

**2^a
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI2



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

03



CONTEÚDO:

**SISTEMA
CARDÍACO**



TEMA GERADOR:

**PAZ NA
ESCOLA**



DATA:

28/2020

NA AULA ANTERIOR

QUAL A IMPORTÂNCIA DA RESPIRAÇÃO DURANTE O EXERCÍCIO FÍSICO?

A respiração durante o exercício quando feita corretamente auxilia de forma efetiva como também auxilia no bem-estar e relaxamento, maior estabilização da coluna, revigora, rejuvenesce a mente e o corpo.

O músculo diafragma possui uma função muito importante na respiração e também na ativação do core e no auxílio à estabilização da coluna.



ROTEIRO DE AULA

OBJETIVOS:

- CONHECER O SISTEMA CARDÍACO
- DESTACAR A ANATOMIA E FUNÇÕES DO CORAÇÃO
- ESTABELECER A RELAÇÃO ENTRE SIST. CARDIACO E ATIVIDADE FÍSICA
- RESALTAR A IMPORTÂNCIA DO FORTALECIMENTO DO CORE PARA A SAÚDE DO CORPO

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

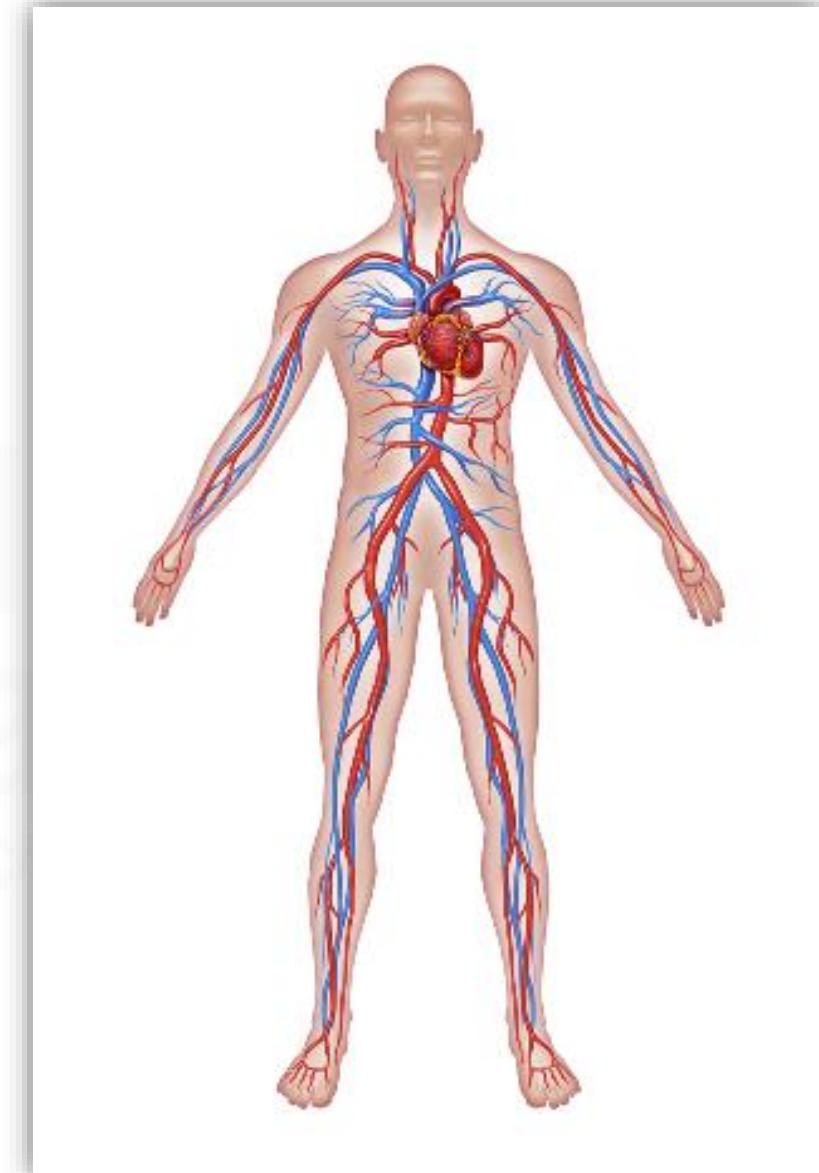
involuntária

É um órgão muscular oco que se contraí ritmicamente, impulsionando o sangue através de toda a rede vascular



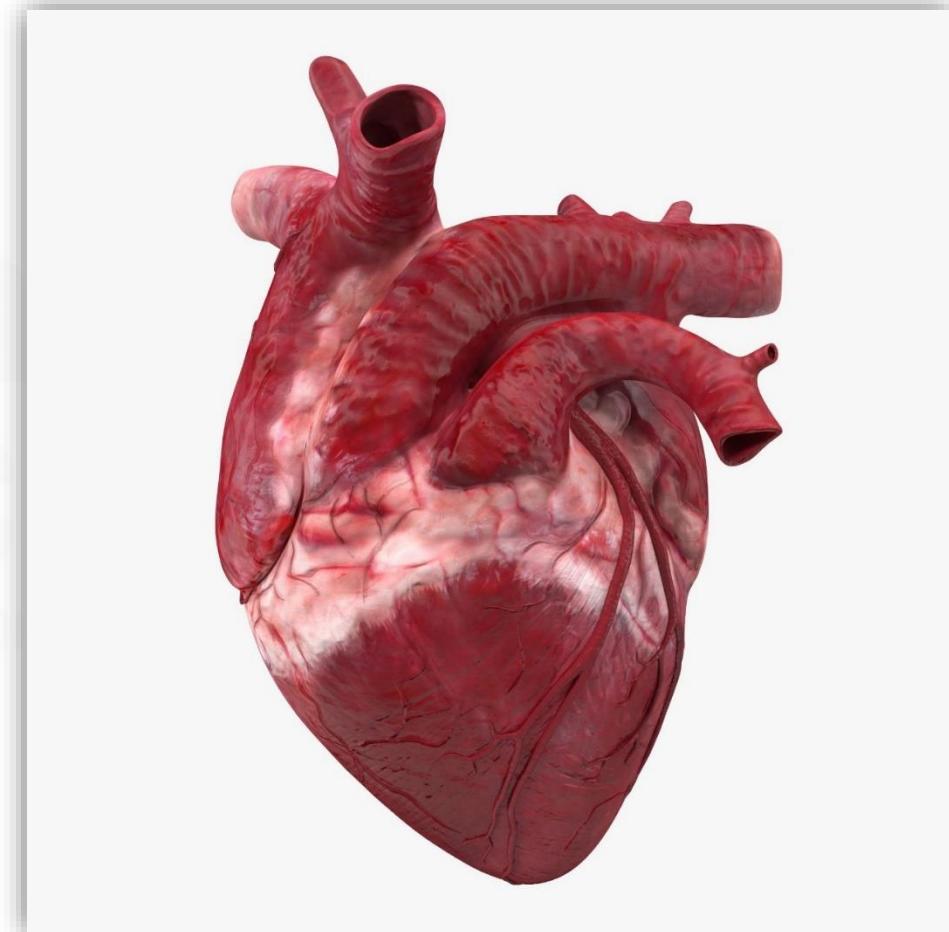
O CORAÇÃO é a bomba que promove a circulação de sangue por cerca de 100 mil quilômetros de vasos sanguíneos.

- A função básica do sistema cardiovascular é a de levar material nutritivo e oxigênio às células.
- O sistema circulatório é um sistema fechado, sem comunicação com o exterior, constituído por tubos que são chamados vasos.

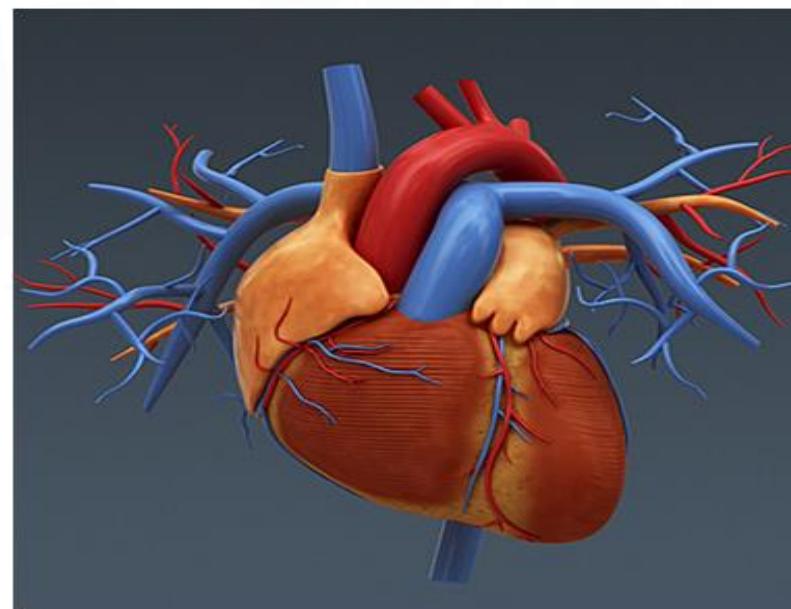


ANATOMIA DO CORAÇÃO

- Apesar de toda a sua potência, o coração, em forma de cone, é relativamente pequeno, aproximadamente do tamanho do punho fechado, cerca de 12 cm de comprimento, 9 cm de largura em sua parte mais ampla e 6 cm de espessura.

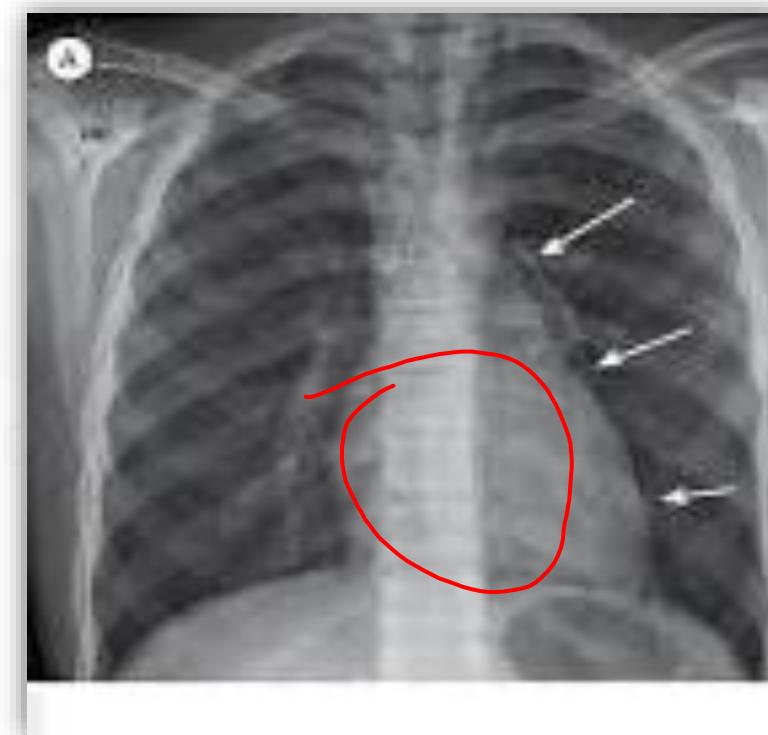


- O sistema cardiovascular consiste no sangue, no coração e nos vasos sanguíneos. Para que o sangue possa atingir as células corporais e trocar materiais com elas, ele deve ser, constantemente, propelido ao longo dos vasos sanguíneos.



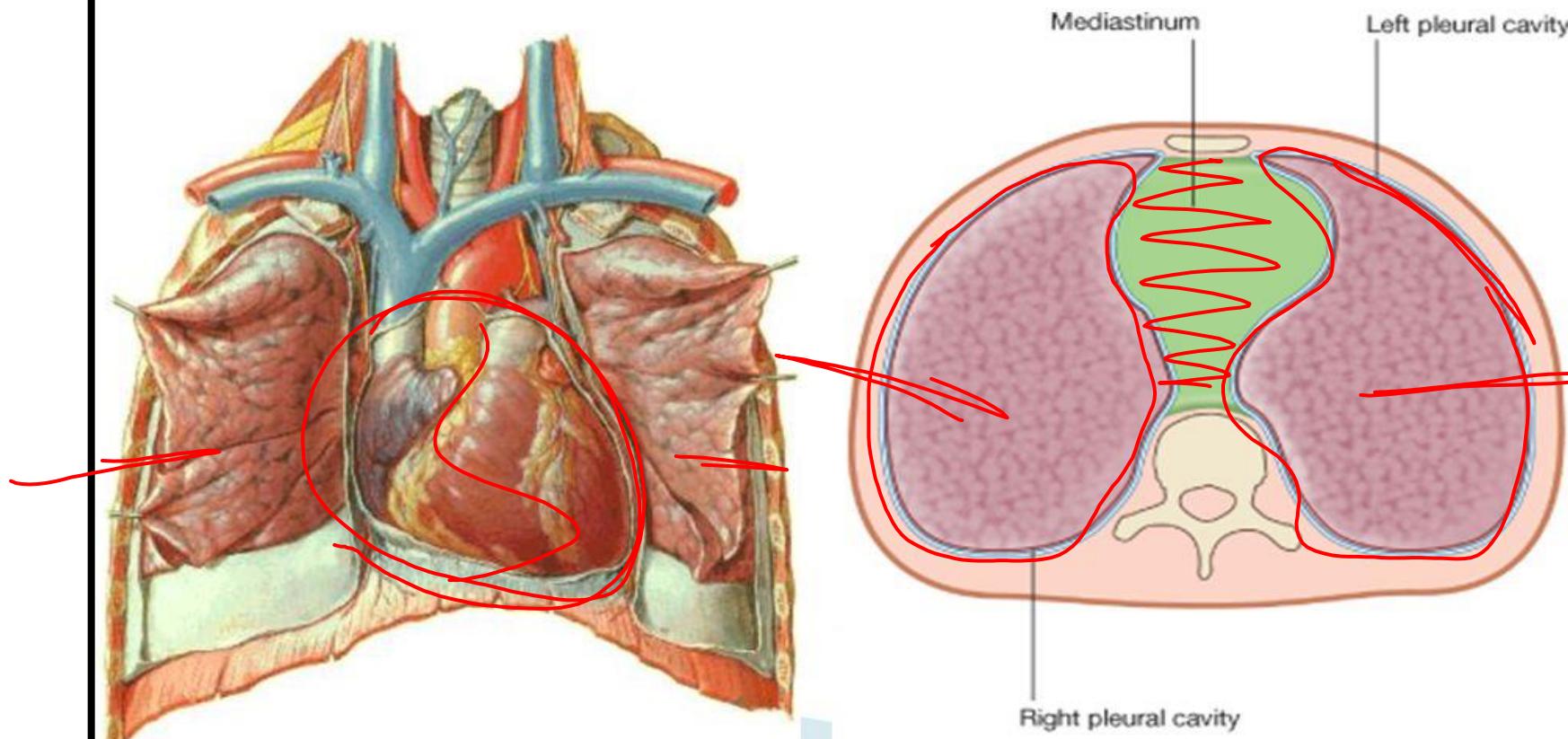
LOCALIZAÇÃO

- O coração está situado no centro do tórax, num espaço denominado MEDIASTINO (entre os pulmões).

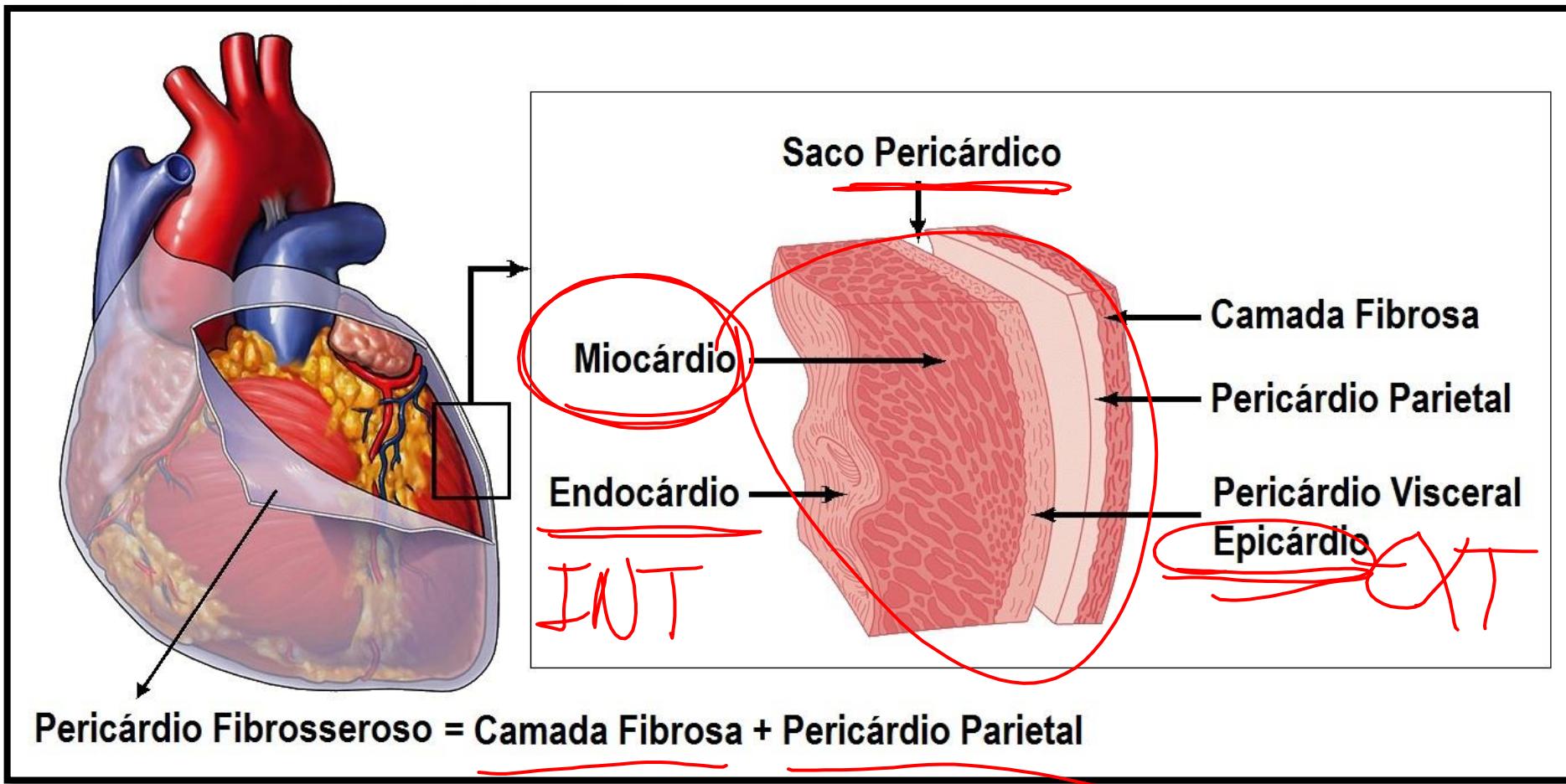


► Tórax

- Conteúdo da cavidade torácica
 - Pulmões – definem o mediastino



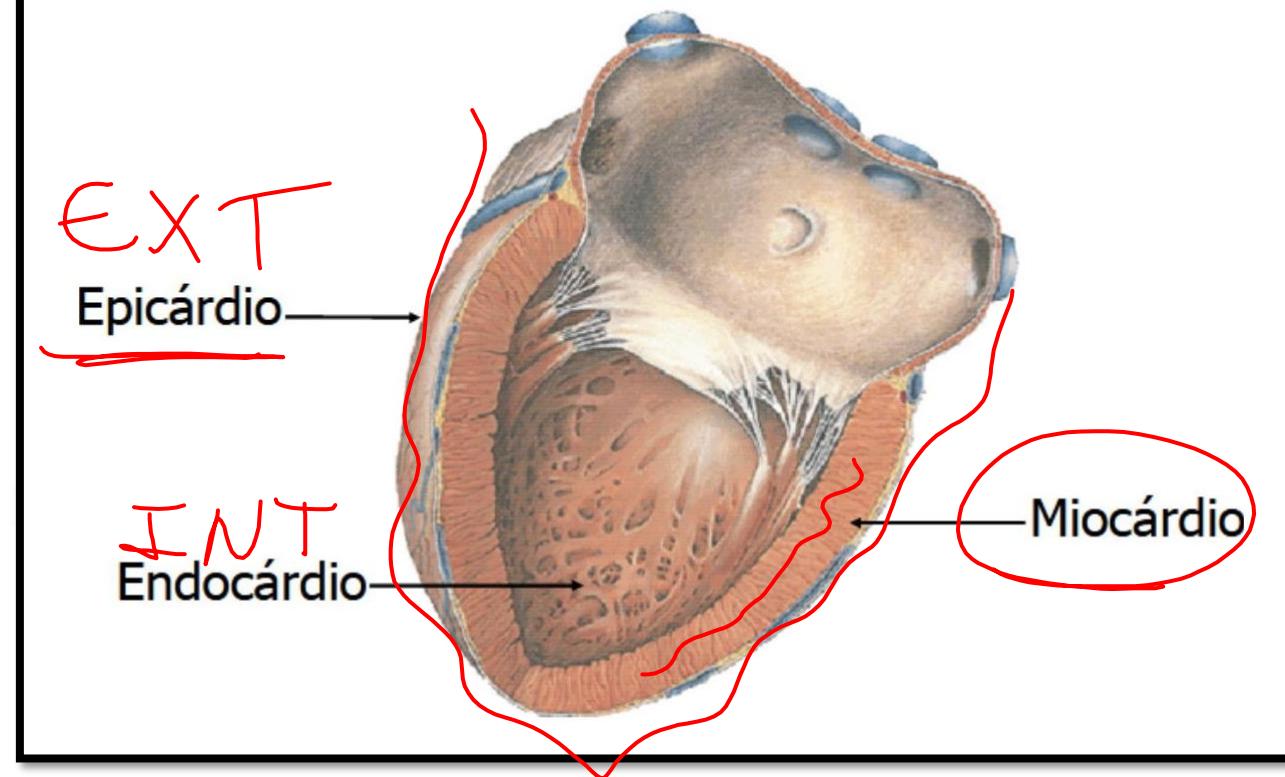
CAMADA DA PAREDE CARDÍACA



O coração é formado por três túnica que são, de fora para dentro:

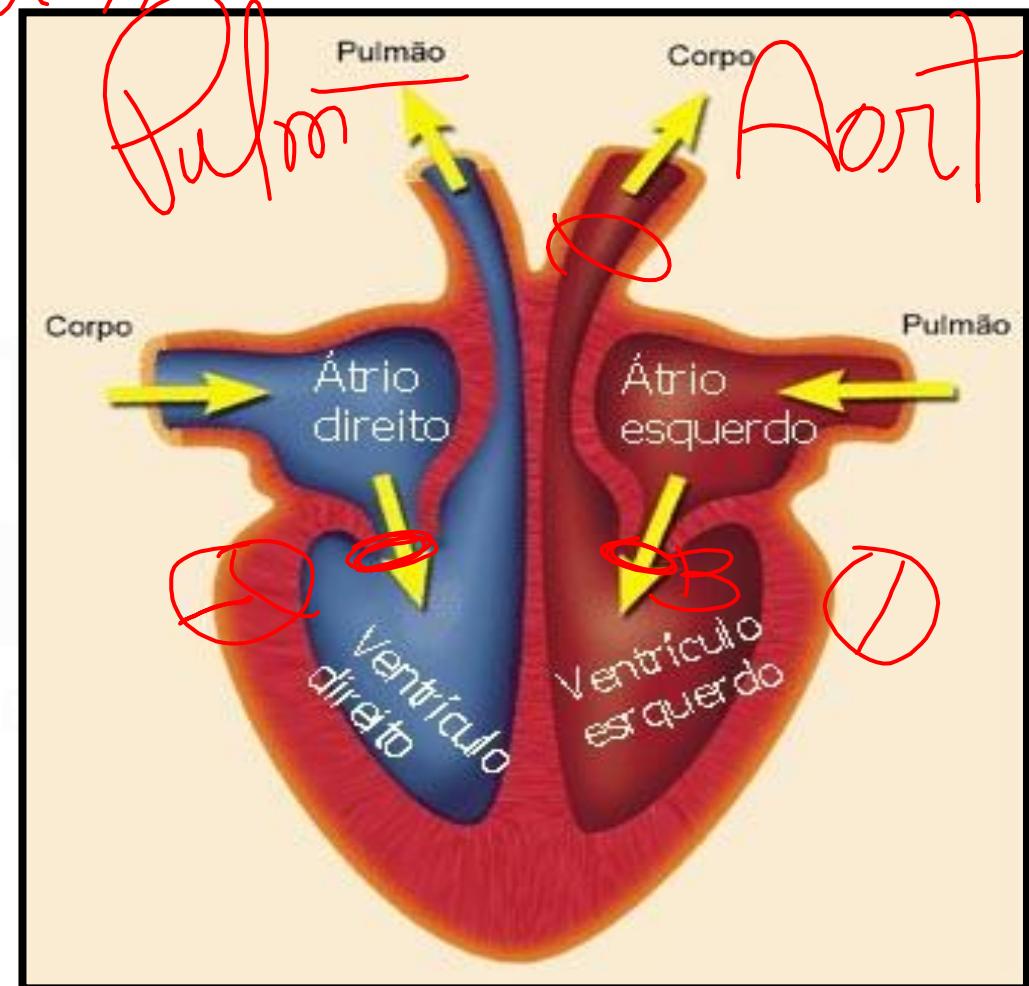
- Epicárdio
- Miocárdio
- Endocárdio.

Camadas da Parede Cardíaca



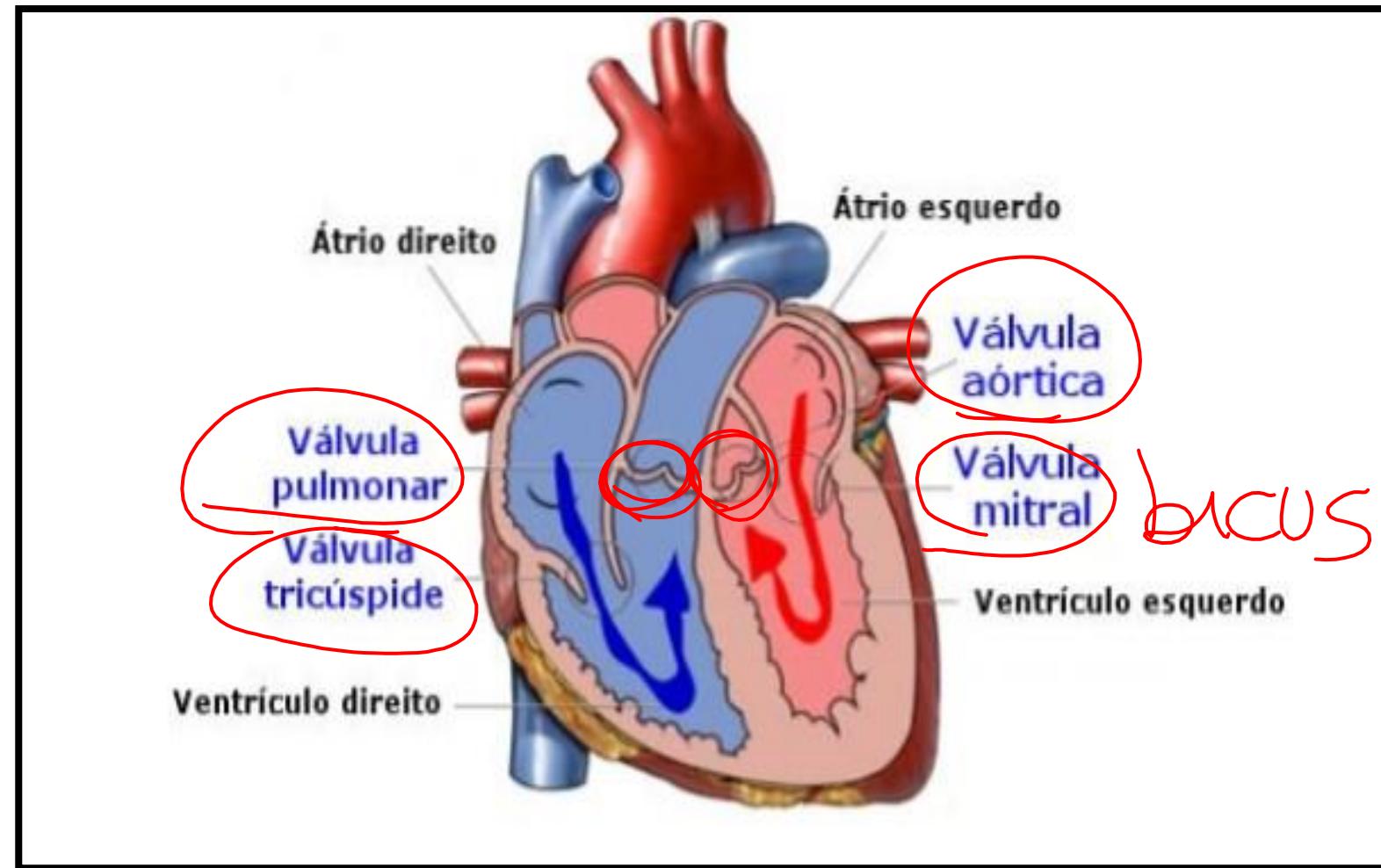
Parel Aqui

- O coração é subdividido em quatro câmaras:
- 2 átrios (superiores) Recebem Sangue
- 2 ventrículos (inferiores) Bombeiam Sangue



<https://blausen.com/pt-br/video/funcao-das-valvulas-cardiacas/>

- Existem quatro valvas cardíacas:
- **Mitral** ou **bicúspide**: apresenta dois folhetos. Esta valva possibilita o fluxo sanguíneo entre átrio e ventrículo esquerdo.
- **Tricúspide**: apresenta três folhetos e possibilita o fluxo sanguíneo entre átrio e ventrículo direito.
- **Aórtica**: está localizada na saída do ventrículo esquerdo para a aorta, possibilitando o fluxo sanguíneo entre a luz dessas duas estruturas.
- **Pulmonar**: localizada na saída do ventrículo direito para a artéria pulmonar, possibilitando o fluxo sanguíneo entre a luz dessas duas estruturas.



https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=gcvqnBbAqco&feature=emb_logo

- A **sístole** e a **diástole** são dois estágios do ciclo cardíaco:
- A **sístole** é a fase de contração do coração, onde o sangue é bombeado para os vasos sanguíneos.
- A **diástole** é a fase de relaxamento, fazendo com que o sangue entre no coração.

