

## Treino de astronautas

Neste curso de formação iremos debater os impactos da exploração espacial tripulada. Porque é que enviamos astronautas para o Espaço? Iremos abordar as condições especiais existentes na Estação Espacial Internacional e a importância do trabalho dos astronautas.

Através de uma série de exercícios desenvolvidos para a Missão X, pela Faculdade de Motricidade Humana, iremos demonstrar alguns dos efeitos de viver no espaço no corpo humano.

### Modalidade:

Ação de curta duração

### Destinatários:

Destina-se a professores 2.º e 3.º ciclos, em particular para o grupo de docência 620.

### Estrutura:

A ação de curta duração tem uma duração de 6 horas.

**Calendarização:** 11 de janeiro | das 11h00 às 18h00

Número máximo de formandos: 20 | Número mínimo de formandos: 10

### Local de formação:

Pavilhão do Conhecimento – Ciência Viva.

### Objetivos:

O objetivo principal é promover a literacia dos professores em relação aos seguintes temas:

- O que é a microgravidade?
- Corpo em queda livre
- Fatores que afetam a gravidade
- Influência da pressão nos comportamentos dos fluidos
- Qual a influência da microgravidade no dia a dia dos astronautas?
- Cuidados a ter com a alimentação dos astronautas
- Efeitos da ausência de gravidade no corpo humano, ao nível fisiológico muscular e cardiovascular
- Preparação física dos astronautas

### Metodologia:

Sessão teórico-prática.

- 1ª parte: Enquadramento teórico e curricular de suporte à atividade.

- 2ª parte: Serão dados exercícios baseados no treino físico realizado pelos astronautas durante a sua preparação para as viagens espaciais (contemplam o treino da força, o equilíbrio, a orientação espacial, etc.).

As atividades propostas foram construídas usando a metodologia do *inquiry based science learning* e versam os temas indicados sob diferentes perspectivas, pretendendo dar-se aos formandos, além dos conhecimentos científicos relacionados com a exploração espacial, a preparação física dos astronautas e alimentação saudável.

**Formadores:**

- Adelina Machado – ESERO Portugal
- Formador convidado da FMH

**Avaliação:**

O processo de avaliação irá incidir sobre a produção de um relatório escrito (máximo uma folha) contendo uma reflexão crítica acerca da forma sobre a qual o conteúdo da formação contribuiu para o seu desenvolvimento profissional. Adicionalmente será requerido o preenchimento de uma ficha de avaliação da ação de formação.