



AGRUPAMENTO ESCOLAS ÁLVARO VELHO

PLANOS DE ESTUDO

3º CICLO



PLANO DE ESTUDO
[16/03/2020 a 27/03/2020]

Escola:	E.B. 2.º e 3.º ciclo de Álvaro Velho	Ano:	1.º ano	Turma:	CEF
----------------	--------------------------------------	-------------	---------	---------------	-----

Disciplina:	Português
--------------------	-----------

Conteúdos:
Textos dos meios de comunicação social – notícia, reportagem, entrevista
Atividades:
Realização do trabalho de investigação – webquest em anexo (1)

Conteúdos:
A bula médica – texto informativo (em anexo – 2)
Atividades:
Da ficha de trabalho sobre a Bula Médica em anexo (3)

Conteúdos:
Rotulagem dos alimentos – texto informativo (em anexo – 4)
Atividades:
Da ficha de trabalho sobre a Bula Médica em anexo (5)

NOTA:

Para alguma dúvida ou correção dos trabalhos, poderão utilizar o endereço escolaportugues55@gmail.com



Ano letivo 2019/2020

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ÁLVARO VELHO

Texto informativo

A bula médica - vocacional 1.º ano



Nome: _____ N.º: _____

ANEXO 2

Qual a informação que consta no folheto informativo (bula) que acompanha os medicamentos?

O folheto informativo é definido como a informação escrita que se destina ao utente e que acompanha o medicamento; a sua disponibilização apenas é permitida após aprovação do seu conteúdo pelo INFARMED.

O folheto informativo deve conter as informações seguintes:

- a) Nome do medicamento
- b) Composição qualitativa e quantitativa das substâncias activas
- c) Forma farmacêutica
- d) Categoria fármaco-terapêutica ou tipo de actividade, em termos facilmente compreensíveis para o doente;
- e) Nome e morada do responsável pela autorização de introdução no mercado;
- f) Indicações terapêuticas;
- g) Contra-indicações, efeitos secundários mais frequentes ou sérios e acções a empreender quando ocorram;
- h) Interações medicamentosas e outras;
- i) Precauções especiais de utilização;
- j) Efeitos em grávidas, lactentes, crianças, idosos e doentes com patologias especiais;
- k) Efeitos sobre a capacidade de condução e utilização de máquinas;
- l) Lista dos excipientes cujo conhecimento seja eventualmente necessário para a utilização conveniente do medicamento, devendo ser indicados todos os excipientes no caso de produtos injectáveis, preparações de aplicação tópica e colírios;
- m) Posologia usual, com referência à dose máxima;
- n) Modo e via de administração;
- o) Indicação do momento mais favorável à administração do medicamento;
- p) Duração do tratamento médio, quando deva ser limitado;
- q) Instruções sobre a atitude a tomar quando for omitida a administração de uma ou mais doses;
- r) Indicação de como suspender o tratamento se a sua suspensão causar efeitos de privação;
- s) Medidas a adoptar em caso de sobredosagem e ou intoxicação, nomeadamente sintomas, medidas de urgência e antídotos;
- t) Aconselhamento ao utente para comunicar ao seu médico ou farmacêutico os efeitos indesejáveis detectados e que não constem do folheto;
- u) Aconselhamento ao utente para verificar o prazo de validade inscrito na embalagem ou no recipiente;
- v) Precauções particulares de conservação e indicação de sinais visíveis de deterioração do mesmo, se existirem;
- w) Precauções especiais para a destruição dos produtos não utilizados ou dos resíduos derivados dos medicamentos, quando for caso disso;
- x) Data da elaboração ou da última revisão do folheto.



Ano letivo 2019/2020

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ÁLVARO VELHO

Ficha de trabalho

A bula médica - vocacional 1.º ano



Nome: _____ N.º: _____

ANEXO 3

A Bula médica

Bula é o nome que se dá ao conjunto de informações sobre um medicamento que obrigatoriamente os laboratórios farmacêuticos devem acrescentar à embalagem de seus produtos vendidos. As informações podem ser direcionadas aos usuários dos medicamentos, aos profissionais de saúde ou a ambos.

1. O que entendes por Bula médica?

2. Indica o nome do medicamento presente no teu texto.

3. Como se apresenta?

4. Qual a sua composição?

5. Quais são os ingredientes e respectivas dosagens?

6. Que cuidados de armazenamento necessitam?

7. Qual o prazo de validade do medicamento?

8. Procura os dados farmacológicos gerais sobre o medicamento.

9. Qual é o efeito do medicamento no organismo? Para que é indicado?

10. Quais são as contra-indicações do medicamento?

11. Que cuidados devem ser tomados durante o uso do medicamento?

12. Quais as informações sobre o uso do medicamento durante a gestação e a lactação?

Que dados são fornecidos sobre o uso do medicamento com outras substâncias / medicamentos?

Portugueses ignoram informação nos rótulos dos produtos

O consumidor pode escolher alimentos que contribuam para uma alimentação mais saudável através das novas regras de rotulagem e publicidade sobre alegações nutricionais. Em Portugal, o rótulo dos produtos é ainda ignorado, alertou esta sexta-feira uma especialista.

As regras que definem as alegações nutricionais e de saúde nos alimentos mudaram recentemente, podendo agora as marcas alegar que os seus produtos «contêm» ou são «ricos em» determinado nutriente considerado benéfico para a saúde, refere a «Lusa».

Com estas novas regras «os consumidores podem escolher aquilo que pretendem comer, tendo a garantia de que aquela alegação não é enganosa», afirmou Bela Franchini, da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação (FCNA) da Universidade do Porto.

«As alegações estão padronizadas e as pessoas podem confiar nos critérios», sustentou, acrescentando que cabe às empresas produtoras decidir se adoptam estas alegações, sabendo, contudo, que se o fizerem não podem fugir à regulamentação europeia, sob pena de serem punidas.

A fiscalização destas regras é feita por uma autoridade nacional que, na sua opinião, deverá ser a Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE).

Contudo, a especialista referiu que o problema é que «o consumidor português não está ainda interessado em saber os ingredientes que ingere, não consultando a tabela do valor nutritivo do produto».

Afirmando que beber «um sumo, um néctar ou um refrigerante» não é a mesma coisa quando se fala em alimentação saudável, Bela Franchini aconselhou os portugueses a lerem os rótulos das embalagens.

Apontou como exemplo os refrigerantes com extractos de chá, cujas marcas e publicidade que lhes estão associadas podem levar o consumidor a acreditar que está apenas a consumir um chá que não faz tão mal à saúde como um refrigerante.

«É fundamental que o consumidor veja a denominação de cada produto, que na maioria dos casos aparece escrita em letras pequenas e num local escondido do rótulo», salientou.

Também as alegações de saúde já existem, mas não estão ainda definidos os seus critérios em Portugal, sendo assim impossível afirmar, por exemplo, que determinado produto lácteo «contém cálcio que ajuda a combater a osteoporose».

A adopção de alegações nutricionais por parte das marcas já se começa a ver em bolachas «ricas em fibra», iogurtes «com omega3» ou «sem colesterol» e outros produtos como manteigas, queijos e leite.

Após a leitura do texto, responde com correcção às seguintes questões:

1. Como é que o consumidor deve escolher os produtos?

2. E os Portugueses? Também seguem essa regra?

3. Em que é que as regras mudaram?

4. Qual o benefício das mudança das regras de rotulagem?

5. Podem as pessoas confiar nos rótulos? Porquê?

6. Quem faz a fiscalização das regras de rotulagem?

7. Como é que o consumidor português reage às rotulagens?

8. O que é que Bela Franchini aconselhou? Porquê?

9. Em Portugal as alegações de saúde já existem? Quais as suas consequências?

10. Que alegações nutricionais já podemos ver em alguns alimentos?



Ano letivo 2019/2020

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ÁLVARO VELHO

Projeto de trabalho

Reportagem «Um olhar sobre a cidade...» - vocacional 1.º ano

Nome: _____ N.º: _____



ANEXO 1

INTRODUÇÃO



Este trabalho tem o objetivo promover ações pedagógicas que viabilizem a participação ativa dos alunos no processo de construção da sua identidade, bem como mobilizar estratégias que incentivem o interesse pela aquisição de novas aprendizagens. Assim, os alunos irão organizar uma visita a uma cidade de Portugal a fim de darem a conhecer e difundir conhecimentos históricos, sociais, económicos, políticos e culturais dos municípios.

TAREFA (S)

Imagina que és um repórter e vais fazer uma visita guiada a uma cidade portuguesa, para um documentário na televisão. Para isso deves construir um guião dessa visita de acordo com:

- Situação geográfica
- Clima
- População
- Atividades económicas mais importantes
- Feiras e mercados
- Gastronomia típica
- Usos e costumes tradicionais – lendas, vestuário, música, dança, rituais (Natal, Carnaval, Páscoa, outros)
- Factos históricos relevantes
- Expressões de arte – pintura (museus e exposições...), arquitetura (casas, pontes, castelos...) cinema, teatro, música (espetáculos, concertos...) arte urbana...
- Espaços a visitar:
 - Museus
 - Jardins / marginais / atividades de rua
 - Locais de lazer
 - Centros culturais
 - Locais de interesse histórico e artístico
 - ...

PROCESSO

Para a realização da tarefa, deverás recorrer a diversos endereços da internet, consultar livros, enciclopédias, revistas,

Depois das informações recolhidas, realizarás uma apresentação (PP), vídeos... com as informações registadas. Também poderás elaborar um folheto com os aspetos mais importantes (informações de locais, telefones, horários a cumprir, pontos de encontro...)

AVALIAÇÃO

Os alunos serão avaliados formativ

- Pela participação em cada etapa do trabalho;
- Pelas tarefas que lhes foram atribuídas;
- Pela qualidade dos trabalhos apresentados:
 - ✓ correção linguística:
 - ✓ quantidade / qualidade da informação
 - ✓ capacidade de organização
 - ✓ clareza da comunicação
 - ✓ grafismo / qualidade estética
 - ✓ ...

Conclusão

Espera-se que o trabalho enriqueça os alunos no aspeto cultural, bem como desperte neles o interesse pela busca, pela pesquisa e o amor e o respeito pela diversidade cultural das várias regiões em estudo.



ANEXO 4

ROTULAGEM DE ALIMENTOS

O "rótulo" é o "*Bilhete de Identidade*" de um produto, por isso, para além da função publicitária, o rótulo deve conter informação que ajude o consumidor a fazer uma escolha adequada e que o ajude a utilizar o produto que compra da forma mais correcta, ao nível de conservação e consumo. Assim, a informação deverá ser apresentada de forma completa, verdadeira e esclarecedora e que esteja bem clara a informação correspondente à composição, qualidade, quantidade, validade ou outras características do produto.

O QUE É A ROTULAGEM?

Conjunto de menções, indicações, imagem e marca de fabrico ou de comércio, respeitantes ao produto alimentar, que figuram sobre a embalagem em rótulo, etiqueta, cinta, gargantilha, letreiro, ou documento, acompanhando ou referindo-se ao respectivo produto.

É OBRIGATÓRIO QUE O RÓTULO CONTENHA:

- **Denominação de venda:**

Designação do produto pelo seu nome comum (bolacha, carne, gelado, ovos, etc.) ou uma descrição compreensiva do alimento. Não pode ser dissimulada, encoberta ou substituída por marca de comércio ou designação de fantasia. Sempre que o consumidor possa ser induzido em erro, a denominação de venda deve incluir indicação do estado físico do produto (líquido, sólido, ...) ou do tratamento específico a que foi submetido (fumado, concentrado, reconstituído, congelado, liofilizado.);

- **Lista de ingredientes**

Elaborada por ordem ponderal decrescente;

- **Quantidade:**

Líquida ou sólida contido na embalagem, expresso em volume ou em massa;

- **Prazo de validade:**

Estabelecido pela entidade responsável pela rotulagem - o produtor - e pode ser apresentado de duas formas:

✚ **A data limite de consumo** é apenas utilizada para produtos que facilmente se deterioram (ex. leite, queijo, etc.) e a expressão utilizada é "**Consumir até...**", seguida da indicação do dia e do mês;

✚ **A data de durabilidade mínima** que é aplicada a todos os outros géneros alimentícios através das expressões "**Consumir de preferência antes de ...**" para alimentos quando a data indique o dia (ex. pão de forma, iogurte, ...) ou "**Consumir preferencialmente antes do fim de...**" seguida da indicação do mês e ano, para alimentos com uma duração entre 3 a 18 meses (ex. gelados, congelados, arroz, ...), ou simplesmente a indicação do ano para alimentos com uma duração superior a 18 meses (ex. conservas de peixe, mel, ...).

- **Condições especiais de conservação, utilização e modo de emprego:**

Quando os produtos precisam de cuidados especiais de conservação ou utilização e o seu modo apropriado exija indicações especiais;

- **Região de origem:**

Quando a sua omissão seja susceptível de induzir o comprador em erro quanto à real origem do produto (exemplo: vinho do Porto, pão de Mafra);

- **Indicação que permita identificar o lote ao qual pertence o alimento.**

- **Nome, firma ou denominação social e morada:**

Do produtor, importador ou armazenista, retalhista ou outro vendedor, conforme a entidade responsável pelo lançamento do produto no mercado.

Estão isentos:

- **Da indicação da data de durabilidade mínima:**

- Açúcar;
- Vinho
- Frutos e hortícolas frescos;
- Sal;
- Vinagre;
- Bolos de pastelaria;
- Gelados individuais, etc.

- **Da indicação da quantidade líquida:**

- Os produtos vendidos à peça ou pesados à vista do comprador e sujeitos a perdas consideráveis da sua massa ou volume. Exemplo: alguns tipos de queijo e fruta;

- Os produtos cuja quantidade líquida é inferior a 5gr ou 5ml, com excepção das especiarias e das plantas aromáticas;

- Os produtos habitualmente vendidos por números de unidades, desde que esse número possa facilmente ser contado do exterior ou indicado no respectivo rótulo. Exemplo: ovos.

- **É obrigatório que o rótulo seja:**

Escrito em Português ou, sendo noutra língua, totalmente traduzidas as menções obrigatórias. Exceptua-se a denominação de venda quando não se possa traduzir ou seja internacionalmente consagrada;

- **As menções obrigatórias devem:**

Ser escritas em caracteres indeléveis, facilmente visíveis e legíveis, em local de evidência e redigidos em termos concretos, claros e precisos, não podendo ser dissimulados ou separados por outras menções ou imagens.

Fonte: Decreto-lei n.º 560/99 de 18 de Dezembro

Aprender a ler os rótulos

Os consumidores querem saber o que comem! E estão cada vez mais atentos à informação que vem nos rótulos.

De uma forma geral, reconhecem a importância da informação nutricional da rotulagem, mas admitem que tem dificuldade em interpretá-la. No fundo, o que lhes prende a atenção são as calorias e as gorduras. Porém, depois têm dificuldade em transpor a referência das 100 g /100ml para o que ingerem diariamente.

A rotulagem é sem dúvida uma importante base de informação nutricional.

Por isso, é importante que as informações disponibilizadas sejam acessíveis e claras porque:

- Os consumidores precisam de informação nutricional fácil de interpretar. Em vez de excessivos, os dados devem ser hierarquizados de forma a perceber-se o que é importante. Importa ainda ter referências claras que ajudem a avaliar se a ingestão de um determinado produto respeita o Valor Diário de Referência;
- Os consumidores querem ter a informação simplificada (símbolos, códigos). Percebem que nem tudo pode constar dos rótulos. Contudo, avaliam que a rotulagem deve ser mais atractiva à leitura e fácil de interpretar, já que é uma ferramenta que ajuda a fazer as escolhas mais saudáveis;
- Os consumidores querem que os rótulos sejam mais claros e fáceis de ler, mais consistentes e uniformizados, dentro da mesma categoria de produtos;
- A imagem das embalagens deve ser simples, atractiva e bem estruturada. Todas as informações disponibilizadas devem ser claras;
- As etiquetas devem ter um espaço destinado às entidades que certificam o produto, de preferência uma entidade europeia.

Rotulagem nutricional - O que significa?

A maior parte dos produtos alimentares disponibilizam informação nutricional nas suas embalagens que informam os consumidores sobre a contribuição dos nutrientes ingeridos. As necessidades energéticas variam de acordo com a idade, o peso, a altura, a actividade física e o sexo da pessoa. Uma alimentação equilibrada é aquela em que a energia consumida (calorias) tem origem entre 50-55% em hidratos de carbono, entre 30-35% em gorduras; e entre 10-15% em proteínas.

A tarefa diária de fazer a escolha mais saudável e equilibrada não é fácil. Por isso existem **Valores Diários**

de Referência relacionados com a ingestão energética, definidos de acordo com a idade e o sexo, e estabelecidos da seguinte forma (tomando por base os indivíduos com peso e médio):

- ☺ Uma criança deve ingerir aproximadamente entre 1.200 a 2.000 kcal por dia;
- ☺ Um adolescente, entre 2.200 a 3.000 kcal
- ☺ Uma mulher adulta, entre 1.800 e 2.200 kcal
- ☺ Um homem adulto, entre 2.200 a 2.700 kcal

A informação nutricional não é mais do que a composição nutricional do alimento, ou seja, a sua composição média em termos de nutrientes e valor energético.

A actual legislação permite a apresentação da informação nutricional sob duas formas:

- ◆ Simples, que menciona apenas o valor energético do alimento e o seu conteúdo em proteínas, hidratos de carbono (também conhecidos por glícidos) e lípidos (também conhecido por gorduras);
- ◆ Mais completa que, para além dos dados anteriores, apresenta o teor em açúcares, ácidos gordos saturados (lípidos saturados), fibras alimentares e sódio;

Na informação nutricional ainda pode ser incluída - caso existam nesse alimento - as quantidades de amido, ácidos gordos monoinsaturados, ácidos gordos polinsaturados, colesterol, vitaminas e sais minerais.

Toda a informação nutricional deve ser expressa por 100gr ou por 100 ml do alimento, podendo ainda ser mencionada por dose, quantificada no rótulo, ou por porção.

Informação nutricional por 100g

Valor energético.....KJ / Kcal

Proteínas.....gr

Hidratos de Carbono.....gr

Lípidos.....gr

O que significa:

- ✓ **Valor energético** ou **valor calórico** é a soma da energia (calorias) fornecidas pelas proteínas, hidratos de carbono, lípidos e álcool.
- ✓ **Proteínas** são substâncias que fazem parte da constituição dos alimentos, responsáveis pelo crescimento, manutenção e reparação dos órgãos, tecidos e células. Encontram-se em alimentos de origem animal e vegetal, sobretudo o leite, iogurte, queijo, ovos, carne, aves, pescado e leguminosas secas (feijão, grão-de-bico...);
 - Ⓢ 1 grama de proteínas fornece 4 Kcal (-/+16 KJ).

Hidratos de carbono ou **glicídios**, são a principal fonte de energia para a nossa actividade física e para as funções do nosso organismo. Encontramo-las nos cereais e derivados (arroz, farinhas, massas, flocos, pão), leguminosas secas (feijão, grão de bico...), tubérculos (batata, batata doce, mandioca, inhame...), frutos, açúcar de mesa e mel.

Ⓜ 1 grama de hidratos de carbono fornece 4 kcal (-/+16 KJ).

Açúcares, podem assumir diferentes formas. O açúcar propriamente dito (sacarose), açúcares do mel (açúcares invertidos) e açúcar dos frutos (frutose), por exemplo. Aparecem nos mais diversos produtos alimentares, aos quais são adicionados como ingredientes.

Alerta:

O seu consumo excessivo de açúcares contribui para a cárie dentária, aumento de peso corporal e diminuição da ingestão de outros produtos alimentares mais nutritivos.

Amido, é um **hidrato de carbono** complexo presente em grande percentagem nos cereais e derivados (arroz, farinhas, massas e flocos), nas leguminosas secas (feijão, grão-de-bico, favas...) e nos tubérculos (batata...).

Alerta:

Alerta: Uma alimentação equilibrada deve ser rica em amido.

Sódio, existe no sal de cozinha e de mesa, águas engarrafadas e refeições pré-cozinhadas. Atenção: o seu consumo excessivo pode levar ao desenvolvimento de hipertensão (tensão arterial elevada).

Lípidos ou **gorduras** são grandes fornecedores de energia uma vez que 1 grama de lípidos fornece 9 Kcal (-/+ 37 KJ). São, no entanto fundamentais para o nosso organismo, porque são os "transportadores" das vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) e entram na constituição de diversas estruturas celulares. Existem em alimentos de origem animal e vegetal, exemplo da manteiga, banha, toucinho, natas, gema de ovo, gorduras de constituição das carnes, aves e pescado, azeite, óleos, margarinas, creme vegetais para barrar, frutos secos e alguns frutos tropicais (pêra abacate, coco).

De acordo com a sua estrutura química, as gorduras dividem-se em:

- ⊗ **Gorduras saturadas**, fazem parte da gordura de constituição das carnes, peles de aves, produtos de charcutaria e óleos parcialmente hidrogenados, que constam da lista de ingredientes de muitos produtos alimentares processados (produtos de confeitaria, pastelaria), no leite gordo e seus

derivados (nata, manteiga).

Alerta:

O consumo de gorduras saturadas, não deverá exceder os 10% do valor energético total, uma vez que este tipo de gordura está associado ao aumento do risco de doença cardiovascular, aumento do colesterol sanguíneo, principalmente do LDL "mau colesterol" e de alguns tipos de cancro.

😊 **Gorduras monoinsaturadas**, o azeite é sem dúvida o melhor exemplo. Também podemos encontrar estas gorduras em alimentos como os cremes vegetais para barrar, óleo de amendoim e frutos secos (nozes, amendoim).

Alerta:

Bem toleradas pelo organismo, estas gorduras raramente originam lesões celulares pois não promovem a formação de radicais livres.

😊 **Gorduras poliinsaturadas**, dada a dificuldade que tem em sintetizá-las a partir de outras substâncias, o nosso organismo tem que obter estas gorduras (ómega 6 e o ómega 3), através da alimentação.

Alerta:

Fundamentais na resposta à infecção e na protecção contra as doenças cardiovasculares, podem encontrar-se estas gorduras nos cremes vegetais para barrar, nos óleos vegetais, peixes como o salmão ou a sardinha, legumes de cor verde escura.

Colesterol,

Normalmente ouvimos falar do colesterol como uma substância que existe em excesso no organismo. O que poucas pessoas sabem é que alguns alimentos fornecem colesterol. Podemos encontrá-lo no fígado e outras vísceras de animais, produtos de charcutaria, gema de ovo, bacalhau, ovas de peixe, polvo, lulas, camarão e produtos lácteos gordos.

Alerta:

O colesterol sanguíneo elevado é factor de risco para o surgimento de doença cardiovascular.

Fibras alimentares:

Apenas é possível encontrá-las em alimentos de origem vegetal - cereais e seus derivados "pouco refinados", ou seja, os mais escuros que contêm a camada externa dos grãos de cereais que lhe dão origem. Podemos

encontrá-las também nas leguminosas secas, frutos e produtos hortícolas (hortaliças e legumes).

Alerta:

Ingeri-las diminui o risco de obstipação, obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e diferentes tipos de cancro.

Recomendações para uma escolha saudável

- Ler atentamente os rótulos -

- 😊 Prefira produtos alimentares com baixo teor de lípidos (sobretudo saturados) e colesterol;
- 😊 Não se esqueça que na lista de ingredientes estes são mencionados seguindo a ordem decrescente do peso que tem no produto;
- 😊 Verifique a quantidade de sódio. O melhor é diminuir a ingestão de produtos ricos em sódio e a quantidade de sal que utiliza nos cozinhados;
- 😊 Verifique a quantidade de fibras alimentares. Optar por produtos alimentares cujo conteúdo seja equilibrado em fibras;
- 😊 Verifique a quantidade de hidratos de carbono. Prefira produtos alimentares ricos em amido e pobres em açúcar;

Verifique os prazos de validade e o estado das embalagens:

- Não adquira embalagens danificadas (amolgadas, inchadas ou com sinais de ferrugem);
- Rejeite produtos congelados e/ou ultracongelados que apresentem cristais de gelo no interior da embalagem ou se esta se encontrar húmida. Isto poderá significar que os produtos sofreram descongelação ou que a rede de frio não foi mantida constante.

Helena Cid, Nutricionista e Presidente do Instituto Becel



PLANO DE ESTUDO
[16/03/2020 a 27/03/2020]

Escola:	E.B. 2,3 de Álvaro Velho	Ano:	1º	Curso	CEF
----------------	--------------------------	-------------	----	--------------	-----

Disciplina:	Matemática
--------------------	-------------------

Conteúdos: Modulo 10 – Do plano ao Espaço

- Transformações geométricas: ampliações, reduções, isometrias.

Atividades:

Enviar para o mail da professora (já facultado), o trabalho solicitado nos respetivos mails dos alunos (“Guião – Trabalho sobre as Isometrias”)

Importante

Abaixo poderás encontrar os links para as plataformas virtuais das editoras que passaram permitir o acesso gratuito a todos os seus conteúdos para professores e alunos.

http://nlstore.leva.com/levaeducacao/2020/solucoes_digitais/nl_banco_recursos_marco.html

<https://www.escolavirtual.pt/Pagina-Especial/acessogratico.htm>



PLANO DE ESTUDO
[16/03/2020 a 27/03/2020]

Escola:	EB do 2º e 3º ciclos de Álvaro Velho	Ano:		Turma:	CEF
----------------	--------------------------------------	-------------	--	---------------	-----

Disciplina:	Inglês
--------------------	--------

Conteúdos:

--

Atividades:

Os alunos devem fazer os seguintes trabalhos:
<ul style="list-style-type: none">- Saint Patrick's Day- My future occupation- The Story of Pancakes- My favourite films



PLANO DE ESTUDO
[16/03/2020 a 27/03/2020]

Escola:	E.B. 2,3 de Álvaro Velho	Ano:	1º	Turma:	CEF
----------------	--------------------------	-------------	----	---------------	-----

Disciplina:	HSST
--------------------	------

Conteúdos: Introdução à Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho Equipamentos de segurança Individual e Coletiva
Atividades: Executar o trabalho com as indicações que estão no vosso e-mail. Para executarem o trabalho a ficha de orientação bem como a ficha de conteúdos está nos ficheiros do grupo. Data limite para envio dos trabalhos 27/3/2020 até às 17horas. Bom trabalho e permaneçam em casa.
Conteúdos:
Atividades:



PLANO DE ESTUDO
[16/03/2020 a 27/03/2020]

Escola:	E.B. 2,3 de Álvaro Velho	Ano:	1º	Turma:	CEF
----------------	--------------------------	-------------	----	---------------	-----

Disciplina:	IBPJ
--------------------	------

Conteúdos: Fertilização
Atividades:
Executar um trabalho em Word com as indicações que estão no vosso e-mail. Para executarem o trabalho a ficha de orientação bem como as fichas de conteúdos estão nos ficheiros do grupo. Data limite para envio dos trabalhos 27/3/2020 até às 17horas. Bom trabalho e permaneçam em casa.
Conteúdos:
Atividades:
Conteúdos:
Atividades:
Conteúdos:
Atividades:
Conteúdos:
Atividades:



PLANO DE ESTUDO
[16/03/2020 a 27/03/2020]

Escola:	E.B. 2,3 de Álvaro Velho	Ano:	1º	Turma:	CEF
----------------	--------------------------	-------------	----	---------------	-----

Disciplina:	MJR
--------------------	-----

Conteúdos: Manutenção de Jardins
Atividades: Executar um trabalho em Word com as indicações que estão no vosso e-mail. Para executarem o trabalho a ficha de orientação bem como as fichas de conteúdos estão nos ficheiros do grupo. Data limite para envio dos trabalhos 23/3/2020 até às 17horas. Bom trabalho e permaneçam em casa.
Conteúdos: Sistemas de rega e drenagem
Atividades: Executar um trabalho em Word com as indicações que estão no vosso e-mail. Para executarem o trabalho a ficha de orientação bem como as fichas de conteúdos estão nos ficheiros do grupo. Data limite para envio dos trabalhos 27/3/2020 até às 17horas. Bom trabalho e permaneçam em casa.
Conteúdos:
Atividades:
Conteúdos:
Atividades:
Conteúdos:
Atividades:



PLANO DE ESTUDO
[16/03/2020 a 27/03/2020]

Escola:	E.B. 2,3 de Álvaro Velho	Ano:		Turma:	CEF
----------------	--------------------------	-------------	--	---------------	-----

Disciplina:	TIC
--------------------	-----

Conteúdos: Processamento de texto
Atividades:
Executar os trabalhos x4 e x5 com as indicações que estão no vosso e-mail. Para executarem o trabalho a ficha de orientação bem como o Manual do Microsoft Word estão nos ficheiros do grupo. Data limite para envio dos trabalhos 27/3/2020 até às 17horas. Bom trabalho e permaneçam em casa.
Conteúdos:
Atividades:
Conteúdos:
Atividades:
Conteúdos:
Atividades:
Conteúdos:
Atividades:



PLANO DE ESTUDO
[16/03/2020 a 27/03/2020]

Escola:	Escola Básica do 2º e 3º Ciclos de Álvaro Velho	Ano:	CEF	Turma:	CEF
----------------	---	-------------	-----	---------------	-----

Disciplina:	Educação Física
--------------------	------------------------

Conteúdos:

Jogos Desportivos Coletivos (uma modalidade):

- Futebol;
- Basquetebol;
- Andebol;
- Voleibol.

Atividades:

Realizar um trabalho sobre uma das modalidades de Jogos Desportivos Coletivos á sua escolha:

- Futebol;
- Basquetebol;
- Andebol;
- Voleibol.

O mesmo terá que ter capa e no máximo cinco páginas, ser redigido no programa “word”, com a letra “Times New Roman”, tamanho 12 e espaçamento de 1,5 e ter a estrutura abaixo indicada.

- 1 – Introdução (Origem da Modalidade)
- 2 – Objetivos da Modalidade
- 3 – Regras
- 4 – Fundamentos Técnicos (Gestos Técnicos)
- 5 – Fundamentos Táticos (Movimentação Ofensiva e Defensiva)

Conteúdos:

Ginástica (uma disciplina) ou Atletismo (uma modalidade):

- Ginástica Artística;
- Ginástica Acrobática;
- Atletismo - Corridas;
- Atletismo – Saltos.

Atividades:

Realizar um trabalho sobre uma das disciplinas de Ginástica ou sobre uma das modalidades do Atletismo á sua escolha:

- Ginástica Artística;
- Ginástica Acrobática;
- Atletismo - Corridas;
- Atletismo – Saltos.

O mesmo terá que ter capa e no máximo cinco páginas, ser redigido no programa “word”, com a letra “Times New Roman”, tamanho 12 e espaçamento de 1,5 e ter a estrutura abaixo indicada.



- Ginástica Artística:

- 1 – Introdução (Origem da Modalidade)
- 2 – Objetivos da Modalidade
- 3 – Exercícios de Solo
- 4 – Barra Fixa
- 5 – Salto de Cavalo
- 6 – Trave Olímpica

- Ginástica Acrobática:

- 1 – Introdução (Origem da Modalidade)
- 2 – Objetivos da Modalidade
- 3 – Fundamentos Técnicos
- 4 – Exercícios de Pares
- 5 – Exercícios de Trios

- Atletismo - Corridas

- 1 – Introdução (Origem da Modalidade)
- 2 – Objetivos da Modalidade
- 3 – Corrida de Velocidade
- 4 – Corrida de Estafetas
- 5 – Corrida de Barreiras

- Atletismo – Saltos:

- 1 – Introdução (Origem da Modalidade)
- 2 – Objetivos da Modalidade
- 3 – Salto em Comprimento
- 4 – Salto em Altura
- 5 – Triplo Salto