



RUN TOGHETER WITH ASTRONAUTS – WINTER EDITION

Uppdrag 1: Månen. Årskurs F-3 +
Anpassad grundskola



Jenny Jansson
[E-postadress]

Innehåll

VECKA 1 – MÅNEN (F-3) Bob & pulka – glid, broms och mod i låg gravitation <i>Elev- och lärarhandledning årskurs F-3</i>	2
Målgrupp	2
1. Vart ska vi?.....	3
2. Äventyret börjar – ”Vi landar på Månen”	4
3. Uppdraget.....	5
4. Veckans OS-värde - Mod	5
5. Stem-upptäck med kroppen.....	6
6. Träning - lek som astronauter <i>OS-KOPPLING – BOB</i>	7
Uppvärmning: Månrörelser.....	8
Huvudaktivitet: Glida på Månen	9
7. Nyttan med rymden	10
8. Avslutning - tillbaka till jorden.....	11

VECKA 1 – MÅNEN (F-3)

Bob & pulka – glid, broms och mod i låg gravitation

Elev- och lärarhandledning årskurs F-3

Målgrupp

Förskoleklass – årskurs 3.

Materialet är även **väl lämpat för anpassad grundskola**, då det bygger på:

- Rörelse och upplevelse
- Muntliga instruktioner
- Tydlig struktur och upprepning
- Inga krav på läsning, skrivning eller tidtagning

Aktiviteterna kan genomföras i lugnt tempo och med få moment i taget.

1. Vart ska vi?

Elevtext (läs högt)

Den här veckan gör vi något spännande tillsammans.

Vi åker till **Månen**.

På Månen är allt lite annorlunda än på Jorden:

- Man väger mindre
- Man glider längre
- Det är svårare att stanna

Vi ska:

- Röra oss
- Leka
- Testa
- Känna efter med kroppen

Lärarstöd

Syfte:

Att rama in uppdraget och skapa trygg förväntan.

Så gör du:

- Läs texten högt
- Visa gärna en bild på Månen
- Stanna inte vid fakta – låt nyfikenheten styra

Filmtips:

[Paxi utforskar månen](#)

[Paxi och vår måne: Faser och förmörkelse](#)

2. Äventyret börjar – ”Vi landar på Månen”

Elevtext (berättelse)

Berätta högt, gärna med inlevelse:

“Nu lämnar vi Jorden.
Rymdraketen räknar ner...
3... 2... 1...
Nu är vi på **Månen!**”

På Månen:

- Hoppas man högre - på grund av att gravitationen är lägre.
- Går man långsammare
- Glider man längre när man börjar röra sig

Fråga eleverna:

- Hur tror ni det känns att gå på Månen?
- Tror ni det är lätt eller svårt att stanna?

(Inga rätt eller fel svar.)

Lärarstöd

Syfte:

Att skapa gemensam föreställning och engagemang.

Tips:

- Låt eleverna svara med kropp (visa hur det kan kännas)
- Bekräfta alla svar: *“Intressant tanke!”*

3. Uppdraget

Elevtext

Ert uppdrag är att:

- Testa hur det känns att **glida**
- Känna vad som gör det svårt att **stanna**
- Upptäcka hur kroppen måste jobba på Månen

Lärarstöd

Håll uppdraget **kort och konkret**.

Återkom till orden *glida* och *stanna* genom hela passet.

4. Veckans OS-värde - Mod

Elevtext

Mod betyder att:

- Våga prova
- Våga testa något nytt
- Våga ramla lite – och prova igen

På Månen måste man vara modig – men också **försiktig och snäll mot kroppen**.

- Vad är mod för dig?
- När gjorde du eller någon annan något som du tyckte var modigt?

Lärarstöd

Koppla mod till:

- Att prova i sin egen takt
- Att säga stopp
- Att hjälpa varandra

Extra viktigt:

Mod = trygghet + tydliga ramar.

5. Stem-upptäck med kroppen

Elevertext

Visa:

- En boll
- Ett papper

Släpp dem.

Fråga:

- Vad hände?
- Varför tror ni det blev så?

Säg:

“På Månen finns nästan ingen luft.
Därför faller saker annorlunda där.”

Filmtips:

[Falltest på månen](#)

[Falltest i vakuumkammare](#)

Lärarstöd

Syfte:

Att ge en första känsla för fysik – utan krav på förklaring.

Viktigt:

- Inga labbrapporter
- Inga rätt svar
- Upplevelsen räcker

6. Träning - lek som astronauter

OS-KOPPLING – BOB

Elevtext

Bob är en sport i OS.

Då åker flera personer tillsammans i en snabb släde nerför en bana.

För att det ska gå bra måste de:

- Starta tillsammans
- Hålla balansen
- Styra i kurvor
- Kunna bromsa och stanna

I bob gäller det inte att vara modig på ett tokigt sätt – utan att hjälpas åt och ha kontroll.

Lärarstöd

Syfte med OS-kopplingen

Visa att samma rörelser används i sport och rymd

Koppla lek → idrott → verklig träning

Så kan du säga till eleverna:

“När ni glider och försöker stanna tränar ni samma saker som bobåkare gör – fast i lugnare tempo.”

Viktigt:

- Betona samarbete, inte fart
- Betona kontroll, inte prestation

Det räcker att eleverna förstår:

- “kroppen måste jobba hela tiden”
- “man måste tänka före”

Tydlig koppling till Månen

På Månen:

- Glider man längre
- Är det svårare att stanna
- Därför måste både:
Bobåkare
Astronauter

Träna på att:

- Styra kroppen
- Bromsa lugnt
- Samarbeta

Elevtext

Nu ska vi röra oss som astronauter.

Vi testar hur kroppen känns på Månen!

Lärarstöd - SÄKERHET (gäller alla)

- En vuxen leder aktiviteten
 - En elev i taget
 - Inga knuffar eller drag
 - Avbryt direkt om något känns osäkert
-

Uppvärmning: Månrörelser

Tid: ca 3–5 minuter

Material: inget

Genomförande

Mångång:

Gå långsamt med stora steg

[Instruktionsfilm](#)

Mån hopp

Små hopp med mjuk landning

[Instruktionsfilm](#)

Månkurvor

Håll balansen när det svänger!

[Instruktionsfilm](#)

Huvudaktivitet: Glida på Månen

Alternativ A – Utan snö (inne eller ute)

Material

- Handdukar, små mattor eller kartong
- Tejp (startlinje)

Uppställning

- Rak bana, 2–3 meter eller rutschkana
- Plan yta

Steg-för-steg

1. Lägg ut startlinje
2. En elev sitter på materialet
3. Eleven drar sig lugnt fram eller åker nedför rutschkanan
4. Stannar när det tar stopp
5. Byt elev

Alternativ B – Med snö (utomhus)

Material

- Pulkor, åkmattor eller sittunderlag av olika materiel
- Hjälms.

Steg-för-steg

1. Välj lagom lutning
2. En elev i taget
3. Låg fart – fokus på känsla

Samtala direkt efter

- Gled det långt eller kort?
- Vilket material gled bäst?
- Var det lätt eller svårt att stanna?

(Inga jämförelser. Ingen tävling.)

7. Nyttan med rymden

Elevtext

Astronauter måste veta hur man rör sig utan att ramla.

Därför tränar de – precis som ni.

Fråga:

Varför är det bra att kunna stanna?

Varför är det bra att träna sin balans och att springa fort?

Lärarstöd

Koppla till vardag:

- Cykla
- Springa
- Leka på gården

8. Avslutning - tillbaka till jorden

Elevtext

- Samlas i ring.
- Fråga 2–3 av dessa:

Vad var roligast?

Vad var svårast?

Hur kändes det i kroppen?

Avsluta med:

“Ni klarade Månen.

Nästa gång åker vi vidare.”

Mars väntar!