



MISSION X

TREINA COMO UM ASTRONAUTA

JORNAL DA MISSÃO

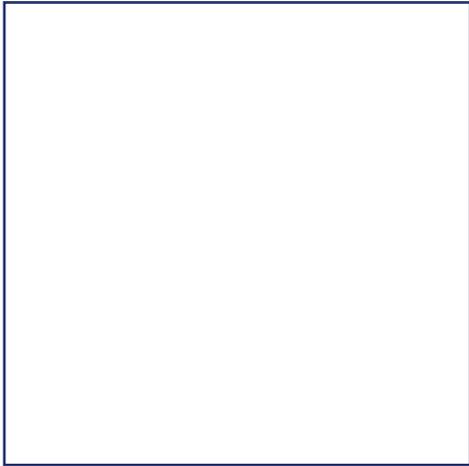
Diário do aluno

→ Registo de treino 1

ATIVIDADE DA MISSÃO		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
ATIVIDADES FÍSICAS	CURSO ASTRO AGILIDADE						
	CAMINHAR DE VOLTA PARA A ESTAÇÃO BASE						
	TREINAR OS ABDOMINAIS COMO UM ASTRONAUTA						
	ESCALAR UMA MONTANHA MARCIANA						
	REUNIÃO DA TRIPULAÇÃO						
	TREINO DE FORÇA DA TRIPULAÇÃO						
	EXPLORAR E DESCOBRIR						
	OLÁ PLANETA, OLÁ GRAVIDADE						
	SALTO PARA A LUA						
	CONTROLO DA MISSÃO						
	DESCOLAGEM DO PEAKE						
	EXERCITA-TE NA TUA BICICLETA ESPACIAL						
	ROCK 'N' ROLL ESPACIAL						
	VELOCIDADE DA LUZ						
	CAMINHAR NO ESPAÇO						
ATIVIDADES CIENTÍFICAS	O PALADAR NO ESPAÇO						
	OSSOS COM VIDA, OSSOS FORTES						
	ENERGIA DE UM ASTRONAUTA						
	ESTAÇÃO DE HIDRATAÇÃO						
	A MICROBIAL BOX						
	WHAT'S IN YOUR PETRI?						
	GRAVIDADE REDUZIDA, GORDURA REDUZIDA						
	ROBOTIC ARM						
	MÃO BIÓNICA						
	ASTRO FOOD						
ASTRO FARMER							
ASTRO CROPS							

→ Sobre mim

O meu emblema da missão:



Nome:

Idade:

Nome da equipa:

Início da missão

Eu faço ____ hora(s) de atividade física por semana

As minhas atividades favoritas são:

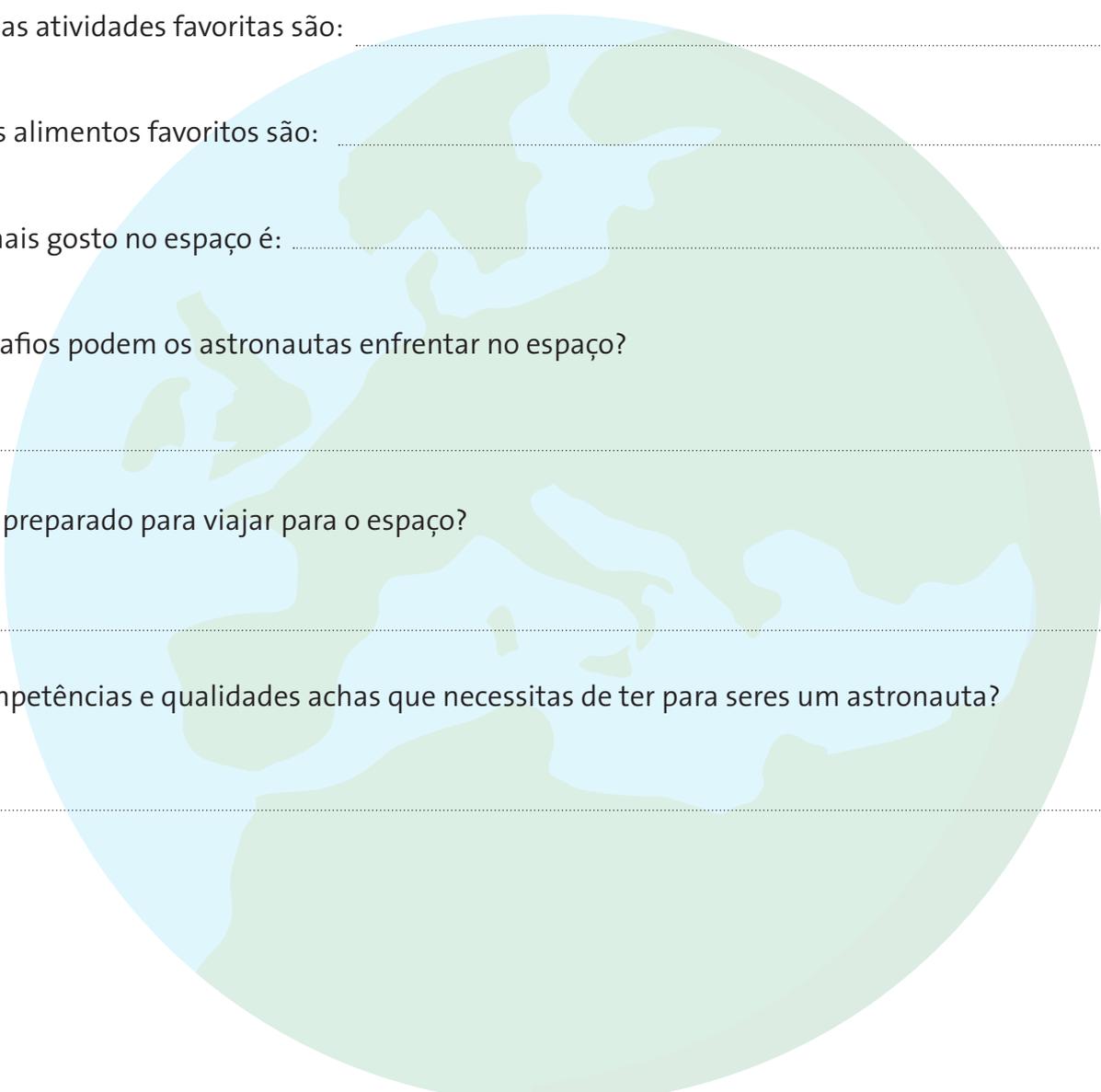
Os meus alimentos favoritos são:

O que mais gosto no espaço é:

Que desafios podem os astronautas enfrentar no espaço?

Estarias preparado para viajar para o espaço?

Que competências e qualidades achas que necessitas de ter para seres um astronauta?



→ Factos do espaço

1. A distância média da Terra à Estação Espacial Internacional é de 400 km.
2. A Estação Espacial Internacional necessita de cerca de 90 minutos para orbitar a Terra, por isso os astronautas podem ver 16 nasceres do Sol e 16 pões do Sol, todos os dias.
3. Fora da Estação Espacial Internacional, as temperaturas durante o dia podem atingir 200°C – é como estar dentro de um forno! Mas, durante a noite, a temperatura desce para -200°C – mais frio que na Antártida!
4. A distância média da Terra à Lua é de 384 400 km. Se caminhasses sem parar na sua direção, demorarias 9 anos a chegar à Lua!
5. Os astronautas fazem, em média, 2 horas de exercício físico por dia durante a sua estadia na Estação Espacial Internacional.



→ A minha Mission X

Um resumo da minha semana:

.....

.....

.....

.....

Semana #:

Nível:



As atividades em que participei foram...

.....

.....

.....

Melhorei

...

.....

.....

.....

A minha atividade favorita foi...

.....

.....

.....

Aprendi

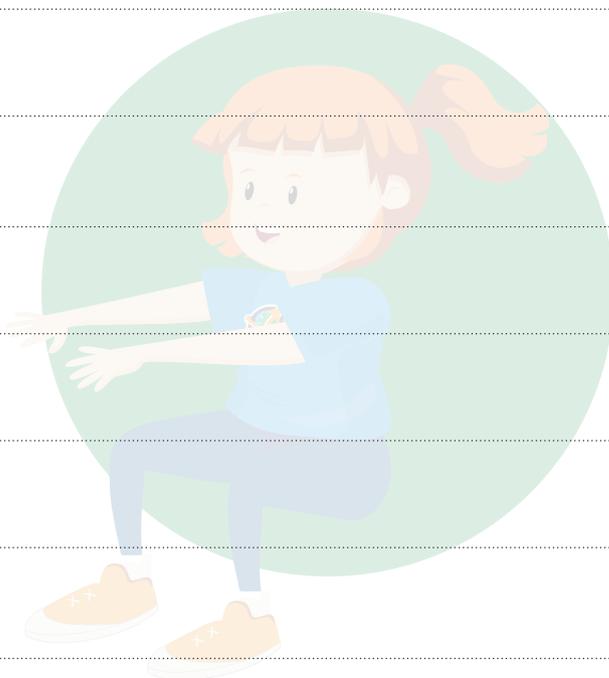
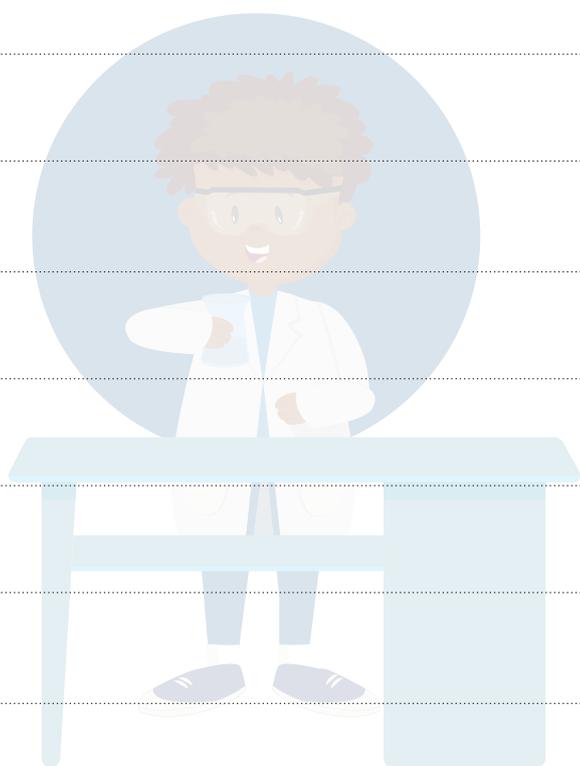
...

.....

.....

.....

→ Notas da atividade



→ A minha Mission X

Um resumo da minha semana:

.....

.....

.....

.....

Semana #:

Nível:



As atividades em que
particpei foram...

.....

.....

.....

Melhorei
...

.....

.....

.....

A minha atividade
favorita foi...

.....

.....

.....

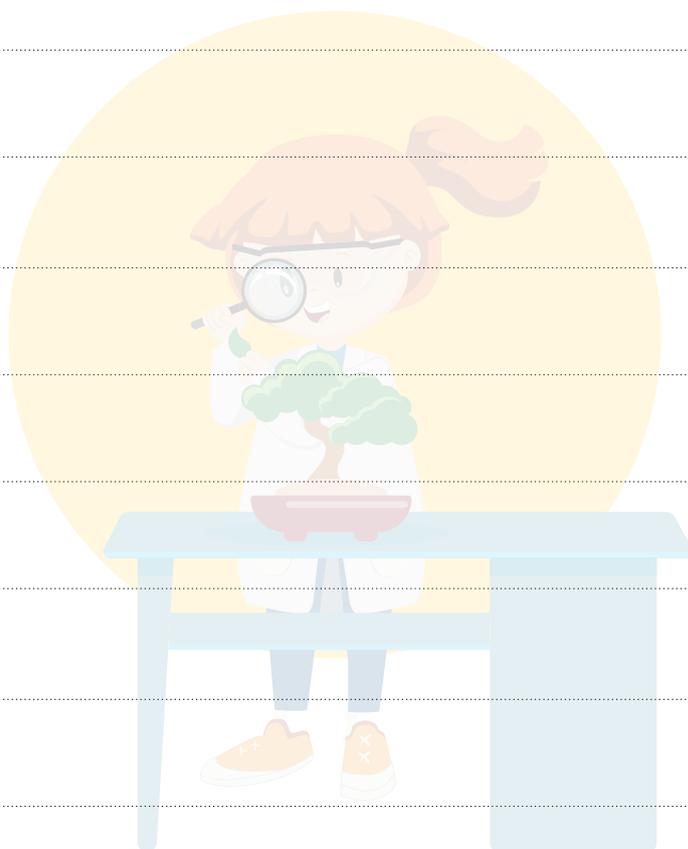
Aprendi
...

.....

.....

.....

→ Notas da atividade



→ A minha Mission X

Um resumo da minha semana:

.....

.....

.....

.....

Semana #:

Nível:



As atividades em que participei foram...

.....

Melhorei ...

.....

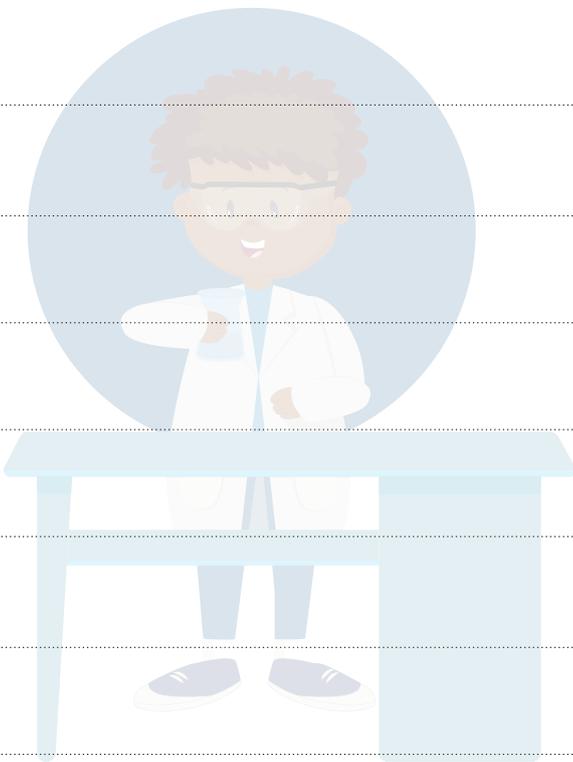
A minha atividade favorita foi...

.....

Aprendi ...

.....

→ Notas da atividade



→ A minha Mission X

Um resumo da minha semana:

.....

.....

.....

.....

Semana #:

Nível:



As atividades em que
particpei foram...

.....

.....

.....

Melhorei
...

.....

.....

.....

A minha atividade
favorita foi...

.....

.....

.....

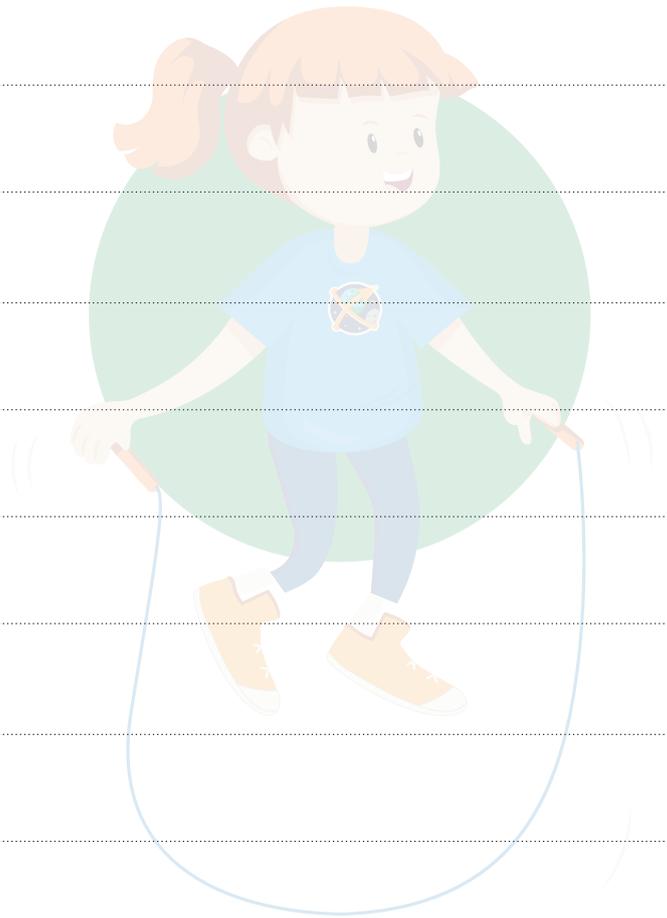
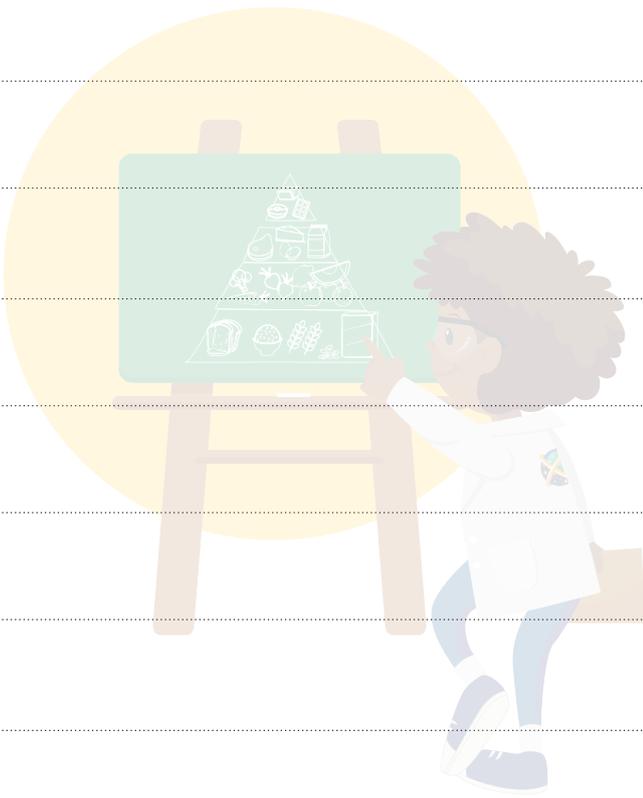
Aprendi
...

.....

.....

.....

→ Notas da atividade



→ A minha Mission X

Um resumo da minha semana:

.....

.....

.....

.....

Semana #:

Nível:



As atividades em que participei foram...

.....

.....

.....

Melhorei

...

.....

.....

.....

A minha atividade favorita foi...

.....

.....

.....

Aprendi

...

.....

.....

.....

→ Notas da atividade



→ A minha Mission X

Um resumo da minha semana:

.....

.....

.....

.....

Semana #:

Nível:



As atividades em que
particpei foram...

.....

.....

.....

Melhorei
...

.....

.....

.....

A minha atividade
favorita foi...

.....

.....

.....

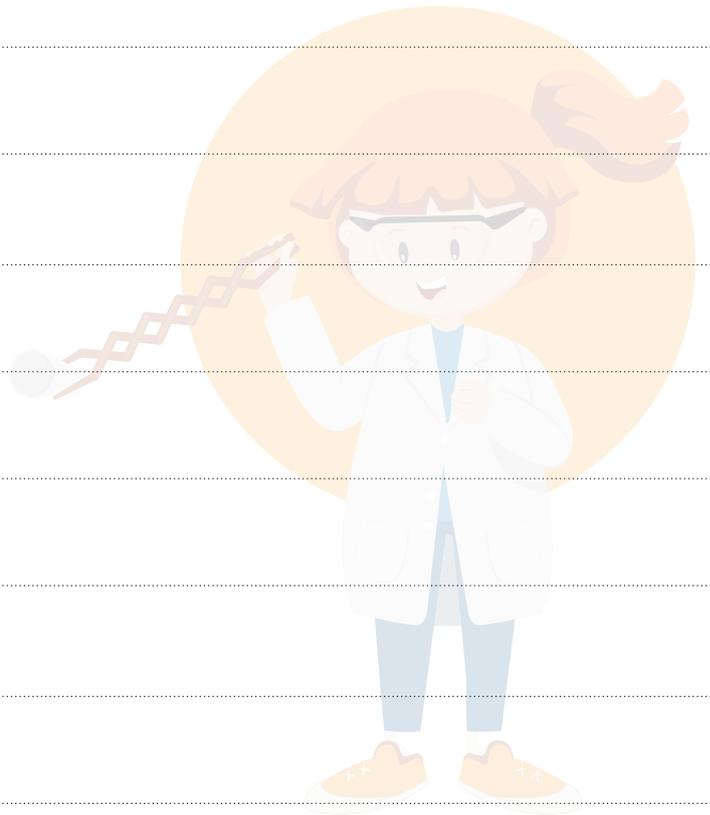
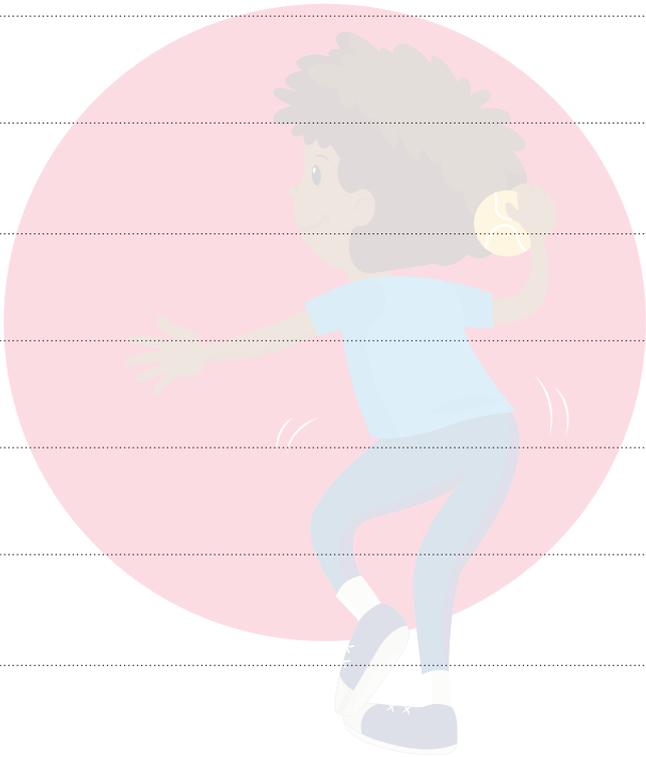
Aprendi
...

.....

.....

.....

→ Notas da atividade



→ Resumo

Missão
concluída

Fiz ____ hora(s) de atividade física por semana

Sinto-me...

Melhorei...

O que aprendeste sobre a saúde e a preparação física?

O que aprendeste sobre o espaço?

Que desafios podem os astronautas enfrentar no espaço?

Estarias preparado para viajar para o espaço?

Que competências e qualidades achas que necessitas de ter para seres um astronauta?

Parabéns!

Concluiu a

MISSION X

TREINA COMO UM ASTRONAUTA

