



# MISSÃO X: DIÁRIO DA MISSÃO

## O que é um Diário da Missão?

O Diário da Missão X é um “bloco de notas da missão” para as equipas organizarem o tempo de prática de atividades físicas, pesquisarem documentos, registarem as suas reflexões e os dados dos seus progressos. Ao utilizar o Diário da Missão, os alunos serão capazes de:

- definir objectivos semanais para pesquisa e atividade física
- registar dados qualitativos e quantitativos
- fazer observações diárias acerca do seu desempenho físico e melhorias
- monitorizar a frequência da sua atividade física e de pesquisas para o desafio

## Tenho de usar o Diário da Missão?

Não, os Diários das Missões não são necessários para realizar a atividade ou obter pontos para o desafio. São sugeridos como ferramentas para os professores seguirem os progressos dos alunos e para os alunos registarem os seus conhecimentos e melhorias.

## Como faço o Diário da Missão?

- Os diários das missões podem ser espaços reservados num bloco de notas científico do aluno ou outro bloco de notas existente na turma.
- É muito fácil para os alunos fazerem diários em casa, agrafando folhas de papel, decorando a capa e adicionando notas para cada atividade concluída.

## O que mais podem os alunos incluir nos Diários das Missões?

Tudo o que o professor e os alunos considerarem importante para a Missão X: impressões, melhorias, ideias, propostas para um estilo de vida saudável e atividades favoritas. Podem também relatar o que aprenderam sobre os voos espaciais tripulados, a Exploração Espacial e a Estação Espacial Internacional.