

1.º PERÍODO

COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	SEQUÊNCIA DIDÁTICA
<p>AUTÊNTICO - Toma decisões coerentes com os seus valores e crenças.</p> <p>AUTÓNOMO - Sabe encontrar respostas para novas situações, mobilizando múltiplas dimensões da inteligência e conhecimentos. - Cuida de si e do seu corpo.</p> <p>CONFIANTE - É confiante, resiliente e persistente.</p> <p>COMPETENTE - Faz sínteses, organizando ou integrando os elementos, pontos de vista ou componentes de um todo (situações, descrições, acontecimentos). - Comunica eficazmente, dominando instrumentos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Distinguir saúde de qualidade de vida, segundo a Organização Mundial de Saúde. • Caracterizar as principais doenças provocadas pela ação de agentes patogénicos mais frequentes. • Relacionar as consequências do uso indevido de antibióticos com o aumento da resistência bacteriana. • Caracterizar, sumariamente, as principais doenças não transmissíveis, indicando a prevalência dos fatores de risco associados. • Interpretar informação sobre os determinantes do nível de saúde individual e comunitária, analisando a sua importância na qualidade de vida de uma população. • Explicar o modo como as "culturas de risco" podem condicionar as medidas de capacitação das pessoas, pondo em causa a promoção da saúde. • Analisar criticamente estratégias de atuação na promoção da saúde individual, familiar e comunitária, partindo de questões enquadradas em problemáticas locais, regionais ou nacionais. 	<p>VIVER MELHOR NA TERRA</p> <p>Saúde Individual e comunitária <i>(a)</i></p>

tecnologia para esse conhecimento.

- Relacionar os elementos químicos mais abundantes no corpo humano com as funções desempenhadas.
- Identificar os constituintes do sangue em preparações definitivas, relacionando-os com a função que desempenham no organismo.
- Analisar possíveis causas de desvios dos resultados de análises sanguíneas relativamente aos valores de referência.
- Relacionar o modo de atuação dos leucócitos com a função que desempenham no sistema imunitário.

2.º PERÍODO

<p style="text-align: center;">COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS</p>	<p style="text-align: center;">APRENDIZAGENS ESSENCIAIS</p>	<p style="text-align: center;">SEQUÊNCIA DIDÁTICA</p>
<p>AUTÊNTICO - Toma decisões coerentes com os seus valores e crenças.</p> <p>AUTÓNOMO - Sabe encontrar respostas para novas situações, mobilizando múltiplas dimensões da inteligência e conhecimentos. - Cuida de si e do seu corpo.</p> <p>CONFIANTE - É confiante, resiliente e persistente.</p> <p>COMPETENTE - Faz sínteses, organizando ou integrando os elementos, pontos de vista ou componentes de um todo (situações, descrições, acontecimentos). - Comunica eficazmente, dominando instrumentos diversificados para pesquisar, descrever, avaliar, validar e mobilizar informação, de forma crítica e autónoma, verificando diferentes fontes documentais e sua credibilidade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar a morfologia e a anatomia do coração de um mamífero, explicitando os seus principais constituintes e as respetivas funções. • Relacionar os constituintes do sistema cardiovascular com o ciclo cardíaco. • Caracterizar a variação da frequência cardíaca e da pressão arterial em algumas atividades do dia a dia, articulando com saberes de outras disciplinas (ex.: Educação Física). • Relacionar a estrutura dos vasos sanguíneos com as suas funções e comparar as características do sangue venoso e do sangue arterial na circulação sistémica e na circulação pulmonar. • Identificar as principais doenças do sistema cardiovascular, inferindo contributos da ciência e da tecnologia para a minimização das referidas doenças e explicitando a importância da implementação de medidas que contribuam para o seu bom funcionamento. • Distinguir os diferentes tipos de linfa, explicitando a sua função e a importância dos gânglios linfáticos, bem como a necessidade de efetivar medidas que contribuam para o bom funcionamento do sistema linfático. 	<p style="text-align: center;">VIVER MELHOR NA TERRA</p> <p style="text-align: center;">Organismo Humano em Equilíbrio</p>

RESPONSÁVEL

- Faz escolhas responsáveis, de acordo com um quadro de valores e as necessidades do contexto, priorizando vontades e desejos.

COOPERANTE

- É uma pessoa próxima e capaz de interação respeitadora, construtiva e colaborativa com os outros.

-É capaz de trabalhar em equipa.

- É capaz de negociar e aceitar diferentes pontos de vista.

CRÍTICO

- Analisa a realidade numa perspetiva crítica, criativa e construtiva.

- Identifica e prevê diferentes cenários e opções e estabelece critérios de avaliação dos resultados.

- Identificar os principais constituintes do sistema respiratório de um mamífero e as respetivas funções.
- Distinguir respiração externa (trocas gasosas nas superfícies respiratórias e ao nível tecidual) de respiração interna e descrever as alterações morfológicas ocorridas durante a ventilação pulmonar.
- Comparar a hematose alveolar com a hematose tecidual e reconhecer a sua importância no organismo.
- Discutir os efeitos do ambiente e dos estilos de vida no equilíbrio do sistema respiratório e na minimização da ocorrência de doenças, destacando as consequências da exposição ao fumo ambiental do tabaco e indicando medidas que contribuam para o seu bom funcionamento.

- Relacionar os constituintes do sistema urinário com a função que desempenham e caracterizar a anatomia e a morfologia do rim de um mamífero, explicitando as funções desempenhadas pelos seus constituintes.
- Relacionar as características da unidade funcional do rim com o processo de formação da urina, identificando alguns fatores que condicionam a sua formação.
- Caracterizar as funções da pele, explicitando medidas que podem contribuir para a eficácia da sua função excretora.
- Discutir a importância da ciência e da tecnologia na minimização de problemas da função renal e o contributo do cidadão na efetivação de medidas que contribuam para a eficiência da função excretora.

- | | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Identificar os constituintes e as funções do sistema nervoso central e periférico e relacionar a constituição do neurónio com o modo como ocorre a transmissão do impulso nervoso.• Distinguir ato voluntário de ato reflexo, relacionando-os com o papel do sistema nervoso na regulação homeostática.• Discutir o contributo da ciência e da tecnologia na identificação de doenças do sistema nervoso e o contributo do cidadão na efetivação de medidas que contribuam para o seu bom funcionamento.
• Distinguir glândulas de hormonas e de células-alvo, identificando algumas glândulas endócrinas (hipófise, hipotálamo, pâncreas/ilhéus de Langerhans, ovário, placenta, suprarrenal, testículo, tiróide) e as principais hormonas por elas produzidas.• Explicar a importância do sistema neuro-hormonal no organismo e o contributo da ciência e da tecnologia na identificação de doenças associadas, discutindo medidas que podem contribuir para o seu bom funcionamento. | |
|--|---|--|

3.º PERÍODO

COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	SEQUÊNCIA DIDÁTICA
<p>AUTÊNTICO - Toma decisões coerentes com os seus valores e crenças.</p> <p>AUTÓNOMO - Sabe encontrar respostas para novas situações, mobilizando múltiplas dimensões da inteligência e conhecimentos. - Cuida de si e do seu corpo.</p> <p>CONFIANTE - É confiante, resiliente e persistente.</p> <p>COMPETENTE - Faz sínteses, organizando ou integrando os elementos, pontos de vista ou componentes de um todo (situações, descrições, acontecimentos). - Comunica eficazmente, dominando instrumentos diversificados para pesquisar, descrever, avaliar, validar e mobilizar informação, de forma crítica e autónoma, verificando diferentes fontes documentais e sua credibilidade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rever a distinção entre alimento e nutriente e entre nutriente orgânico e inorgânico, indicando as suas funções no organismo e identificando alguns nutrientes em alimentos. • Relacionar a insuficiência de elementos traço (ferro, flúor, iodo) com os seus efeitos no organismo. • Explicar o modo como alguns distúrbios alimentares – anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar – podem afetar o organismo humano. • Relacionar a alimentação saudável com a prevenção de doenças da contemporaneidade, reconhecendo a importância da dieta mediterrânica na promoção da saúde. • Caracterizar as etapas da nutrição, explicitando a função do sistema digestivo e a sua relação com o metabolismo celular. • Rever os órgãos do sistema digestivo e as respetivas glândulas anexas com as funções desempenhadas, explicitando as transformações físicas e químicas da digestão. • Explicar a importância do microbiota humano, indicando medidas que contribuam para o bom funcionamento do sistema digestivo. • Explicar a importância da cadeia de sobrevivência no aumento da taxa de sobrevivência em paragem cardiovascular. (b) • Efetuar o exame do paciente (adulto e pediátrico) com base na 	<p>VIVER MELHOR NA TERRA</p> <p>Organismo Humano em Equilíbrio</p>

<p>RESPONSÁVEL</p> <p>- Faz escolhas responsáveis, de acordo com um quadro de valores e as necessidades do contexto, priorizando vontades e desejos.</p> <p>COOPERANTE</p> <p>- É uma pessoa próxima e capaz de interação respeitadora, construtiva e colaborativa com os outros.</p> <p>- É capaz de trabalhar em equipa.</p> <p>- É capaz de negociar e aceitar diferentes pontos de vista.</p> <p>CRÍTICO</p> <p>- Analisa a realidade numa perspetiva crítica, criativa e construtiva.</p> <p>- Identifica e prevê diferentes cenários e opções e estabelece critérios de avaliação dos resultados.</p>	<p>abordagem inicial do ABC (airway, breathing and circulation). (b)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Implementar procedimentos do alarme em caso de emergência e executar procedimentos de suporte básico de vida (adulto e pediátrico), seguindo os algoritmos do European Resuscitation Council. (b) • Simular medidas de socorro à obstrução grave e ligeira da via aérea e demonstrar a posição lateral de segurança. (b) 	
--	--	--

(a) O subdomínio Saúde Individual e Comunitária será abordado ao longo do ano letivo, relacionado com as aprendizagens essenciais lecionadas. No final do ano será realizada uma síntese do mesmo.

(b) As aprendizagens essenciais relativas ao Suporte Básico de Vida poderão ser lecionadas noutra altura do ano, quando for oportuno, pois são essencialmente práticas e podem ser consideradas como um módulo independente.

Nota: A ordem de leção dos temas, as atividades previstas e a sua concretização podem variar de acordo com os projetos de cada turma.