

Klubb-träff 1



Trä-na som en
as-tro-naut

Träna som en astronaut



SAMMANSTÄLLT AV:
CHRISTIAN AHLÄNG, SKOLRESURS

BESKRIVNING AV KLUBBTRÄFFEN

Under det här tillfället tränar vi olika färdigheter som är viktiga för astronauter. Bland annat behöver astronauter ha en snabb reaktionsförmåga – ifall du tappar en skruvmejsel då du reparerar rymdstationen har du kanske bara bråkdelen av en sekund på dig att fånga den innan den seglar ut i rymden. Då man tar sig fram i viktlöshet måste man ha väldigt bra koordinationsförmåga för att inte krocka med handtag, stegar och andra astronauter. Och kanske det allra viktigaste är att kunna kommunicera på många olika språk. Astronauter kommer från hela världen, och bara att kunna säga några ord på en annans språk skapar en god stämning.

Under introt till klubbtilfallet demonstreras alla övningarna nedan, som ni sen får i uppgift att utföra! Välj sen eller flera övningar som ni vill göra med barnen.

FÄRDIGHETER

- Reaktionsförmåga
- Koordinationsförmåga
- Kommunicera

MATERIAL

- Bekväma kläder.
- En korridor eller annat öppet utrymme att göra övningarna i.
- Några 20-30 cm långa linjaler. Helst en linjal per två barn, men det går att turas om ifall ni inte har tillräckligt många linjaler.

Träna som en astronaut: arbetsinstruktioner



HANDLEDARENS INSTRUKTIONER FÖR KLUBBTRÄFFEN

Uppdrag 1: Ljusets hastighet

I det här uppdraget tränar vi reaktionsförmåga. Uppdraget utförs parvis och varje par behöver en linjal. Parvis kommer barn att försöka fånga linjalen så fort som möjligt och sedan avläsa på linjalen hur lång sträcka den föll innan den fångades. Turas om och öva fler gånger. Blir reaktionsförmågan snabbare?

Uppdraget görs parvis.

1. Ett barn håller i övre ändan av en linjal med tumme och pekfinger, så att linjalen hänger lodrätt neråt, med 0-sträcket längst ner.
2. Det andra barnet är redo att greppa linjalen med tumme och pekfinger. Hen har fingrarna ca 2 cm ifrån varandra, vid linjalens 0-sträck.
3. Den som håller i linjalen släpper den utan förvarning. Den andra försöker greppa den så fort som möjligt med tumme och pekfinger.
4. Läs av linjalen där du fick tag i den för att ta reda på hur långt den hann falla! Desto kortare sträcka linjalen föll, desto bättre reaktionsförmåga.

Om ni vill kan ni räknat ut hur snabbt ni reagerade med hjälp av tabellen till höger.

Avstånd	Tid
5 cm	100 ms (0,10 sek)
7,5 cm	120 ms (0,12 sek)
10 cm	140 ms (0,14 sek)
12,5 cm	160 ms (0,16 sek)
15 cm	180 ms (0,18 sek)
17,5 cm	190 ms (0,19 sek)
20 cm	200 ms (0,20 sek)
22,75 cm	220 ms (0,22 sek)
25,5 cm	230 ms (0,23 sek)
27,5 cm	240 ms (0,24 sek)
30,5 cm	250 ms (0,25 sek)



Träna som en astronaut: arbetsinstruktioner



HANDLEDARENS INSTRUKTIONER FÖR KLUBBTRÄFFEN

Uppdrag 2: Rymdpromenad

I det här uppdraget övar vi koordinationsförmåga. Ni behöver en korridor för att utföra uppdraget, eller alternativt kan ni göra det utomhus, men i så fall behöver ni handskar. Barnen övar på att gå björngång och krabbgång.

1. Välj en lämplig sträcka på 10 - 20 meter och markera start- och mållinjer med något föremål, eller ett sträck i gruset om ni är ute. Så många barn som bekvämt ryms bredvid varandra samtidigt ställer sig vid startlinjen.
2. Barnen går björngång – alltså går på alla fyra som en björn – till mållinjen. Där väntar de tills alla andra kommit dit.
3. Barnen går krabbgång – alltså på alla fyra, men andra vägen den här gången, med ryggen vänd mot marken och bröstet uppåt – tillbaka till startlinjen.
4. Upprepa 3 gånger. Går det lättare mot slutet?

Om ni vill kan ni ta tid. Går det snabbare att gå som björn eller krabba? Går det snabbare med varje försök?



Träna som en astronaut: arbetsinstruktioner



HANDLEDARENS INSTRUKTIONER FÖR KLUBBTRÄFFEN

Uppdrag 3: Liftoff

I den här uppgiften övar vi språk. Ställ er så långt ifrån varandra att ni bekvämt kan göra x-hopp utan att slå varandra. I övningen är det viktigt att du som ledare uttalar orden tydligt och högt för att barnen ska hänga med.

1. Vi börjar på svenska. Tillsammans hoppar alla X-hopp fem gånger och räknar högt ner från 5 i takt med hoppen. Efter det femte hoppet ropar vi "Avstamp" och alla hoppar så högt uppåt som möjligt. Alltså:
"FEM", "FYRA", "TRE", "TVÅ", "ETT", "AVSTAMP"
2. Upprepa på finska – alltså:
"VIISI", "NELJÄ", "KOLME", "KAKSI", "YKSI", "LAUKAISU"
3. Upprepa på engelska – alltså
"FIVE", "FOUR", "THREE", "TWO", "ONE", "LIFTOFF"
4. Ta en liten paus och vila, upprepa sedan på alla tre språken

Om ni vill kan ni öva andra språk också. I den här videon finns några exempel:

<https://www.youtube.com/watch?v=1fgh2wW9jx0>

