

# MISSION X: ALLENATI COME UN ASTRONAUTA!

“Mission X: Allenati Come un Astronauta” è un progetto internazionale rivolto ai bambini tra gli 8 e i 12 anni che sfrutta l'emozione dell'esplorazione spaziale per stimolare uno stile di vita sano!

*Siete pronti ad allenarvi come un Astronauta?*

Mission X è un progetto internazionale di fitness per bambini che desiderino diventare fisicamente e mentalmente più attivi. Questo progetto utilizza l'interesse rivolto all'esplorazione spaziale e agli allenamenti degli astronauti per stimolare, ispirare e indirizzare i bambini verso il raggiungimento di un miglioramento delle condizioni fisiche e di una sana alimentazione. I bambini potranno conoscere le sfide della missione, imparare la scienza che si nasconde dietro sani principi nutrizionali e imparare ad allenarsi come gli astronauti!

Le attività fisiche pensate per il progetto “Mission X: Allenati Come un Astronauta” sono state progettate basandosi realmente sull'allenamento che deve eseguire un astronauta per prepararsi alle missioni spaziali. I bambini potranno sperimentare con le proprie mani che esiste una correlazione tra le esigenze dei loro corpi sulla Terra e le necessità di un astronauta nello spazio.

Le attività proposte nel progetto “Mission X: Allenati Come un Astronauta” sono state progettate e sviluppate in collaborazione con NASA (Ente Nazionale per le attività Spaziali e Aeronautiche), ESA (Agenzia Spaziale Europea), scienziati ed esperti di fitness che hanno lavorato direttamente con gli astronauti. Anche se questo è un progetto indirizzato prevalentemente ai bambini dagli 8 ai 12 anni, può rappresentare un'iniziativa interessante per tutte le persone appassionate di spazio e che sognano di diventare astronauti. In Italia il progetto è coordinato dall'Agenzia Spaziale Italiana (ASI).

*Invogliamo i bambini a diventare la futura generazione di esploratori in forma!*

## ISTITUTI SCOLASTICI ATTIVI

**Stimola gli studenti ad allenarsi come un astronauta.** Unisci la scienza studiata in classe all'educazione fisica adottando uno stile di vita sano, scoprendo la scienza che si nasconde dietro gli esercizi fisici e i principi nutritivi e imparando a esaltare l'emozione dell'esplorazione spaziale.

**Come funziona Mission X?** Crea un gruppo di studenti che rappresenti la tua scuola e partecipa alla sfida annuale che si svolge nell'arco di 6-8 settimane. Scarica dal sito internet le schede relative alle attività fisiche e scientifiche. Osserva i video che ti spiegano come svolgere gli esercizi passo dopo passo e quali relazioni ci sono con la vita nello spazio. Prepara gli studenti affinché possano raggiungere alti punteggi durante le loro missioni, crea un Giornale di Missione e aiuta gli altri studenti che partecipano al progetto nel resto del mondo a far sì che Astro Charlie possa raggiungere la Luna e andare oltre!

Visita il sito per avere informazioni sulla registrazione, su dati delle sfide, sulle nazioni che partecipano, sul percorso fatto da Astro Charlie e inserisci le informazioni relative alla tua sfida nel blog. Tutto questo sul sito: [www.trainlikeanastronaut.org](http://www.trainlikeanastronaut.org).

Per ulteriori informazioni su Mission X visita il sito [www.asi.it](http://www.asi.it)

## COMUNITÀ ATTIVE

**Diffondi il divertimento, l'attività fisica e la corretta nutrizione nel tuo quartiere.** Trasmetti l'emozione dell'esplorazione spaziale nei programmi del doposcuola e in quelli extra curricolari.

**Come funziona nella mia comunità?** Visita il sito web e scegli le attività che meglio si adattano al tuo programma esistente. Considera ciò che può essere realizzato nel luogo e nel periodo di tempo a disposizione. I tuoi insegnanti devono seguire le attività delle dispense e visualizzare i video di preparazione per istruire la comunità. Fai un piano, condividilo e guarda i ragazzi che si emozionano e si divertono apprendendo informazioni nuove sull'esplorazione spaziale!

**Vuoi coinvolgere maggiormente la comunità?** Organizza una giornata dedicata al fitness e alla nutrizione e coinvolgi partner che si occupano dei temi della salute nella tua comunità!

## ATTIVITÀ SCIENTIFICHE

### Dispense dello studente

Mission X include attività pratiche di scienza, progettate per aiutare gli studenti a comprendere come l'esercizio fisico e l'alimentazione influenzino il corpo umano sulla Terra e nello Spazio. Queste attività coinvolgono concetti legati a scienza, tecnologia, ingegneria, matematica. Le dispense dello studente contengono passo dopo passo, come nel metodo scientifico, le istruzioni, infatti i bambini indagano l'importanza dell'idratazione e di mantenere le ossa sane, come realizzare un pasto equilibrato e molto altro ancora.

### Dispense dell'insegnante

Le dispense dell'insegnante forniscono le informazioni necessarie per condurre le attività. Un approfondimento legato allo spazio fornisce sempre agli insegnanti spunti per comprendere come l'attività si leghi al tema dell'esplorazione. Ogni dispensa fornisce anche informazioni e suggerimenti su come affrontare le attività con i bambini e come lavorare per il raggiungimento degli obiettivi. Sono incluse inoltre domande di controllo e valutazione, liste di materiali, istruzioni per preparare l'attività, il vocabolario che riguarda lo spazio e le linee guida di sicurezza. Sono disponibili, infine, informazioni sugli scienziati e gli ingegneri che hanno contribuito a creare ogni attività!

## APPROFONDIMENTI

**Video** Ogni attività di "Mission X: Allenati Come un Astronauta" è accompagnata da un video che spiega all'insegnante come svolgere gli esercizi passo a passo. Gli astronauti hanno partecipato alla realizzazione di questi video spiegando la relazione esistente tra ogni attività e l'allenamento da loro svolto.

**Scheda Punteggi** La scheda per i punteggi è utile per visualizzare il progresso dei bambini. Utilizza questo mezzo per stimolare i bambini a impegnarsi di più per ottenere un punteggio più alto. I punteggi sono stati creati unendo attività di approfondimento, esercizi fisici, applicazioni spaziali, lavoro di gruppo e naturalmente il divertimento!

**Giornale di Missione** Il Giornale o quaderno di Missione nasce per trascrivere i dati, documentare delle ricerche effettuate e annotare le proprie riflessioni. Anche se il completamento del programma non è richiesto, questo mezzo permette di motivare i bambini e ricordare loro di registrare il punteggio ottenuto che permetterà ad Astro Charlie di raggiungere la Luna.

**Blog** Il Blog di Mission X è uno spazio in cui tutte le nazioni partecipanti potranno trascrivere l'avanzamento della loro missione. Le foto, i video e gli aggiornamenti relativi alla missione che verranno caricati saranno uno stimolo per tutti i partecipanti e per tutte le nazioni a completare la sfida.

**Camminata interattiva verso la Luna** Durante la sfida "Mission X: Allenati come un Astronauta", gli studenti di tutto il mondo lavoreranno contemporaneamente per ottenere i loro punteggi. Questi ultimi verranno inseriti sul sito e creeranno i vari passi che permetteranno al bambino virtuale (Astro Charlie) di raggiungere la Luna.

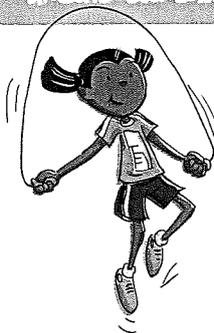
**Siete pronti per la sfida? Scopritene di più su Mission X: Allenati come un Astronauta visitando i siti**  
[www.trainlikeanastronaut.org](http://www.trainlikeanastronaut.org), [www.asi.it/educational](http://www.asi.it/educational)

## ATTIVITÀ FISICHE

### Documenti di Missione

Mission X: Allenati come un Astronauta comprende una serie di attività fisiche chiamate "Missioni". I documenti della Missione contengono le istruzioni per i bambini su come completare la missione loro assegnata. Queste missioni prevedono attività fisiche che utilizzano gli stessi muscoli e parti del corpo che gli astronauti usano quando si allenano per l'esplorazione spaziale. Proprio come gli astronauti, i bambini si allenano nella resistenza muscolare, nella coordinazione occhio-mano, nella resistenza del cuore e dei polmoni, nell'equilibrio, nell'orientamento nello spazio, in attività aerobiche e anaerobiche e nella comunicazione. Impareranno come queste azioni sono importanti per mantenere se stessi e gli astronauti in forma e sani.

Lo sapevate che il corpo umano cambia nello Spazio?



 Twitter - <https://twitter.com/walktothemoon>

 Facebook - [http://www.facebook.com/pages/Mission-X-Train-Like-an\\_Astronaut/128047630547594](http://www.facebook.com/pages/Mission-X-Train-Like-an_Astronaut/128047630547594)

## DOMANDE FREQUENTI

### Approfondimenti

**D: Come posso registrarmi per partecipare alla sfida di Mission X?**

**R:** La descrizione del progetto "Mission X: Allenati Come un Astronauta", i moduli di iscrizione e le modalità di partecipazione delle scuole italiane sono disponibili sul sito ASI ([www.asi.it/educational](http://www.asi.it/educational))

**D: Quali sono i costi da sostenere?**

**R:** L'ASI offre questa possibilità a titolo gratuito agli studenti delle scuole italiane. Non ci sono costi di iscrizione per le scuole. Gli unici costi potenziali riguardano eventuali spese di trasporto per i docenti che intendono partecipare alla giornata di formazione. Al fine di agevolare i docenti e compatibilmente con le esigenze organizzative, ASI si impegna a scegliere per le giornate di training dei docenti delle location non eccessivamente distanti dalle sedi delle scuole partecipanti.

**D: Quanto dura la sfida di Mission X?**

**R:** Mission X è un progetto triennale che prevede una formazione iniziale del corpo docenti che partecipa al progetto e una sfida tra le classi iscritte che dura 6-8 settimane e si ripete ogni anno. Ogni scuola può scegliere di partecipare a una singola edizione oppure di proseguire con classi diverse nel corso dei tre anni. Ogni anno sarà necessario inviare nuovamente il modulo di adesione con l'indicazione del numero di studenti coinvolti.

**D: Per lo svolgimento di tale progetto è prevista la supervisione degli insegnanti?**

**R:** Sì. Ogni attività dovrebbe essere supervisionata dagli insegnanti per un'esecuzione corretta dell'esercizio svolto e un controllo sulla sicurezza dei bambini. Guide apposite per coloro che supporteranno tale iniziativa si trovano sul sito [www.trainlikeanastronaut.it](http://www.trainlikeanastronaut.it). Ulteriori approfondimenti saranno forniti ai docenti durante la giornata di formazione a loro dedicata.

**D: In quali lingue è stato tradotto il progetto Mission X?**

**R:** Le attività di Mission X: Allenati Come un Astronauta sono attualmente disponibili in Inglese, Spagnolo, Francese, Italiano, Tedesco, Olandese, Giapponese, Svedese, Portoghese, Norvegese e Ceco.

