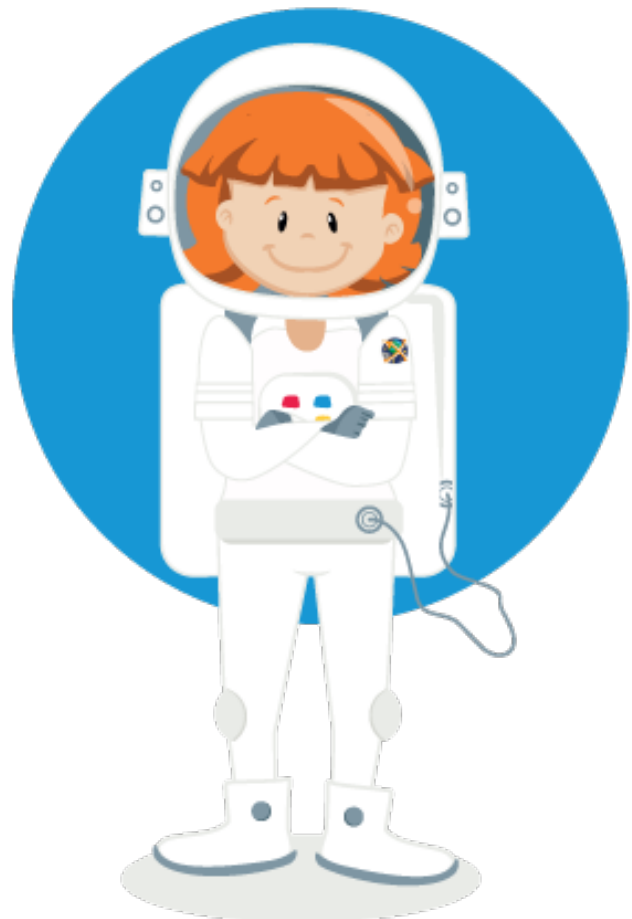
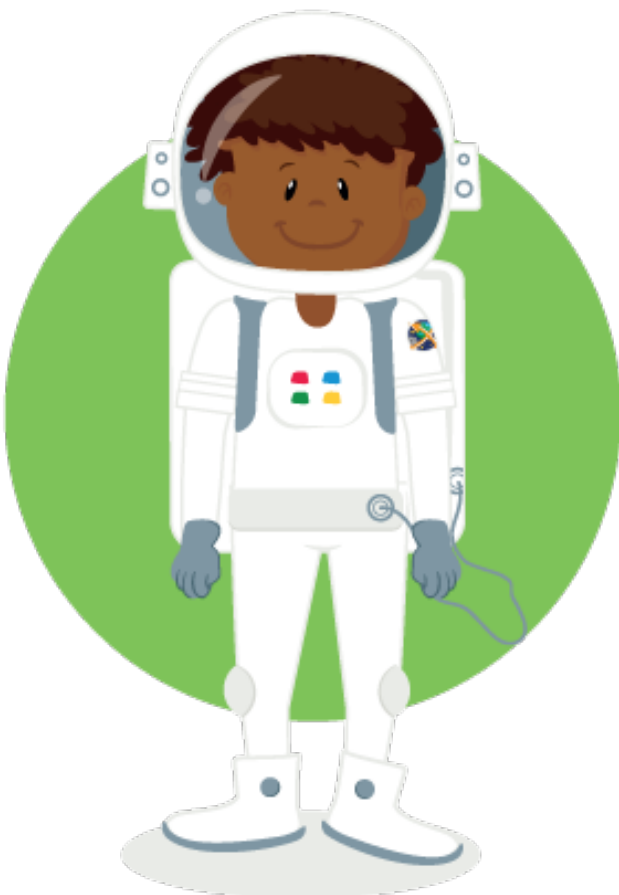


WELKOMSTGIDS

→ 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 ruimteverkenning om leerlingen te inspireren meer te weten te komen over wetenschap, voeding, beweging en de ruimte. Het is bedoeld voor leerlingen tussen 8 en 12 jaar oud, maar de activiteiten kunnen op andere leeftijden worden aangepast. Het programma kan worden ingepast in het curriculum of worden uitgevoerd met themalesdagen, huiswerk-challenges of clubs... of een mengeling hiervan!

De internationale challenge voor Mission X loopt elk jaar van januari tot en met mei. Tijdens de challenge moedigen landen uit de hele wereld hun leerlingen aan om de activiteiten uit te voeren. Elk land bestaat uit teams die activiteiten uitvoeren en hun punten bijhouden. Tijdens de missie voert elk team zijn afgeronde activiteiten in op de website www.stem.org.uk/missionx/challenge om punten te verdienen. Alle ingestuurde punten helpen de mascottes van Mission X, Luna en Leo, naar de maan te lopen.



→ Overzicht

Al tientallen jaren gaan mensen de ruimte in, waar ze de grenzen van hun geestelijke en lichamelijke vermogens opzoeken om het grote onbekende te verkennen. Maar geen enkele professionele astronaut kan de aarde verlaten zonder eerst uitgebreid te trainen.

Astronauten moeten enorm veel vaardigheden en competenties hebben, veel weten en een uitstekende conditie hebben. En hoewel ze jaren moet trainen om zich op een ruimtevaart voor te bereiden, nemen ze de eerste stappen al vroeg - ze zijn al op jonge leeftijd begonnen om die belangrijke vaardigheden op te bouwen.

Bij het Mission X-programma worden leerlingen uitgedaagd om te trainen als een astronaut. Ze moeten lichamelijke en wetenschappelijke activiteiten uitvoeren die zijn ontwikkeld in samenwerking met ruimtewetenschappers en fitnessprofessionals die samenwerken met astronauten en ruimtevaartorganisaties uit de hele wereld.

- **Lichamelijke activiteiten** zijn praktische trainingsmissies die zich richten op kracht, uithoudingsvermogen, coördinatie, evenwicht, ruimtelijk inzicht en nog meer.
- **Wetenschappelijke activiteiten** zijn klassieke onderzoeken die zich richten op STEM-onderwerpen (wetenschap, technologie, techniek en wiskunde) en waarmee leerlingen kunnen oefenen met wetenschappelijk denken, kritisch denken, teamwork en nog meer.



→ Loop naar de maan-challenge

Bij de Loop naar de maan-challenge voeren teams uit de hele wereld de activiteiten uit, die ze online insturen om punten te verdienen. Met alle verzamelde punten krijgen de Mission X-mascottes energie om 384.400 km van de aarde naar de maan te lopen!

Tijdspad

De challenge vindt elk jaar plaats van begin januari tot eind mei.

De challenge is ontworpen om in 6 weken af te ronden, maar hij kan makkelijk op een andere planning worden aangepast. Er is geen minimale of maximale hoeveelheid activiteiten die voor deelname moet worden afgerond.

Wie kan er meedoen?

- **Leeftijd:** de Mission X-activiteiten zijn ontwikkeld voor kinderen van 8-12 jaar, maar kunnen eenvoudig worden aangepast aan andere leeftijdsgroepen en niveaus.
- **Teams:** er is geen minimaal of maximaal aantal teamleden nodig om te kunnen meedoen. We vragen leerlingen om met minstens één ander persoon samen te werken en hulp te vragen van een leraar, mentor, onderwijzer of ouder. Ook families mogen een team vormen en aan de challenge meedoen.

Zo kun je je registreren:

Mission X is wereldwijd beschikbaar en leerlingen kunnen zich registreren via een nationaal registratiesysteem dat hier te vinden is: www.stem.org.uk/missionx/how-sign.

Als je land niet in de lijst staat, registreer dan via het registratiesysteem van het Verenigd Koninkrijk.



TIJDSPAD 2020/2021

MISSION X

TRAIN ALS EEN ASTRONAUT

Oktober - December 2020

Vóór de challenge

- registratie geopend
- trainingsdata voor leraren/leiders aangekondigd*

Vorbereitung leraren/leiders:

- de data bepalen waarop je team de challenge gaat uitvoeren (6-9 weken wordt aangeraden)
- een actieplan voor je team creëren
- materialen voor de challenge verzamelen

13 januari: de website wordt geopend om punten te uploaden
31 mei: de website wordt gesloten en er kunnen geen punten meer worden geupload

Loop naar de maan-challenge:

voer je Mission X-activiteiten uit om punten te verdienen

januari - mei 2021

Mei - Juli 2021

Na de challenge

- afsluitende evenementen*
- afrondingscertificaten uitgegeven

* om te zien of jouw land zulke evenementen houdt registreer je je bij de nationale organisator op de pagina 'Zo kun je je inschrijven'.

→ Tijdspad 2020/2021

STAP 1: vóór de challenge

1. Om te beginnen ga je naar www.stem.org.uk/missionx/how-sign om je in jouw land te registreren.
2. Na de registratie bekijk je bij je nationale organisator of je land **lerarentrainingen** organiseert.
3. Ga naar www.stem.org.uk/missionx/activities om **alle lichamelijke en wetenschappelijke activiteiten te downloaden** die je tijdens de challenge gebruikt.
4. Maak een **actieplan**, bepaal op welke data je team de challenge gaat doen (6-9 weken wordt aangeraden) en welke activiteiten je gaat afronden.
5. Verzamel alle benodigde materialen om de challenge te kunnen afronden.

STAP 2: loop naar de maan-challenge uitvoeren

1. **Op 13 januari 2021** begint de Loop naar de maan-challenge! (Website geopend voor het inzenden van activiteiten)
2. **Voer je Mission X-activiteiten uit om punten te verdienen**
3. **Op 31 mei 2021** eindigt de Loop naar de maan-challenge! (Website gesloten voor het inzenden van activiteiten)

STAP 3: na de challenge

1. Controleer of je land een **afsluitend Mission X-evenement** organiseert
2. Ontvang je **afrondingscertificaat** van je nationale organisator

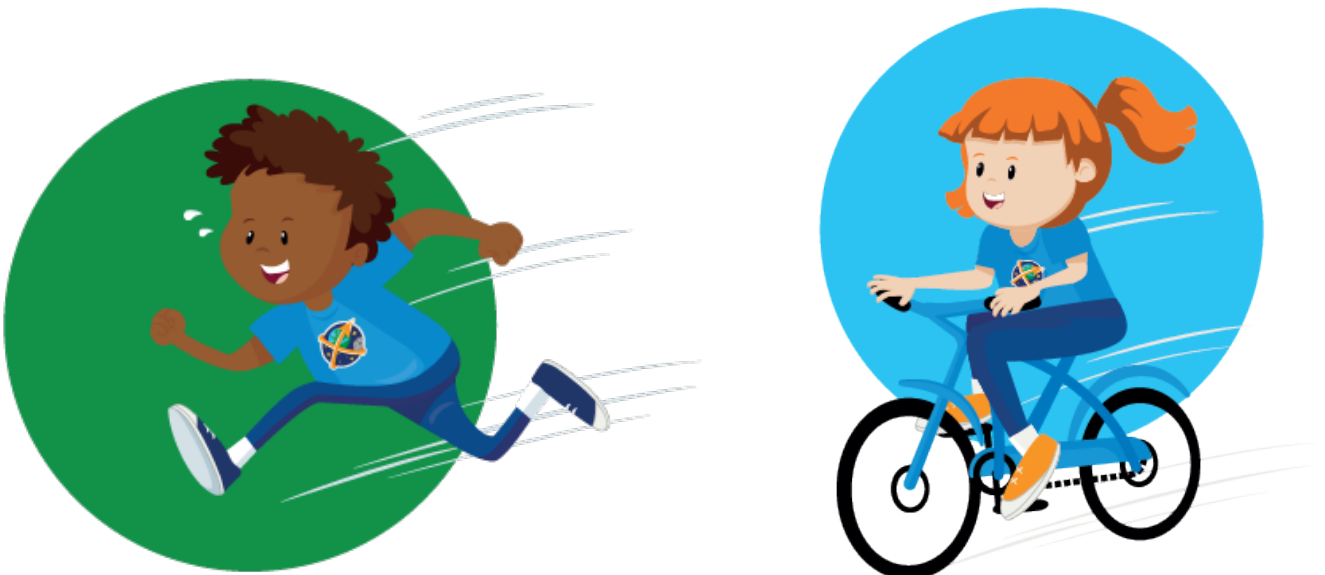
→ Zo kun je activiteiten uitvoeren en punten verdienen

Om mee te doen aan de Loop naar de maan-challenge voer je lichamelijke en wetenschappelijke activiteiten uit die in de activiteitscatalogus van Mission X staan. Upload de activiteiten op de website om punten te verdienen. Je kunt de voortgang van je team volgen op de **checklist** hieronder en in de klas met de **Trainingstracker-klantenposter**. Teamleden kunnen hun individuele voortgang bijhouden in het **Missiejournaal: leerlingenlogboek**.

Inleiding bij de lichamelijke activiteiten

Bij de lichamelijke activiteiten wordt gebruik gemaakt van dezelfde lichaamsdelen/systemen als de astronauten gebruiken tijdens hun training en tijdens ruimtemissies. De activiteiten kunnen door individuele leerlingen worden gedaan of door leraren aan de leerlingen worden gedemonstreerd.

Elke activiteit bevat een missie voor de bemanning, missiebriefing, missie-opdracht en missiedoel, plus een vocabulaire en bijbehorende feitjes. Er worden ook veiligheidsrichtlijnen gegeven om elke activiteit met succes af te kunnen ronden! De lichamelijke activiteiten kunnen in de loop van de weken geoefend worden - alles tegelijk of één per week.



Inleiding bij de wetenschappelijke activiteiten

De wetenschappelijke activiteiten gaan over allerlei principes en onderwerpen die astronauten moeten begrijpen om gezond te blijven in de ruimte en de experimenten van hun missie uit te voeren. De activiteiten kunnen door individuele leerlingen worden gedaan of door leraren aan de leerlingen worden gedemonstreerd.

Elke activiteit bevat lesdoelen, achtergrondinformatie en stapsgewijze docentenhandleidingen en leerlingenwerkbladen. Er worden ook veiligheidsrichtlijnen gegeven om elke activiteit met succes af te kunnen ronden! De wetenschappelijke activiteiten kunnen in de loop van de weken geoefend worden - alles tegelijk of één per week.



Zo verdien je punten

Wanneer je lichamelijke en wetenschappelijke activiteiten hebt gedaan, moet je invoeren welke activiteiten je team heeft afgerond. Ga naar het onderdeel **Challenge** op de website: www.stem.org.uk/missionx/challenge

Vul het formulier in en verstuur het!

Je kunt ook zien hoeveel punten er in je land zijn verdien en je kunt volgen hoe ver Luna en Leo al zijn gekomen op weg naar de maan!

→ Extra hulpmiddelen en bronnen

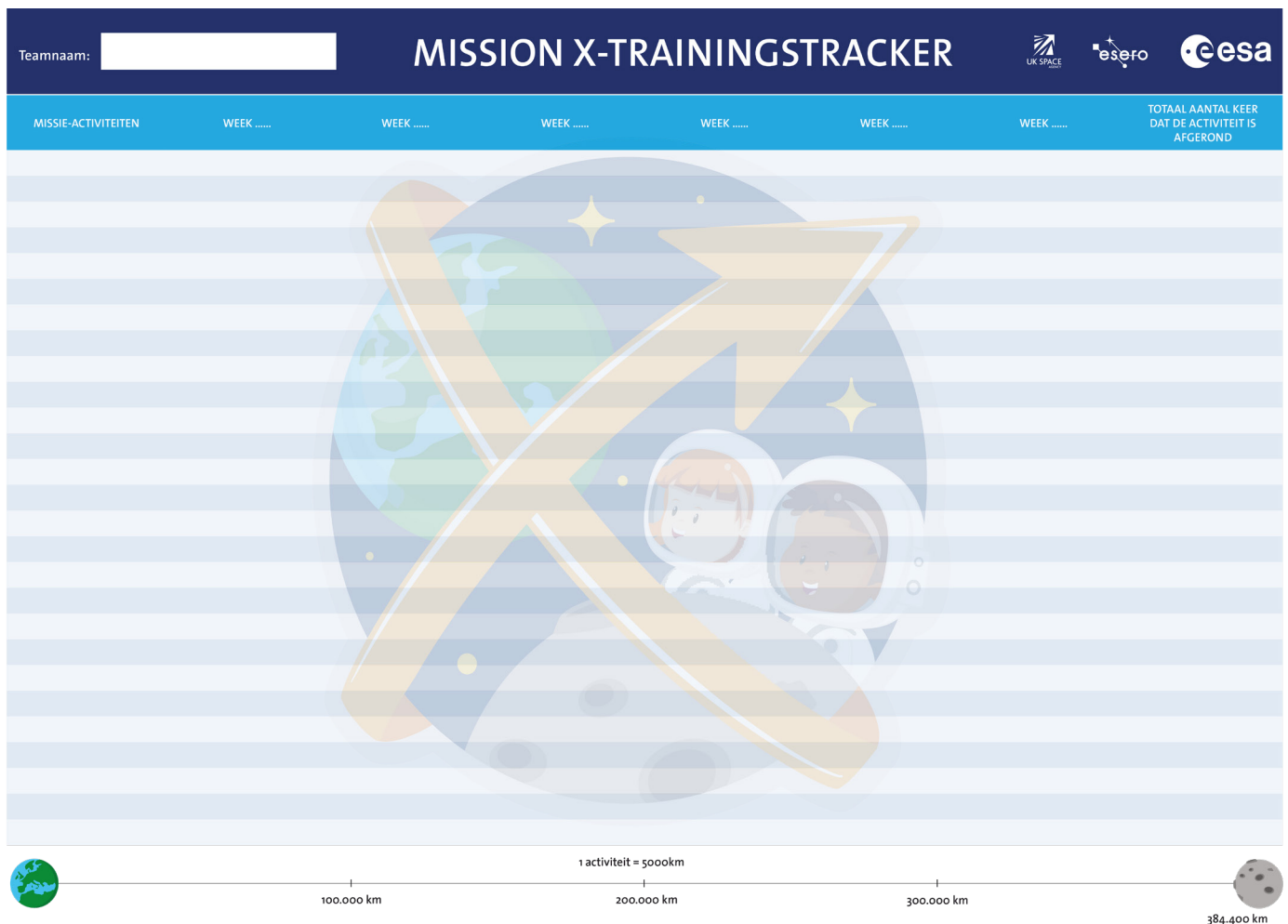
→ Checklist

	MISSIE-ACTIVITEITEN	Afrondingsdatum	Is de afgeronde activiteit ingestuurd voor punten?
LICHAMELIJKE ACTIVITEITEN	ASTRO-BEHENDIGHEIDSRUTE		☐
	TERUGLOPEN NAAR HET BASISSTATION		☐
	EEN ASTRONAUTENKERN BOUWEN		☐
	EEN BERG OP MARS BEKLIMMEN		☐
	BEMANNING SAMENSTELLEN		☐
	KRACHTTRAINING VOOR DE BEMANNING		☐
	VERKENNEN EN ONTDEKKEN		☐
	GA NAAR EEN PLANET EN VIND DE ZWAARTEKRACHT		☐
	SPRING NAAR DE MAAN		☐
	CONTROLECENTRUM		☐
	LANCERING VAN PEAKE		☐
	SPRING OP JE RUIMTEFIETS		☐
	RUIMTEROL MAAR DOOR		☐
	LICHTSNELHEID		☐
	MAAK EEN RUIMTEWANDELING		☐
WETENSCHAPPELIJKE ACTIVITEITEN	PROEVEN IN DE RUIMTE		☐
	LEVENDE BOTTEN, STERKE BOTTEN		☐
	ENERGIE VAN EEN ASTRONAUT		☐
	HYDRATATIESTATION		☐
	EEN DOOS VOL MICROBEN		☐
	INSECTEN IN DE RUIMTE		☐
	MINDER ZWAARTEKRACHT, MINDER VET		☐
	ROBOTARM		☐
	BIONISCHE HAND		☐
	ASTRO FOOD		☐
	ASTRO FARMER		☐
	ASTRO CROPS		☐

→ Trainingsracker-klassenposter

Vink de activiteiten af bij elke week die is afgerond. Op die manier kan je team samen bijhouden hoe ver ze al zijn! Denk eraan dat een activiteit ook meerdere keren per week kan worden afgerond.

Voor elke afgeronde activiteit verdien je 5000km aan punten. Hoe dicht kan je team bij de maan in de buurt komen?



→ Links

Mission X YouTube

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLbyvawxScNbvAP3Moe6y5o-EimtpfGYtd>

Facebookgroep van Mission X (voor deelnemers)

www.facebook.com/groups/missionx19. In deze groep kun je ideeën delen en vriendschappen sluiten met scholen over de hele wereld.

Facebookpagina van Mission X (voor fans)

www.facebook.com/trainastronaut/

Mission X Twitter

@trainastronaut

Hashtag: #missionx21

ESA Kids

www.esa.int/kids

ESERO

www.esa.int/Education/Teachers_Corner/European_Space_Education_Resource_Office

Ruimtevaartorganisatie van het VK

www.gov.uk/government/organisations/uk-space-agency