



DIÁRIO DA MISSÃO

do aluno



Ficha de Registo 1

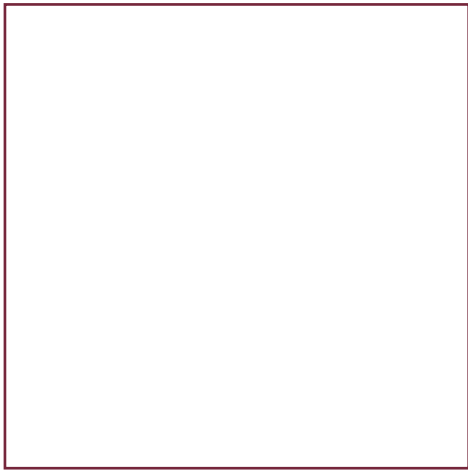
	ATIVIDADE DA MISSÃO	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
	Astro-curso de agilidade						
	Caminhada de regresso à estação base						
	Faz um passeio no espaço						
	Desenvolver músculos de astronautas						
	A tripulação faz montagens						
	Explora e descobre						
	Treino de força da tripulação						
	Velocidade da luz						
	Saltar para a Lua						
	Missão: controle!						
	Monta na tua bicicleta espacial						
	Rola e enrola no espaço						
	No planeta para onde vás, gravidade encontrarás						
	Vamos escalar uma montanha marciana						
	A energia de um astronauta						
	Estação de hidratação						
	Ossos vivos, ossos fortes						
	Gravidade reduzida, pouca gordura						

Ficha de Registo 2

[illegible]

Sobre mim

O meu emblema :



Nome:

Idade:

Nome da Equipa:

Primeira
Semana

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

As minhas atividades preferidas são:

Os meus alimentos preferidos são:

O que eu mais gosto no Espaço é:

Quais são os desafios que os astronautas podem ter de enfrentar no Espaço?

.....

Estarias preparado para viajar para o Espaço?

.....

Que competências e qualidades achas que precisarias de ter para poderes ser um astronauta?

.....

Alguns factos e curiosidades sobre o Espaço

1. A distância média da Terra à Estação Espacial Internacional é 400 km.
2. A Estação Espacial Internacional demora 90 minutos a orbitar a Terra, o que significa que os astronautas podem ver o Sol a nascer e a pôr-se 16 vezes por dia.
3. Durante o dia, do lado de fora da Estação Espacial Internacional, as temperaturas podem atingir os 200 °C - tão quente como num forno! Mas durante a noite, a temperatura pode descer até aos -200 °C - mais frio do que na Antártida!
4. A distância média da Terra à Lua é 384 400 km. Por outras palavras, se pudesses caminhar até à Lua sem parar, demorarias cerca de 9 anos a chegar!
5. Durante a sua estadia na Estação Espacial Internacional, os astronautas passam em média 2 horas por dia a fazer exercício físico.

A minha Missão X

Algumas notas sobre a minha semana:

.....

.....

.....

.....

Semana #:

Avalia:



As atividades em que
eu participei foram:

Eu melhorei:

A minha atividade
preferida foi:

Eu aprendi:

A minha Missão X

Algumas notas sobre a minha semana:

.....

.....

.....

.....

Semana #:

Avalia:



As atividades em que
eu participei foram:

Eu melhorei:

A minha atividade
preferida foi:

Eu aprendi:

A minha Missão X

Algumas notas sobre a minha semana:

.....

.....

.....

.....

Semana #:

Avalia:



As atividades em que
eu participei foram:

Eu melhorei:

A minha atividade
preferida foi:

Eu aprendi:

A minha Missão X

Algumas notas sobre a minha semana:

.....

.....

.....

.....

Semana #:

Avalia:



As atividades em que
eu participei foram:

Eu melhorei:

A minha atividade
preferida foi:

Eu aprendi:

A minha Missão X

Algumas notas sobre a minha semana:

.....

.....

.....

.....

Semana #:

Avalia:



As atividades em que
eu participei foram:

Eu melhorei:

A minha atividade
preferida foi:

Eu aprendi:

A minha Missão X

Algumas notas sobre a minha semana:

.....

.....

.....

.....

Semana #:

Avalia:



As atividades em que
eu participei foram:

Eu melhorei:

A minha atividade
preferida foi:

Eu aprendi:

Resumo

Última
semana

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

Eu sinto...

Eu melhorei...

O que é que aprendeste sobre saúde
e exercício físico?

O que é que aprendeste
sobre o Espaço?

Quais são os desafios que os astronautas podem ter de enfrentar no Espaço?

.....

Estarias preparado para viajar para o Espaço?

.....

Que competências e qualidades achas que precisarias de ter para poderes ser um astronauta?

.....



Parabéns!

Completaste a

Missão X!