
Dieta mediterrânica

6.º ano de escolaridade

Ano Letivo 2025/2026

Autor: Júlia Ravara **N.º:** 16 **Turma:** B

Autor: Constança Santos **N.º:** 4 **Turma:** B

Autor: Isabel Valentim **N.º:** 14 **Turma:** B

Autor: Victória Ferreira **N.º:** 23 **Turma:** B

Data: 30/05/2026

Professor: Bruno Novo

Pesquisa e investigação sobre a Dieta Mediterrânica:

Para o projeto, necessitámos de fazer algumas pesquisas, como, qual é a gordura mais utilizada, etc.

Como surgiu a ideia do jogo, materiais utilizados, como se envolveram e envolveram os colegas nos recreios:

Regras:

Podem jogar 2 a 4 pessoas.

É necessário ter mais do que 4 anos.

Não deves danificar o material.

É proibido colocar os materiais na boca.

Quem tirar 6 no dado volta a jogar.

Preparação

1.Cada jogador escolhe uma cor.

2.Os pinos começam na base inicial.

3.Todos giram a roleta.

4.Quem tirar o maior número começa.

Como jogar?

Cada jogador deve começar na casa “Início”. O mais novo começa, depois, joga o jogador à sua esquerda. Gira a roleta. A seguir, vê o número que te calhou. Esse número corresponde às casas que irás avançar. Ao chegares ao espaço correto, faz o que significa o símbolo que te calhou. Agora, é a vez da próxima pessoa, ou seja, o ciclo continua.

Símbolos e significados:

? - responde a uma pergunta mistério.

Roleta - gira novamente a roleta.

X - ficas 1 vez sem jogar.

Como a ideia surgiu: A ideia surgiu no meio de várias! Estávamos a discutir, porque tínhamos jogos diferentes, quando, de repente, nos lembramos de um jogo de tabuleiro!

Materiais utilizados: 2 caixas de papelão; Aguarelas; Lápis; Caneta de ponta fina; Compasso; Pincéis; Pinos de madeira; Compasso; Caneta azul e vermelha; Tintas; Régua; Copo com água; Folhas de papel; Pano para limpar pincéis; Tesoura; X-ato; Palito de churrasco; Marca texto; Marcador preto; Cola bastão

Como nos envolvemos e os colegas nos recreios: Os colegas, nos recreios, divertiram-se muito! Gostaram tanto do jogo que pediram para jogar outra vez!

Registo fotográfico: 6-8 fotografias que evidenciem o jogo, vista geral, detalhes e o envolvimento dos alunos:





