

CIÊNCIAS NATURAIS - 9º ANO DE ESCOLARIDADE - « VIVER MELHOR NA TERRA »

Unidades temáticas / Sub- Unidades	Guia de estudo		Já sei ✓
1 - Saúde individual e comunitária 1.1. Indicadores do estado de saúde de uma população 1.2. Medidas de acção para a promoção da saúde	1	Reconhecer o organismo como um sistema complexo que integra vários níveis (célula, tecido, órgão, sistema, organismo)	
	2	Compreender o conceito de saúde (OMS)	
	3	Compreender o conceito de qualidade de vida	
	4	Compreender o conceito de indicador do estado de saúde de uma população	
	5	Conhecer indicadores do estado de saúde de uma população	
	6	Distinguir saúde individual de saúde comunitária	
	7	Conhecer factores que influenciam a saúde individual e comunitária	
	8	Compreender o âmbito de acção dos 3 níveis de cuidados de saúde	
	9	Conhecer medidas de promoção da saúde	
	10	Propor hábitos saudáveis a assumir (individualmente)	
	11	Propor hábitos saudáveis a assumir pela comunidade	
	12	Compreender que a qualidade de vida implica prevenção, saúde e segurança numa perspectiva individual e colectiva	
2 – Transmissão da vida 2.1. Bases morfológicas e fisiológicas da reprodução humana > Educação para a sexualidade > Métodos contraceptivos > Doenças sexualmente transmissíveis 2.2. Noções básicas de hereditariedade	13	Compreender a importância da reprodução na continuidade da Vida	
	14	Compreender a sexualidade como parte integrante da existência humana	
	15	Compreender o conceito de puberdade	
	16	Conhecer caracteres sexuais secundários nas raparigas e rapazes	
	17	Relacionar os caracteres primários e secundários com a puberdade	
	18	Conhecer a morfologia do sistema reprodutor masculino	
	19	Conhecer a morfologia do sistema reprodutor feminino	
	20	Reconhecer o papel das hormonas sexuais na regulação hormonal masculina	
	21	Reconhecer o papel das hormonas sexuais na regulação hormonal feminina	
	22	Compreender a sequência de fenómenos cíclicos que ocorrem na mulher após a puberdade	
	23	Compreender o conceito de fecundação	
	24	Conhecer métodos contraceptivos (naturais e não naturais)	
	25	Compreender que a regulação dos nascimentos deve envolver o respeito pela vida e o sentido de responsabilidade como cidadão	
	26	Conhecer algumas doenças sexualmente transmissíveis	
	27	Conhecer formas de prevenção de doenças sexualmente transmissíveis	
	28	Compreender o que é a SIDA	
	29	Compreender como se transmite o VIH	
	30	Conhecer formas de prevenção da SIDA	
	31	Reconhecer consequências sociais e económicas para aqueles que são infectados pelo VIH	
	32	Compreender a noção de herança biológica/hereditariedade	
	33	Identificar situações de transmissão de características em seres vivos	
	34	Definir cromossoma e gene	
	35	Conhecer o ADN	
	36	Definir Genética	
37	Localizar o material genético na célula		
38	Compreender os cruzamentos de Mendel (simples)		
39	Compreender o mecanismo de determinação do sexo na espécie humana		
40	Conhecer contribuições da Genética para o bem-estar da Humanidade		
41	Compreender que existem restrições de natureza ética na investigação científica		
3 – Organismo humano em equilíbrio 3.1.sistema neuro-hormonal	42	Conhecer a constituição do sistema nervoso	
	43	Distinguir sistema nervoso central de sistema nervoso periférico	
	44	Conhecer a constituição do encéfalo	
	45	Compreender a importância do encéfalo	
	46	Compreender a morfologia da medula espinal e a sua importância	
	47	Identificar as estruturas principais de um neurónio	
	48	Compreender como se processa o impulso/ influxo nervoso	
	49	Estabelecer diferenças entre actos voluntários e actos reflexos/ involuntários	
	50	Reconhecer a importância do sistema nervoso autónomo	
	51	Conhecer as principais glândulas endócrinas e algumas das suas funções	
	52	Reconhecer o papel do sistema neuro-hormonal na coordenação do organismo	
	53	Conhecer algumas doenças do sistema nervoso (ex: Parkinson, Alzheimer, meningite...)	
	54	Conhecer algumas doenças do sistema hormonal (ex: gigantismo, nanismo, hipertiroidismo...)	
	55	Conhecer alguns comportamentos que afectam o sistema neuro-hormonal (drogas, stress...)	

Unidades temáticas / Sub- Unidades	Guia de estudo		Já sei ✓	
3.2. Sistema digestivo	56	Distinguir nutriente de alimento		
	57	Conhecer as principais funções dos diferentes nutrientes		
	58	Conhecer a morfologia do sistema digestivo		
	59	Compreender as principais fases da digestão ao longo do tubo digestivo (digestão mecânica e química)		
	60	Reconhecer a importância das enzimas na digestão		
	61	Reconhecer a importância de um tubo digestivo compartimentado		
	62	Compreender como se processa a absorção intestinal		
	63	Relacionar as características morfológicas do intestino com a eficácia do processo digestivo		
	64	Compreender a função e importância da digestão no organismo		
	➤ Utilização de nutrientes a nível celular - metabolismo	65	Explicar o destino das substâncias resultantes da digestão	
		66	Compreender o conceito de metabolismo	
		67	Dar exemplo de reacções anabólicas e catabólicas	
		68	Compreender a importância da utilização dos nutrientes a nível celular	
		69	Conhecer as doenças mais frequentes do sistema digestivo (ex: úlcera gástrica, cárie dentária.)	
70		Conhecer alguns métodos e técnicas de diagnóstico de doenças do sistema digestivo		
71		Reconhecer que uma alimentação saudável e equilibrada é fundamental para o bom funcionamento do sistema digestivo.		
72		Dar exemplos de distúrbios alimentares (ex: anorexia, obesidade, subnutrição, bulimia)		
3.3. Sistema cardio-respiratório	73	Reconhecer a função do sistema cardio-respiratório		
	74	Conhecer os constituintes do sangue		
	75	Conhecer as funções dos constituintes do sangue		
	76	Conhecer a constituição do sistema circulatório		
	77	Reconhecer o coração como o principal órgão responsável pela circulação sanguínea		
	78	Identificar as estruturas do coração		
	79	Compreender o funcionamento do coração		
	80	Explicar o ciclo cardíaco		
	81	Distinguir circulação pulmonar de circulação sistémica		
	82	Relacionar a estrutura e função dos diferentes vasos sanguíneos		
	83	Conhecer o mecanismo de formação da linfa		
	84	Reconhecer a importância do sistema linfático na defesa do organismo		
	85	Conhecer algumas doenças cardiovasculares (ex: aterosclerose, enfarte do miocárdio, AVC)		
	86	Conhecer alguns métodos e técnicas de diagnóstico de doenças cardiovasculares		
	87	Conhecer a morfologia do sistema respiratório		
	88	Compreender os mecanismos responsáveis pela ventilação pulmonar		
89	Compreender o fenómeno da hematose pulmonar e celular			
90	Conhecer alguns métodos e técnicas de diagnóstico de doenças do sistema respiratório			
91	Conhecer algumas doenças respiratórias (ex: asma, pneumonia, cancro do pulmão)			
92	Conhecer comportamentos que interferem no equilíbrio do sistema cardio-respiratório			
3.4. Sistema excretor	93	Compreender como se dá a excreção renal		
	94	Conhecer a morfologia do sistema excretor		
	95	Compreender como se forma a urina		
	96	Reconhecer a importância do sistema excretor no equilíbrio do meio interno		
	97	Conhecer alguns métodos e técnicas de diagnóstico de doenças do sistema excretor		
	98	Conhecer algumas doenças do sistema excretor (ex: insuficiência renal, cálculos renais)		
	99	Conhecer comportamentos que interferem no equilíbrio do sistema excretor		
3.5. Opções que interferem no equilíbrio do organismo (tabaco, álcool, droga, higiene, alimentação e actividade física)	100	Compreender que os sistemas do organismo funcionam de forma interdependente		
	101	Conhecer comportamentos que interferem no equilíbrio do organismo		
	102	Conhecer efeitos do consumo do álcool sobre a integridade física e/ou psíquica do orgº.		
	103	Conhecer efeitos do consumo do tabaco sobre a integridade física e/ou psíquica do orgº.		
	104	Conhecer efeitos do consumo de drogas sobre a integridade física e/ou psíquica do orgº.		
	105	Reconhecer o impacto da prática de actividade física na saúde do organismo		
	106	Compreender a importância de uma alimentação equilibrada na manutenção da saúde		
	107	Conhecer hábitos alimentares saudáveis		
	108	Identificar publicidade (enganosa) que induz ao consumo de substâncias e alimentos que interferem com a saúde humana		
	109	Assumir hábitos de vida saudáveis		

