

**2ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI2



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

04

**SISTEMA CIRCULATÓRIO
CONTINUAÇÃO**



CONTEÚDO:



TEMA GERADOR:

**PAZ NA
ESCOLA**



DATA:

10.03.2020

NA AULA ANTERIOR

- DEFINIÇÃO DE SISTEMA CARDÍACO
- CLASSIFICAÇÃO



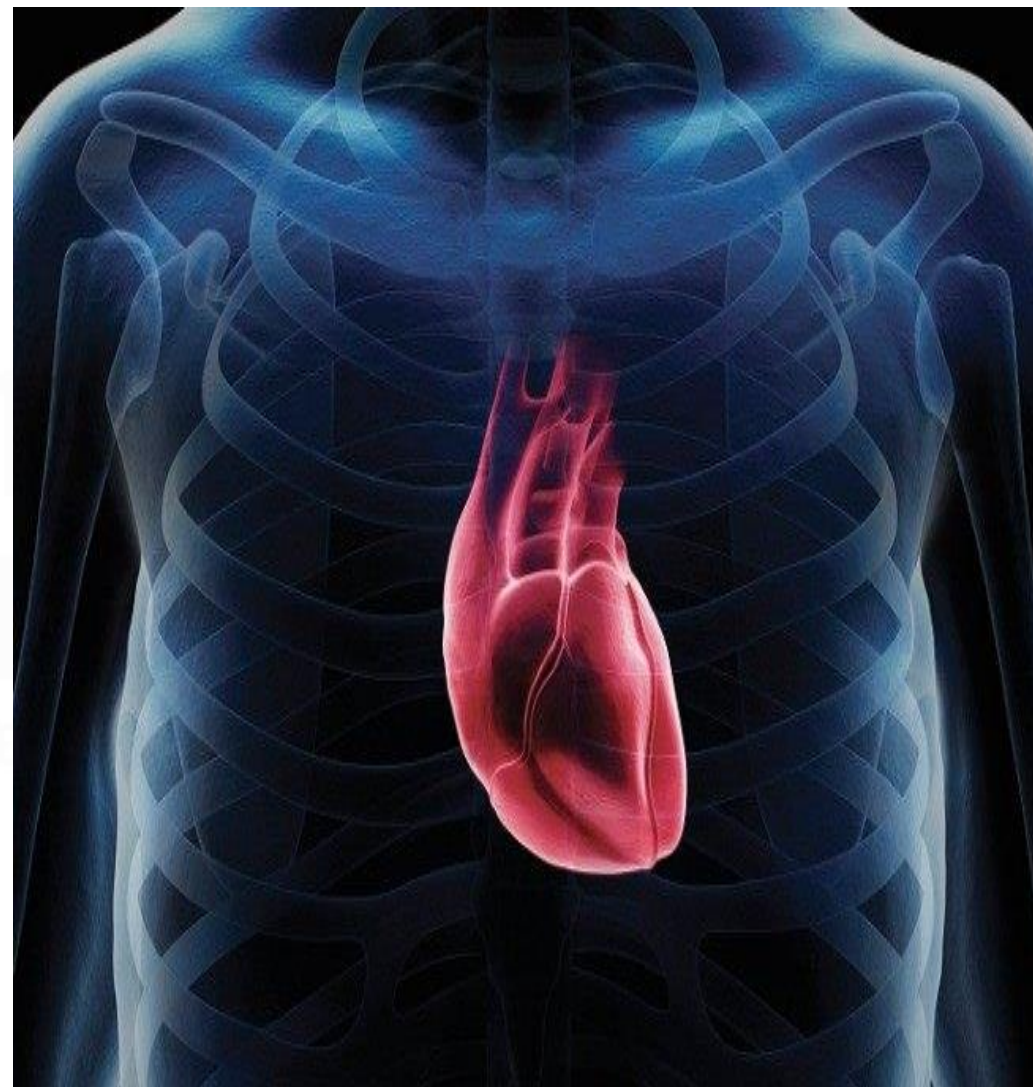
ROTEIRO DE AULA

- Explanação dos conteúdos de Frequência cardíaca; e Pressão Arterial.
- Explanação dos conteúdos de Pressão Arterial.
- Objetivo: apresentar as variáveis do sistema circulatório.
- Recursos: slides

Frequência Cardíaca

É o número de vezes que o coração bate por minuto.

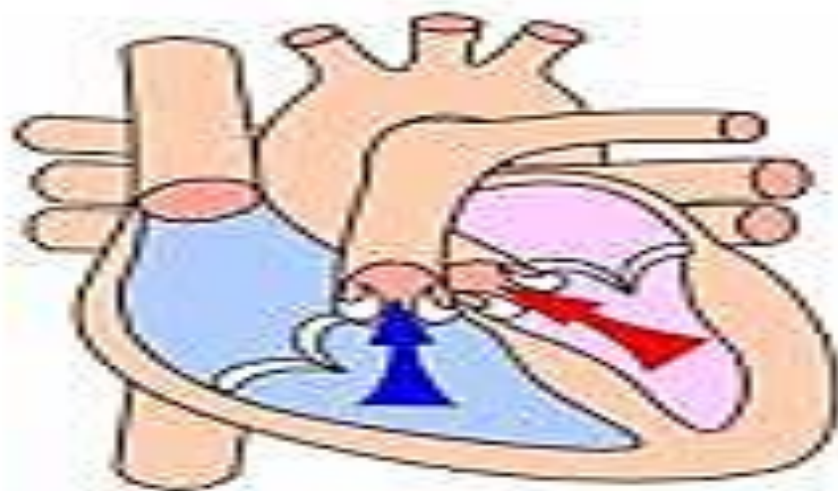
O coração de uma pessoa normal em repouso pode bater entre 70 a 80 bpm. Uma pessoa bem condicionada pode bater dentro 50 bpm ou até menos. Isso devido ao músculo do coração que fica fortalecido e precisa bater menos.



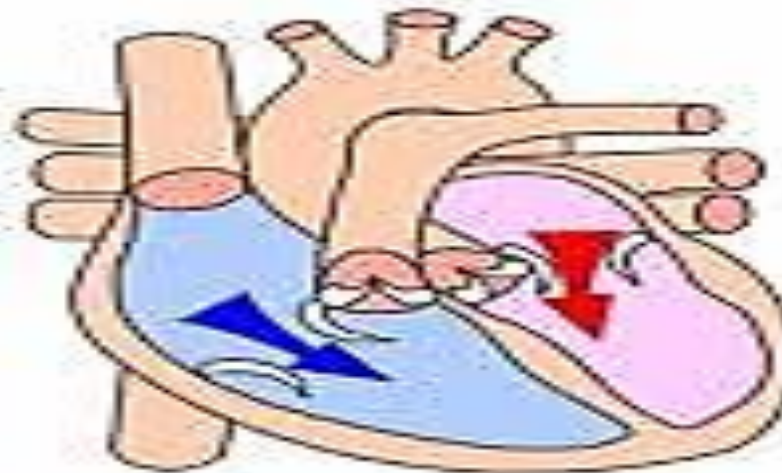
- No exercício a FC é aumentada e deve ser um parâmetro para avaliar o nível de esforço, esta por sua vez se não for cuidadosamente observada pode levar uma pessoa a morte.



- Sístole – contração do coração.
- Diástole – relaxamento do coração.



SISTOLE



DIASTOLE

FC cardíaca de repouso FCR

- É o número de batimentos do coração por minuto quando se está em completo repouso. A medição da frequência cardíaca de repouso deve ser realizada após acordar, com monitor cardíaco ou com o controle manual. Os valores encontrados pode ser afetados por diversos fatores, tais como: grau de treinamento, hábitos alimentares, nível de stress e etc.

Frequência cardíaca máxima

- Corresponde a capacidade máxima do coração por minuto, essa capacidade pode ser identificada através de métodos identificados por cardiologista e fisiologistas do exercício.

- Podemos prever a FCmáx pela fórmula:

$$FC_{máx} = 220 - IDADE$$

$$220 - 20 = 200 \text{ Bpm}$$

200 Bpm

40% a 85%
140 Bpm 170 Bpm

Instrumentos de medição da FC



ATIVIDADE

- ❖ Aula prática de mensuração da frequência cardíaca.
- ❖ Realizar em grupos e exercícios para ver as variações.
- ❖ Realizar os cálculos da Fc max.

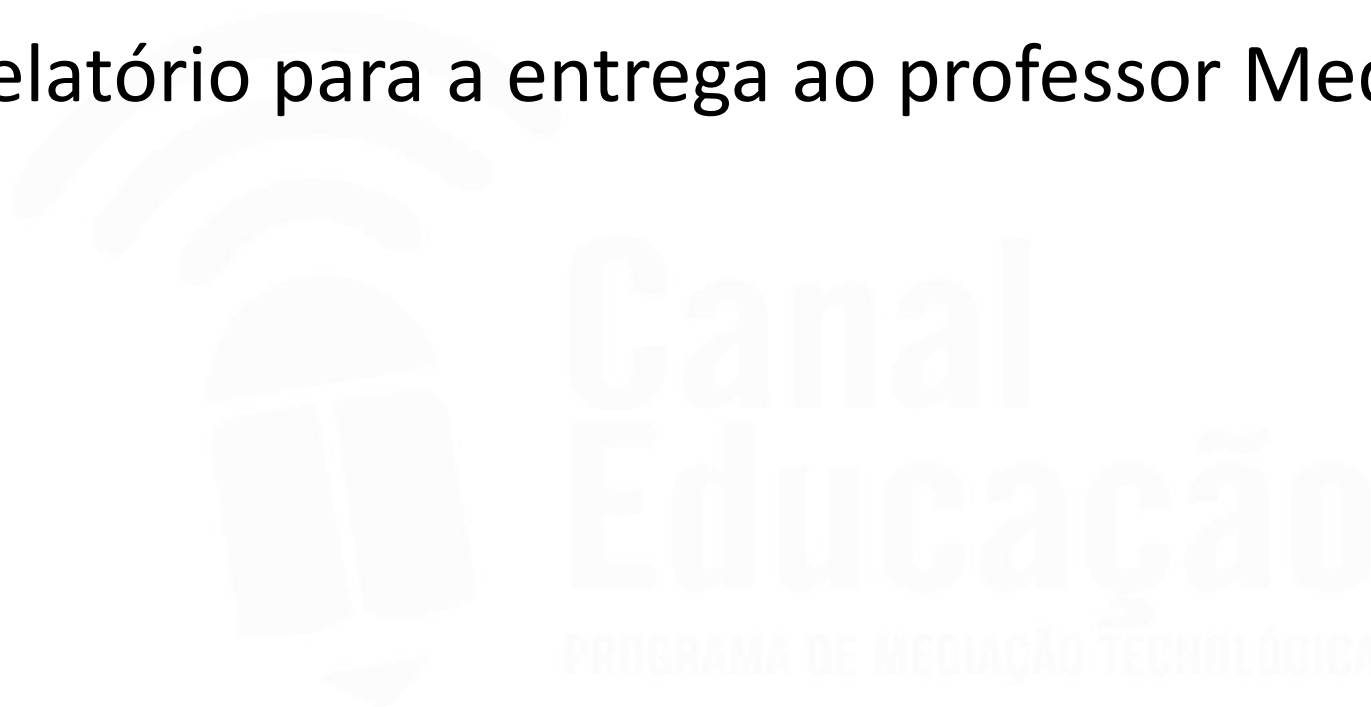
10 Seg - 6 X ²⁰10
15 Seg - 4 X

220 - Idade .
= 203 bpm



ATIVIDADE PARA CASA

Montar o relatório para a entrega ao professor Mediador.



NA PRÓXIMA AULA

Sistema muscular

