

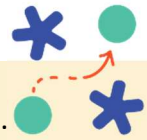


Domínio Língua - 6.º ANO

Sou saudável. E tu?

Livro Estudante





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

A.L.N.1

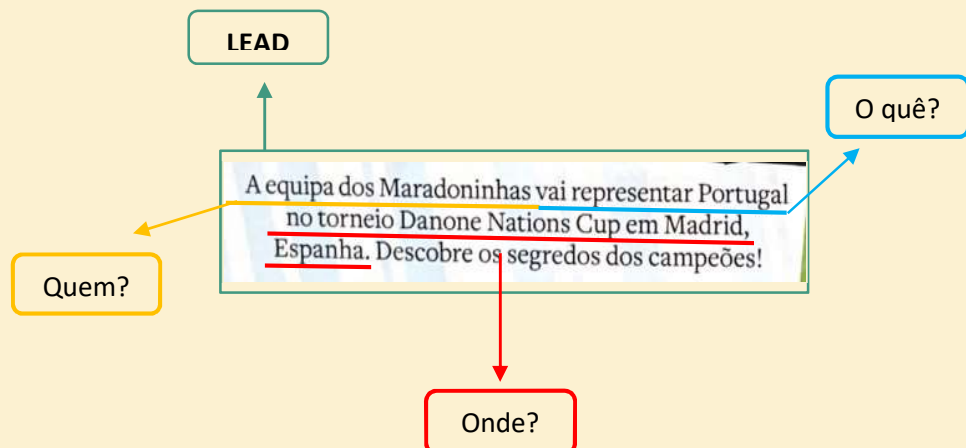
Estação do professor

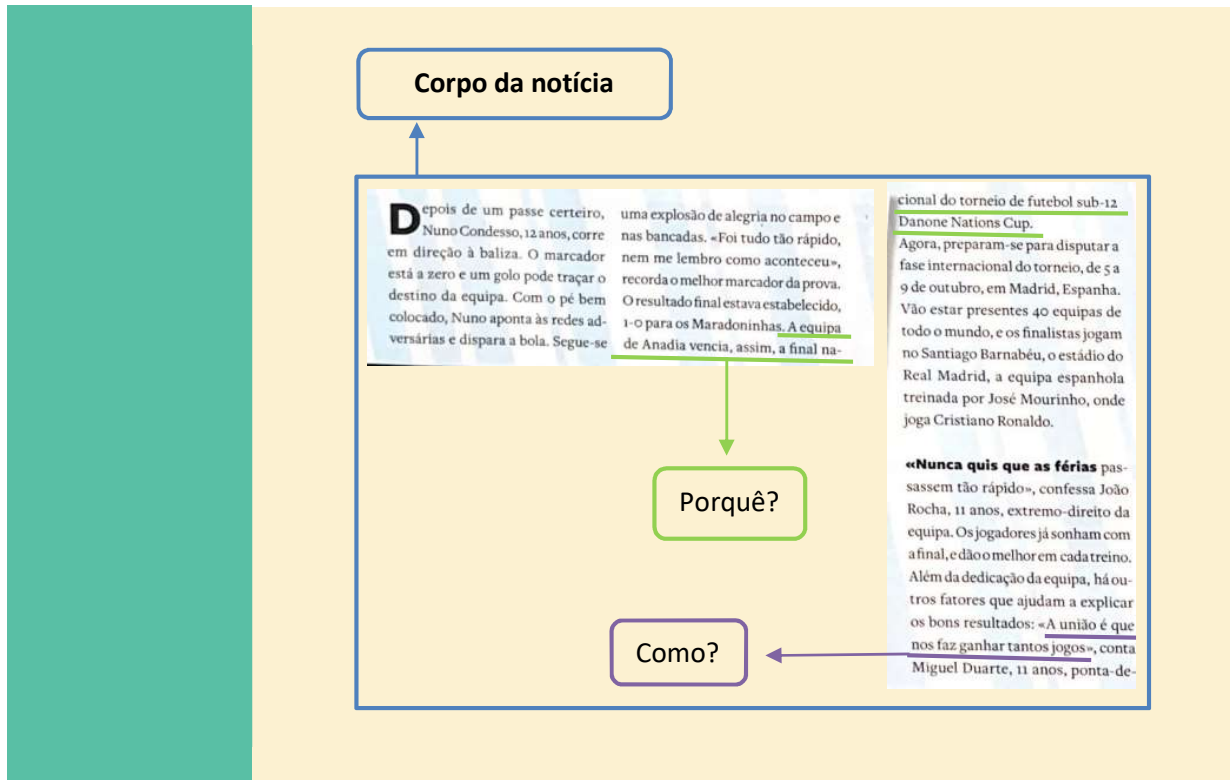
Ligo:

| 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.N.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?



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

A.L.N.3

Estação independente

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!»

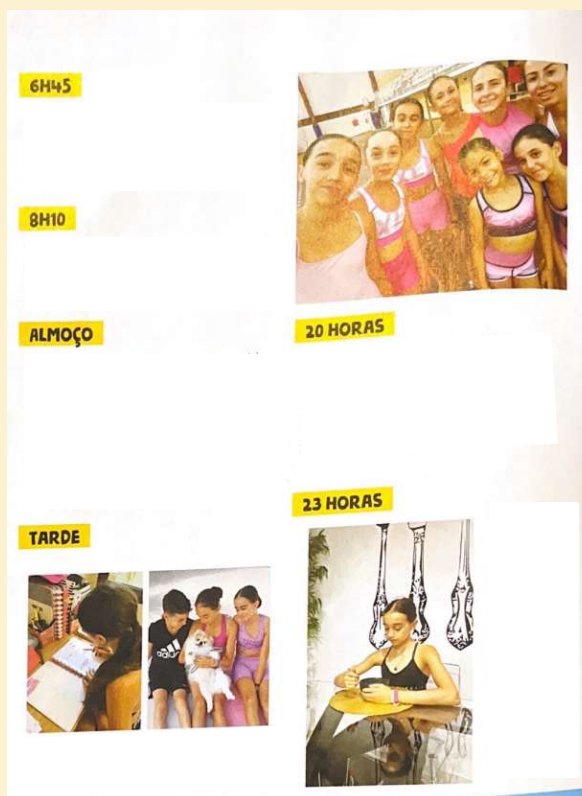
Começa as aulas de manhã. «Acordo cedo, mas já estou habituada, porque tenho estes horários desde muito pequena.»

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

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

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

Observo a rotina correta e corrijo o que fiz anteriormente.



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.

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.




Escrevo um texto sobre a minha rotina diária.

O texto deve conter:

- a sequência de ações que realizas todos os dias;
- as refeições que fazes e exemplos do que comes;
- as horas (opcional);
- uma curiosidade sobre ti e a sua justificação (ex: ganhei o primeiro lugar numa competição de ginástica porque...).

No final verifico o meu texto com base na seguinte tabela.

TABELA DE VERIFICAÇÃO

Já concluíste? Revê os parâmetros abaixo e coloca um  no que já está feito.

| | |
|---|--|
| Apresento a minha rotina diária com base na sequência de ações que realizo todos os dias. | |
| Apresento as refeições que faço e explícito o que como. | |
| Escrevi uma curiosidade sobre mim e justifiquei. | |
| Escrevi sem erros de ortografia e de pontuação. | |
| Revi o meu texto todo e faz sentido. | |

A.L.N.4

Estação
independente



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.

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

A.L.N.5


Estação da tecnologia

DE ORALIDADE SOBRE A IMPORTÂNCIA DO

1 2 3 4 5

T.1

Vejo o vídeo sobre a importância de dormir 8 horas.



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

1 2 3 4 5

2.1

Assinata a opção certa.

Segundo a Associação Portuguesa do Sono....

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

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

1 2 3 4 5

3.1

Completa o lema referido no vídeo.
Sono de qualidade, mente sã, _____.

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

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

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

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

3 4 5 6 7 8

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 QUALIDADE SOBRE A IMPORTÂNCIA DO

3 4 5 6 7 8

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 QUALIDADE SOBRE A IMPORTÂNCIA DO

5 6 7 8 9

8.1



Seleciona 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

 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].





A.L.N.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.

Apresento o meu itinerário à turma.



A.L.N.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;

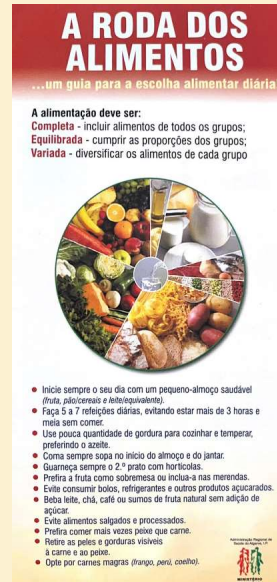
Outros aspetos relevantes.



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



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



A.L.N.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?

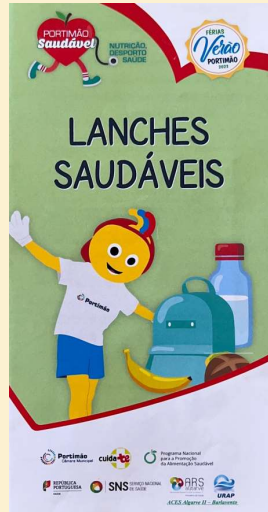
O que devo evitar na minha alimentação?

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 de 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 requeijo 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/saizite), aves (ex: frango cozido/ grelhado desfiado) Cereais de pequeno-almoço sem açúcar (ex: flocos de aveia) Bolachas de cereais (arroz, milho, quinoa, etc...) tufados 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 crackers, marinheiras Bolo caseiro (com o mínimo de açúcar e gordura) Pão de forma integral Marmelada ou compotas sem adição de açúcar Manteiga Fiambe 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/néctares) Charcutaria (paio, chourço...) Bolos de pastelaria e comerciais Bolachas recheadas Chocolates Pão-de-leite, croissants Iogurtes com pepita ou outros com elevado teor de açúcar Barra de cereais comerciais Sobremesas lácteas Chocolate de barra "Snacks" tais como: batatas fritas, tiras de milho fritas e outros semelhantes |

A.L.N.9

Estação da colaboração

**Incluir sempre água!
Utilizar lancheira isotérmica**

Texto e imagens adaptados do Guia para lanches escolares saudáveis, DGS. Para mais informações, sugestões de ementa e receitas consulte o Guia em: nutrimento.pt.
Contratado com produtos com base na seguinte bibliografia: despacho n.º 81 277/2021 de 17 de Agosto e Guia para lanches escolares saudáveis, Direção-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&uid=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&uid=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&uid=f4f4a47f-bb2e-4a2a-932f-c36cb0a2fa0a



Observo o talão de supermercado.

A.L.N.10

Estação independente

| CONTINENTE | | | | |
|---|---|--------------|------|-------------|
| <p>NCH 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 STRPEEE: PT000251 Fatura Simplificada Original Nro: FS AHT027/319678 23/11/2022 18:43 NIF: PT196500087</p> | | | | |
| IVA | DESCRICAO | VALOR | | |
| Mercearia Salgada: | | | | |
| (C) | FEIJAO MANTEIGA COMPAL 234G | 1,29 | | |
| Mercearia Doce: | | | | |
| (C) | SONBRINHAS CHOC. REGINA 15G IMP 2 X 0,69 | 1,38 | | |
| Congelados: | | | | |
| (C) | PIZZA AFUM DR OETKER 355G | 3,69 | | |
| | POUPANCA | 1,30 | | |
| (C) | PIZZA MOZZARELLA RISTORANTE 355 | 3,69 | | |
| | POUPANCA | 1,30 | | |
| (C) | PIZZA BOLOGNESE DR OETKER 375G | 3,69 | | |
| | POUPANCA | 1,30 | | |
| Bens Essenciais: | | | | |
| (C) | PURE DE BATATA MAGGI 250G | 2,49 | | |
| Frutas e Legumes: | | | | |
| (A) | CURGETE VERDE CNT KG 1,370 X 2,99 | 4,10 | | |
| (A) | COUVE BROCOLO CNT KG 0,790 X 2,99 | 2,36 | | |
| (A) | FEIJAO VERDE CNT EMB.500GR | 2,99 | | |
| (A) | LARANJA CNT EMB 3 KG | 3,87 | | |
| (A) | KIWI 500 GR | 2,99 | | |
| (A) | ESPINAFRE VITACRESS 150GR | 1,79 | | |
| Take Away: | | | | |
| (B) | (AV) FRANGO CAMPO ASSADO KG | 6,98 | | |
| Casa-Cozinha/Lavand: | | | | |
| (C) | SACO PLAS RE CNT | 0,10 | | |
| TOTAL A PAGAR | | 41,41 | | |
| Cartao Credito | | 41,41 | | |
| TROCO | | 0,00 | | |
| | %IVA | Total Lic. | IVA | Total |
| (A) | 6,00% | 17,08 | 1,02 | 18,10 |
| (B) | 13,00% | 6,18 | 0,80 | 6,98 |
| (C) | 23,00% | 13,28 | 3,05 | 16,33 |
| Total de descontos e poupanças | | | | 3,90 |

Respondo às questões sobre o talão.

Em que supermercado foram feitas as compras?

Onde se situa este supermercado?

No total quanto gastaram?

Em que zonas do supermercado se compraram produtos?

Indica outra zona do supermercado.

Refere um produto que tenha tido desconto.

Já tinhas analisado um talão de supermercado antes?



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.



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

A.L.N.11

Estação independente

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.



Analiso o panfleto sobre a saúde oral.



A.L.N.12

Estação independente

Classifico o tipo de oração destacado nas frases.

Estamos cada vez mais crescidos **e** por isso mais cuidados a ter!

Enquanto dormimos, produzimos menos saliva e quase não há movimento da língua, **pele que** é mais difícil eliminar os restos de comida.

Sabes que devemos limpar **também** a nossa língua?

Não te esqueças **que** uma boa saúde oral garante uma boa saúde geral!



A.L.N.13

Estação da
colaboração

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



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.N.14

Estação da
colaboração

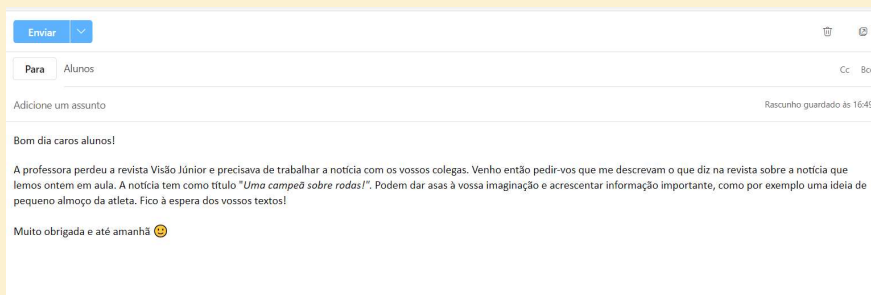
Tiro de um saco um papel para saber o tema que vou defender “ficar em casa” ou “sair para a rua”.

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 Cc Bcc

Adicione um assunto Rascunho guardado às 16:49

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.N.15

Estação da
colaboração

Escrevo um email 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.