



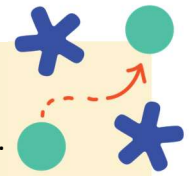
Domínio Língua - 6.º ANO

Sou saudável. E tu?

Livro

Aluno B1





Ouço a explicação do professor sobre a estrutura da notícia.
Completo os espaços de acordo com a explicação do professor.

A.L.B1.1

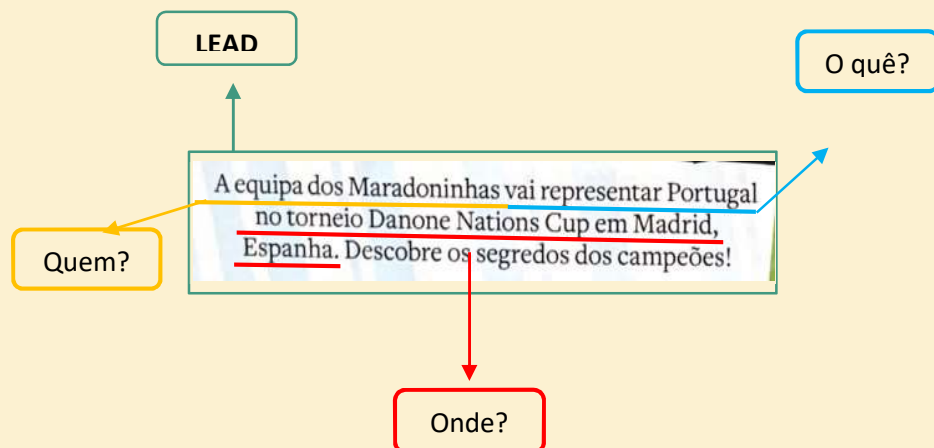
Estação do professor

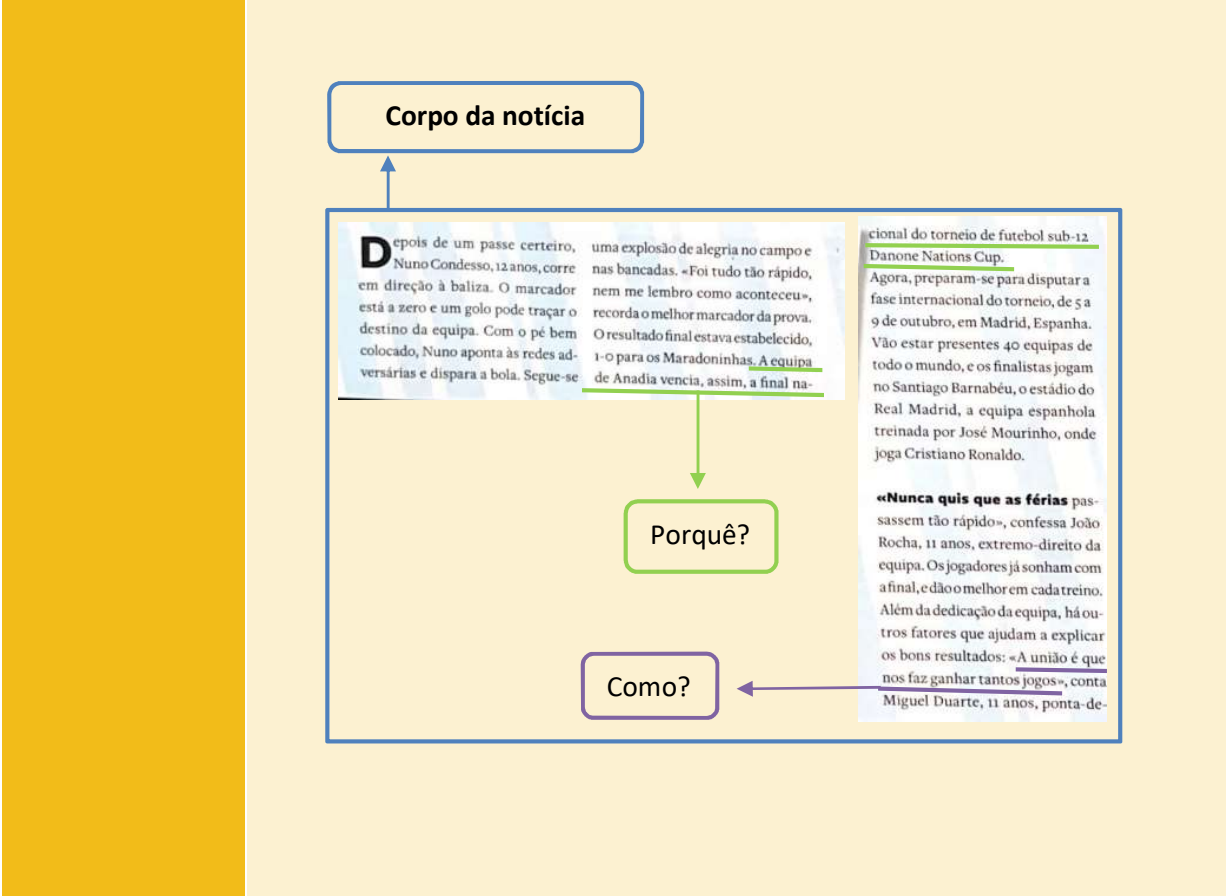
Ligo:

Partes do texto
Título
Lead
Corpo

Definição
Introdução do tema.
Destacado com letras maiores ou coloridas.
Desenvolvimento do tema e explicação.

Aprendo mais sobre os constituintes da notícia.







Leio a notícia da revista Visão Júnior.



A.L.B1.2

Estação independente

Respondo às perguntas sobre a notícia.

Como se chama a campeã?

Com quantos anos ganhou a sua primeira medalha de ouro?

Em que país ganhou a medalha de ouro?

Quem é a sua treinadora?

Por que razão a campeã quer ter uma pista para treinar?

A.L.B1.3

Estação do professor

Recorto e colo a informação sobre a rotina da campeã, nos espaços em branco da notícia, de acordo com as várias fases do dia.



Os seus pratos preferidos são sushi e feijoada brasileira. A campeã evita comer fritos, carnes vermelhas e açúcar. Ela come mais proteínas, como ovos, carnes brancas e a sopa da sua avó.

Desde a sua casa, até à Escola da APEL, no funchal, são 20 minutos de carro. É a mãe quem lhe dá boleia.

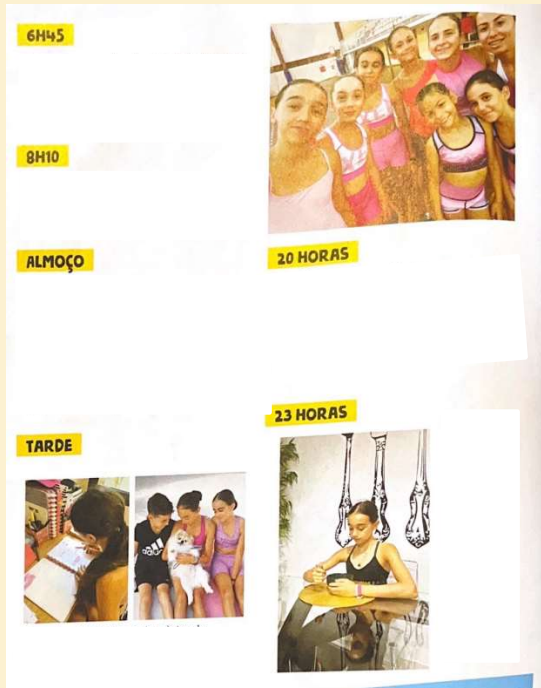
De manhã acorda muito cedo para ir para as aulas.

Depois dos treinos chega a casa e toma banho, come a sopa que avó lhe fez, para recuperar, e vai dormir.

Quando não tem aulas à tarde, aproveita para estudar e brincar com os seus irmãos e o seu cão, o Gold.

Nos dias de escola, treina até às 10h30, mas há dias em que começa a treinar mais cedo, às 19 horas, para fazer preparação física.

Observo a rotina correta e corrijo o que fiz anteriormente.



6H45

Começa as aulas de manhã. «Acordo cedo, mas já estou habituada, porque tenho estes horários desde muito pequena.»

8H10

De Santa Cruz, onde vive, até à Escola da APEL, no Funchal, são 20 minutos de carro. É a mãe quem lhe dá boleia.

ALMOÇO

Os seus pratos preferidos são *sushi* e feijoada brasileira, mas tem de ter cuidado com a alimentação. «Antes das provas mais importantes, evito comer fritos, carnes vermelhas e açúcar. Tenho de comer mais proteínas, como ovos, carnes brancas e a sopa da minha avó!»

TARDE




Quando não tenho aulas à tarde, aproveito para estudar e brincar com os meus irmãos e o meu cão, o *Gold*.

20 HORAS

Nos dias de escola, treino até às 10h30, mas há dias em que começo a treinar mais cedo, às 19 horas, para fazer preparação física. Também faço fisioterapia duas ou três vezes por semana.

23 HORAS



Quando chego a casa dos treinos, torno banho, como a sopa que a minha avó me faz, para recuperar, e vou dormir.



Completa o texto com as palavras do quadro.

Jantar | Pequeno-almoço | Fome | Treino | Fruta |
Lanche da manhã | Almoçar | Desporto | Higiene

A minha rotina diária

O meu dia começa às 7:30, quando o despertador toca, acordo e levanto-me. Começo por me vestir e de seguida vou tomar o _____, que deve conter _____ e uma fonte de proteína. Depois lavo os dentes e a cara, porque a _____ é muito importante. De seguida vou para a escola de carro, e demoro 20 minutos até chegar. Depois da primeira aula, é hora do intervalo e como o _____, que me dá energia para brincar. Volto para as aulas e por volta da 13:30 o meu estômago começa a ficar com _____. Saio da aula e vou _____ na cantina da escola. Quando não tenho aulas à tarde, vou para casa estudar e brincar com a minha irmã e o meu gato. Por volta das 18h tenho _____ de futebol, que é o meu _____ favorito. Quando saio, às 19:30, vou para casa tomar banho, _____ e depois vou dormir.

A.L.B1.4

Estação
independente

Leio o exemplo de uma curiosidade pessoal.

Já ganhei o primeiro lugar numa competição de ginástica porque é o meu desporto favorito. Para conseguir ganhar tive de praticar bastante e memorizar a coreografia feita pela minha treinadora. Ela é muito exigente, e isso foi importante para me fazer ganhar.

Escrevo uma curiosidade sobre mim e justifico.



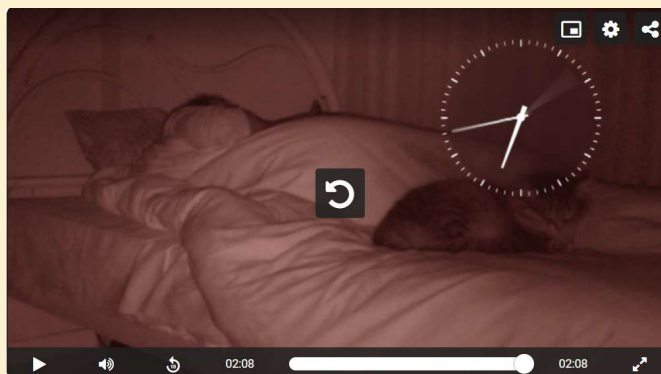
A.L.B1.5

Estação da tecnologia

Oiço com atenção o ditado popular “deitar cedo e cedo erguer dá saúde e faz crescer”.

Digo se já conhecia o ditado e tento explicar o seu significado.

Vejo o [vídeo](#) sobre a importância de dormir 8 horas.



Resolvo a ficha de compreensão da oralidade no MILAGE.

Assinala a opção certa.

Segundo a Associação Portuguesa do Sono....

- Dormir pouco não é prejudicial para a saúde.
- Dormir pouco mata mais do que a privação de água e alimentos.
- Dormir muito mata mais do que a privação de água.

Completa o lema referido.

Sono de qualidade, mente sã, _____.

Assinala com Verdadeiro (V) ou Falso (F) de acordo com o vídeo.

- Dormir mal pode causar distúrbios mentais.
- A pandemia e a guerra aumentaram a ansiedade e a angústia nas pessoas.
- 25% a 40% da população tem problemas de saúde devido à privação do sono.
- Passamos metade da nossa vida a dormir.

Assinala com um (X) os problemas que a falta de sono nos pode causar.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Diminuição da imunidade | <input type="checkbox"/> Obesidade |
| <input type="checkbox"/> Maior resistência às infeções | <input type="checkbox"/> Diabetes |
| <input type="checkbox"/> Cansaço | <input type="checkbox"/> Maior capacidade de concentração |

Liga as frases de forma a representar os três aspetos fundamentais para ter um sono de qualidade.

Praticar •

a higiene do sono.

Respeitar •

exercício físico.

Ter •

uma alimentação equilibrada.

A.L.B1.6

Estação independente

Preparo uma apresentação, num suporte digital à minha escolha (PowerPoint ou Canva), sobre o itinerário que faço desde casa até à escola.

Deves falar sobre:

- O meio de transporte que utilizas para te deslocar;
- O tempo que demoras;
- O que vês durante esse percurso (pessoas, estabelecimentos, animais, etc.);
- O que ouves (música, notícias, conversas com os teus pais, etc.);
- Outros aspetos que consideres importantes.
- Utiliza os números cardinais (primeiro, segundo, terceiro...) para te organizares.

Apresento o meu itinerário à turma.





A.L.B1.7

Estação independente

Observo o quadro “*Outono*” (1593), de Giuseppe Arcimboldo.

Escrevo um texto descritivo sobre o quadro.

Devo referir:

O que vejo;

O que me transmite a pintura;

As cores utilizadas (frias ou quentes) e o seu propósito;

Os planos apresentados;

Outros aspetos relevantes.



<https://santhatela.com.br/giuseppe-arcimboldo/arcimboldo-outono-1593/>



Observo a roda dos alimentos do folheto e respondo oralmente às seguintes questões.



A.L.B1.8

Estação independente

Quantos grupos existem na roda dos alimentos?

Indica um alimento de cada grupo da roda.

Qual é o menor grupo da roda dos alimentos?

Refere o que deve ser mais consumido pelas pessoas.

Leio a informação do folheto e respondo às perguntas no caderno.

Quantas refeições devo fazer por dia?

O que devo comer sempre no início do almoço e do jantar?

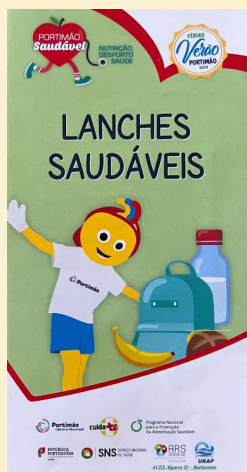
O que devo evitar na minha alimentação?

Qual a sobremesa mais indicada para consumir?

Por que razão devo optar por consumir mais carnes magras?



Observo o folheto sobre lanches saudáveis e analiso os exemplos do que devo privilegiar e evitar comer diariamente.



PRIVILEGIAR	MODERAR
DIARIAMENTE <ul style="list-style-type: none"> Leite meio-gordo Iogurtes naturais meio-gordos Queijo ou requeijão com pouca gordura Pão de mistura ou escuro Fruta Hortícolas - ex: tomate cereja, cenoura / pepino em palitos, alface... Frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, avelãs, amendoins...) ao natural Manteigas 100% de frutos oleaginosos (ex: amendoim...) sem adição de sal nem açúcar Ovo (ex: cozido), peixe enlatado (ex: atum ao natural/azeite), aves (ex: frango cozido/ grelhado desfiado) Cereais de pequeno-almoço sem açúcar (ex: flocos de aveia) Bolachas de cereais (arroz, milho, quinoa, etc...) tufadas sem cobertura Bebida vegetal (preferencialmente soja, fortificada com cálcio, sem adição de açúcar) 	ATÉ 1 VEZ POR SEMANA <ul style="list-style-type: none"> Sumo de fruta 100% ou fruta líquida Bolachas simples - cream cracker, marinheiras Bolo caseiro (com o mínimo de açúcar e gordura) Pão de forma integral Marmelada ou compotas sem adição de açúcar Manteiga Fiambre de aves (de carne cozido ou assado) com baixo teor de gordura e sal Leite aromatizado (ex: com chocolate) Iogurtes de aromas (com <= 10g de açúcar) Bebidas vegetais aromatizadas
	EVITAR <ul style="list-style-type: none"> Bebidas açucaradas (refrigerantes/méctares) Charcutaria (país, chourço, ...) Bolos de pastelaria e comerciais Bolachas recheadas Chocolates Pão-de-leite, croissants Iogurtes com pepitas ou outros com elevado teor de açúcar Baras de cereais comerciais Sobremesas lácteas Chocolate de barrar "Snacks" tais como: batatas fritas, tiras de milho fritas e outros semelhantes

A.L.B1.9

Estação da colaboração

**Incluir sempre água!
Utilizar lancheira isotérmica**

Todas as imagens adaptadas do Guia para lanches escolares saudáveis, DGES. Para mais informações, sugestões de ementa e receitas consulte o Guia em: nutricao.pt
Consultado em produtos com base na seguinte bibliografia: despacho n.º 8127/2021 de 17 de Agosto e Guia para lanches escolares saudáveis, Direcção Geral de Saúde, 2021.

Construo, em conjunto com a turma, um semáforo da alimentação atendendo à informação do folheto.

Observo o exemplo presente no folheto.

Recorto imagens de folhetos de supermercado e colo no lugar indicado.



Observo o exemplo.





https://br.freepik.com/vetores-gratis/conjunto-de-vetores-de-batatas-fritas-embaladas-com-batatas-fritas-com-vermelho-branco-em-branco-vazio-caixa-do-pacote-isolada-no-fundo-comida-rapida_11061257.htm#page=3&query=batatas%20fritas%20pacote&position=40&from_view=search&track=ais&uuid=05d10e65-2066-4129-b81c-1ac87b339fd1

https://br.freepik.com/vetores-gratis/sinais-de-luzes-de-stop-de-trafego_3886787.htm#query=semaforo&position=3&from_view=search&track=sph&uid=d607f791-3e1c-4b12-abff-e63deb248e9a

https://br.freepik.com/fotos-gratis/filhos-do-chocolate_1038198.htm#query=donut%20em%20fundo%20branco&position=20&from_view=search&track=ais&uuid=225667d5-06d7-47b2-a79e-839a8359e8e0

https://br.freepik.com/psd-gratuitas/recem-cupcake-png-isolado-em-fundo-transparente_81677862.htm#query=bolo&position=32&from_view=search&track=sph&uuid=f4f4a47f-bb2e-4a2a-932f-c36cb0a2fa0a



Observo o talão de supermercado.

A.L.B1.10

Estação independente

CONTINENTE		
MCH Portinão		
MODELO CONTINENTE HIPERMERCADOS S.A.		
RUA JOAO MENDONCA, N 505 4464-503 SENHORA DA HORA		
Registada CRC Porto sob nº 502011475		
NIF: PT502011475		
C.S: 399.827.000,00 EUR SIRPEEE: PT000251		
Fatura Simplificada Original		
Nro: FS AHT027/319678 23/11/2022 18:43		
NIF: PT196500087		
IVA	DESCRICAO	VALOR
Mercearia Salgada:		
(C)	FEIJAO MANTEIGA COMPAL 234G	1,29
Mercearia Doce:		
	-----	1,38

Congelados:		
	-----	3,69
	-----	1,30
(C)	PIZZA MOZZARELLA RISTORANTE 355 POUPANCA	3,69
	-----	1,30
(C)	PIZZA BOLOGNESE DR DETKER 375G POUPANCA	3,69
	-----	1,30
Bens Essenciais:		
(C)	PURE DE BATATA MAGGI 250G	2,49

Frutas e Legumes:		
	-----	4,10
(A)	COUVE BROCOLO CNT KG 0,790 X 2,99	2,36
(A)	FEIJAO VERDE CNT EMB.500GR	2,99
	-----	3,87
(A)	KIWI 500 GR	2,99
	-----	1,79
Take Away:		
	-----	6,98
Casa-Cozinha/Lavand:		
	-----	0,10
TOTAL A PAGAR		
		41,41
Cartao Credito		
		41,41
TROCO		
		0,00

Completo a lista com o que falta de acordo com a zona do supermercado em que se inserem.

- Espinafre.
- Pizza de atum.
- Curgete.
- Saco de plástico.
- Laranja.
- Frango do campo assado.
- Sombrinhas de chocolate.

Caso não saiba o que é procuro no Google uma foto.



Leio o texto.

Panquecas pelo ar!
Doces e salgadas para surpreenderes a família com um lanche feito por ti

Vais precisar de:

- 250 g de farinha
- 2 ovos
- 3 dl de leite
- 70 g de margarina derretida
- 1 colher de sopa de açúcar
- Margarina para untar a frigideira
- Copo de medidas
- Frigideira antiaderente
- Espátula
- Faca com pontas redondas
- Copo grande de plástico com bico
- Ingredientes à escolha para acompanhar

Ordeno as instruções da receita de forma a fazer sentido.

A.L.B1.11

Estação independente



Unta a frigideira com margarina e, com a ajuda de um adulto, coloca-a em lume médio até aquecer



Coloca no copo de plástico a farinha, os ovos, o leite, a margarina derretida e a colher de açúcar. Mistura tudo muito bem



Derrete a margarina no micro-ondas



Deixa a massa a cozinhar por uns minutos (até aparecerem uns furinhos por cima) e com a ajuda da espátula vira a panqueca. Repete os passos 3 a 5 até não teres mais massa e, no final, decora as tuas panquecas



Deita massa na frigideira até forrar o fundo

Identifico:

1. O tipo de texto;
2. O título;
3. Os ingredientes e as quantidades;
4. Os materiais necessários;
5. O modo de preparação;

Respondo se já fiz esta receita em casa / se costumo ter estes ingredientes em casa /se costumo ajudar a preparar algum prato /se gosto de cozinhar.



Realizo os exercícios no MILAGE.

A.L.B1.12

Estação da tecnologia

Observa o folheto sobre a saúde oral.



Rodeia os verbos regulares no presente do indicativo.

Lavas	Como	Dormirão	Escovei
Gostou	Brincamos	Bebi	

Conjuga os verbos regulares no modo imperativo.

(tu) _____ (lavar) os dentes pelo menos duas vezes por dia!

(eles) _____ (escovar) bem os dentes para não ficarem sujos.

(eles) _____ (dormir) sempre com os dentes lavados!

Não (nós) _____ (esquecer) que uma boa saúde oral garante uma boa saúde geral.



Leio a [notícia](#) do Santander sobre os benefícios da prática de desporto.



A.L.B1.13

Estação da
colaboração

Refiro quatro razões para a prática de desporto.

Aponto na tabela os desportos que identifiquei.

Completo a tabela com o nome dos objetos necessários para a prática de cada modalidade.

Modalidade	Objeto(s)	Modalidade	Objeto(s)



A.L.B1.14

Estação da
colaboração

Tiro de um saco um papel para saber o tema que vou defender “ficar em casa” ou “sair para a rua”.

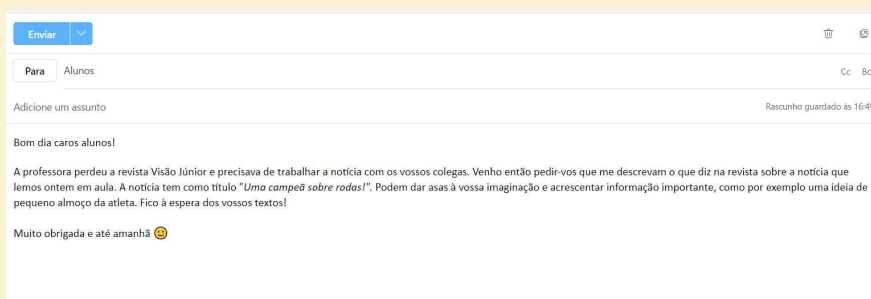
Preparo, com o meu grupo, uma lista de argumentos que defendem o nosso tema.

Escolho o porta-voz que apresentará as ideias ao grupo contrário.

A.L.B1.15

Estação da
colaboração

Leio o email da professora.



Escrevo um e-mail de resposta à professora.

Não esquecer:

- Não copiar o que diz na revista;
- Utilizar as minhas palavras para descrever;
- Ter atenção à pontuação;
- Acrescentar alguma informação.

