

# GUIÃO DO PROFESSOR

## SOMOS O QUE COMEMOS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

*Projeto número:* 2016-1-ESO1-KA201-025091

# PARCERIAS



**Salesianos Urnieta Salesiarrak (Espanha)**

*Projeto coordenador*

Asier Irazusta [airazusta@salesianosurnieta.com](mailto:airazusta@salesianosurnieta.com)

---



**Agrupamento de Escolas Rosa Ramalho (Portugal)**

Teresa Teixeira

[erasmus@aerosaramalho.pt](mailto:erasmus@aerosaramalho.pt)

---



**Gimnazjum nr 3 im. Noblistow Polskich w Zespole Szkol nr 2 w Swidniku (Poland)**

Marcin Pańnikowski

[mpasnikowski@tlen.pl](mailto:mpasnikowski@tlen.pl)

---



**LICEUL "ALEXANDRU CEL BUN" Botoșani (Roménia)**

Mihaela Cornelia Achihăiței

[mihaelaachihaitai@yahoo.com](mailto:mihaelaachihaitai@yahoo.com)

---



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

**Universidade do País Vasco (Espanha)**

Kristina Zuza

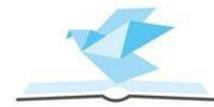
[kristina.zuza@ehu.eus](mailto:kristina.zuza@ehu.eus)

---



**Pixel (Itália)**

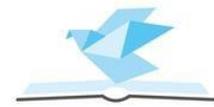
Lorenzo Martellini [lorenzo@pixel-online.net](mailto:lorenzo@pixel-online.net)



# ÍNDICE

DETALHES DO PROJETO .....	2
OBJETIVOS DISCIPLINARES E OBJETIVOS MULTIDISCIPLINARES .....	4
SEQUÊNCIA DE TAREFAS.....	6
INDICADORES.....	8
TAREFAS.....	10
TAREFAS PRÉVIAS .....	10
DESENVOLVIMENTO / PESQUISA DE TAREFAS .....	12
TAREFAS FINAIS .....	20
ANEXOS.....	23

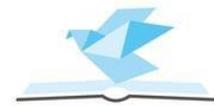




## DETALHES DO PROJETO

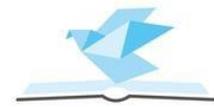
ANO LETIVO	2017-2018	
ANO DE ESCOLARIDADE	DBH 1 (12-13 anos)	
PERÍODO		
SESSÕES	Um mínimo de 38 horas	
TÍTULO	<b>SOMOS O QUE COMEMOS</b>	
DISCIPLINAS	Matemática, Ciências Naturais, Línguas, Educação Física, Educação Visual, TIC	
PONTOS DE UNIÃO (PERGUNTAS CONDUTORAS)	<p>Porquê que é tão importante ter uma dieta equilibrada?</p> <p>O que significa 'dieta equilibrada'? O que torna uma dieta equilibrada? Estarão o solo, o clima, a comida e a humanidade interligados?</p> <p>Será uma dieta equilibrada garantia de saúde?</p>	
COMPETÊNCIAS CHAVE	A: COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS	
	COMPETÊNCIA (UE)	TAREFAS
	1. Aprender a aprender	4-9-10-14-15-16-19-24-25-28
	2. Espírito de iniciativa e empreendedorismo	3-4-5-6-7-8-9-10-14-16-19-21-24-25-27-28
	3. Social e cívica	1-3-5-6-7-10-13-14-15-16-18-19-24-25-27-28
	B: COMPETÊNCIAS POR DISCIPLINA	
	COMPETÊNCIA (UE)	TAREFAS
	4. Comunicar em língua materna	10-14-20-21-22-26-27-28
	5. Comunicar em língua estrangeira	22-23-26
	6. Digital	3-4-5-28
7. Matemática, científica e tecnológica	6-7-11-12-13-15-16-17-19-27-28	





		8. Consciência e expressão cultural	
INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS	INTELIGÊNCIA	TAREFAS	
	1. Interpessoal	1-3-4-5-6-7-10-12-13-14-15-16-18-24-25-26-27-28	
	2. Intrapessoal	1-3-4-8-9-10-13-14-18	
	3. Visual-espacial	10-14-16-17-19	
	4. Corporal-cinestésica		
	5. Musical-rítmica		
	6. Verbal-linguística	2-5-6-7-10-14-19-20-21-22-23-26-27	
	7. Lógica-matemática	6-7-11-12-13	
	8. Naturalista	11-12-13-15-16-17-19-27-28	





OBJETIVOS MULTIDISCIPLINARES	DISCIPLINARES	E	OBJETIVOS
---------------------------------	---------------	---	-----------

OBJETIVO PRINCIPAL

**Ter consciência da importância de uma dieta saudável.**

**0. Objetivos Principais**

0.1. Aprender a trabalhar em grupo

**1. Ciência**

1.1. Analisar e aprender acerca dos vegetais de cada época

1.2. Classificar e distinguir comida e nutrientes e aprender a sua função

**2. Matemática**

2.1. Usar diferentes expressões matemáticas, tais como, frações e percentagens para transmitir informação.

2.2. Usar diferentes expressões matemáticas, tais como, tabelas e gráficos para transmitir informação.

**3. Português**

3.1. Desenvolver competências de comunicação e de escrita.

**4. Inglês**

4.1. Aprender vocabulário específico: Vegetais, frutos, verbos relacionados com cozinha...

4.2. Aprender o imperativo.

4.3. Desenvolver competências de escrita.

**5. Educação Física**

5.1. Ter consciência do efeito da nutrição e do exercício físico na nossa saúde.

OBJETIVOS  
DISCIPLINARES E  
OBJETIVOS  
MULTIDISCIPLINARES

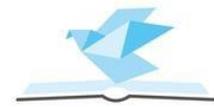
**O quê que queremos  
que os alunos saibam?**

(OBJETIVOS DE  
COMPREENSÃO)



APRESENTAÇÃO DO PROJETO	Especificado na 2. <sup>a</sup> tarefa.
PRODUTO FINAL	<p><b>Em conjunto:</b></p> <p>Produzir um folheto em papel e em formato digital. Publicação e disseminação do mesmo. Horta.</p> <p><b>Em grupos:</b></p> <p>Cada grupo produzirá duas páginas.</p> <p>Selecionar um espaço na horta, semeá-lo ou plantá-lo e tratar dele. Fazer saladas com diferentes tipos de alface colhidos na horta.</p>





## SEQUÊNCIA DE TAREFAS

As tarefas a negrito são obrigatórias e as restantes são opcionais, dependendo dos professores envolvidos no projeto e das instalações escolares.

### A. TAREFAS PRÉVIAS

1. Tarefa: Dinâmica de grupo
2. Tarefa: Apresentação do projeto
3. Tarefa: Planificação de grupo
4. Tarefa: O que eu sei-O que eu preciso de saber
5. Tarefa: Pedir orçamentos de impressão
6. Tarefa: Compare orçamentos e selecione o mais conveniente
7. Tarefa: Analise e encontre formas de financiamento do projeto
8. Tarefa: Especifique as páginas e nomeie as responsabilidades

### B. PESQUISA/DESENVOLVIMENTO DE TAREFAS:

9. Tarefa: O que eu aprendi esta semana?
10. Tarefa: Eu vejo, eu questiono-me, eu pergunto
11. Tarefa: Classificação e análise de comida e de nutrientes
12. Tarefa: Classificar o que comemos \*\*
13. Tarefa: Que prato é o mais saudável?
14. Tarefa: Eu vejo, eu questiono-me, eu pergunto
15. Tarefa: Interpretar a tabela: O que plantar, o que colher \*\*
16. Tarefa: Produção vegetal
17. Tarefa: Desenhar vegetais \*\*
18. Tarefa: Avaliação da planificação de grupo
19. Tarefa: Descobrir as propriedades dos vegetais
20. Tarefa: Trabalhar com receitas
21. Tarefa: Escrever uma receita \*\*





**22. Tarefa: Aprender vocabulário no imperativo em Inglês**

**23. Tarefa: Traduzir as receitas para Inglês \*\***

**24. Tarefa: Dieta diária e exercício \*\***

**25. Tarefa: Envie o documento aos responsáveis (Uma equipa será responsável pela formatação)**

**26. Tarefa: Visite a gráfica**

**C. TAREFAS FINAIS**

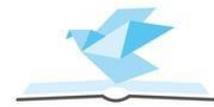
**27. Tarefa: Apresentação do folheto**

**28. Tarefa: Disseminação do folheto**

**29. Tarefa: Avaliação final do grupo**

**\*\* As tarefas assinaladas serão avaliadas.**



**INDICADORES****OBJETIVO PRINCIPAL:**

Tendo em consideração hidratos de carbono, lípidos, proteínas e vitaminas, o aluno sugere uma dieta equilibrada para uma semana.

**0. Objetivos gerais**

- 0.1.1. O aluno atinge os objetivos de grupo.
- 0.1.2. O aluno atinge objetivos individuais.
- 0.1.3. O aluno cumpre as suas responsabilidades.

**1. Ciência:**

- 1.1.1. Identifica o que precisa de ser semeado.
- 1.1.2. Identifica o que precisa de ser plantado.
- 1.1.3. Identifica o que precisa de ser colhido.
- 1.2.1. Distingue hidratos de carbono.
- 1.2.2. Distingue lípidos.
- 1.2.3. Distingue proteínas.
- 1.2.4. Distingue vitaminas e minerais.

**2. Matemática:**

- 2.1.1. Exprime quantidades usando frações.
- 2.1.2. Exprime quantidades usando percentagens.
- 2.2.1. Identifica o que precisa de ser semeado.
- 2.2.2. Identifica o que precisa de ser plantado.
- 2.2.3. Identifica o que precisa de ser colhido.

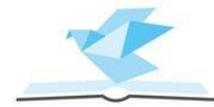
**3. Português:**

- 3.1.1. Cumpre o prazo de entrega.
- 3.1.2. Apresenta o trabalho organizado e bem apresentado.
- 3.1.3. O texto está bem estruturado.
- 3.1.4. O texto está coeso e coerente.
- 3.1.5. O texto está correto do ponto de vista da ortografia e da gramática.

**4. Inglês: Língua estrangeira**

- 4.1.1. Indica os nomes dos vegetais e dos frutos em língua estrangeira.
- 4.1.2. Usa o imperativo.
- 4.1.3. O texto está bem estruturado.
- 4.1.4. O texto está coeso e coerente.





## 5. Educação Física:

5.1.1. Sugere exercício físico adequado para manter a forma.

### FERRAMENTAS:

- **Grelhas**

Grelha Somos o que comemos

- **Reflexões e evidências**

Reflexão (4T-13T-14T-23T)



**TAREFAS****TAREFAS PRÉVIAS**

<b>1. TAREFA: Dinâmica de Grupo</b>			<b>Sessão: 1 h</b>
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Social e cívica	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Interpessoal
<b>OBJETIVOS</b>	Aprender a trabalhar em grupo		

**Descrição da tarefa:**

Iremos sugerir uma dinâmica de grupo que permita aos alunos conhecer-se melhor.

**Notas do professor:**

De modo a conhecerem-se uns aos outros melhor, o professor fará aos alunos várias perguntas e todos têm de escrever as suas respostas. Seguidamente, os alunos discutirão em grupo as respostas dadas por cada um.

<b>2. Tarefa: Apresentação do projeto</b>			<b>Sessão: 30 min</b>
<b>COMPETÊNCIAS</b>		<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Verbal-linguística
<b>OBJETIVOS</b>			

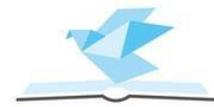
**Descrição da tarefa:**

O diretor (o cliente pode ser a câmara municipal, cozinhar, associação de pais...) está preocupado com os hábitos alimentares de hoje em dia.

Hoje em dia, no mercado, podemos encontrar qualquer produto em qualquer estação, mas estes não são produtos da época no nosso país. A terra está diretamente relacionada com os nutrientes que o ser humano precisa. Portanto, se tratarmos da terra, podemos obter os nutrientes de que precisamos. É por isso que é conveniente saber quando cada vegetal deve ser plantado ou semeado, para obter nutrientes naturalmente.

Por esse motivo, o diretor quer publicar um livro sobre alimentos nutritivos para promover hábitos





alimentares saudáveis.

**No final do projeto, o folheto será apresentado na escola,** em vários centros de saúde e lojas, bem como difundido nos meios de comunicação.

A vossa turma será responsável por essa tarefa.

### Notas do professor:

Quando apresentamos o projeto temos de motivar os alunos, pelo que a apresentação do projeto tem de ser apelativa. É importante criar uma atmosfera especial para atrair a atenção, pois é neste momento que podemos impulsionar o seu interesse. Para apresentar este projeto, a participação do cliente (diretor, associação dos pais, um cozinheiro...) é essencial, considerando que essa será a pessoa que efetuará o pedido/a aquisição do livro.

É também conveniente, quando há mais do que uma turma envolvida, juntar todas as turmas e apresentar o projeto a todos os alunos envolvidos ao mesmo tempo. Além do cliente, os professores que participarão no projeto também estarão presentes na sua apresentação, explicando seu papel no mesmo.

3. Tarefa: Planificação de grupo			Sessão: 1 h
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Social e cívica Espírito de iniciativa e empreendedorismo Digital	<b>INTELLIGÊNCIAS</b>	Interpessoal Intrapessoal
<b>OBJETIVOS</b>	Aprender a trabalhar em grupo e a monitorizar o trabalho de equipa		

### Descrição da tarefa:

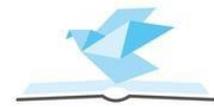
Cada grupo definirá a sua planificação de grupo, que consistirá em três partes: objetivos de grupo, objetivos individuais e responsabilidades.

Objetivos de grupo: Todos os grupos terão quatro objetivos: dois serão iguais para todos os grupos e os outros dois serão definidos por cada grupo.

Objetivos Individuais: Cada aluno terá dois objetivos individuais: um sugerido pelo seu grupo e outro sugerido por si próprio.

Responsabilidades: as responsabilidades serão atribuídas pelo professor.



**Notas do professor:**

Explicação para o anexo 3T

**CONFIGURAÇÃO DA FOLHA DE CONFIGURAÇÃO DE PLANIFICAÇÃO DE GRUPO**

Primeiramente, eles preencherão o ano/grupo/turma/nome dos colegas de grupo.

De seguida, eles usarão a estrutura cooperativa 1-2-4 para estabelecer objetivos de grupo:

Cada membro do grupo sugerirá dois objetivos de grupo. Depois, A-B e D-E farão par para sugerir dois objetivos de grupo. Para fazer isso, os objetivos sugeridos por cada um serão tidos em conta. Finalmente, o grupo junta-se e, entre todos, decidirão quais os dois objetivos de grupo a alcançar.

**Folha de Planificação de Grupo**

O ano, grupo, turma, nome dos colegas de grupo e os objetivos de grupo aparecerão automaticamente na folha. Os alunos terão de preencher os seus objetivos individuais: um será sugerido pelo professor e outro pelo próprio aluno. Todos os membros do grupo estabelecerão os seus objetivos individuais desta forma.

As responsabilidades serão atribuídas pelo professor.

**1.ª e 2.ª folhas de avaliação**

Uma vez que esta é uma sessão de reflexão, cada aluno terá de escrever a sua opinião sobre o quê que fizeram particularmente bem enquanto grupo e se há algo que devem melhorar. Tendo em atenção todas as opiniões, A-B-D-E registarão os pontos de concordância nas respostas dadas às questões (O quê que fizeram especialmente bem como grupo? / Há algo a fazer para melhorar o desempenho do grupo?). De seguida, terão uma avaliação quantitativa, usando a folha.

Os alunos farão o mesmo para avaliar os objetivos individuais.

Os alunos terão uma avaliação quantitativa das suas responsabilidades.

**Folha-resumo**

Esta folha contém todos os objetivos que pretendemos avaliar e nela obteremos a nota média da avaliação.

Ver o anexo 3T - PLANIFICAÇÃO DE GRUPO





4. Tarefa: O quê que eu sei – O quê que eu preciso de saber			Sessão: 1 h
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Aprender a aprender Espírito de iniciativa e empreendedorismo Digital	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Interperssoal Intrapessoal
<b>OBJETIVOS</b>	Aprender a trabalhar em grupo		

**Descrição da tarefa:**

Cada grupo considerará o que já sabe sobre a tarefa e o que precisa de saber, de modo a concretizá-la.

**Ferramentas de avaliação (grelhas...):**

O professor prestará uma atenção especial às respostas dos alunos e, com base nessas respostas, sugerirá tarefas adequadas à concretização do projeto.

Utilizaremos os anexos (4T, 13T, 14T, 23T), antes ou depois das tarefas (está especificado no anexo).

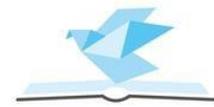
**Notas do professor:**

Ver os anexos 4T-13T-14T-23T

5. Tarefa: Pedir orçamentos de impressão			Sessão: 1-3 h
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Sentido de iniciativa e empreendedorismo Social e cívica Digital	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Interpessoal Verbal-linguística
<b>OBJETIVOS</b>	Aprender a trabalhar em grupo		

**Descrição da tarefa:**

Três grupos de cada turma estão encarregues de solicitar um orçamento do trabalho de impressão. Para o fazer, têm de entrar em contacto com diferentes gráficas, quer seja presencialmente, por telefone ou via email. Os alunos terão de ser muito precisos a explicar o que querem, para que o orçamento vá de encontro ao preço final do folheto.



<b>6. Tarefa: Compare orçamentos e selecione o mais conveniente</b>			<b>Sessão: 1 h</b>
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Espírito de iniciativa e empreendedorismo Social e cívica Competência matemática	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Interpessoal Lógica-matemática Verbal-linguística
<b>OBJETIVOS</b>	Aprender a trabalhar em grupo		

**Descrição da tarefa:**

Tendo orçamentos diferentes em mãos, os grupos responsáveis por esta tarefa, terão de refletir acerca da diferente informação e compará-la. Após a comparação, partilharão as conclusões a que chegaram com os restantes colegas de turma e, todos juntos, decidirão qual o melhor orçamento.

<b>7. Tarefa: Analisa e encontra formas de financiamento do projeto</b>			<b>Sessão: 1-2 h</b>
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Espírito de iniciativa e empreendedorismo Social e cívica Competência matemática	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Interpessoal Lógica-matemática Verbal-linguística
<b>OBJETIVOS</b>	Aprender a trabalhar em grupo		

**Descrição da tarefa:**

Depois de decidido o orçamento, os alunos terão de arranjar formas de financiar a impressão do folheto. Far-se-á uma chuva de ideias por grupos, que discutirão as diferentes ideias apresentadas, colocando-as, mais tarde, ao grupo-turma para seleção das melhores ideias. Os alunos podem também pedir apoio à Junta de Freguesia ou à própria escola. Além disso, os alunos podem ainda realizar alguns eventos para angariação de fundos.

<b>8. Tarefa: Especifique o número de páginas e nomeie as responsabilidades</b>			<b>Sessão: 1 h</b>
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Espírito de iniciativa e empreendedorismo	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Intrapessoal
<b>OBJETIVOS</b>	Aprender a trabalhar em grupo		

**Descrição da tarefa:**

Depois de especificar o número de páginas e as partes constituintes do documento, avança-se para a divisão de tarefas. Cada grupo ficará responsável por duas páginas do projeto e cada grupo escolherá o mês da sua preferência. Para fazer isso, é necessário que todos os alunos cheguem a um entendimento.





## DESENVOLVIMENTO / PESQUISA DE TAREFAS

9. Tarefa: O quê que comemos esta semana?			Sessão: 1 h
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Aprender a aprender Espírito de iniciativa e empreendedorismo	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Intrapessoal
<b>OBJETIVOS</b>	Ter consciência da importância de uma dieta saudável		

**Descrição da tarefa:**

Cada aluno registrará numa tabela tudo o que comeu durante uma semana. Desta forma, eles tomarão consciência dos seus hábitos alimentares.

**Ferramentas de avaliação (grelhas...):**

Será avaliado.

Esta tarefa é muito importante para a concretização das tarefas seguintes. Portanto, o professor deverá certificar-se que todos os alunos entregam a tarefa concluída na totalidade.

**Notas do professor:**

Para facilitar a tarefa, será distribuída a todos uma ficha-modelo para preencher com as diferentes refeições que fizeram todos os dias da semana.

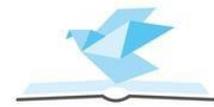
Ver o anexo 9T

10. Tarefa: Eu vejo, eu pergunto-me, eu pergunto			Sessão: 1 h
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Aprender a aprender Espírito de iniciativa e empreendedorismo Social e cívica Comunicar na língua materna	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Interpessoal Intrapessoal Visual-espacial Verbal-linguística
<b>OBJETIVOS</b>	Ter consciência da importância de uma dieta saudável		

**Descrição da tarefa:**

Os alunos terão de refletir acerca dos seus hábitos alimentares através da análise do que comeram durante uma semana. Primeiramente, cada aluno refletirá individualmente sobre os seus hábitos





alimentares e depois partilhará as suas conclusões com os restantes membros do grupo.

### Notas do professor:

É conveniente que cada aluno preencha a ficha-modelo à mão e registe as suas conclusões pessoais para, posteriormente, as discutir oralmente. Ver os anexos 10T-14T

11. Tarefa: Classificação e análise de comida e nutrientes		Sessão: 1 h	
COMPETÊNCIAS	Matemática, científica, tecnológica	INTELIGÊNCIAS	Naturalista Lógica-matemática
OBJETIVOS	Aprender que comer é diferente de nutrir		

### Descrição da tarefa:

Os alunos aprenderão a identificar os diferentes tipos de comida:

- Nutrientes que fornecem energia: hidratos de carbono e lípidos
- Nutrientes para o corpo: proteínas e proteínas de ligação ao cálcio
- Nutrientes de regulação do corpo: vitaminas e minerais

### Notas do professor:

O professor explicará a tarefa, com recurso ao anexo 11T - CLASSIFICA O QUE COMEMOS

12. Tarefa: Classifica o que comemos		Sessão: 1 h	
COMPETÊNCIAS	Matemática, científica e tecnológica	INTELIGÊNCIAS	Intrapessoal Naturalista Lógica-matemática
OBJETIVOS	Aprender que comer é diferente de nutrir		

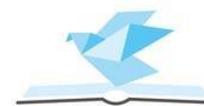
### Descrição da tarefa:

Após os alunos terem analisado o que comeram durante uma semana, sentam-se em grupos e classificam todos os tipos de comida. Esta tarefa levá-los-á à próxima atividade.

Cada aluno classificará o que comeu, de acordo com os seguintes critérios:

- Nutrientes que fornecem energia: hidratos de carbono e lípidos





- Nutrientes para o corpo: proteínas e proteínas de ligação ao cálcio
- Nutrientes de regulação do corpo: vitaminas e minerais

Ver o anexo 12T

13. Tarefa: Qual o prato mais saudável?			Session: 1-3 h
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Matemática, científica e tecnológica Social e cívica	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Interpessoal Intrapessoal Naturalista Lógica-matemática
<b>OBJETIVOS</b>	Aprender que comer é diferente de nutrir Usar expressões matemáticas para transmitir informação		

#### Descrição da tarefa:

Depois da atividade anterior, começaremos a focar-nos nas quantidades, de modo a fazer comparações.

Vamos somar a quantidade de hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas e minerais que ingerimos em cada porção. Depois, vamos retratá-los em imagens, frações e percentagens, de modo a identificar qual é o prato mais saudável.

#### Notas do professor:

No que respeita às frações e às percentagens, tendo em conta os conhecimentos dos alunos, poderá ser necessário dar algumas explicações.

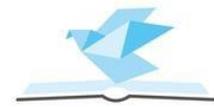
De modo a decidir qual é o melhor prato, usaremos o anexo 13T – PRATO DE COMIDA SAUDÁVEL.

Para refletir sobre os conceitos que os alunos adquiriram, usaremos o seguinte anexo, para que os alunos preencham a secção O quê que eu aprendi.

Ver os anexos 4T-13T-14T-13T-23T

14. Tarefa: Eu vejo, eu pergunto-me, eu pergunto			Session: 1 h
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Aprender a aprender Espírito de iniciativa e empreendedorismo Social e cívica Comunicar na língua materna	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Interpessoal Intrapessoal Visual-espacial Verbal-linguística
<b>OBJETIVOS</b>	Ter consciência da importância de uma dieta saudável		



**Descrição da tarefa:**

Primeiramente, os alunos refletirão individualmente sobre os seus hábitos alimentares e posteriormente partilharão as conclusões a que chegaram com os colegas do seu grupo.

**Notas do professor:**

É conveniente que cada aluno preencha a ficha-modelo à mão e registe as suas conclusões pessoais para, posteriormente, as discutir oralmente. Ver os anexos 10T-14T. Depois disso, de modo a refletir sobre a tarefa, ver os anexos 4T-13T-14T-23T.

15. Tarefa: Compreender a tabela: O que semear, o que plantar e o que colher			Sessão: 1 h
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Aprender a aprender Social e cívica Matemática, científica e tecnológica	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Interpessoal Naturalista
<b>OBJETIVOS</b>	Usar expressões matemáticas para transmitir informações Ter consciência da importância de uma dieta saudável.		

**Descrição da tarefa:**

Esta será a primeira parte do folheto, cada grupo terá de interpretar a tabela e retirar dela a sua própria informação.

**Ferramentas de avaliação (grelhas ...):**

A grelha SOMOS OS QUE COMEMOS SERÁ UTILIZADA PARA AVALIAR ESTA TAREFA.

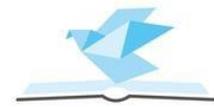
**Notas do professor:**

De modo a encontrar a informação, é conveniente dividir o grupo em pares. Depois de ter encontrado a informação relevante, podem partilhá-la em grupo, de forma a completar a informação em falta.

Ver o anexo 15T

16. Tarefa: Produção vegetal			Sessão: 3-4 h
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Aprender a aprender Sentido de iniciativa e empreendedorismo Social e cívica Matemática, científica e tecnológica	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Interpessoal Corporal-cinestésica Visual-espacial Naturalista





<b>OBJETIVOS</b>	Ter consciência da importância de uma dieta saudável Aprender a trabalhar em grupo
------------------	---

**Descrição da tarefa:**

1. Preparar a horta: cava a terra com uma enxada e fertiliza-a. Se alguma combustagem for feita na escola, poderá tornar-se um bom fertilizante
2. Compra plantas ou sementes e planta-as ou semeia-as.
3. Monitorização: visitaremos a horta uma vez por semana, de modo a monitorizá-la com cuidado, tiraremos fotografias e faremos vídeos da horta. Também aproveitaremos estas visitas para regar os vegetais e para nos livrarmos das ervas daninhas.

**Ferramentas de avaliação (grelhas ...):**

Para a observação e monitorização da horta, estabeleceremos regras que teremos de seguir. Um membro do grupo será designado como o responsável pela observação.

**Notas do professor:**

Os alunos trabalharão dentro do seu grupo do projeto. Cada grupo terá uma enxada que será partilhada por todos os elementos do grupo. Quando um estiver a cavar, é importante os restantes alunos distanciarem-se, de modo a que ninguém se magoe.

<b>17. Tarefa: Desenhar vegetais</b>		<b>Sessão: 2 h</b>	
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Matemática, científica, tecnológica	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Visual-espacial Naturalista
<b>OBJETIVOS</b>			

**Descrição da tarefa:**

Faz parte do folheto. Cada membro do grupo terá de desenhar um vegetal da época. De modo a poder fazê-lo, terá de ser fornecida ao aluno uma imagem do vegetal que este escolheu.

**Notas do professor:**

O desenho que aparecerá no folheto será selecionado pelos membros do grupo e será aquele que se mostrar mais fiel ao real.





18. Tarefa: Avaliação da planificação de grupo		Session: 1 h	
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Social e cívica	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Interpessoal Intrapessoal
<b>OBJETIVOS</b>	Aprender a trabalhar em grupo		

**Descrição da tarefa:**

Serão avaliados todos os objetivos estabelecidos na 3.<sup>a</sup> tarefa, objetivos individuais e de grupo, assim como as responsabilidades de reflexão acerca das coisas que estamos a fazer bem e dos problemas que têm de ser melhorados.

**Ferramentas de avaliação (greijas ...):**

Grelha SOMOS O QUE COMEMOS e folha de Planificação de Grupo do anexo 3T.

**Notas do professor:**

Ver o anexo 3T- PLANIFICAÇÃO DE GRUPO

19. Tarefa: Descobrir as propriedades dos vegetais		Sessão: 1 h	
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Aprender a aprender Espírito de iniciativa e empreendedorismo Social e cívica Matemática, científica e tecnológica Digital	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Interpessoal Visual-espacial Verbal-linguística Naturalista
<b>OBJETIVOS</b>	Ter consciência da importância de uma dieta saudável Desenvolver competências de comunicação e de escrita		

**Descrição da tarefa:**

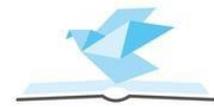
Faz parte do folheto. Cada grupo terá de pesquisar na Internet as propriedades do seu vegetal.

20. Tarefa: Trabalhar em receitas		Session: 2 h	
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Comunicar na língua materna	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Verbal-linguística
<b>OBJETIVOS</b>	Ter consciência da importância de uma dieta saudável Desenvolver competências de comunicação e de escrita		

**Descrição da tarefa:**

Nesta atividade, os alunos trabalharão nas características sintáticas e gramaticais dos textos das





receitas, para que cada grupo consiga criar uma receita baseada no vegetal retratado no seu desenho.

### Notas do professor:

O professor dará algumas instruções para escrever a receita, de modo a concretizar esta atividade corretamente.

21. Tarefa: Escrever uma receita			Session: 2 h
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Comunicar na língua materna Espírito de iniciativa e empreendedorismo	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Verbal-linguística
<b>OBJETIVOS</b>	Ter consciência da importância de uma dieta saudável Desenvolver competências de comunicação e de escrita		

### Descrição da tarefa:

Os alunos aplicarão o que aprenderam até agora, através da redação de uma receita, utilizando os vegetais por si selecionados como ingredientes principais. Todas as receitas têm de ter a mesma formatação, para que encaixem na perfeição no folheto.

### Ferramentas de avaliação (grelhas ...):

A grelha SOMOS O QUE COMEMOS será usada para avaliar esta tarefa.

22. Tarefa: Aprender vocabulário e o imperativo em Inglês			Sessão: 2 h
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Communicating in the mother tongue Communicating in a foreign language	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Verbal-linguística
<b>OBJETIVOS</b>	Ter consciência da importância de uma dieta saudável Desenvolver competências de comunicação e de escrita		

### Descrição da tarefa:

Será entregue aos alunos uma ficha-modelo, na qual eles registarão, em português, os nomes dos vegetais e verbos relacionados com culinária que conhecem. Depois, toda a turma, elaborará uma lista comum que será traduzida para inglês, na aula de Inglês, com a ajuda do professor.

De modo a trabalhar o imperativo, o professor dará uma explicação teórica sobre o assunto, após a qual a turma jogará o SIMON SAYS, para que os alunos possam apreender esse conteúdo gramatical.



23. Tarefa: Traduzir receitas para Inglês			Sessão: 1 h
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Comunicar numa língua estrangeira	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Verbal-linguística
<b>OBJETIVOS</b>	Ter consciência da importância de uma dieta saudável Desenvolver competências de comunicação e de escrita		

**Descrição da tarefa:**

Depois de escreverem as receitas na sua língua materna, os alunos traduzem-nas para inglês em grupos. Para o fazer, eles recorrem à lista de vocabulário que elaboraram anteriormente. Podem usar o dicionário para fazer a tradução. Esta tarefa será avaliada.

**Ferramentas de avaliação (greijas ...):**

A greija SOMOS O QUE COMEMOS será usada para avaliar esta tarefa.

24. Tarefa: Dieta diária e exercício			Sessão: 2 h
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Aprender a aprender Sentido de iniciativa e empreendedorismo Social e cívica Comunicar na língua materna Digital Matemática, científica e tecnológica	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Intrapessoal Visual-espacial Naturalista
<b>OBJETIVOS</b>	Ter consciência da importância de uma dieta saudável Desenvolver competências de expressão oral e escrita		

**Descrição da tarefa:**

Tendo em atenção os hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas e minerais, cada grupo sugerirá uma dieta equilibrada para uma semana, bem como exercícios físicos para manter a forma.

**Ferramentas de avaliação (greijas ...):**

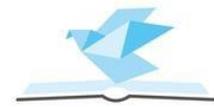
A folha do OBJETIVO PRINCIPAL do documento SOMOS O QUE COMEMOS será usada para avaliar esta tarefa.

**Notas do professor:**

Ver o anexo 24T- DIETA DIÁRIA E EXERCÍCIO

25. Tarefa: Submeter o trabalho à equipa responsável pelo folheto a enviar à gráfica			Sessão: 1 h
--	--	--	-------------





<b>COMPETÊNCIAS</b>	Aprender a aprender Espírito de iniciativa e empreendedorismo Social e cívica	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Interpessoal
<b>OBJETIVOS</b>	Aprender a trabalhar em grupo		

**Descrição da tarefa:**

Um dos grupos cooperativos ficará responsável pela entrega do trabalho de grupo. Este grupo deverá certificar-se de que o trabalho está bem organizado e estruturado e acordará os momentos de monitorização do documento final (a formatação).

Terminada a formatação do documento, os alunos reverão o folheto atentamente, de modo a evitar possíveis erros.

**Notas do professor:**

Consulte a sugestão de folheto apresentado no fim deste guião como exemplo.

<b>26. Tarefa: Visitar a gráfica</b>			<b>Sessão: 1 h</b>
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Aprender a aprender Sentido de iniciativa e empreendedorismo Social e cívica	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Interpessoal
<b>OBJETIVOS</b>	Aprender a trabalhar em grupo		

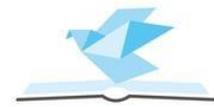
**Descrição da tarefa:**

Após a conclusão do trabalho em formato digital, avançamos para a impressão do mesmo. Para isso, é aconselhável uma visita à gráfica.

**TAREFAS FINAIS**

<b>27. Tarefa: Apresentação do Folheto</b>			<b>Sessão: 1 h</b>
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Comunicar na língua materna Comunicar em língua estrangeira	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Verbal-linguística Interpessoal
<b>OBJETIVOS</b>	Explicar o trabalho e a aprendizagem feitos pelos alunos que culminou na concretização do folheto		

**Descrição da tarefa:**



Haverá porta-vozes escolhidos entre aqueles que contribuíram para a realização do folheto, que apresentarão o projeto aos pais. Este evento deverá ser organizado o melhor possível e integrar outros convidados para além dos pais.

28. Tarefa: Disseminação do folheto			Sessão: 3 h
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Sentido de iniciativa e empreendedorismo Social e cívica Comunicar na língua materna Matemática, científica e tecnológica	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Interpessoal Naturalista Verbal-linguística
<b>OBJETIVOS</b>	Desenvolver competências de comunicação e escrita na língua materna Ter consciência da importância de uma dieta saudável		

### Descrição da tarefa:

Teremos de preparar, em contexto de sala de aula, primeiro através de um registo escrito à mão e depois oralmente, que mensagem exatamente pretendemos transmitir ao disseminarmos o folheto. Também teremos de ensaiar previamente na aula.

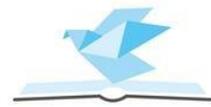
Temos de identificar os locais apropriados para disseminar o folheto:

- Lugares que ajudaram a financiar a impressão
- Feira local
- Feiras próximas
- Lojas locais
- Radio
- Tv
- Chefs

Depois de identificados os lugares, os alunos serão divididos em grupos para completar a tarefa. Todos os grupos têm de participar nesta atividade.

29. Tarefa: Avaliação da planificação de grupo			Sessão: 1 h
<b>COMPETÊNCIAS</b>	Social e cívica	<b>INTELIGÊNCIAS</b>	Interpessoal





<b>OBJETIVOS</b>	Aprender a trabalhar em grupo
------------------	-------------------------------

**Descrição da tarefa:**

Avaliaremos os objetivos e responsabilidades estabelecidos na planificação de grupo antes de refletir acerca do que fizemos bem e dos problemas que temos de melhorar.

**Ferramentas de avaliação (grelhas ...):**

Folha de Excel com a planificação de grupo.

**Notas do professor:**

Ver o anexo 3T

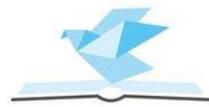




## ANEXOS

- 3T. PLANIFICAÇÃO DE GRUPO
- 4T. O QUE QUE EU SEI – O QUÊ QUE EU PRECISO DE SABER – O QUÊ QUE EU APRENDI
- 9T. O QUE QUE EU COMI DURANTE UMA SEMANA
- 10T. EU VEJO- EU PENSO – EU PERGUNTO-ME
- 11T. CLASSIFICA O QUE COMEMOS (roda dos alimentos)
- 12T. OS NUTRIENTES QUE EU CONSUMI DURANTE UMA SEMANA
- 13T. O QUE EU SEI – O QUÊ QUE EU PRECISO DE SABER – O QUÊ QUE EU APRENDI
- 14T. O QUE EU SEI – O QUÊ QUE EU PRECISO DE SABER – O QUÊ QUE EU APRENDI  
EU VEJO- EU PENSO – EU PERGUNTO-ME
- 15T. COMPREENDER A TABELA
- 23T. O QUE EU SEI – O QUÊ QUE EU PRECISO DE SABER – O QUÊ QUE EU APRENDI
- 24T. DIETA DIÁRIA E EXERCÍCIO





## EXEMPLO DE FOLHETO

### MARTXOA



Azpiko taulan dituzuen hauek dira martxoan erein, landatu eta jasotzen diren barazkiak:

<b>EREIN</b>	Arbi zuria, porrua, rukula, kukulua, espinaka, borraja, patata, letxuga ezberdinak, erremolatxa, kalabazina, tomatea, berenjena, piper berdea, piper gorria.
<b>LANDATU</b>	Tipulina, tipula, zuria, mihilua, apioa, orburua, espinaka, tipula gorria, zerba, erremolatxa.
<b>JASO</b>	Porrua, tipula gorria eta zuria (gordeta), lonbarda, bruselako aza, aza, azalorea, kardua, kalabaza (gordeta), baratxuri freskoa, babarrun altua (gordeta) patata (gordeta).

### COLIFLOR



**VITAMINAS:** Vitamina C (ayuda a los resfriados y a la gripe) Vitamina K (ayuda para la coagulación sanguínea y otros procesos) y minerales antioxidantes.

**PROPIEDADES:** Sirve para prevenir el cáncer, protegen la salud del corazón, es bueno para el colesterol, estreñimiento, obesidad... bueno para la salud de los huesos y nervios.

8 

### JAN ETA IZAN proiektua



### AZALORE HANBURGESA

**Osagaiak:** 4 pertsonentzako osagaiak

- Azalore bat
- Kilo erdi bat garbantzuri irin
- Katilu erdi bat perrexil
- Katilu erdi bat azenario arraspatua
- Legamia – katilu erdi bat
- Katilu bat olio
- Piperbeltza piper gorria,
- Bi ale baratxuri eta gatza



**Prestaketa:**  
Lehenengo azalorea garbitu eta moztu. Ondoren lapiko batean bost minutuz egosi. Azalorea irabiatu eta gatza, piperbeltz beltza, baratxuriarekin nahastu. Plater batean legamia, garbantzuri-irina eta ura nahastu. Ondoren perrexila bota eta dena irabiatu. Gero, dena plater batean jarri, eta azenario arraspatua bota. Ondoren egin duzun nahasketarekin nahi duzun forma eman. Ollioarekin piska bat egosi eta 40 minutuz labean sartu (alde bakoitza 20 minutuz bertu). Eta azkenik jan. On egin!!

### CAULIFLOWER HAMBURGER



**INGREDIENTS:** Ingredients for four people: 1 Cauliflower, Chickpea flour 1/2 kg, 1 cup of oil, black pepper, Parsley, 1 red pepper, a half cup of grated carrot, 2 onion cloves, a half cup of leavening and a little bit of salt.

**PREPARATION:**  
First, wash and cut the cauliflower and then boil it for 5 minutes. Mash the cauliflower and mix it with salt, black pepper and garlic. On a plate, mix the leavening, the flour and the water. Add the parsley and beat it. Put the mixture on a plate and add the grated carrot and mix it again. Then give the desired shape to the mixture. Fry the shapes for a little bit and then bake them in the oven for 40 minutes, heating each side for 20 minutes. They they will be ready to eat.

9 