



Nome: _____ Data: _____ Turma: _____ N.º: _____

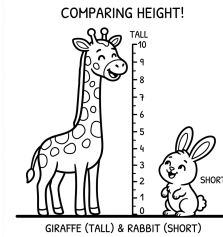
Ficha de Trabalho — O Sistema Respiratório

Lê o lembrete sobre a respiração e resolve os exercícios com atenção. Pinta a imagem no final!

Lente de Cientista: A Respiração

O sistema respiratório permite a entrada de oxigénio (O₂) e a saída de dióxido de carbono (CO₂) do corpo. O ar entra pelas **fossas nasais** (ou boca), passa pela **faringe**, **laringe**, **traqueia**, entra nos **brônquios** e chega aos **pulmões**. A respiração divide-se nos movimentos de **inspiração** (entrada de ar rico em O₂) e **expiração** (saída de ar rico em CO₂).

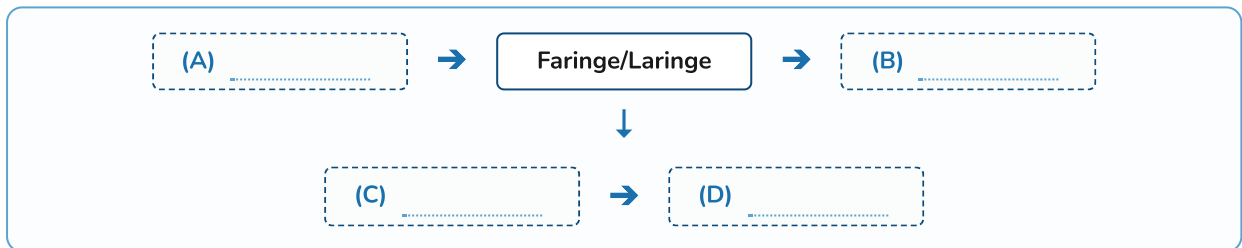
PINTA A RAPOSA!



GRUPO I — ÓRGÃOS RESPIRATÓRIOS

1 Completa o percurso do ar no sistema respiratório com as palavras dadas:

[brônquios | pulmões | fossas nasais | traqueia]



1.1 Qual destas funções NÃO é realizada pelas fossas nasais ao inspirar o ar?

- Aquecer o ar
- Filtrar impurezas
- Arrefecer e secar o ar

2 Explica por que razão devemos preferir respirar pelo nariz e não pela boca:

.....
.....



Nome: Data: Turma: N.º:

GRUPO II — MOVIMENTOS RESPIRATÓRIOS E SAÚDE**3 Distingue os dois movimentos respiratórios (escreve INSPIRAÇÃO ou EXPIRAÇÃO):**

- a) O tórax alarga, os pulmões enchem-se de ar e entra oxigénio →
- b) O tórax encolhe, o ar sai dos pulmões levando dióxido de carbono →
.....
- c) O diafragma desce e as costelas sobem para permitir a entrada de ar →
.....

4 Assinala com V (verdadeiro) ou F (falso) os hábitos que promovem a saúde respiratória:

- [] Frequentar locais fechados com fumo de tabaco.
- [] Praticar desporto ao ar livre.
- [] Arejar diariamente as divisões da casa.
- [] Estar exposto ao ar condicionado sem manutenção regular.
- [] Plantar árvores (ajuda a melhorar a qualidade do ar).

Autoavaliação

Avalio o meu desempenho:	😊	😐	😞
Sei qual é a diferença entre inspiração e expiração.	[]	[]	[]
Identifico os principais órgãos do sistema respiratório.	[]	[]	[]

**GABARITO DE CORREÇÃO (O SISTEMA RESPIRATÓRIO)****Soluções / Correção — Ficha 2****GRUPO I — SOLUÇÕES****1. Percurso do ar no sistema respiratório:**

- (A) → fossas nasais
- (B) → traqueia
- (C) → brônquios
- (D) → pulmões

1.1. Função que não é realizada pelas fossas nasais: Arrefecer e secar o ar (pelo contrário, elas aquecem e humedecem o ar).

2. Preferência pela respiração nasal:

Devemos preferir respirar pelo nariz porque as fossas nasais contêm pequenos pelos e vasos sanguíneos que filtram, aquecem e humedecem o ar antes de este chegar aos pulmões, protegendo o sistema respiratório contra poeiras e micróbios.

GRUPO II — SOLUÇÕES**3. Distinção de movimentos respiratórios:**

- a) O tórax alarga, os pulmões enchem-se de ar e entra oxigénio → **INSPIRAÇÃO**
- b) O tórax encolhe, o ar sai dos pulmões levando dióxido de carbono → **EXPIRAÇÃO**
- c) O diafragma desce e as costelas sobem para permitir a entrada de ar → **INSPIRAÇÃO**

4. Hábitos para a saúde respiratória (V ou F):

- [F] Frequentar locais fechados com fumo de tabaco.
- [V] Praticar desporto ao ar livre.
- [V] Arejar diariamente as divisões da casa.
- [F] Estar exposto ao ar condicionado sem manutenção regular.
- [V] Plantar árvores (ajuda a melhorar a qualidade do ar).