



Qu'est-ce qu'un journal de mission?

Le journal de mission X est un « carnet de mission » pour les élèves leur permettant d'organiser leur temps de pratique d'activité physique, leurs documents de recherche et leurs réflexions et recueillir des données sur leurs progrès.

À l'aide du journal de mission, les élèves seront en mesure de:

- établir des activités physiques hebdomadaires ou rechercher des objectifs
- noter des données qualitatives et quantitatives
- faire des observations quotidiennes au sujet de leur performance physique et leurs améliorations
- effectuer un suivi de la fréquence de leurs activités physiques et essayer de gagner des points en relevant des défis

Suis-je obligé(e) d'utiliser un journal de mission?

Non, les journaux de mission ne sont pas obligatoires pour compléter l'activité ou obtenir des points pour le défi. Il s'agit d'un outil suggéré permettant aux enseignants de suivre les progrès des élèves et aux élèves de noter leur apprentissage et leur amélioration.

Comment puis-je créer un journal de mission?

- Un journal de mission peut être simplement un espace réservé dans le carnet de science d'un élève ou tout autre carnet de classe existant.
- Il est très facile pour les élèves de créer eux-mêmes un journal en agrafant des papiers en blanc, en décorant la couverture et en ajoutant des notes pour chaque activité exécutée.

Quels sont les autres éléments que mes élèves peuvent inclure dans leur journal de mission?

Voici quelques questions possibles pour les élèves alors qu'ils essaient de relever leur défi.

1. Dresse une liste des toutes les façons différentes où tu t'es entraîné(e) comme un(e) astronaute. Inclus dans ta liste toute activité physique supplémentaire que tu as complétée exécutée à partir des accélérations de mission sur les documents de cours de la mission. Énumère deux raisons pour lesquelles il peut être important pour un explorateur/une exploratrice de l'espace de pratiquer une variété d'activités physiques.
2. Jette un coup d'œil à ton journal de mission et lis ce que tu as ressenti en complétant exécutant les activités. Énumère un type d'activité physique qui est devenu plus facile avec le temps. Quelles parties du corps ou systèmes cette activité a-t-elle permis de fortifier? Énumère quelques notes que tu as prises et qui t'ont aidé(e) à réaliser que l'activité physique devenait plus facile. Pourquoi penses-tu qu'elle est devenue plus facile? Quelles tâches quotidiennes pourraient devenir plus faciles si tu continuais à pratiquer cette activité physique? Comment les astronautes pourraient-ils bénéficier de cette activité physique?
3. Les astronautes apprennent au sujet de leur corps et de l'exploration spatiale avant de s'entraîner pour une mission. Dans la recherche que tu as effectuée relativement à chaque activité physique, quels sont les deux thèmes que tu as recherchés le plus? Énumère trois choses que tu as apprises en recherchant ces thèmes. Comment cette recherche-t-a-t-elle aidé(e) à mieux comprendre l'importance de la forme physique et de la bonne santé dans le cadre de l'exploration de l'espace?



4. Parfois, ton environnement peut affecter la façon dont tu performs dans une activité physique. Nomme un défi environnemental que tu as affronté durant une activité physique et comment il a affecté ta performance. Cite quelques défis environnementaux semblables à ceux auxquels les astronautes sont confrontés dans l'espace.
5. Tout comme les astronautes qui doivent réserver du temps dans leur emploi du temps occupé pour être physiquement actifs, tu devrais le faire toi aussi ! Énumère trois façons dont tu pourrais ajouter plus d'activités physiques au cours de ta journée.
6. Énumère quelques questions au sujet de l'exploration spatiale et la condition physique au sujet desquelles tu aimerais en apprendre davantage. Partage tes questions avec les autres. Est-ce qu'ils ont les mêmes questions? Si tu aimerais en apprendre davantage, utilise ces questions comme thèmes de recherche additionnels.
7. Maintenant que tu es un exploreur/une exploratrice en bonne santé, quelles sont tes idées pour les agences spatiales qui pourraient aider les astronautes et les cosmonautes à demeurer en santé et en bonne condition physique sur la Lune et sur Mars?