



# MISSION X

ALLENATI COME UN ASTRONAUTA

**DIARIO DELLA MISSIONE**

**Registro degli studenti**

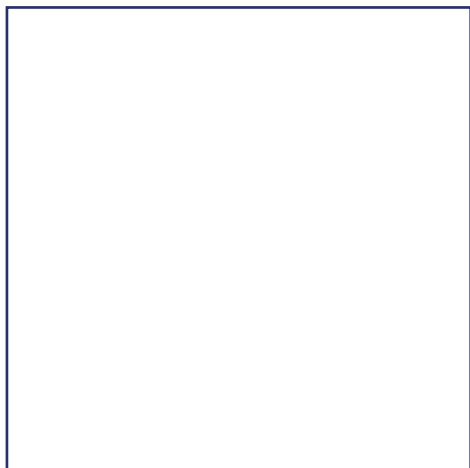
# → Registro della formazione 1

ATTIVITÀ DELLA MISSIONE	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Settimana 5	Settimana 6
ATTIVITÀ FISICHE	ASTRO PERCORSO PER L'AGILITÀ					
	RITORNO ALLA STAZIONE SPAZIALE					
	UN FISICO DA ASTRONAUTA					
	ALPINISMO SU MARTE					
	COMPOSIZIONE DELL'EQUIPAGGIO					
	ALLENAMENTO DELLA FORZA DELL'EQUIPAGGIO					
	ESPLORAZIONE E SCOPERTA					
	PIANETA CHE VAI, GRAVITÀ CHE TROVI					
	SATELLI LUNARI					
	CONTROLLO MISSIONE					
	DECOLLO DA PEAKE					
	IN SELLA ALLA BICI SPAZIALE					
	ROLL 'N' ROLL SPAZIALE					
	VELOCITÀ DELLA LUCE					
	PASSEGGIATA SPAZIALE					
ATTIVITÀ SCIENTIFICHE	SAPORE SPAZIALE					
	OSSA VIVE, OSSA SOLIDE					
	ENERGIA DA ASTRONAUTA					
	STAZIONE DI IDRATAZIONE					
	TECA MICROBICA					
	VIRUS NELLO SPAZIO					
	GRAVITÀ RIDOTTA, DIMINUZIONE DEI GRASSI					
	BRACCIO ROBOTICO					
	MANO BIONICA					
	ASTRO FOOD					
	ASTRO FARMER					
ASTRO CROPS						



# → Informazioni su di me

Il mio stemma della missione:



Nome: .....

Età: .....

Nome della squadra: .....

**Inizio missione**

Faccio \_\_\_\_ora(e) di attività fisica a settimana

Le mie attività preferite sono: .....

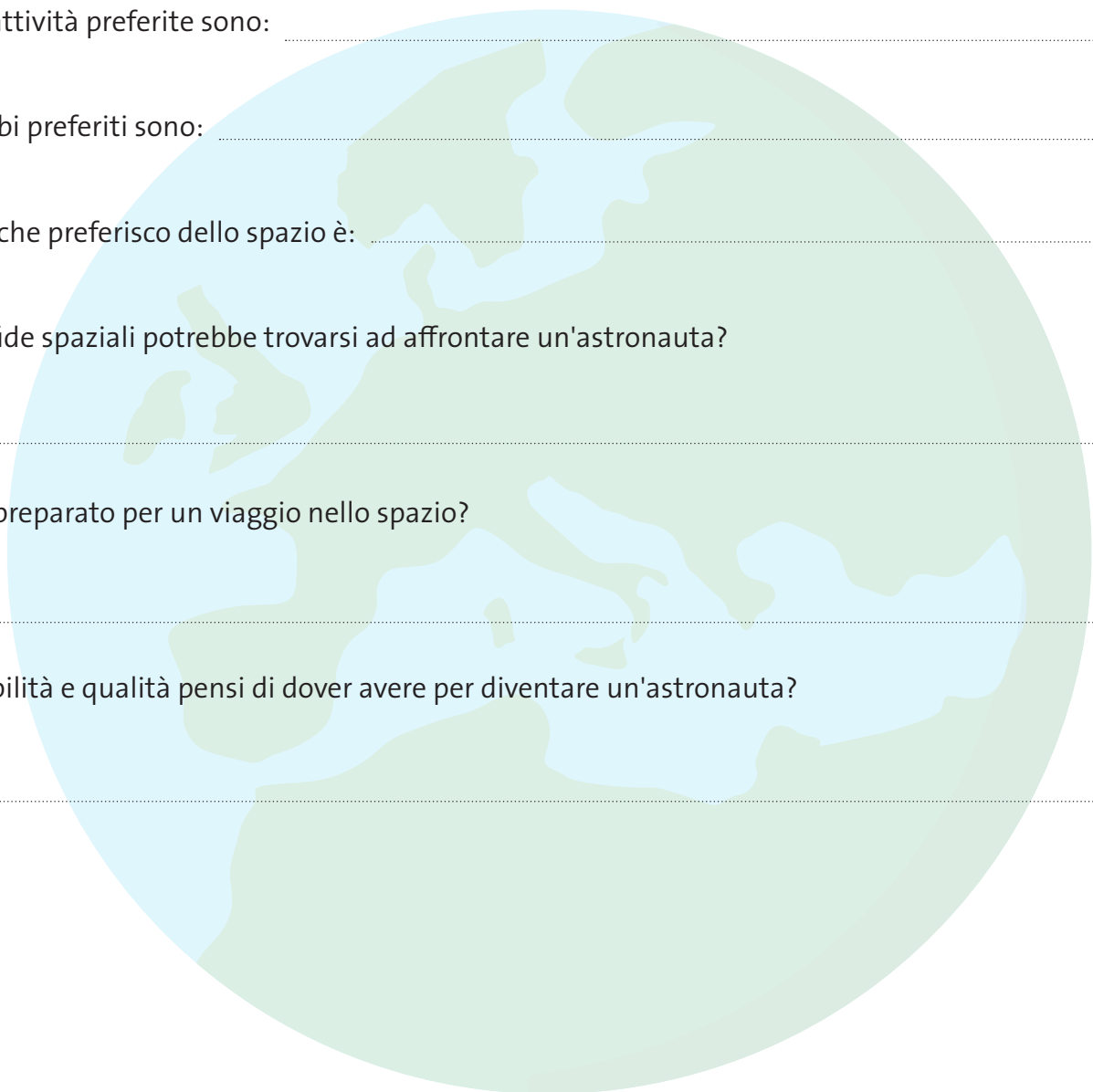
I miei cibi preferiti sono: .....

La cosa che preferisco dello spazio è: .....

Quali sfide spaziali potrebbe trovarsi ad affrontare un'astronauta?

Saresti preparato per un viaggio nello spazio?

Quali abilità e qualità pensi di dover avere per diventare un'astronauta?



## → Informazioni spaziali

1. La distanza media tra la Terra e la Stazione Spaziale Internazionale è di 400 km.
2. La Stazione Spaziale Internazionale impiega circa 90 minuti per orbitare intorno alla Terra, quindi gli astronauti possono vedere 16 albe e 16 tramonti ogni giorno.
3. All'esterno della Stazione Spaziale Internazionale le temperature diurne possono raggiungere i 200°C – cioè la temperatura all'interno di un forno! Ma di notte la temperatura scende a -200°C, cioè fa più freddo che in Antartide!
4. La distanza media dalla Terra alla Luna è di 384 400 km. Se camminassi senza mai fermarti, ti ci vorrebbero circa 9 anni per arrivare sulla Luna!
5. Durante il loro soggiorno sulla Stazione Spaziale Internazionale, gli astronauti trascorrono in media 2 ore al giorno ad allenarsi.



# →La mia Mission X

Alcune informazioni sulla mia settimana:

.....

.....

.....

.....

Settimana n.:

.....

Valutazione:



Le attività a cui ho partecipato sono...

.....

Ho fatto progressi ...

.....

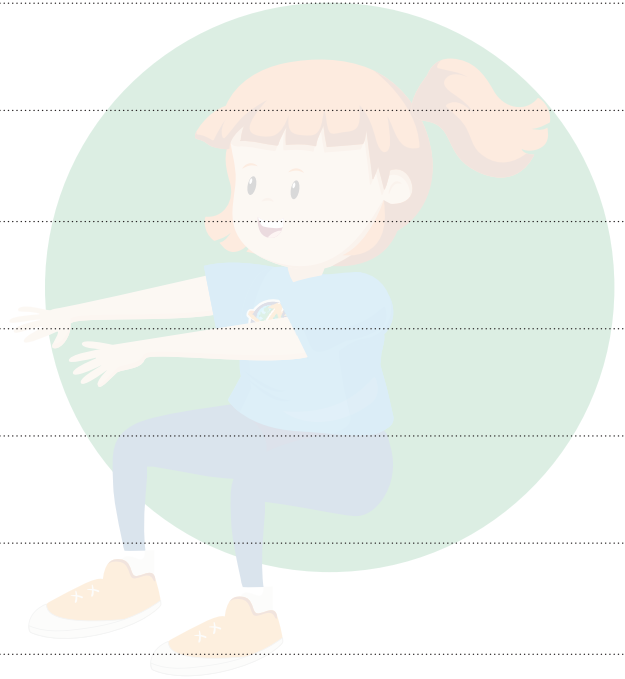
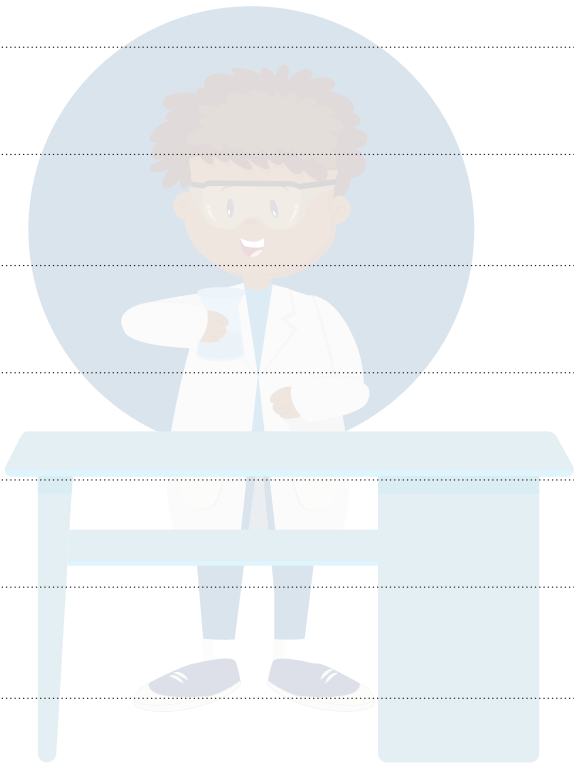
La mia attività preferita è stata...

.....

Ho appreso ...

.....

## → Note sulle attività



# →La mia Mission X

Alcune informazioni sulla mia settimana:

.....

.....

.....

.....

Settimana n.:

.....

Valutazione:



Le attività a cui ho partecipato sono...

.....

Ho fatto progressi ...

.....

La mia attività preferita è stata...

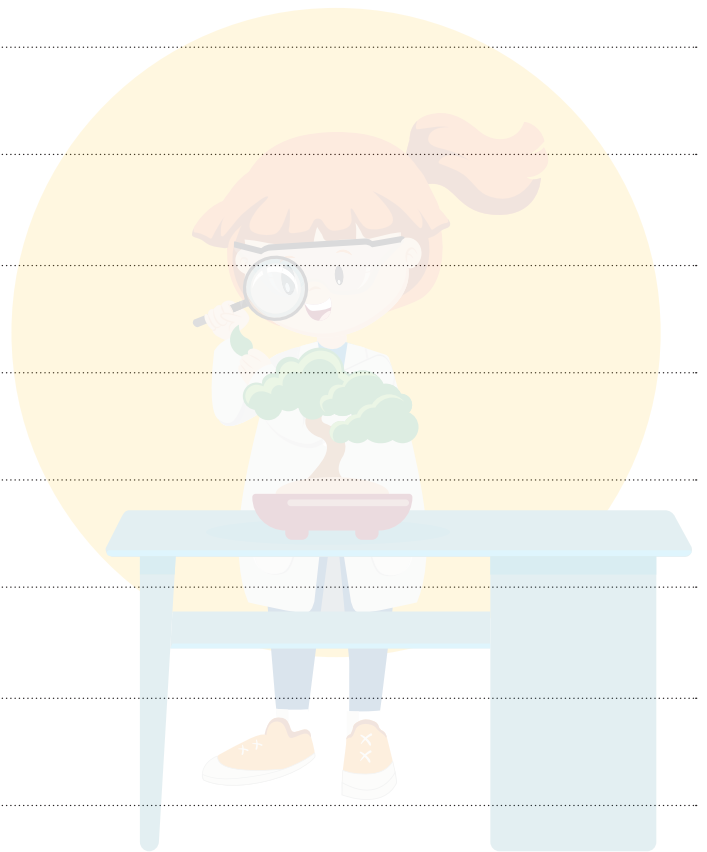
.....

Ho appreso ...

.....



## → Note sulle attività



# → La mia Mission X

Alcune informazioni sulla mia settimana:

.....

.....

.....

.....

Settimana n.:

.....

Valutazione:



Le attività a cui ho partecipato sono...

.....

Ho fatto progressi ...

.....

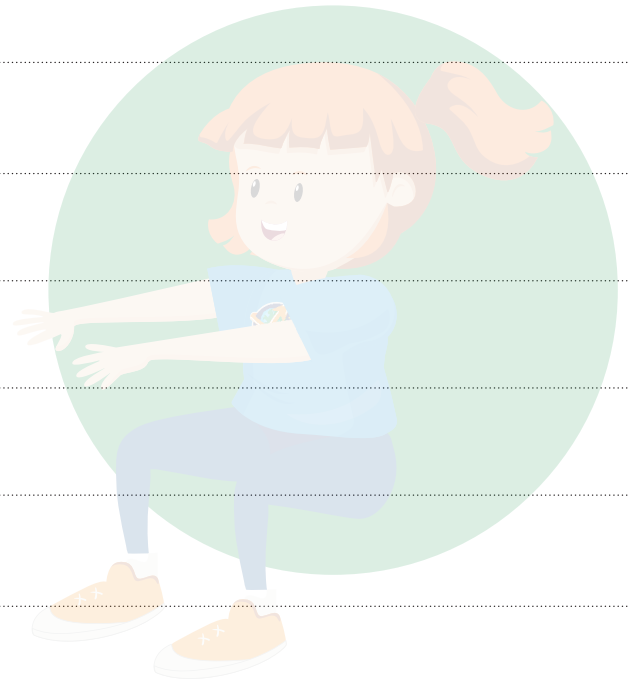
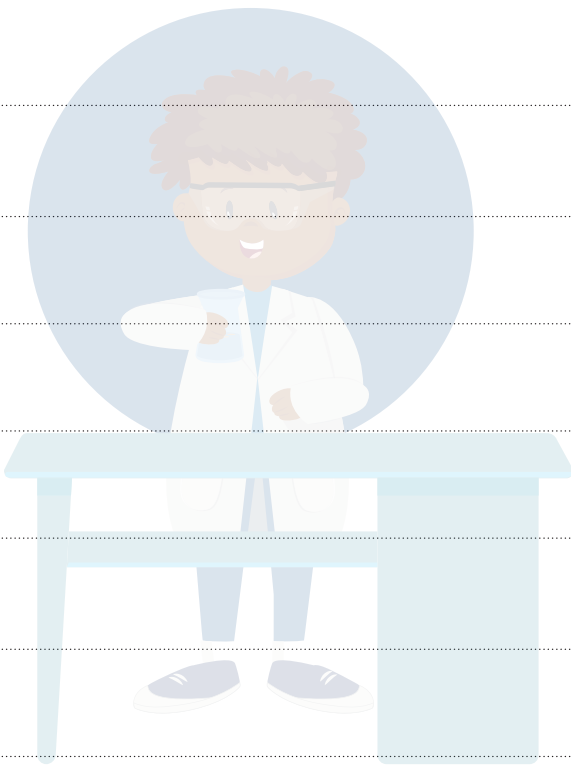
La mia attività preferita è stata...

.....

Ho appreso ...

.....

## → Note sulle attività



# →La mia Mission X

Alcune informazioni sulla mia settimana:

.....

.....

.....

.....

Settimana n.:

.....

Valutazione:



Le attività a cui ho partecipato sono...

.....

Ho fatto progressi ...

.....

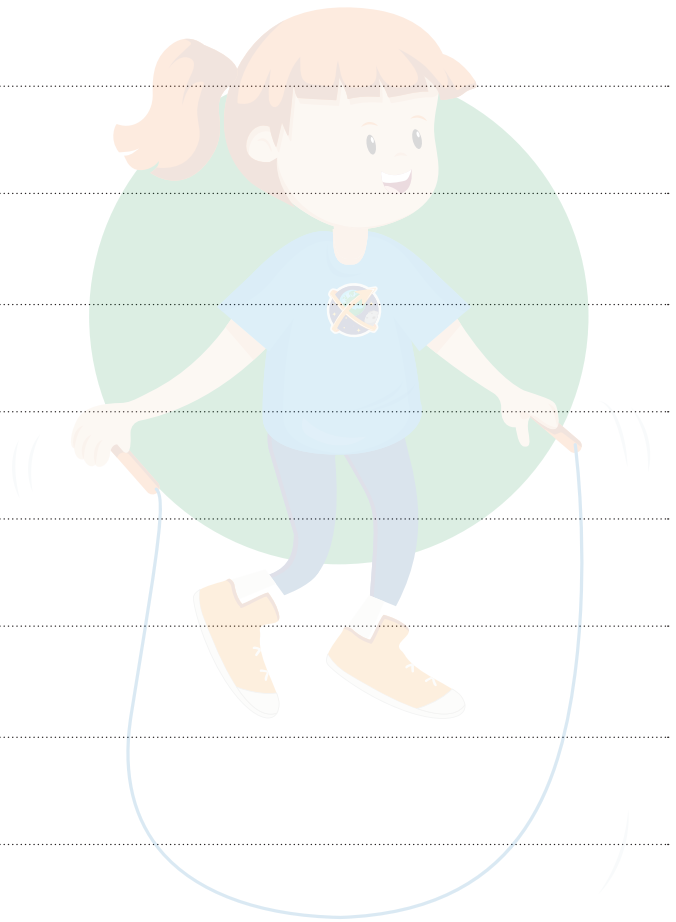
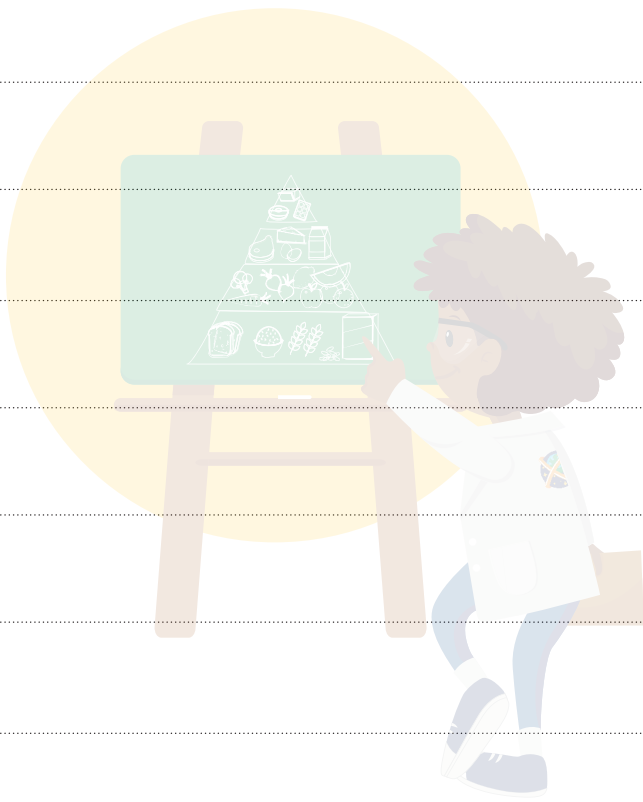
La mia attività preferita è stata...

.....

Ho appreso ...

.....

## → Note sulle attività



# → La mia Mission X

Alcune informazioni sulla mia settimana:

.....

.....

.....

.....

Settimana n.:

.....

Valutazione:



Le attività a cui ho partecipato sono...

.....

Ho fatto progressi ...

.....

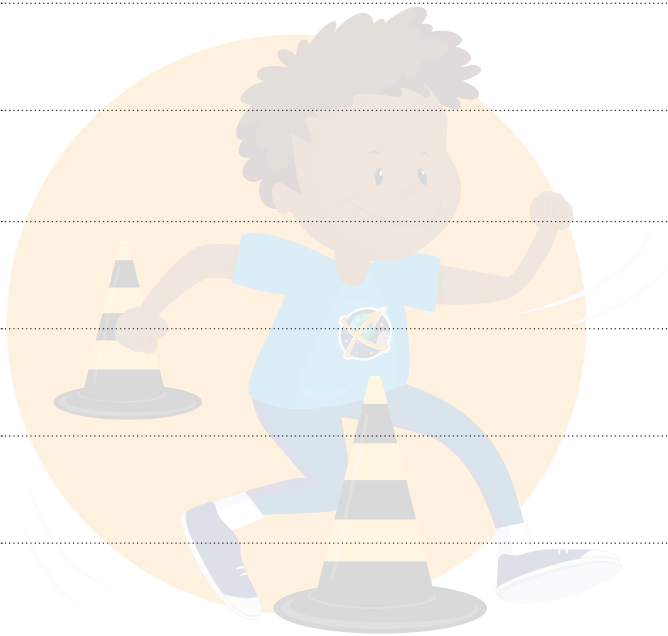
La mia attività preferita è stata...

.....

Ho appreso ...

.....

## → Note sulle attività



# → La mia Mission X

Alcune informazioni sulla mia settimana:

.....

.....

.....

.....

Settimana n.:

.....

Valutazione:



Le attività a cui ho partecipato sono...

.....

Ho fatto progressi ...

.....

La mia attività preferita è stata...

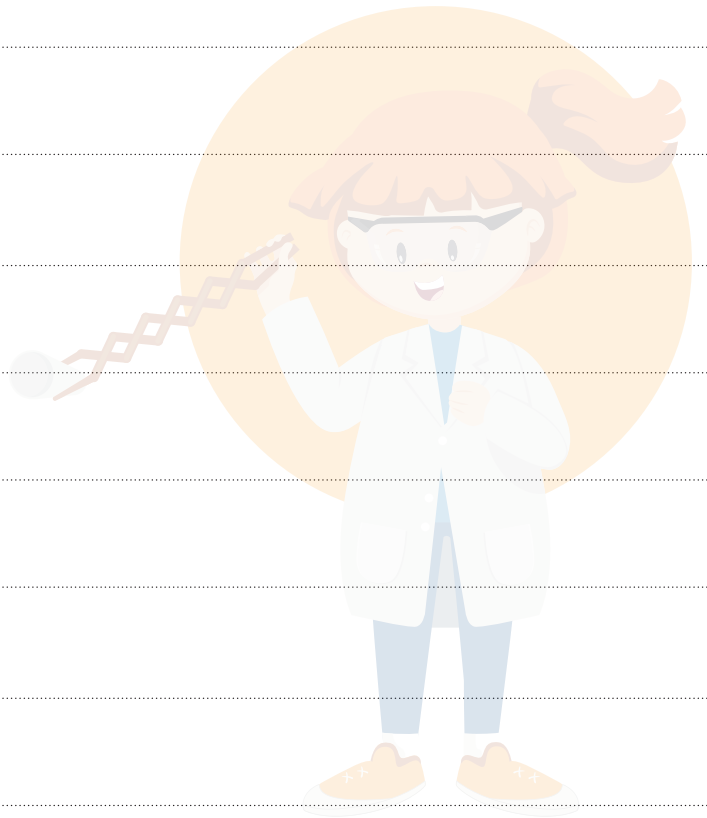
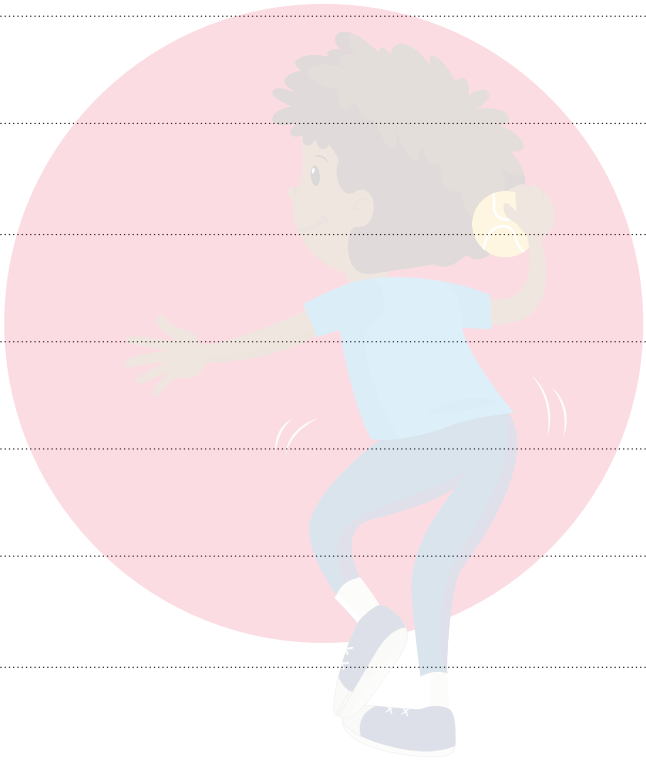
.....

Ho appreso ...

.....



## → Note sulle attività



# → Riepilogo

Missione  
completa

Ho fatto \_\_\_\_ ora(e) di attività fisica a settimana

Mi sento...

Ho fatto progressi...

Che cosa hai imparato sulla salute  
e sulla fitness?

Cosa hai imparato sullo spazio?

Quali sfide spaziali potrebbe trovarsi ad affrontare un'astronauta?

---

Saresti preparato per un viaggio nello spazio?

---

Quali abilità e qualità pensi di dover avere per diventare un'astronauta?

---

# Congratulazioni!

Hai completato

## MISSION X

ALLENATI COME UN ASTRONAUTA

