



## ¿Qué es un Diario de Misión?

El Diario de misión X es un "cuaderno de misión" para que los estudiantes organicen su tiempo de práctica de actividad física, documenten la investigación y las reflexiones y recopilen información sobre su progreso.

Usando el Diario de Misión, los estudiantes podrán:

- establecer objetivos semanales de la actividad física o investigación.
- registrar datos cualitativos y cuantitativos.
- hacer observaciones diarias acerca de su rendimiento físico y mejoras.
- dar seguimiento a la frecuencia de su actividad física e investigar los puntos para el desafío.

## ¿Tengo que usar un Diario de Misión?

No, los Diarios de misión no son obligatorios para completar la actividad o adquirir puntos para el desafío. Ellos se proponen como herramientas para que los maestros den seguimiento al progreso de los estudiantes y para que los estudiantes registren su aprendizaje y mejoras.

## ¿Cómo puedo hacer un Diario de Misión?

- Los diarios de misión podrían ser un espacio reservado en el cuaderno de ciencias de un estudiante o un cuaderno de otra clase existente.
- Es muy fácil para los estudiantes hacer diarios hechos en casa engrapando hojas de papel en blanco, decorando la portada y añadiendo notas para cada actividad completada.

## ¿Qué otra cosa podrían mis estudiantes incluir en sus Diarios de Misión?

Estas son algunas preguntas posibles sugeridas para los estudiantes mientras completan el desafío.

1. Enumera las diferentes formas en que te entrenaste como un astronauta. Incluye en tu lista cualquier actividad física adicional que hayas completado de las Aceleraciones de la Misión en los Folletos de la Misión. Escribe dos razones por las que podría ser importante para un explorador del espacio hacer una variedad de actividades físicas.
2. Vuelve a consultar tu Diario de Misión y lee sobre cómo te sentiste al completar las actividades. Enumera un tipo de actividad física que se te facilitó con el paso del tiempo. ¿Qué partes o sistemas del cuerpo fortaleció? Enumera algunas notas que registraste que te hayan ayudado a darte cuenta de que la actividad física fue cada vez más fácil. ¿Por qué crees que se hizo más fácil? ¿Qué tareas diarias se te podrían facilitar si sigues haciendo esta actividad física? ¿Cómo podrían los astronautas beneficiarse de esta actividad física?
3. Los astronautas aprenden sobre sus cuerpos y la exploración espacial antes de entrenar para una misión. En la investigación que realizaste sobre cada actividad física, ¿cuáles fueron los dos temas que investigaste más? Enumera tres cosas que aprendiste mientras investigabas estos temas. ¿De qué manera esta investigación te ayudó a comprender mejor la importancia de la aptitud física y la buena salud en la exploración espacial?

4. Algunas veces, el medio ambiente puede afectar la manera en que realizas la actividad física. Enumera un desafío ambiental que enfrentaste durante una actividad física y cómo afectó tu rendimiento. ¿Cuáles son algunos desafíos similares que los astronautas pueden enfrentar en el espacio?
5. Al igual que los astronautas hacen tiempo en su apretada agenda para estar físicamente activos, ¡tú también lo debes hacer! Enumera tres formas en las que podrías añadir más actividad física durante el día.
6. Enumera algunas preguntas acerca de la exploración espacial y la aptitud física sobre las que te gustaría aprender más. Comparte tus preguntas con los demás. ¿Tienen las mismas preguntas? Si deseas obtener más información, utiliza estas preguntas como temas de investigación adicional.
7. Ahora que eres un Fit Explorer, ¿qué ideas tienes para las agencias espaciales que puedan ayudar a los astronautas y cosmonautas a mantenerse sanos y saludables en la Luna y en Marte?