ATIVIDADE COMPLETA

As Funções do Corpo

Estudo do Meio · 4.º Ano



Este caderno é de: .....

1 · O corpo | 2 · Digestão | 3 · Respiração | 4 · Circulação | 5 · Excreção | 6 · Cuidar do corpo

Nome: ..... **Data:** ..... **Turma:** ..... **N.º:** .....

ATIVIDADE 1

O meu corpo trabalha sem parar

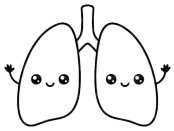


Hoje vou ser capaz de: reconhecer as funções do corpo e os seus órgãos principais.

VAMOS DESCOBRIR O corpo faz muitas coisas ao mesmo tempo, de dia e de noite: **digere** os alimentos, **respira**, faz o sangue **circular** e **elimina** o que não precisa. Cada função é feita por um conjunto de órgãos que trabalham juntos: um **aparelho**.



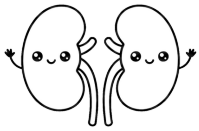
Digestão
Transforma os alimentos em nutrientes.
aparelho digestivo



Respiração
Leva o ar (oxigénio) ao corpo.
aparelho respiratório



Circulação
Faz o sangue circular.
aparelho circulatório



Excreção
Elimina o que o corpo não aproveita.
aparelho urinário

1 Liga cada órgão à sua função.



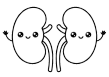
Estômago ●



Pulmões ●



Coração ●



Rins ●



Intestinos ●

● Bombeia o sangue pelo corpo.

● Filtram o sangue e produzem a urina.

● Recebem o ar que respiramos.

● Aproveitam os nutrientes dos alimentos.

● Mistura e transforma os alimentos.

2 Completa as frases com as palavras do quadro.

aparelho | circulação | digestão | excreção | respiração

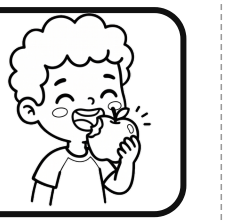
1. O conjunto de órgãos que trabalham juntos chama-se ..... .
2. A ..... transforma os alimentos que comemos.
3. Inspirar e expirar faz parte da ..... .
4. O sangue percorre o corpo na ..... .
5. A ..... elimina o que o corpo não aproveita.

© Fichas Prontas · fichasprontas.org

Nome: ..... **Data:** ..... **Turma:** ..... **N.º:** .....

ATIVIDADE 2

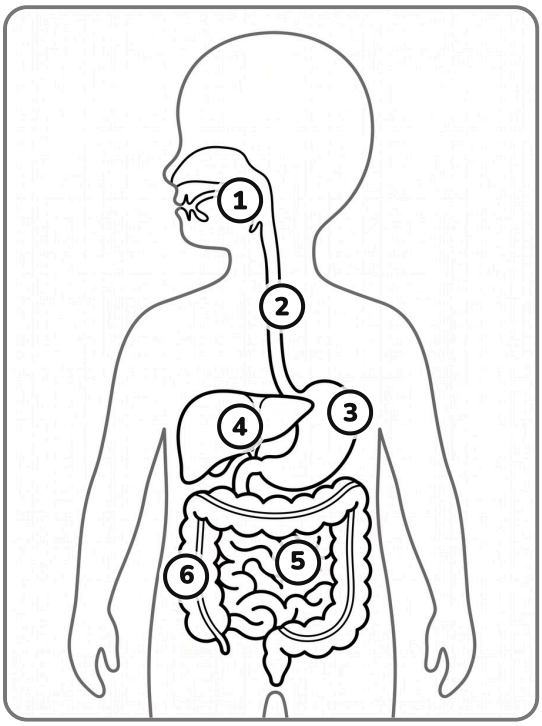
A digestão



Hoje vou ser capaz de: descrever o caminho dos alimentos no aparelho digestivo.

SABIAS QUE? A digestão **começa na boca**: mastigamos e a saliva mistura-se com o alimento. Depois ele desce pelo **esófago** até ao **estômago** e segue para o **intestino delgado**, onde os **nutrientes** passam para o sangue. O que não é aproveitado vai para o intestino grosso e é eliminado.

1 Escreve o nome de cada órgão. Usa o quadro.



1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

boca · esófago · estômago · fígado · intestino delgado · intestino grosso

2 Ordena de 1 a 5.

- ☐ No estômago, o alimento mistura-se com sucos digestivos.
- ☐ Os restos são eliminados do corpo.
- ☐ O alimento é mastigado na boca.
- ☐ O alimento desce pelo esófago.
- ☐ No intestino delgado, os nutrientes passam para o sangue.

3 Verdadeiro (V) ou falso (F)?

- (V) (F) A digestão começa na boca.
- (V) (F) O esófago serve para respirar.
- (V) (F) Os nutrientes passam para o sangue no intestino delgado.
- (V) (F) O fígado ajuda na digestão.

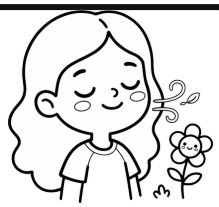
© Fichas Prontas · fichasprontas.org

Nome: ..... **Data:** ..... **Turma:** ..... **N.º:** .....

ATIVIDADE 3

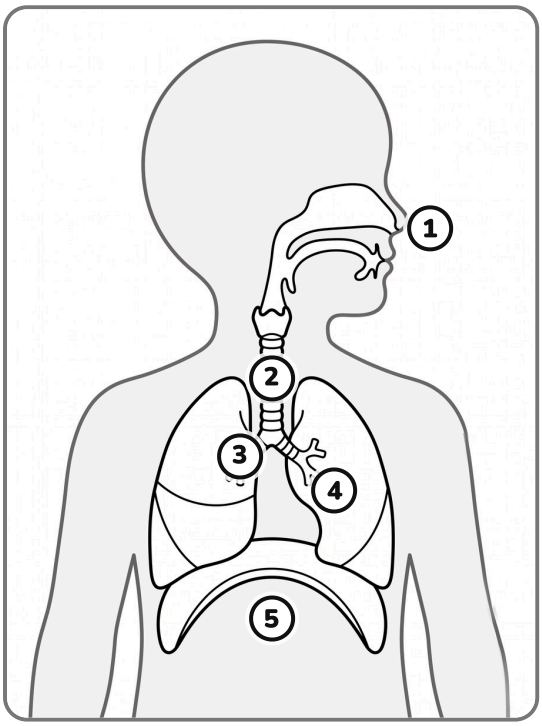
A respiração

Hoje vou ser capaz de: explicar como o ar entra e sai do corpo.



SABIAS QUE? Quando **inspiramos**, o ar entra pelo nariz, desce pela traqueia e chega aos **pulmões**. Aí, o **oxigénio** passa para o sangue. Quando **expiramos**, o corpo deita fora o **dióxido de carbono**. O diafragma é o músculo que ajuda os pulmões a encher e a esvaziar.

1 Escreve o nome de cada órgão. Usa o quadro.



1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

brônquios · diafragma · nariz · pulmões · traqueia

2 Inspiração ou expiração? Faz X.

O que acontece?	Inspiração	Expiração
O ar entra no corpo.	☐	☐
O corpo deita fora dióxido de carbono.	☐	☐
O peito enche-se de ar.	☐	☐
O peito esvazia-se.	☐	☐

3 Experiência: quantas vezes respiras?



Pede a um colega que marque **1 minuto**. Conta as vezes que respiras sentado e, depois, depois de saltares 20 vezes.

Situação	Respirações por minuto
Sentado, em repouso	.....
Depois de saltar 20 vezes	.....

Depois do exercício respiro mais ....., porque o corpo precisa de mais .....

© Fichas Prontas · fichasprontas.org

Nome: ..... **Data:** ..... **Turma:** ..... **N.º:** .....

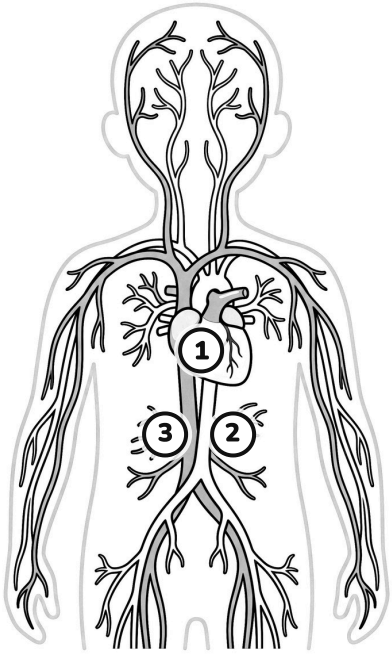
ATIVIDADE 4

A circulação do sangue

Hoje vou ser capaz de: identificar o coração e os vasos sanguíneos e medir a pulsação.

SABIAS QUE? O **coração** é um músculo que bombeia o sangue. O sangue circula pelos **vasos sanguíneos**: as **artérias** levam o sangue do coração para o corpo e as **veias** trazem-no de volta ao coração. O sangue transporta oxigénio e nutrientes para todo o corpo.

1 Escreve o nome de cada parte. Usa o quadro.



1 .....

2 .....

3 .....

artéria · coração · veia

Na figura, as artérias e as veias formam uma rede que vai a todo o corpo.

2 Experiência: mede a tua pulsação.

Põe dois dedos no pulso e sente os batimentos. Conta durante **15 segundos** e multiplica por 4.

Situação	Em 15 s	× 4
Em repouso	.....	.....
Depois de correr 1 min	.....	.....

A pulsação **aumentou · diminuiu** depois do exercício. (Rodeia.)

3 Quem sou eu? Completa.

Sou o músculo que bombeia o sangue. .....

Sou o líquido vermelho que transporta o oxigénio. .....

Os vasos que levam o sangue do coração para o corpo são as .....

Os que o trazem de volta ao coração são as .....

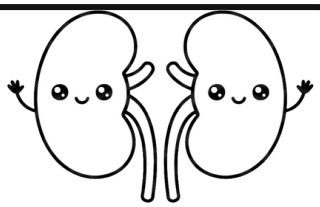
© Fichas Prontas · fichasprontas.org

Nome: ..... **Data:** ..... **Turma:** ..... **N.º:** .....

ATIVIDADE 5

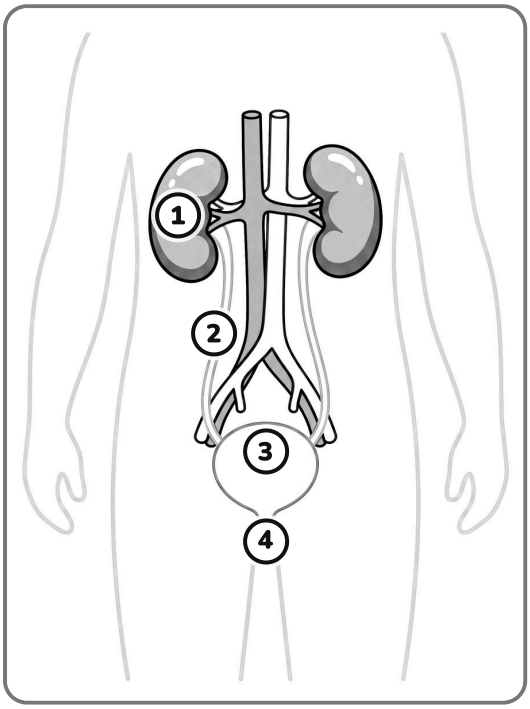
A excreção

Hoje vou ser capaz de: explicar como o corpo elimina o que não precisa.



SABIAS QUE? Os **rins** filtram o sangue e produzem a **urina**. A urina desce pelos **ureteres** até à **bexiga** e sai pela uretra. O corpo também elimina água e sais pelo **suor** (pele) e o dióxido de carbono quando **expiramos** (pulmões).

1 Escreve o nome de cada parte do aparelho urinário. Usa o quadro.



1 .....

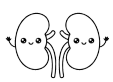
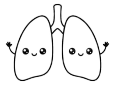
2 .....

3 .....

4 .....

bexiga · rim · uretra · ureter

2 Liga cada parte ao que elimina.

 **Rins e bexiga** ●	● Eliminam dióxido de carbono no ar expirado.
 **Pele** ●	● Elimina o suor.
 **Pulmões** ●	● Eliminam a urina.

3 Faz ✓ se ajuda o corpo e ✗ se não ajuda.

- ✓ ✗ Beber água ao longo do dia.
- ✓ ✗ Beber só refrigerantes.
- ✓ ✗ Tomar banho e mudar de roupa depois de suar.
- ✓ ✗ Ir à casa de banho quando preciso.

© Fichas Prontas · fichasprontas.org

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

ATIVIDADE 6

Cuidar do meu corpo



Hoje vou ser capaz de: escolher hábitos que ajudam as funções do corpo.

LEMBRA-TE Para o corpo funcionar bem, precisamos de **comer de forma variada**, **beber água**, **fazer exercício**, **dormir bem** e manter a **higiene**. Os doces e os refrigerantes são só de vez em quando.

1 Faz ✓ se faz bem todos os dias e ✗ se é só de vez em quando.



Maçã ✓ ✗



Refrigerante ✓ ✗



Salada ✓ ✗



Doces ✓ ✗



Água ✓ ✗



Leite ✓ ✗

2 Liga cada hábito à função do corpo que ajuda.



Comer fruta e legumes ●



Respirar ar puro ●



Fazer exercício ●



Beber água ●

● Ajuda o coração e a circulação.

● Ajuda os rins e a excreção.

● Ajuda a digestão.

● Ajuda os pulmões a respirar.

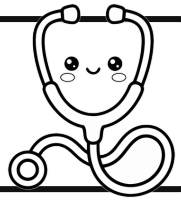
3 Desafio: faz ✓ todos os dias em que cumprires o hábito.

O meu plano de 5 dias	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex
Bebi água ao longo do dia	☐	☐	☐	☐	☐
Comi fruta ou legumes	☐	☐	☐	☐	☐
Fiz exercício ao ar livre	☐	☐	☐	☐	☐
Dormi bem	☐	☐	☐	☐	☐

© Fichas Prontas · fichasprontas.org

PARA O PROFESSOR

Soluções



Atividade 1 — O meu corpo trabalha sem parar

1. Estômago → **mistura e transforma os alimentos** · Pulmões → **recebem o ar que respiramos** · Coração → **bombeia o sangue pelo corpo** · Rins → **filtram o sangue e produzem a urina** · Intestinos → **aproveitam os nutrientes dos alimentos**
2. **aparelho** · **digestão** · **respiração** · **circulação** · **excreção**

Atividade 2 — A digestão

1. **boca**, **esófago**, **estômago**, **fígado**, **intestino delgado**, **intestino grosso**
2. Ordem: boca **1** · esófago **2** · estômago **3** · intestino delgado **4** · restos eliminados **5**
3. **V** · **F** · **V** · **V** (o esófago leva o alimento da boca ao estômago)

Atividade 3 — A respiração

1. **nariz**, **traqueia**, **brônquios**, **pulmões**, **diafragma**
2. O ar entra → **inspiração** · deita fora CO_2 → **expiração** · o peito enche-se → **inspiração** · o peito esvazia-se → **expiração**
3. Resposta pessoal. Depois do exercício respira-se **mais depressa** porque o corpo precisa de mais **oxigénio**.

Atividade 4 — A circulação do sangue

1. **coração**, **artéria**, **veia**
2. Resposta pessoal (valores em repouso e depois do exercício). A pulsação **aumentou** depois do exercício.
3. **coração** · **sangue** · **artérias** · **veias**

Atividade 5 — A excreção

1. **rim**, **ureter**, **bexiga**, **uretra**
2. Rins e bexiga → **eliminam a urina** · Pele → **elimina o suor** · Pulmões → **eliminam dióxido de carbono no ar expirado**
3. ✓ · ✗ · ✓ · ✓

Atividade 6 — Cuidar do meu corpo

1. Maçã ✓ · Refrigerante ✗ · Salada ✓ · Doces ✗ · Água ✓ · Leite ✓
2. Fruta e legumes → **ajuda a digestão** · Ar puro → **ajuda os pulmões** · Exercício → **ajuda o coração e a circulação** · Água → **ajuda os rins e a excreção**
3. Resposta pessoal.

Notas para o professor

O tema (funções do corpo e aparelhos do corpo humano) insere-se no bloco do corpo humano e da saúde do Estudo do Meio do 1.º Ciclo; confirmar na fonte oficial (Aprendizagens Essenciais da DGE) a distribuição de cada conteúdo por ano de escolaridade. Sugestão de uso: 1 atividade por sessão (30–40 min). As experiências das atividades 3 e 4 devem ser feitas com calma e em segurança; as medições variam de criança para criança e não são valores de referência clínicos. Para alunos com mais dificuldades, a versão a preto e branco pode ser pintada em conjunto e os esquemas podem ser trabalhados com cartões de palavras.

© Fichas Prontas · fichasprontas.org