



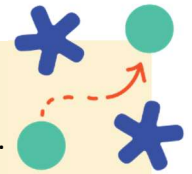
Domínio Língua – 6.º ano

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

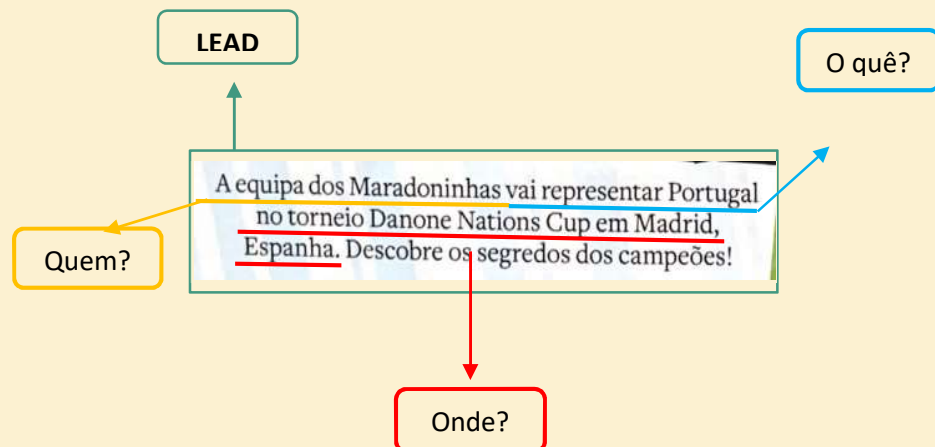
Estação do professor

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.



Corpo da notícia

De depois de um passe certeiro, Nuno Gondesso, 12 anos, corre em direção à baliza. O marcador está a zero e um golo pode traçar o destino da equipa. Com o pé bem colocado, Nuno aponta às redes adversárias e dispara a bola. Segue-se uma explosão de alegria no campo e nas bancadas. «Foi tudo tão rápido, nem me lembro como aconteceu», recorda o melhor marcador da prova. O resultado final estava estabelecido, 1-0 para os Maradoninhas. A equipa de Anadia vence, assim, a final na-

cional do torneio de futebol sub-12 Danone Nations Cup.
Agora, preparam-se para disputar a fase internacional do torneio, de 5 a 9 de outubro, em Madrid, Espanha. Vão estar presentes 40 equipas de todo o mundo, e os finalistas jogam no Santiago Bernabéu, o estádio do Real Madrid, a equipa espanhola treinada por José Mourinho, onde joga Cristiano Ronaldo.

«**Nunca quis que as férias** passassem tão rápido», confessa João Rocha, 11 anos, extremo-direito da equipa. Os jogadores já sonham com a final, e dão o melhor em cada treino. Além da dedicação da equipa, há outros fatores que ajudam a explicar os bons resultados: «A união é que nos faz ganhar tantos jogos», conta Miguel Duarte, 11 anos, ponta-de-

Porquê?

Como?



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.

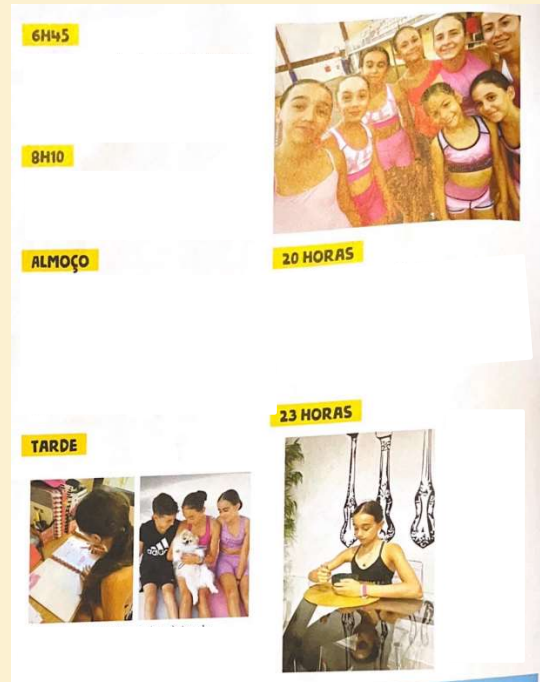
De manhã acorda muito cedo para ir para as aulas.

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, tomo 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.

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.B1.4

Estação
independente



Oïço com atenção o ditado popular “deitar cedo e cedo erguer d saúde e faz crescer”.

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

Resolvo a ficha de compreensão da oralidade na app MILAGE APRENDER+.

A.L.B1.5

Estação da tecnologia


DE ORALIDADE SOBRE A IMPORTÂNCIA DO

1 2 3 4 5

T.1

reMA

Vejo o vídeo sobre a importância de dormir 8 horas.



Mestranda: Ctia Pires
Professora: Teresa Sequeira
Universidade do Algarve

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them [Project Number: 2022-1-CY01-KA220-HED-000088107].

DE ORALIDADE SOBRE A IMPORTÂNCIA DO

1 2 3 4 5

2.1

reMA

Assinala a opço certa.

Segundo a Associação Portuguesa do Sono,...

- A) Dormir pouco no  prejudicial para a saúde.
- B) Dormir pouco mata mais do que a privaço de água e alimentos.
- C) Dormir muito mata mais do que a privaço de gua.

Mestranda: Ctia Pires
Professora: Teresa Sequeira
Universidade do Algarve

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them [Project Number: 2022-1-CY01-KA220-HED-000088107].

DE ORALIDADE SOBRE A IMPORTÂNCIA DO

1 2 3 4 5




3.1

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them [Project Number: 2022-1-CY01-KA220-HED-000088107].

✕ **DE ORALIDADE
SOBRE A
IMPORTÂNCIA DO**

1 2 3 4 5

4.1


  

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

Dormir mal pode causar distúrbios mentais.

Mestranda: Cátia Pires
Professora: Teresa Sequeira




Universidade do Algarve

 Co-funded by the European Union. Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them [Project Number: 2022-1-CY01-KA220-HED-000088107].

✕ **DE ORALIDADE
SOBRE A
IMPORTÂNCIA DO**

1 2 3 4 5

5.1


  

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

A pandemia e a guerra aumentaram a ansiedade e a angústia nas pessoas.

Mestranda: Cátia Pires
Professora: Teresa Sequeira

Universidade do Algarve

 Co-funded by the European Union. Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them [Project Number: 2022-1-CY01-KA220-HED-000088107].



**DE ORALIDADE
SOBRE A
IMPORTÂNCIA DO**

3 4 5 6 7

6.1



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

25% a 40% da população tem problemas de saúde devido à privação do sono.

Mestranda: Cátia Pires
Professora: Teresa Sequeira

Universidade do Algarve



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them [Project Number: 2022-1-CY01-KA220-HED-000088107].



**DE ORALIDADE
SOBRE A
IMPORTÂNCIA DO**

3 4 5 6 7

7.1



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

Passamos metade da nossa vida a dormir.

Mestranda: Cátia Pires
Professora: Teresa Sequeira

Universidade do Algarve



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them [Project Number: 2022-1-CY01-KA220-HED-000088107].



**DE ORALIDADE
SOBRE A
IMPORTÂNCIA DO**

5 6 7 8 9

8.1



Selecione quais são os problemas que a falta de sono nos pode causar.

- a) Diminuição da imunidade.
- b) Maior resistência às infeções.
- c) Cansaço.
- d) Obesidade.
- e) Diabetes.
- f) Maior capacidade de concentração.

Mestranda: Cátia Pires
Professora: Teresa Sequeira

Universidade do Algarve



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them [Project Number: 2022-1-CY01-KA220-HED-000088107].

DE QUALIDADE SOBRE A IMPORTÂNCIA DO

5 6 7 8 9

9.1

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

a) Praticar

b) Respeitar

c) Ter

Mestranda: Cátia Pires
Professora: Teresa Sequeira

Universidade do Algarve

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them [Project Number: 2022-1-CY01-KA220-HED-000088107].



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;

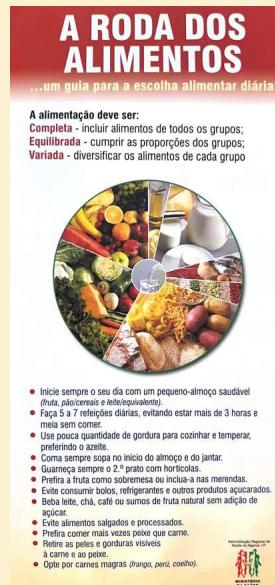
Outros aspetos relevantes.



<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?

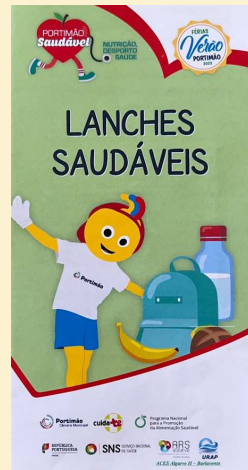
O que devo evitar na minha alimentação?

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/azete), 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, ...) Boles 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: nutrimimento.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.

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

A.L.B1.10

Estação independente

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 na app MILAGE APRENDER+ sobre a saúde oral.

A.L.B1.12

Estação da tecnologia

A.L.B1.12 - SAÚDE ORAL

1

2

3

T.1

Observa o folheto sobre a saúde oral.

Mestranda: Cátia Pires
Professora: Teresa Sequeira
Universidade do Algarve

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them [Project Number: 2022-1-CY01-KA220-HED-000088107].

A.L.B1.12 - SAÚDE ORAL

1

2

3

2.1

Assinala os verbos regulares no presente do indicativo.

a) Lavas b) Como c) Dormirão d) Escovei

e) Gostou f) Brincamos g) Bebi

Mestranda: Cátia Pires
Professora: Teresa Sequeira
Universidade do Algarve

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them [Project Number: 2022-1-CY01-KA220-HED-000088107].



A.L.B1.12 - SAÚDE ORAL

1

2

3

3.1



Conjuga os verbos regulares no modo imperativo.

- A) (tu) _____ (lavar) os dentes pelo menos duas vezes por dia!
- B) (eles) _____ (escovar) bem os dentes para não ficarem sujos.
- C) (eles) _____ (dormir) sempre com os dentes lavados!
- D) Não (nós) _____ (esquecer) que uma boa saúde oral garante uma boa saúde geral.

Mestranda: Cátia Pires
Professora: Teresa Sequeira

Universidade do Algarve



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them [Project Number: 2022-1-CY01-KA220-HED-00088107].



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**

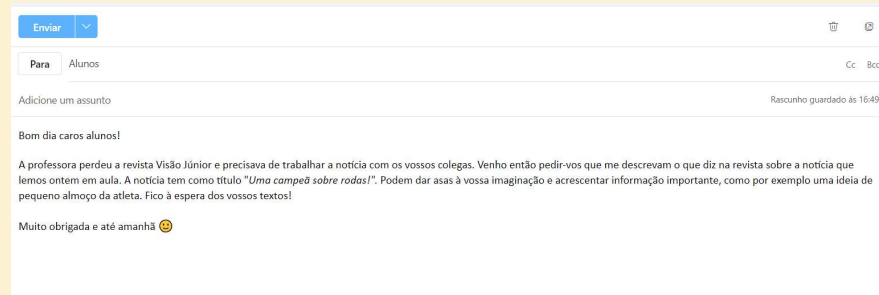
Tiro de um saco um papel para saber o tema que vou defender “ficar em casa” ou “sair para a rua”.

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.



Leio o email da professora.



Enviar

Para: Alunos

Adicione um assunto

Bom dia caros alunos!

A professora perdeu a revista Visão Júnior e precisava de trabalhar a notícia com os vossos colegas. Venho então pedir-vos que me descrevam o que diz na revista sobre a notícia que lemos ontem em aula. A notícia tem como título "Uma campeã sobre rodas!". Podem dar asas à vossa imaginação e acrescentar informação importante, como por exemplo uma ideia de pequeno almoço da atleta. Fico à espera dos vossos textos!

Muito obrigada e até amanhã 😊

A.L.B1.15

Estação da
colaboração

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.