



Treino de astronautas

Nesta ação 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: 23 de janeiro de 2021 | das 09h00 às 13h00

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

Local de formação:

Formação online (plataforma zoom).

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 (online).
- 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.) através de vídeos comentados.



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 – Ciência Viva
- Professor convidado - 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 do questionário de avaliação da ação de formação.