



Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_ N.º: \_\_\_\_\_

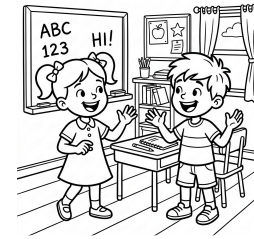
### Ficha de Trabalho — O Sistema Circulatório

Lê o resumo e resolve os exercícios sobre o motor do nosso corpo (o coração) e o percurso do sangue. Diverte-te!

#### Lente de Cientista: A Circulação

O sistema circulatório é responsável pelo transporte de oxigénio e nutrientes para todas as partes do corpo e pela recolha de substâncias nocivas. É formado pelo **coração** (um músculo que bombeia o sangue sem parar) e pelos **vasos sanguíneos** (artérias, veias e capilares). O sangue é composto pelo plasma e pelas células sanguíneas: glóbulos vermelhos, glóbulos brancos e plaquetas.

#### PINTA OS ALUNOS!



### GRUPO I — CONSTITUINTES DO SISTEMA CIRCULATÓRIO

**1** Completa a tabela com o nome do vaso sanguíneo correspondente à sua descrição:

| Descrição da função do vaso sanguíneo  | Tipo de Vaso Sanguíneo |
|--|------------------------|
| Canais espessos que levam o sangue do coração para todas as partes do corpo.       | .....                  |
| Canais que trazem o sangue do corpo de regresso ao coração.                        | .....                  |
| Canais muito finos e ramificados que ligam as artérias às veias e realizam trocas. | .....                  |

**1.1** Qual destas opções representa o principal constituinte líquido do sangue?

- Plasma
- Plaquetas
- Glóbulos brancos

**2** Explica qual é o papel principal do coração na circulação do sangue:

.....  
.....



Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_ N.º: \_\_\_\_\_

**GRUPO II — CÉLULAS DO SANGUE E SAÚDE CARDIOVASCULAR****3 Associa cada constituinte do sangue à respetiva função (liga com uma linha):**

Glóbulos vermelhos ●

● Defendem o organismo de infeções e vírus.

Glóbulos brancos ●

● Transportam o oxigénio para todo o corpo.

Plaquetas ●

● Líquido amarelado que transporta os nutrientes.

Plasma ●

● Ajudam na coagulação do sangue quando nos cortamos.

**4 Indica dois hábitos diários benéficos para manter um coração saudável:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**4.1 Assinala com V (verdadeiro) ou F (falso):**

[ ] O coração é um músculo involuntário que bate sem que tenhamos de pensar nisso.

**Autoavaliação**

| Avalio o meu desempenho:  |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|
| Conseguo descrever a função dos três tipos de vasos sanguíneos. | [ ] | [ ] | [ ] |
| Reconheço o papel do coração e os constituintes do sangue.      | [ ] | [ ] | [ ] |

**GABARITO DE CORREÇÃO (O SISTEMA CIRCULATÓRIO)****Soluções / Correção — Ficha 3****GRUPO I — SOLUÇÕES****1. Tabela dos vasos sanguíneos:**

- Canais espessos que levam o sangue do coração → **Artérias**
- Canais que trazem o sangue de regresso ao coração → **Veias**
- Canais muito finos e ramificados de ligação → **Capilares**

**1.1. Principal constituinte líquido do sangue: Plasma.****2. Papel do coração na circulação:**

O coração atua como uma bomba que, através dos seus movimentos rítmicos de contração e relaxamento (pulsações), impulsiona o sangue pelos vasos sanguíneos de forma contínua para todo o corpo.

**GRUPO II — SOLUÇÕES****3. Conexões de constituintes do sangue:**

- Glóbulos vermelhos → **Transportam o oxigénio para todo o corpo.**
- Glóbulos brancos → **Defendem o organismo de infeções e vírus.**
- Plaquetas → **Ajudam na coagulação do sangue quando nos cortamos.**
- Plasma → **Líquido amarelado que transporta os nutrientes.**

**4. Hábitos diários benéficos (Sugestões):**

1. Praticar exercício físico regularmente (como caminhadas, natação ou corrida).
2. Fazer uma alimentação saudável e equilibrada, evitando alimentos ricos em gorduras saturadas e sal.

**4.1. Afirmação sobre o coração (V ou F):**

- [ **V** ] O coração é um músculo involuntário que bate sem que tenhamos de pensar nisso.