



Diário de Missão

O que é um Diário da Missão?

O Diário da Missão X é um “bloco de notas da missão” dos alunos para organizar o tempo de prática de atividades físicas, pesquisa de documentos, reflexões e registar os dados dos seus progressos. Ao utilizar o Diário da Missão, os alunos serão capazes de:

- definir objetivos 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 pesquisar pontos para o desafio

Tenho de usar o Diário da Missão?

Não, os Diários das Missões não são necessários para realizar a actividade 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 actividade concluída.

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

Tudo o que você 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, exploração Espacial e a Estação Espacial Internacional.