



DIARIO DE LA MISIÓN

Cuaderno de Bitácora del Estudiante

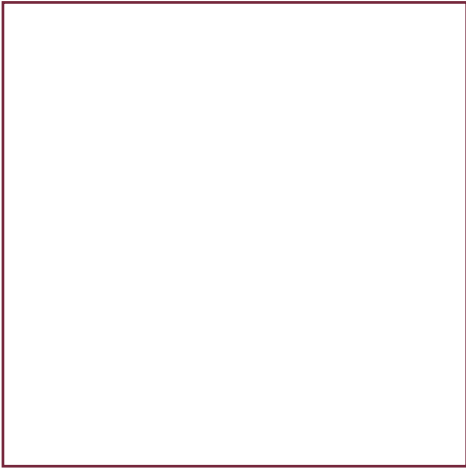


Registros del Entrenamiento

Actividad de la Misión	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
Astro-recorrido de agilidad						
Regreso a pie a la estación base						
¡Haz una caminata espacial!						
Desarrollar un "núcleo" muscular de astronauta						
Destreza de la tripulación para el ensamblaje						
Explora y descubre						
Entrenamiento de fuerza física para la tripulación						
La velocidad de la luz						
Saltar a la luna						
Misión: ¡control!						
¡Súbete a tu bicicleta espacial!						
Rodar y rodar en el espacio						
Al planeta que vayas encontrarás gravedad						
Subamos una montaña marciana						
Energía de un astronauta						
Estación de hidratación						
Huesos vivos, huesos fuertes						
Gravedad reducida, baja en grasa						

Acerca de Mí

Insignia de mi misión:



Nombre:

Edad:

Nombre del Equipo:

Primera Semana

Yo hago _____ horas de actividad física por semana

Mis actividades favoritas son:

Mis alimentos favoritos son:

Mis cosas preferidas acerca del espacio son:

Qué retos podrían enfrentar los astronautas en el espacio?

.....

Viajarías al espacio?

.....

Qué destrezas y habilidades crees que necesitarías para ser un Astronauta?

.....

Datos sobre el Espacio

1. La distancia media de la Tierra a la Estación Espacial Internacional es de 400 Kilómetros
2. Una orbita alrededor de la tierra se realiza en 90 minutos, entonces los astronautas pueden ver cada día 16 salidas del sol y 16 puestas del sol.
3. La temperatura fuera de la Estación Espacial Internacional puede alcanzar los 200 deg C - tan caliente como dentro de un horno! Pero en la noche la temperatura cae a -200 deg C - eso es más frío que en la Antártida.
4. La distancia media de la Tierra a la Luna es 384.400 Km. Si tu caminaras, sin parar, te llevaría 9 años llegar a la Luna!
5. Los astronautas ocupan en media 2 horas por día haciendo ejercicio durante su permanencia en la Estación Espacial Internacional.

Mi Misión X

Algo acerca de mi Semana de Entrenamiento:

.....

.....

.....

.....

Semana #:

Valoración:



Las actividades en las que participé fueron:

.....

Yo mejoré en:

.....

Mi actividad favorita fue:

.....

Yo aprendí:

.....

Mi Misión X

Algo acerca de mi Semana de Entrenamiento:

.....

.....

.....

.....

Semana #:

Valoración:



Las actividades en las que participé fueron:

.....

Yo mejoré en:

.....

Mi actividad favorita fue:

.....

Yo aprendí:

.....

Mi Misión X

Algo acerca de mi Semana de Entrenamiento:

.....

.....

.....

.....

Semana #:

Valoración:



Las actividades en las que participé fueron:

.....

Yo mejoré en:

.....

Mi actividad favorita fue:

.....

Yo aprendí:

.....

Mi Misión X

Algo acerca de mi Semana de Entrenamiento:

.....

.....

.....

.....

Semana #:

Valoración:



Las actividades en las que participé fueron:

.....

Yo mejoré en:

.....

Mi actividad favorita fue:

.....

Yo aprendí:

.....

Mi Misión X

Algo acerca de mi Semana de Entrenamiento:

.....

.....

.....

.....

Semana #:

Valoración:



Las actividades en las que participé fueron:

.....

Yo mejoré en:

.....

Mi actividad favorita fue:

.....

Yo aprendí:

.....

Mi Misión X

Algo acerca de mi Semana de Entrenamiento:

.....

.....

.....

.....

Semana #:

Valoración:



Las actividades en las que participé fueron:

.....

Yo mejoré en:

.....

Mi actividad favorita fue:

.....

Yo aprendí:

.....

Resumen

Última
semana

Yo hago _____ horas de actividad
física por semana

Cómo te sientes después de
concluir la misión?

En qué crees que has mejorado?

Qué aprendiste acerca de la Salud y
el Estado Físico?

Qué aprendiste acerca del espacio?

Qué retos podrían enfrentar los astronautas en el espacio?

Viajarías al espacio?

Qué destrezas y habilidades crees que necesitarías para ser un Astronauta?



Felicitaciones!

Has completado
Misión X!