

2.º CICLO DO
ENSINO BÁSICO

COMPETIR

Vamos a Jogo!

EXERCÍCIO 1



EXERCÍCIO 2



EXERCÍCIO 3

	VERDADEIRO	FALSO
O leite só é importante para os recém-nascidos.		×
A roda dos alimentos está dividida em sete grupos.	×	
As leguminosas são ricas em hidratos de carbono e proteínas. São também boas fornecedoras de vitaminas B1 e B12.	×	
Devo beber refrigerantes com muita frequência.		×
Para ter uma alimentação equilibrada, só tenho de comer salada.		×

EXERCÍCIO 4

A F R T S F G O U I **F A R I N G E** H E A U E A J I J
 G U Í V E E R T F A A B F A R I N G E **P U L M ã O** P
 O V I O L O U I O J Ô E R Z T A O I N A R D M D H U
 P L O **O ã Ç A R O C** E V T A B F N Ç V A S X U O G **C**
 C O ã Ç R O R C I P B R B U F A R N G R E Í L P V O
 R Â N I T V A E R I U F L O Q R Â N I O O I N T A S
 Õ E S Ç L J C Q V C A E ã L I U M N B G R A U I N T
 S **E** T M G A R V C A **E S T Ô M A G O** **O** D A G Í F F Í E
 Q G Z E C O A I P Q X C J I Ç E R A ã T P U L U Q **L**
 O N E S F X N O V G S E A L Q J U M P O I B V G E A
 H I H M B Q O A Ç R L ã O M E S C X T U P O I H U **S**
 J R D U O Â N Q R E G H J I O U D Ç Z A L M P Q L A
 A A F G R E I M Q G J F U I V A F X S U P Q A O O L
 E **L** Q P S L **O** ã N S A Z A S D E B C X A I S E N C E
 S C V A X J **I** H O B D S M **P Â N C R E A S** N A P R T
 P Z Ô I Q C N S G A V F X L O U T B N C G A E Ô S J
 P I U R E F **Â** Í O P Q C G N Ç J Z H U D V N P Ç L O
 I O H G A J R N U J Ç Z F Í D A N O P S F D L O R M
 G A D I F Í **C** Ç U T N O I A E R Ô B C X S B R E G A
 M L A E O Õ S V F T R E A F B N I D R ã C U V N S M

CORAÇÃO

ESTÔMAGO

LARINGE

COSTELAS

FARINGE

PÂNCREAS

CRÂNIO

FÍGADO

PULMÃO

EXERCÍCIO 7



- | | |
|-------------|------------|
| 1 - Angola | 5 - Suécia |
| 2 - Espanha | 6 - México |
| 3 - Bélgica | 7 - Itália |
| 4 - Holanda | 8 - França |

EXERCÍCIO 8



Mona Lisa, de Leonardo da Vinci,
desaparece do Museu do Louvre

1993



Primeiro jogo da Seleção Nacional

1932



Começam as Marchas Populares

1921



Internet: a revolução digital

1911

EXERCÍCIO 8

continuação



Primeiro jogo de basquetebol do Benfica

1910



Nasce a I República Portuguesa

2013



Abre as portas o Museu Benfica - Cosme Damião

1957



Sputnik: o primeiro satélite artificial da história

1927

EXERCÍCIO 9

Cada equipa tem direito a um máximo de três toques (além do toque de bloco) para reenviar a bola por cima da rede e entre as varetas.

V O L E I B O L

Quando estás a driblar, podes dar o número de passos que pretenderes.

B A S Q U E T E B O L

É um jogo desportivo coletivo praticado por duas equipas, cada uma constituída por sete jogadores efetivos (um guarda-redes e seis jogadores de campo).

A N D E B O L

O objetivo deste jogo desportivo é fazer o volante tocar no campo adversário.

B A D M Í N T O N

EXERCÍCIO 10

Desenho livre.

EXERCÍCIO 11

A roda dos alimentos ensina-nos a ter uma alimentação completa , equilibrada e variada .

Nome de dois alimentos do grupo das frutas: maçã, banana, morango, laranja etc.

Este grupo é o maior da roda dos alimentos, devendo fornecer cerca de 28% da nossa alimentação diária: Cereais, derivados e tubérculos .

O grupo mais pequeno da roda dos alimentos inclui estes dois alimentos: azeite e manteiga .

O leite e produtos lácteos (iogurtes, queijo e requeijão) são ricos em vitaminas (A e B12) , cálcio e fósforo .

Estes dois alimentos fazem parte do grupo das leguminosas: azeite e manteiga .

Este elemento surge no centro da roda dos alimentos para nos lembrar a sua importância numa alimentação saudável e, também, porque faz parte da constituição da grande maioria dos alimentos: água .