

## PLANIFICAÇÃO ANUAL

Curso Profissional de Esteticista

ANO LETIVO 2024/ 2025

### DISCIPLINA **Biologia Humana – 10.º ANO**

Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
<b>UFCD 9134 – Anatomia (Carga horária - 50 horas)</b>  - Reconhecer a importância da anatomia nos cuidados de beleza. - Definir os conceitos de anatomia. - Identificar os conceitos relativos ao esqueleto ósteo-cartilagíneo. - Definir os conceitos de anatomia miológica.	<b>UFCD 9134 – Anatomia</b>  Considerações/ bases para o Estudo do corpo humano ◦ Biologia ◦ Anatomia ◦ Morfologia ◦ Fisiologia ◦ Patologia Biologia celular e micro morfologia ◦ Constituintes nucleótico plasmático da célula ◦ Parede celular ◦ Química celular ◦ Biologia das membranas excitáveis ◦ Tecido neural e muscular ◦ Tecido epitelial e conjuntivo Macro morfologia humana ◦ Anatomia do esqueleto ósteo-cartilagíneo - Crânio ósseo - Face óssea - Coluna vertebral em geral - Coluna cervical - Articulações da cabeça e coluna cervical - Estudo osteoarticular do membro torácico - Estudo osteoarticular do membro pélvico	Exploração de PowerPoint com sistematização de conteúdos  Visionamento de filmes, para consolidação de conhecimentos adquiridos,  Trabalhos de pesquisa com recurso à Internet  Análises e debates intra turma. - considerar o feedback dos pares para melhoria ou aprofundamento de saberes;  Fichas de trabalho em papel ou forms  Utilização de recursos como kahoot, vídeos interativos, atividades do educaplay, ...  Trabalhos individuais/ grupo;	Conhecedor  Sabe dor  Culto  Informado (A, B, G, I, J) Sistematizador  Organizador (A, B, C, I, J) Criativo (A, C, D, J) Comunicador (A, B, D, E, H) Crítico  Analítico (A, B, C, D, G) Comunicador (A, B, D, E, H) Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H) Indagador  Investigador (C, D, F, H, I) Responsável  Autónomo (C, D, E, F, G, I, J) Questionador	Modalidades: - Diagnóstica - Formativa - Sumativa  Instrumentos/ meios Trabalhos práticos com lápis e papel/laboratorial/experimental/de campo Fichas de trabalho Fichas de registo e análise das atividades experimentais	50h (60 tempos)



Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarizaçã o
<p><b>UFCD 9135 – Fisiologia (Carga horária – 50 horas)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhecer a importância da -</li> <li>- Fisiologia nos cuidados de beleza.</li> <li>- Reconhecer os conceitos de sistemas fisiológicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anatomia osteoarticular da coluna dorsal, lombar e sacro coccígeo</li> <li>- Esterno e costelas <ul style="list-style-type: none"> <li>o Anatomia miológica</li> </ul> </li> <li>- Músculos mastigadores</li> <li>- Músculos da espádua</li> <li>- Músculos do braço</li> <li>- Músculos do antebraço</li> <li>- Músculos da mão</li> <li>- Músculos da anca</li> <li>- Músculos da perna</li> <li>- Músculos do pé</li> <li>- Músculos extensores da coluna</li> <li>-Músculos da parede ântero-lateral do abdómen</li> <li>- Músculos da parede torácica</li> <li>- Diafragma</li> <li>o Mecânica articular do ombro, cotovelo, punho e mão</li> </ul> <p><b>UFCD 9135 – Fisiologia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Macro morfologia do sistema nervoso central, periférico e vegetativo</li> <li>-Funções do sistema nervoso</li> <li>-Divisão morfofuncional do sistema nervoso</li> <li>- Sistema nervoso central (encéfalo, ossos da caixa craniana e espinal medula)</li> <li>-Sistema nervoso periférico (raízes e nervos cranianos, gânglios, plexos, nervos periféricos e recetores periféricos</li> <li>Estesiologia (órgãos dos sentidos)</li> </ul>	<p>Análise de situações problema</p> <p>Trabalho cooperativo</p> <p>Utilização da plataforma de <i>Microsoft Teams</i>.</p> <p>Apresentações do trabalhos/projetos à turma/comunidade</p> <p>Realizar autoanálise/ autorregulação;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>- descrever processos de pensamento usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema;</li> </ul>	<p>(A, F, G, I, J)</p> <p>Participativo  Colaborador</p> <p>(B, C, D, E, F)</p> <p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Cuidador de si e do outro</p> <p>(B, E, F, G)</p> <p>Respeitador do outro e da diferença</p> <p>(A, B, E, F, H)</p>	<p>Trabalhos individuais/ grupo;</p> <p>Trabalhos de pesquisa apresentados em <i>powerpoint</i>, <i>publisher</i> ou outros programas que o docente ou alunos considerarem necessários.</p> <p>Provas de avaliação escritas</p> <p>Utilização de ferramentas digitais: Plataforma <i>Microsoft Teams</i>. Questionários usando o Google Forms</p> <p>Observação direta de empenho,</p>	<p>50h (60 tempos)</p>



Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarizaçã o
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhecer a macro morfologia do sistema nervoso central.</li> <li>- Reconhecer a macro e micro morfologia dos sistemas endócrino, cardíaco, respiratório, urinário e reprodutivo.</li> <li>- Reconhecer os órgãos dos sentidos e sua importância nos cuidados de beleza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Olfato</li> <li>◦ Paladar</li> <li>◦ Visão</li> <li>◦ Tato</li> <li>◦ Audição e equilíbrio</li> <li>-Macro morfologia do sistema cardíaco</li> <li>◦ Funções do sistema cardíaco</li> <li>◦ Anatomia do coração</li> <li>◦ Ciclo cardíaco</li> <li>-Macro e micro morfologia endócrina</li> <li>-Funções do sistema endócrino</li> <li>-Hipófise e Hipotálamo</li> <li>- Glândulas</li> <li>-Hormonas e regulação hormonal</li> <li>-Macro e micro morfologia respiratória</li> <li>◦ Funções do sistema respiratório</li> <li>◦ Ventilação (regulação e alterações)</li> <li>◦ Função pulmonar</li> <li>◦ Trocas gasosas</li> <li>◦ Transporte de oxigénio e de dióxido de carbono no sangue</li> <li>-Macro e micro morfologia urinária</li> <li>◦ Funções do sistema urinário</li> <li>◦ Rim, ureteres e bexiga</li> <li>-Macro e micro morfologia genital masculina e feminina</li> <li>-Anatomia do sistema reprodutivo masculino</li> <li>-Anatomia do sistema reprodutivo feminino</li> <li><b>UFCD 9137: Anatomia do sistema veno-linfático (Carga horária 25 horas)</b></li> <li>- Fisiologia dos líquidos biológicos</li> <li>- Conceitos (síntese)</li> <li>- Organização das células</li> </ul>			Organização na aprendizagem Relacionamen to interpessoal Participação na comunidade escolar Grelhas de observação/verificação	



Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarizaçã o
<p><b>UFCD 9137: Anatomia do sistema veno-linfático (Carga horária 25 horas)</b></p> <p>Identificar a constituição e funções do sistema venolinfático.</p> <p>Reconhecer a importância do sistema venolinfático nos tratamentos estéticos.</p> <p>Identificar as patologias associadas ao sistema linfático.</p> <p>Reconhecer a importância do sistema venolinfático nos tratamentos pré e pós cirúrgicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Líquidos biológicos (Líquido intracelular e Líquido extra celular)</li> <li>- Meio interno (apresentação física)</li> <li>- Homeostasia</li> <li>- Sistema venoso <ul style="list-style-type: none"> <li>* Funções</li> <li>* Principais veias do membro superior e do membro inferior</li> </ul> </li> <li>* “Bomba” muscular da perna</li> <li>* Patologia do sistema nervoso</li> <li>- Sistema linfático <ul style="list-style-type: none"> <li>* Componentes do sistema linfático</li> <li>* A linfa (Carga linfática obrigatória; Linfócitos; Macrófagos)</li> <li>* Vias linfáticas (Capilares linfáticos Pré-coletores, coletores e canal torácico)</li> </ul> </li> <li>- Transporte da linfa</li> <li>- Gânglios linfáticos (Anatomia e Função)</li> <li>- Timo</li> <li>- Baço</li> <li>- Formações linfoides (Nódulos linfáticos (folículos) e As amígdalas)</li> <li>- Fisiopatologia</li> <li>- Análise (Edema devido ao aumento de líquido ph-PO-PV; Edema por falta de drenagem e Conclusões).</li> </ul>				<p>25h (30 tempos)</p> <p><i>Realização da Formação em Contexto de Trabalho (FCT)</i> Duração – 6 semanas</p>

**NOTA:**

Segundo o objetivo do PADDE (Plano de Ação para o Desenvolvimento Digital da Escola) do Agrupamento - **incentivar o uso de práticas de avaliação desmaterializada**, será incluída a aplicação de um instrumento de avaliação no formato digital num dos períodos do ano letivo, o qual poderá ser Prova de avaliação escrita/Ficha formativa/Questão de aula.

