



# MISSION X

TREINAR COMO UM ASTRONAUTA

## JORNAL DA MISSÃO

Diário do aluno

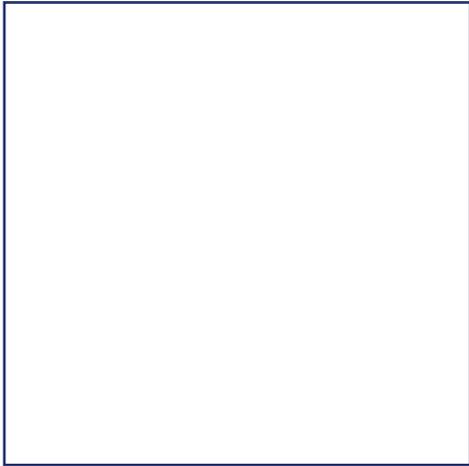
# → Registo de treino 1

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						
	DESENVOLVER O TRONCO DE 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						
	ROLL 'N' ROLL ESPACIAL						
	VELOCIDADE DA LUZ						
	CAMINHAR NO ESPAÇO						
ATIVIDADES CIENTÍFICAS	O PALADAR NO ESPAÇO						
	OSSOS COM VIDA, OSSOS FORTES						
	A ENERGIA DE UM ASTRONAUTA						
	ESTAÇÃO DE HIDRATAÇÃO						
	UMA CAIXA MICROBIANA						
	INSETOS NO ESPAÇO						
	GRAVIDADE REDUZIDA, GORDURA REDUZIDA						
	BRAÇO ROBÓTICO						
	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: .....

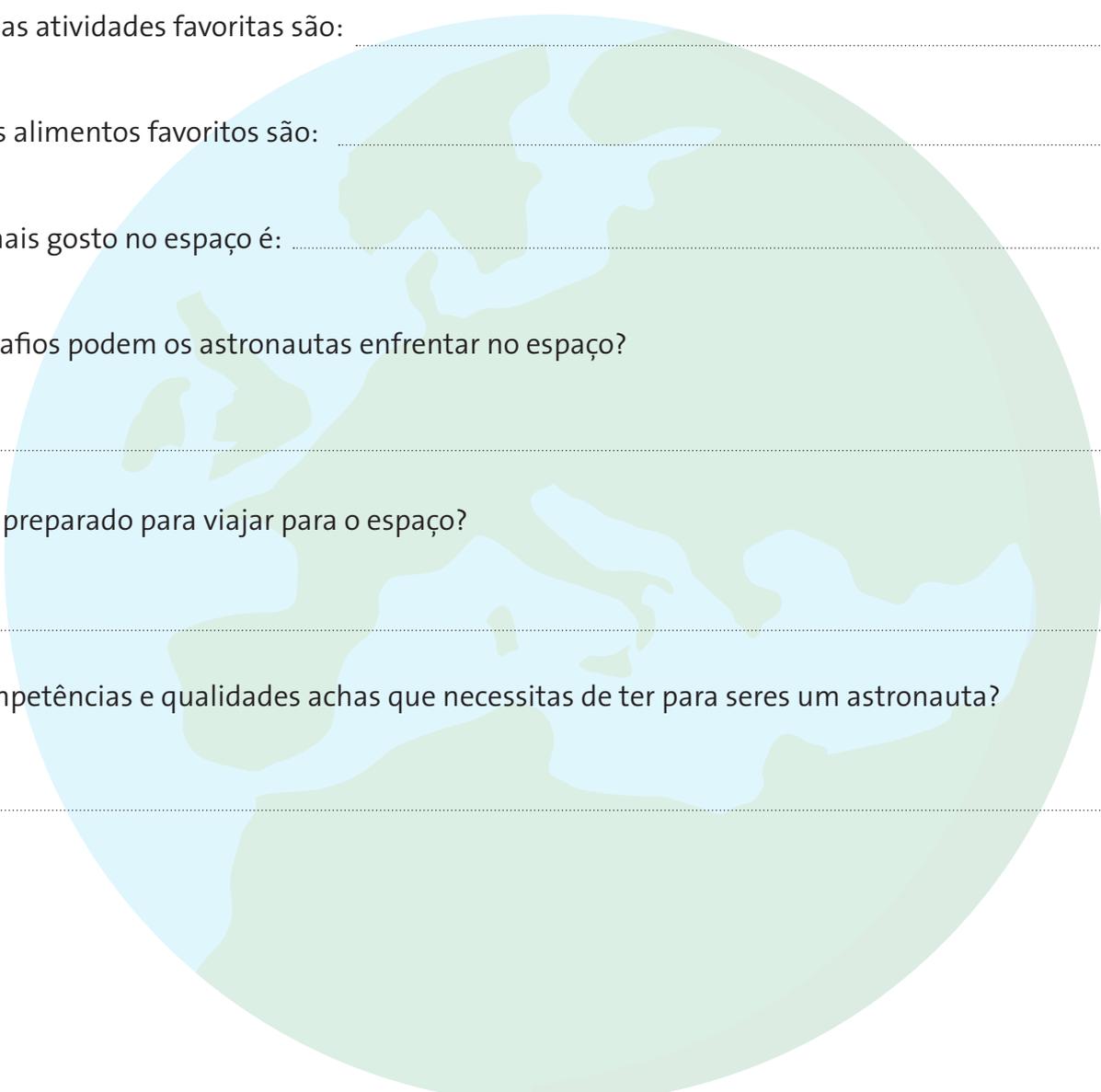
Os meus alimentos favoritos são: .....

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  
particpei foram...

.....

.....

.....

Melhorei  
...

.....

.....

.....

A minha atividade  
favorita foi...

.....

.....

.....

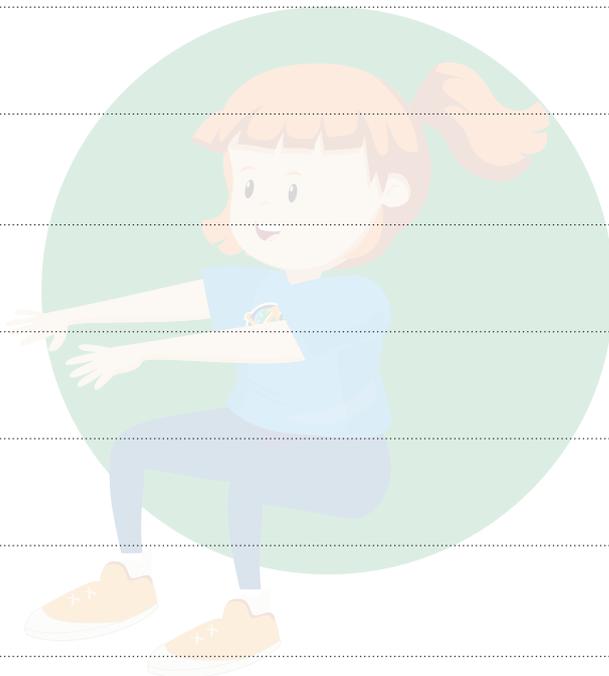
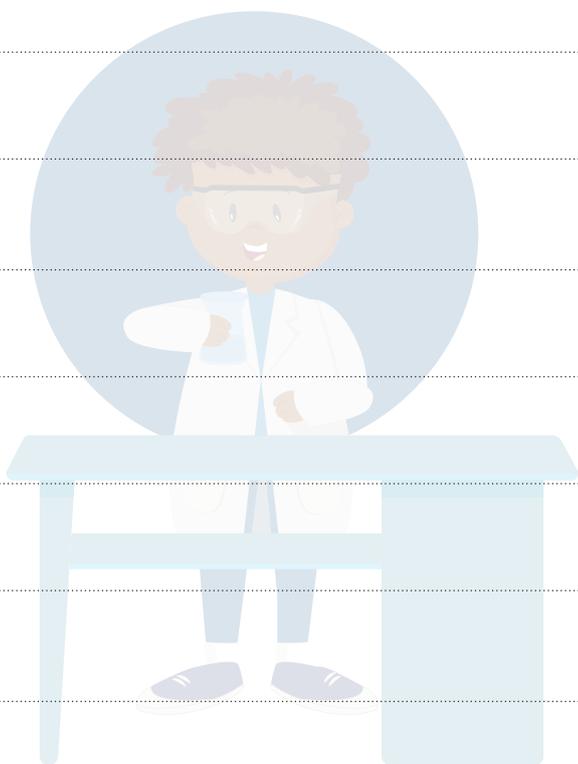
Aprendi  
...

.....

.....

.....

## → Notas da atividade



# → A minha Mission X

Um resumo da minha semana:

.....

.....

.....

.....

Semana #:

Nível:



As atividades em que  
particpei foram...

.....

.....

.....

Melhorei  
...

.....

.....

.....

A minha atividade  
favorita foi...

.....

.....

.....

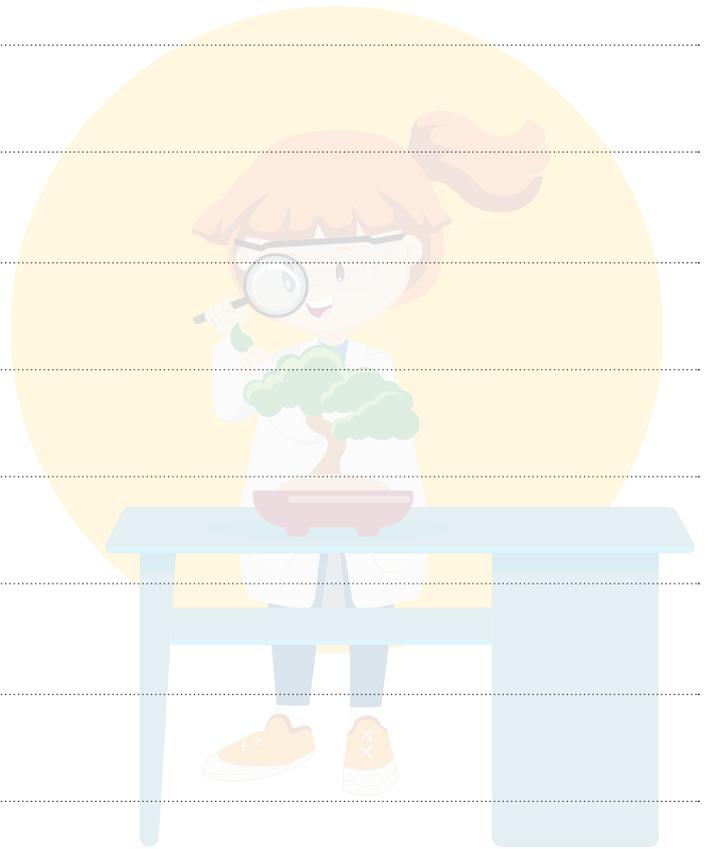
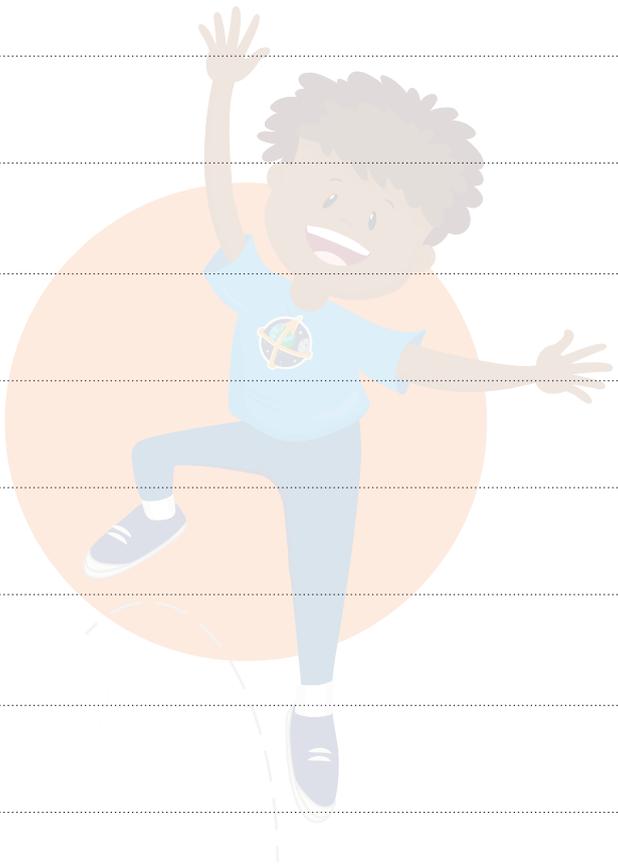
Aprendi  
...

.....

.....

.....

## → 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...

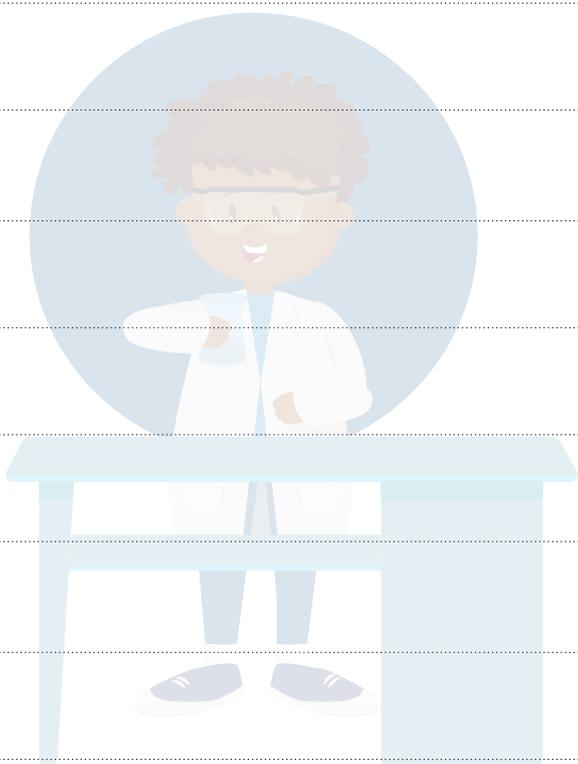
.....

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...

.....

.....

.....

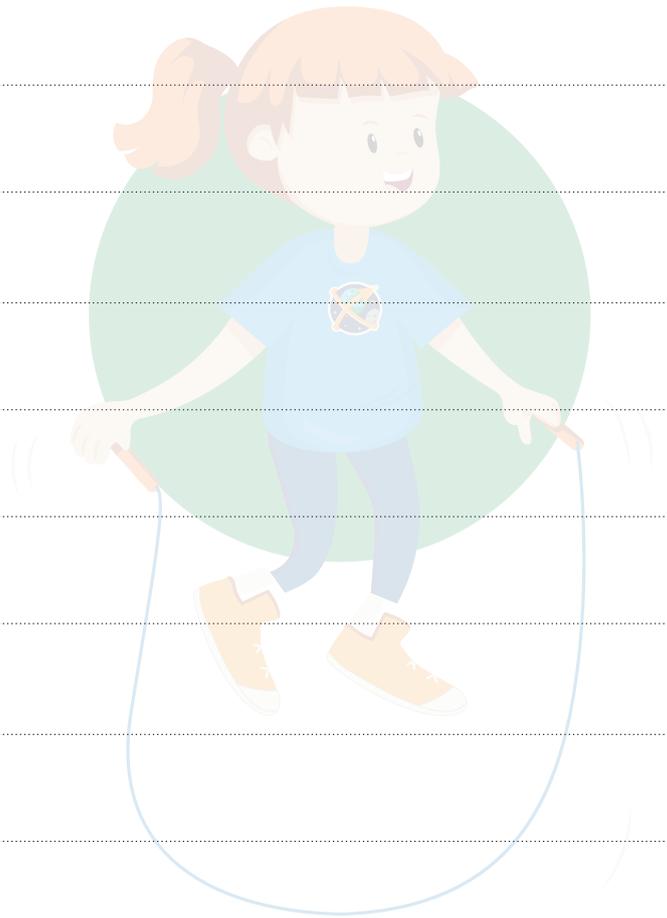
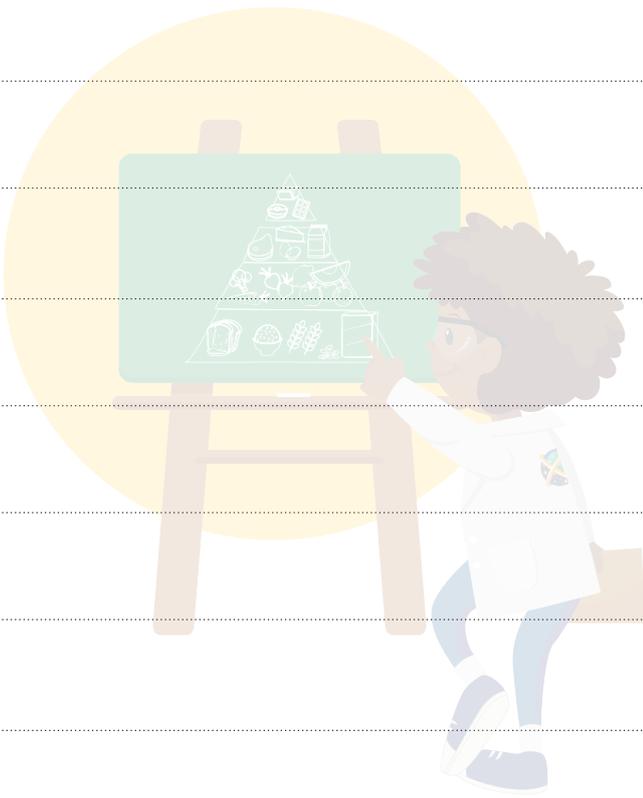
Aprendi  
...

.....

.....

.....

## → 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...

.....

.....

.....

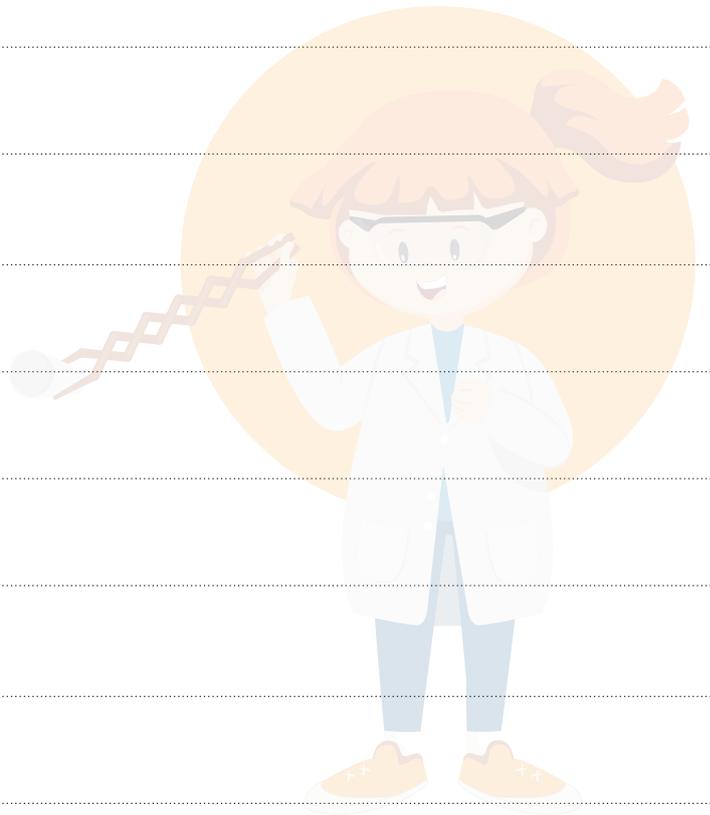
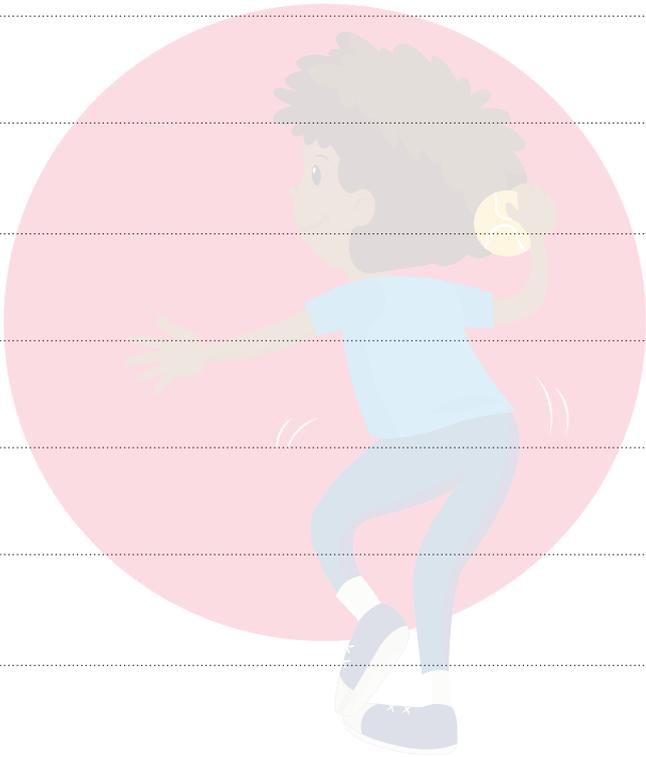
Aprendi  
...

.....

.....

.....

## → 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

TREINAR COMO UM ASTRONAUTA

