



## Síntese da Planificação da Disciplina de Ciências Naturais 9.º Ano 2025/2026

Período	Dias de aulas previstos				
	2.ª	3.ª	4.ª	5.ª	6.ª
<b>1.º Período</b>	12	14	14	14	14
<b>2.º Período</b>	11	11	11	12	12
<b>3.º Período</b>	8	8	8	7	7

(As aulas previstas são contabilizadas em unidades de 50 minutos)

	Unidades Temáticas	Instrumentos e Critérios de Avaliação
<b>1.º Período</b>	<b>DOMÍNIO – VIVER MELHOR NA TERRA</b>  <b>1- SAÚDE INDIVIDUAL E COMUNITÁRIA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saúde e qualidade de vida</li> <li>• Doença e causas de doença</li> <li>• Os antibióticos</li> <li>• Doenças não transmissíveis (DNT)</li> <li>• Fatores de risco</li> <li>• Determinantes da saúde individual e comunitária</li> <li>• As culturas de risco</li> <li>• Ações de promoção da saúde</li> </ul>	<b>I – Conhecimentos e capacidades ----- 90%</b>  Teste(s) de avaliação escrito(s) -----58,5%  Outros instrumentos-----31,5%  Questões-aula, mini-testes, provas orais/práticas e todas as prestações e trabalhos realizados pelos alunos na aula ou em atividade equiparada, sujeitos à observação direta e avaliação dos professores.   <b>II – Atitudes -----10%</b>  Participação; responsabilidade; comunicação; respeito pelos outros; assiduidade; pontualidade; empenho; disciplina; cumprimento das tarefas e apresentação do material necessário.
	<b>2- ORGANISMO HUMANO EM EQUILÍBRIO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulação do meio interno</li> <li>• Estrutura e composição do corpo humano</li> <li>• Ciência, tecnologia e corpo humano</li> <li>• Alimentos e nutrientes</li> <li>• Funções dos nutrientes</li> <li>• A insuficiência de elementos traços e os seus efeitos no organismo</li> <li>• Distúrbios alimentares</li> <li>• Alimentação saudável</li> <li>• A alimentação saudável e a prevenção de doenças da contemporaneidade</li> <li>• A importância da Dieta Mediterrânica na promoção da saúde</li> <li>• Nutrição e metabolismo celular</li> <li>• Órgãos e funções do sistema digestivo</li> </ul>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Digestão e absorção</li> <li>• A importância do microbiota humano e medidas que contribuem para o bom funcionamento do sistema digestivo</li> <li>• Constituição e funções do sangue</li> <li>• As análises ao sangue</li> <li>• Defesas do organismo</li> <li>• Constituição do sistema cardiovascular</li> <li>• Estrutura e função do coração</li> </ul>	
--	--	--

	Unidades Temáticas	Instrumentos e Critérios de Avaliação
2.º Período	<p><b>2- ORGANISMO HUMANO EM EQUILÍBRIO (CONT.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O ciclo cardíaco</li> <li>• Circulação do sangue</li> <li>• Doenças e saúde do sistema cardiovascular</li> <li>• O sistema linfático</li> <li>• A linfa</li> <li>• Estrutura e funções do sistema linfático</li> <li>• Doenças e saúde do sistema linfático</li> <li>• Constituição do sistema respiratório</li> <li>• Funções do sistema respiratório</li> <li>• Ventilação pulmonar</li> <li>• Trocas gasosas</li> <li>• Doenças e saúde do sistema respiratório</li> <li>• Suporte básico de vida (SBV)</li> <li>• Procedimentos de suporte básico de vida</li> <li>• Procedimentos para a desobstrução da via aérea</li> <li>• Posição lateral de segurança (PLS)</li> <li>• Constituição e funções do sistema urinário</li> <li>• Estrutura e função do rim</li> <li>• Doenças e saúde do sistema urinário</li> <li>• Estrutura e funções da pele</li> <li>• Doenças e saúde da pele</li> <li>• Constituição do sistema nervoso</li> <li>• O neurónio e a transmissão nervosa</li> <li>• Funcionamento do sistema nervoso</li> </ul>	<p><b>I – Conhecimentos e capacidades ----- 90%</b></p> <p>Teste(s) de avaliação escrito(s) -----58,5%</p> <p>Outros instrumentos-----31,5%</p> <p>Questões-aula, mini-testes, provas orais/práticas e todas as prestações e trabalhos realizados pelos alunos na aula ou em atividade equiparada, sujeitos à observação direta e avaliação dos professores.</p> <p><b>II – Atitudes -----10%</b></p> <p>Participação; responsabilidade; comunicação; respeito pelos outros; assiduidade; pontualidade; empenho; disciplina; cumprimento das tarefas e apresentação do material necessário.</p>



3.º Período	Unidades Temáticas	Instrumentos e Critérios de Avaliação
	<p><b>2- ORGANISMO HUMANO EM EQUILÍBRIO (CONT.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doenças e saúde do sistema nervoso</li> <li>• Glândulas, hormonas e células-alvo</li> <li>• Constituição do sistema hormonal</li> <li>• Funcionamento do sistema hormonal</li> <li>• Doenças e saúde do sistema hormonal</li> </ul> <p><b>3-TRANSMISSÃO DA VIDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrutura e função dos órgãos reprodutores</li> <li>• As células sexuais</li> <li>• Ciclos ovário e uterino</li> <li>• As hormonas sexuais</li> <li>• Da fecundação ao nascimento</li> <li>• A importância do aleitamento materno</li> <li>• Infecções sexualmente transmissíveis e saúde do sistema reprodutor</li> <li>• Vantagens e desvantagens dos diferentes métodos contraceptivos</li> <li>• Aplicações da genética</li> <li>• Diversidade genética</li> <li>• Genética e hereditariedade</li> </ul>	<p><b>I – Conhecimentos e capacidades ----- 90%</b></p> <p>Teste(s) de avaliação escrito(s) -----58,5%</p> <p>Outros instrumentos-----31,5%</p> <p>Questões-aula, mini-testes, provas orais/práticas e todas as prestações e trabalhos realizados pelos alunos na aula ou em atividade equiparada, sujeitos à observação direta e avaliação dos professores.</p> <p><b>II – Atitudes -----10%</b></p> <p>Participação; responsabilidade; comunicação; respeito pelos outros; assiduidade; pontualidade; empenho; disciplina; cumprimento das tarefas e apresentação do material necessário.</p>

**Material básico para a aula: manual, caderno de atividades, caderno diário e material de escrita**