



Competências Gerais	Temas específicos	Competências Essenciais	Competências Específicas	Actividades	Tipo de avaliação
<p><input type="checkbox"/> Adotar metodologias personalizadas de trabalho e de aprendizagens adequadas aos objectivos visados.</p> <p><input type="checkbox"/> Pesquisar, seleccionar e organizar informação para a transformação em conhecimento mobilizável.</p> <p><input type="checkbox"/> Adotar estratégias adequadas à resolução de problemas e à tomada de decisões.</p>	<p>▪UT1- Os alimentos e a manutenção da vida.</p> <p>-História da alimentação e factores que condicionam o regime alimentar das populações</p> <p>-Principais funções dos constituintes alimentares</p> <p>-Alimentação e saúde</p> <p>-Roda dos alimentos</p> <p>-Leis alimentares</p> <p>-Cálculo do valor calórico dos alimentos.</p> <p>▪UT2- Digestão e absorção</p> <p>-A fisiologia da digestão</p> <p>-Acção das enzimas digestivas</p> <p>-Absorção de nutrientes.</p>	<p>•Reconhecimento de que na Terra ocorrem transformações de materiais por acção física, química, biológica e geológica, indispensáveis para a manutenção da vida na Terra.</p> <p>•Apresentação de explicações científicas que vão para além dos dados, não emergindo simplesmente a partir deles, mas envolvendo o pensamento criativo.</p> <p>•Reconhecimento que a alimentação condiciona o crescimento e desenvolvimento físico e mental.</p> <p>•Aplicação de conhecimentos relativos à alimentação equilibrada, factor essencial no desenvolvimento físico e mental</p>	<p>•Compreende a evolução da alimentação ao longo dos tempos.</p> <p>•Explicita a importância das diferentes categorias de nutrientes na fisiologia geral do organismo.</p> <p>•Compreende a morfologia e a fisiologia do aparelho digestivo.</p> <p>•Conhece a actuação das enzimas digestivas.</p> <p>•Compreende a absorção de nutrientes.</p>	<p>Recurso à TIC (investigação e outras actividades);</p> <p>Fichas de trabalho;</p> <p>Cálculo do valor calórico dos alimentos.</p> <p>Visionamento de um filme sobre alimentação e saúde.</p> <p>Trabalhos de pesquisa sobre saúde.</p>	<p>Fichas de trabalho;</p> <p>Teste de avaliação;</p> <p>Avaliação dos artigos para o jornal.</p>



Competências Gerais	Temas específicos	Competências Essenciais	Competências Específicas	Actividades	Tipo de avaliação
<p><input type="checkbox"/> Realizar actividades de forma autónoma, responsável e criativa.</p> <p><input type="checkbox"/> Relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço numa perspectiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida.</p>	<p>• UT3- Sistema cardio-respiratório.</p> <p>-Sangue e linfa - Morfologia do sistema cardio-respiratório -O coração e o ciclo cardíaco. -Circulação sanguínea e linfática. -Fisiologia das trocas gasosas ao nível pulmonar.</p> <p>• UT4- Transmissão de Vida e comportamentos de risco.</p> <p>-Morfologia do aparelho reprodutor humano -Caracteres sexuais -Doenças sexualmente transmissíveis -Noções básicas de hereditariedade.</p> <p>UT5- Sistema Excretor</p> <p>• Morfologia e fisiologia do aparelho excretor.</p>	<p>• Apresentação de explicações científicas que vão para além dos dados, não emergindo simplesmente a partir deles, mas envolvem o pensamento criativo.</p> <p>• Aplicação de conhecimentos relativos aos comportamentos de risco.</p> <p>• Desenvolvimento do espírito crítico relativamente aos comportamentos de risco.</p>	<p>• Identifica como meio interno, os fluidos circulantes e os fluidos intersticiais.</p> <p>• Conhece os constituintes do sangue e da linfa.</p> <p>• Relaciona a morfologia com a fisiologia do coração.</p> <p>• Compreende o ciclo cardíaco.</p> <p>• Conhece a morfologia e a fisiologia dos aparelhos respiratório e circulatório.</p> <p>• Relaciona a fisiologia do aparelho circulatório com o respiratório.</p> <p>• Conhece os métodos de contraceção e de prevenção das DST's</p> <p>• Compreende a noção de herança biológica.</p> <p>• Conhece aspectos básicos da morfologia e fisiologia do sistema excretor.</p>	<p>Elaboração de portefólios e dossiês temáticos (anual)</p> <p>Recurso às TIC (investigação e outras actividades);</p> <p>Fichas de trabalho;</p> <p>Análise de textos;</p>	<p>Avaliação trimestral dos portefólios e dossiês temáticos.</p> <p>Fichas de trabalho</p> <p>Teste de avaliação;</p>