

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 26

CIÊNCIAS NATURAIS E CIDADANIA

ANO(S) 5.º e 6.º

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

- Discutir a importância de comportamentos promotores do bom funcionamento do sistema digestivo;
- Discutir a importância dos estilos de vida para o bom funcionamento do sistema cardiovascular.

Título/Tema do Bloco

**Importância da atividade física e da alimentação para a saúde.**

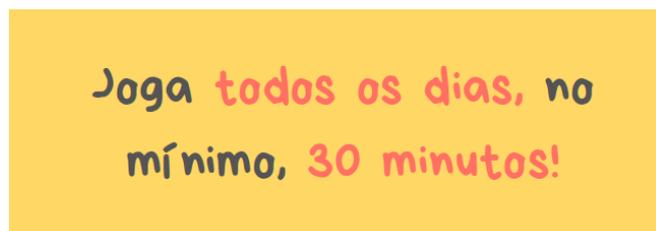
Tarefas/ Atividades/ Desafios

1. “Mexe-te em casa”

5.º e 6.º anos

In Educação para a Cidadania (DGE)

(<https://cidadania.dge.mec.pt/sites/default/files/pdfs/jogo-mexe-te-em-casa-1-1.pdf>)



# MEXE-TE EM CASA!

Antes de começar, aprende a jogar!



Com este jogo vais manter-te em forma!  
Joga com a tua família, todos os dias, durante pelo menos **30 minutos**.

Registem a pontuação individual num quadro ao longo dos dias. Quantas mais voltas completares, mais pontos irás ganhar.

### Não te esqueças:

- Usa roupa confortável para facilitar a realização dos exercícios;
- Mantém uma garrafa de água perto, para te ires hidratando;
- Assegura-te que a zona onde jogares não tem obstáculos ou objetos muito perto.

### Instruções:

1. Imprime o jogo. Poderás colá-lo numa cartolina ou cartão para ficar mais resistente.
2. Usa a imaginação e constrói os peões de jogo (cartão, plasticina) e procura dois dados em casa.
3. Coloca os peões na casa da "Partida". Para saber quem é o primeiro, lança um dado. O jogador com a numeração mais alta começa.
4. À vez, cada jogador lança os dados e move a sua peça consoante o resultado (somatório dos 2 dados). Se sair double, joga outra vez. Não te esqueças de realizar a tarefa indicada na casa onde paras. Se não souberes algum exercício, consulta a ajuda.
5. Sempre que completa uma volta, o jogador ganha 1 ponto.

Temos a certeza que já sabes fazer todas as tarefas do jogo, mas se tiveres dúvidas, damos-te uma ajuda.



## 2. Quiz

5.º e 6.º anos

1. Selecciona a opção que permite completar corretamente a frase.

De acordo com o episódio "Atleta de sofá", para um dia a dia mais ativo e saudável basta...

- (A) meia hora de atividade intensa por dia (5 dias por semana).
- (B) meia hora de atividade moderada por dia (5 dias por semana).
- (C) meia hora de atividade moderada por dia (7 dias por semana).

2. Selecciona a opção que permite responder corretamente à pergunta:

*Quantas porções de leguminosas devemos ingerir diariamente?*

- (A) 3 a 5 porções.
- (B) 2 a 3 porções.
- (C) 1 a 2 porções.



Imagem: <https://www.arodadaalimentacao.pt>

3. Vamos aprender a fazer sopa?

5.º e 6.º anos

Vê o vídeo “Como preparar uma sopa”, disponível em *Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável*, DGS (<https://www.youtube.com/watch?v=xyZJmV9kdnw>).

Depois de visualizares o vídeo anterior, prepara a sopa seguinte com a ajuda de um adulto.

### SOPA MEDITERRÂNICA

4 PESSOAS
 30mn

**INGREDIENTES**

- 600ml caldo aromático
- 200g abóbora
- 200g batata-doce
- 120g alho francês
- 200g couve coração
- 200g feijão
- 30g alho
- Pimenta q.b.
- Noz-moscada q.b.
- 1 c. sopa de azeite (10g)

#### MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por preparar o caldo aromático levando 600 ml de água ao lume com as cascas de cebola, abóbora, batata-doce, alho, e a parte verde do alho francês. Deixe apurar, coe e reserve.

Coloque todos os hortícolas juntamente com a pimenta e a noz-moscada na panela e deixe ferver. No final coloque azeite em cru no prato e sirva.

In *Vamos pôr a alimentação saudável ON em casa*, DGS