



MISSION X

ENTRENA COMO UN ASTRONAUTA

DIARIO DE LA MISIÓN

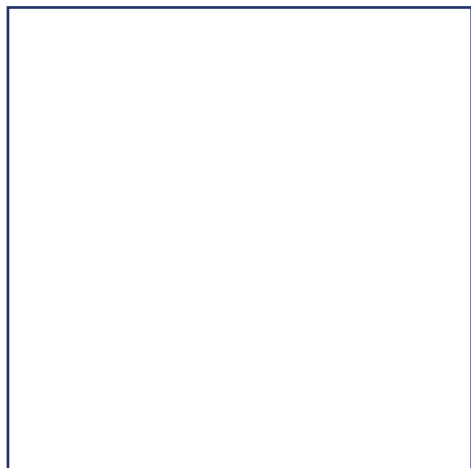
Cuaderno del alumno

→ Registro de actividades 1

	ACTIVIDAD DE LA MISIÓN	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
ACTIVIDADES FÍSICAS	ASTROCIRCUITO DE AGILIDAD						
	REGRESO A PIE A LA ESTACIÓN BASE						
	DESARROLLA EL CUERPO DE UN ASTRONAUTA						
	ASCENSO A UNA MONTAÑA MARCIANA						
	ENSAMBLA PIEZAS CON TU TRIPULACIÓN						
	DESARROLLA LA FUERZA						
	EXPLORA Y DESCUBRE						
	EN CADA PLANETA, UNA GRAVEDAD						
	SALTO A LA LUNA						
	MISIÓN: ¡CONTROL!						
	BURPEES CON TIM						
	MONTA EN TU BICI ESPACIAL						
	RUEDA POR EL ESPACIO						
	LA VELOCIDAD DE LA LUZ						
DA UN PASEO ESPACIAL							
ACTIVIDADES CIENTÍFICAS	SABORES EN EL ESPACIO						
	HUESOS VIVOS, HUESOS FUERTES						
	ENERGÍA DE UN ASTRONAUTA						
	ESTACIÓN DE HIDRATACIÓN						
	CAJA DE MICROBIOS						
	¿QUÉ HAY EN TU CAJA DE PETRI?						
	MENOS GRAVEDAD, MENOS GRASA						
	BRAZO ROBÓTICO						
	MANO BIÓNICA						
	ASTRO FOOD						
	ASTRO FARMER						
ASTRO CROPS							

→ Acerca de mí

Mi insignia de la misión:



Nombre:

Edad:

Nombre del equipo:

Inicio de la misión

Hago ____ h de actividad física por semana

Mis actividades preferidas son:

Mis alimentos preferidos son:

Lo que más me gusta del espacio es:

¿A qué desafíos se enfrentan los astronautas en el espacio?

.....

¿Estarías preparado/a para viajar al espacio?

.....

¿Qué aptitudes y cualidades crees que necesitarías para ser astronauta?

.....



→ Datos sobre el espacio

1. La distancia media entre la Tierra y la Estación Espacial Internacional es de 400 km.
2. La Estación Espacial Internacional tarda unos 90 minutos en orbitar alrededor de la Tierra, así que los astronautas ven 16 amaneceres y 16 puestas de sol cada día.
3. Fuera de la Estación Espacial Internacional, las temperaturas diurnas pueden alcanzar los 200 °C, ¡es como un horno! Pero, por las noches, la temperatura cae hasta los 200 °C bajo cero, ¡más frío que en la Antártida!
4. La distancia media entre la Tierra y la Luna es de 384 400 km. Si fueses caminando hasta la Luna sin parar, ¡tardarías unos 9 años en llegar!
5. Los astronautas pasan una media de 2 horas diarias haciendo ejercicio cuando están en la Estación Espacial Internacional.



→ Mi Mission X

Resumen de mi semana:

.....

.....

.....

.....

Semana n.º:

.....

Valoración:



Actividades en las que
he participado:

.....

He mejorado
...

.....

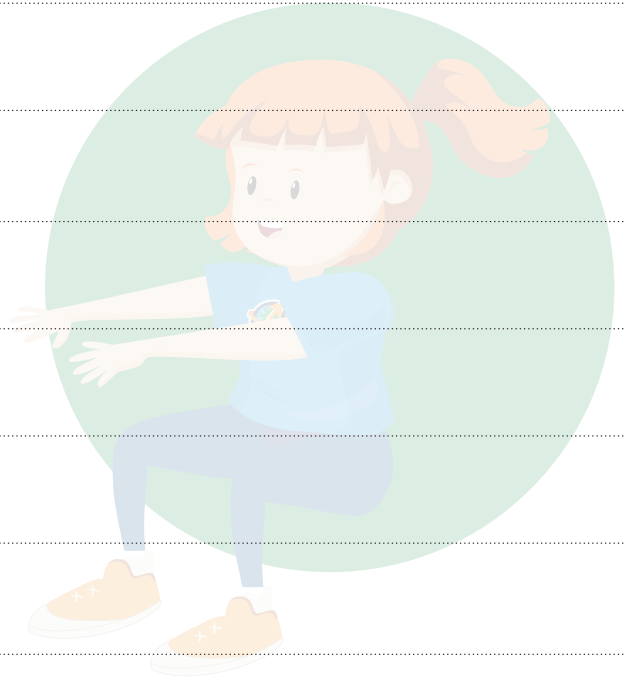
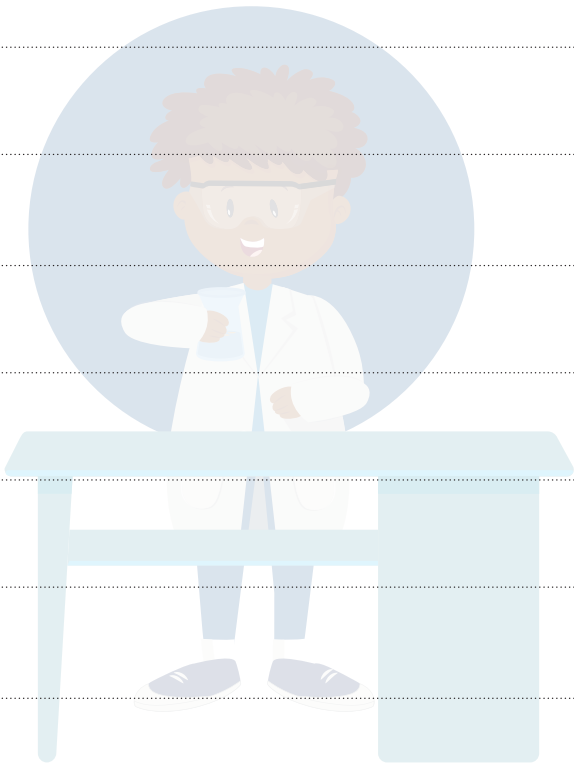
Mi actividad preferida
ha sido...

.....

He aprendido
...

.....

→ Notas sobre la actividad



→ Mi Mission X

Resumen de mi semana:

Semana n.º:

Valoración:



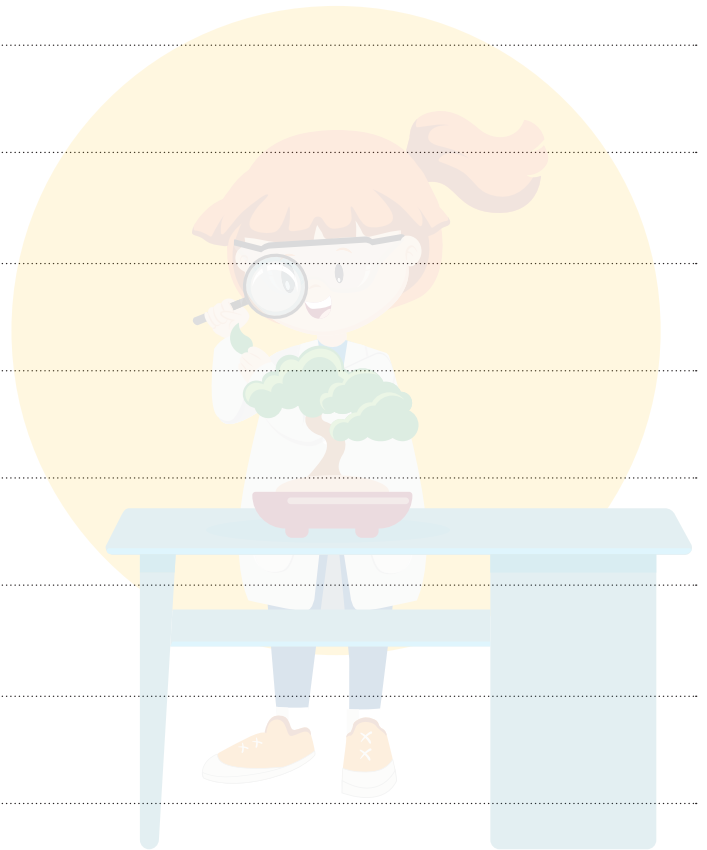
Actividades en las que
he participado:

He mejorado
...

Mi actividad preferida
ha sido...

He aprendido
...

→ Notas sobre la actividad



→ Mi Mission X

Resumen de mi semana:

.....

.....

.....

.....

Semana n.º:

.....

Valoración:



Actividades en las que
he participado:

.....

He mejorado
...

.....

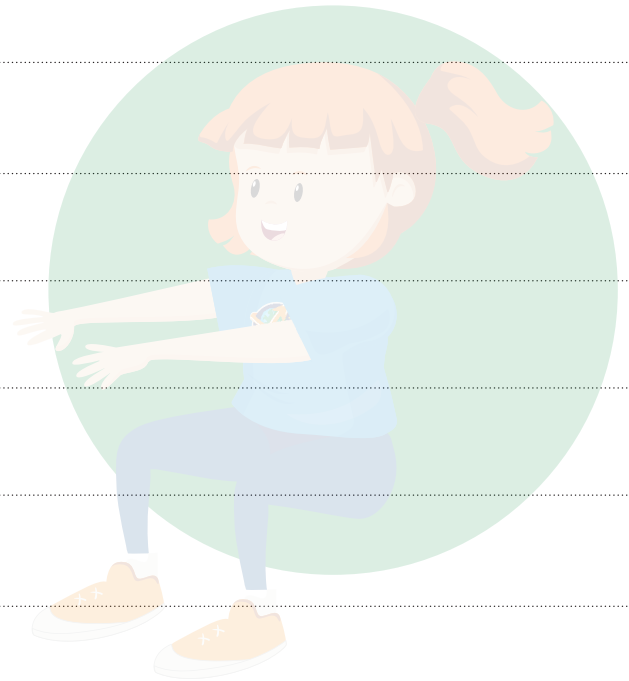
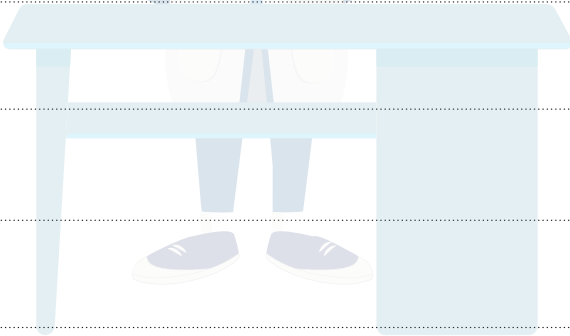
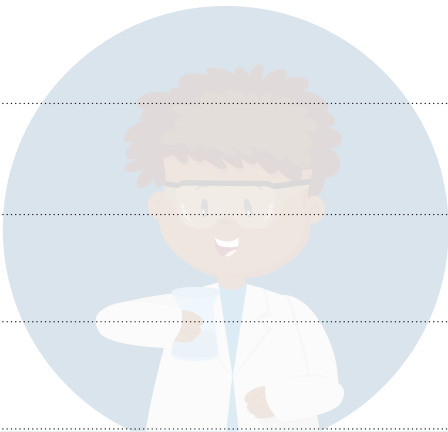
Mi actividad preferida
ha sido...

.....

He aprendido
...

.....

→ Notas sobre la actividad



→ Mi Mission X

Resumen de mi semana:

.....

.....

.....

.....

Semana n.º:

.....

Valoración:



Actividades en las que
he participado:

.....

He mejorado
...

.....

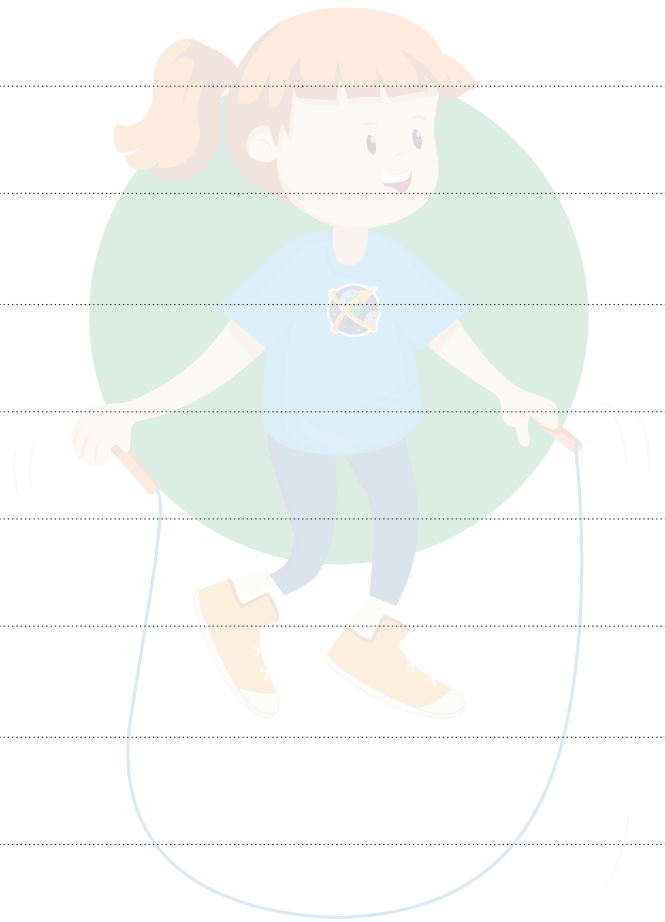
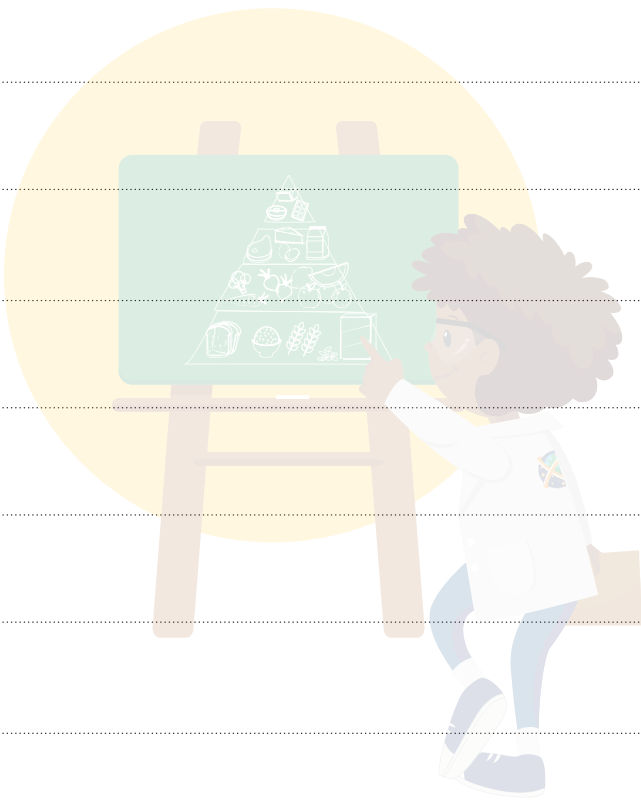
Mi actividad preferida
ha sido...

.....

He aprendido
...

.....

→ Notas sobre la actividad



→ Mi Mission X

Resumen de mi semana:

.....

.....

.....

.....

Semana n.º:

.....

Valoración:



Actividades en las que
he participado:

.....

He mejorado
...

.....

Mi actividad preferida
ha sido...

.....

He aprendido
...

.....

→ Notas sobre la actividad



→ Mi Mission X

Resumen de mi semana:

.....

.....

.....

.....

Semana n.º:

.....

Valoración:



Actividades en las que
he participado:

.....

He mejorado
...

.....

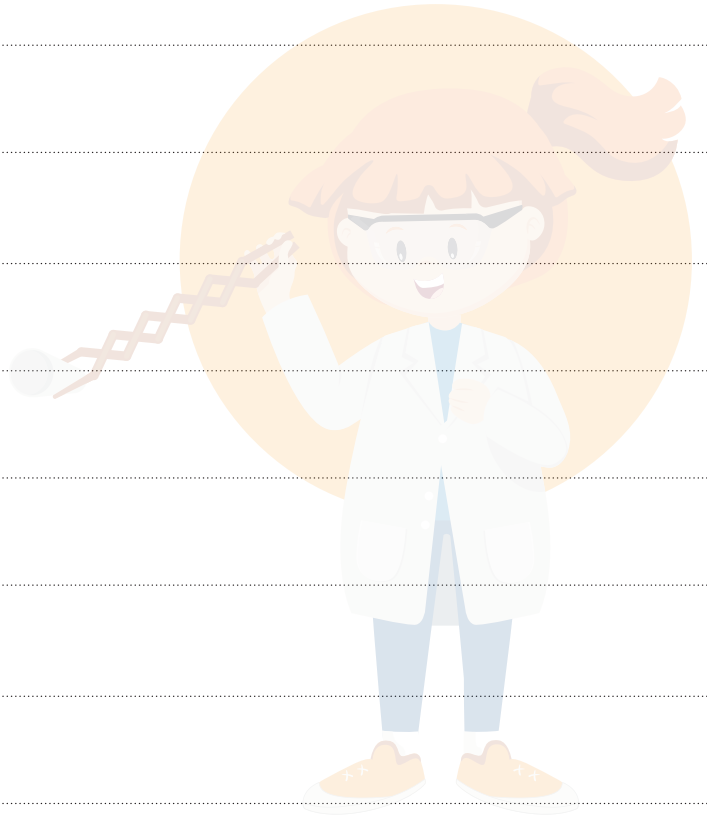
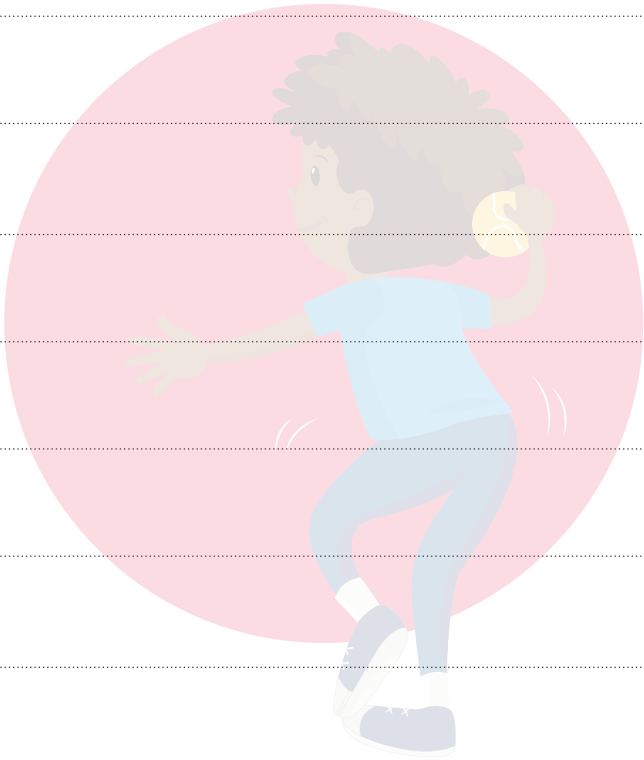
Mi actividad preferida
ha sido...

.....

He aprendido
...

.....

→ Notas sobre la actividad



→ Resumen

Misión
cumplida

He hecho ____ h de actividad física a la semana

Me siento...

He mejorado...

¿Qué has aprendido sobre la salud
y el entrenamiento físico?

¿Qué has aprendido sobre el espacio?

¿A qué desafíos se enfrentan los astronautas en el espacio?

¿Estarías preparado/a para viajar al espacio?

¿Qué aptitudes y cualidades crees que necesitarías para ser astronauta?

¡Enhorabuena!

Has cumplido el reto

MISSION X

ENTRENA COMO UN ASTRONAUTA

