

2^a
SÉRIE

CANAL SEDUC-PI2



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

**04 SISTEMA CIRCULATÓRIO
CONTINUAÇÃO**



CONTEÚDO:



TEMA GERADOR:



DATA:

10.03.2020

NA AULA ANTERIOR

- DEFINIÇÃO DE SISTEMA CARDÍACO
- CLASSIFICAÇÃO

Canal
EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE APRENDIZAGEM



ROTEIRO DE AULA

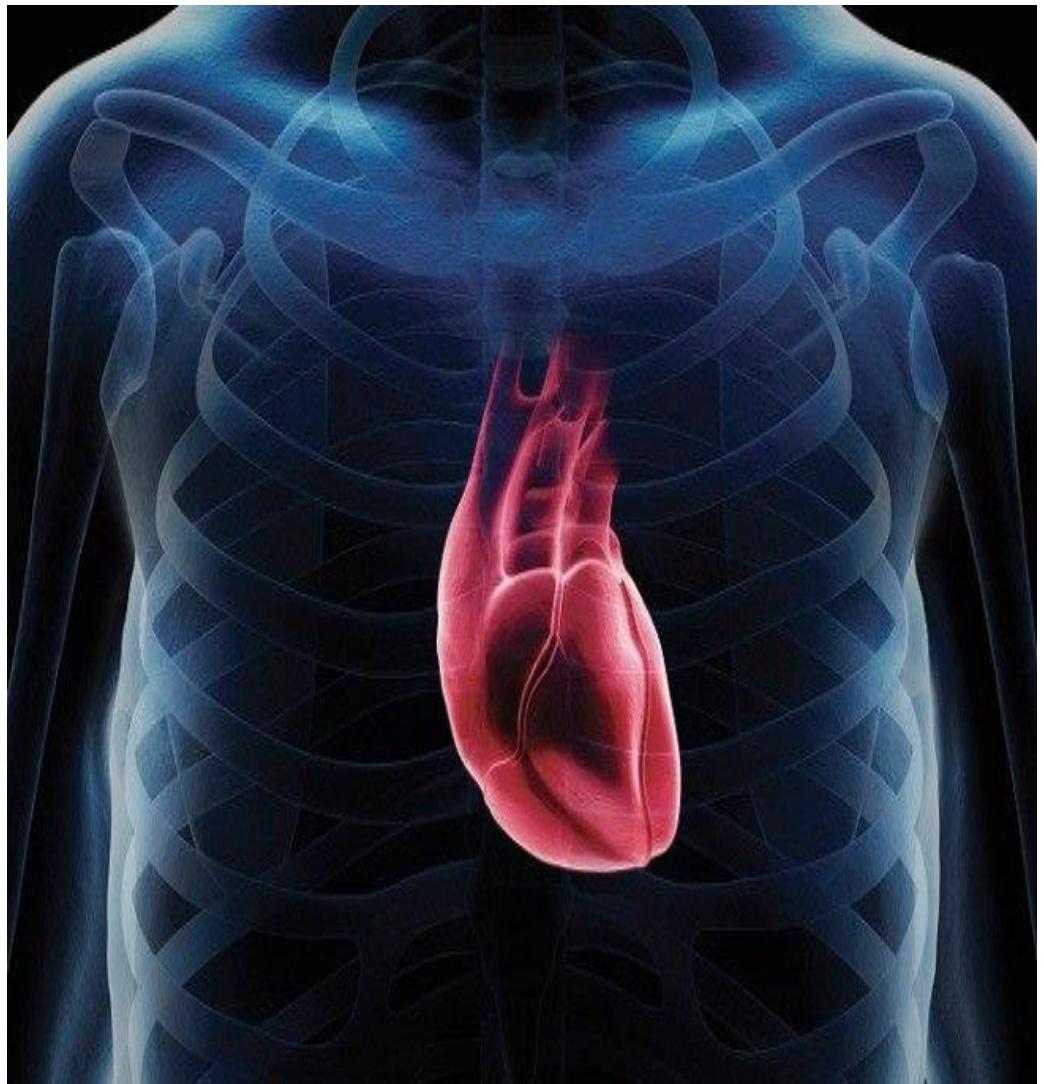
- Explanação dos conteúdos de Frequência cardíaca; e Pressão Arterial.
- Explanação dos conteúdos de Pressão Arterial.
- Objetivo: apresentar as variáveis do sistema circulatório.
- Recursos: slides

PROGRAMA DE APRENDIZAGEM

Frequência Cardíaca

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

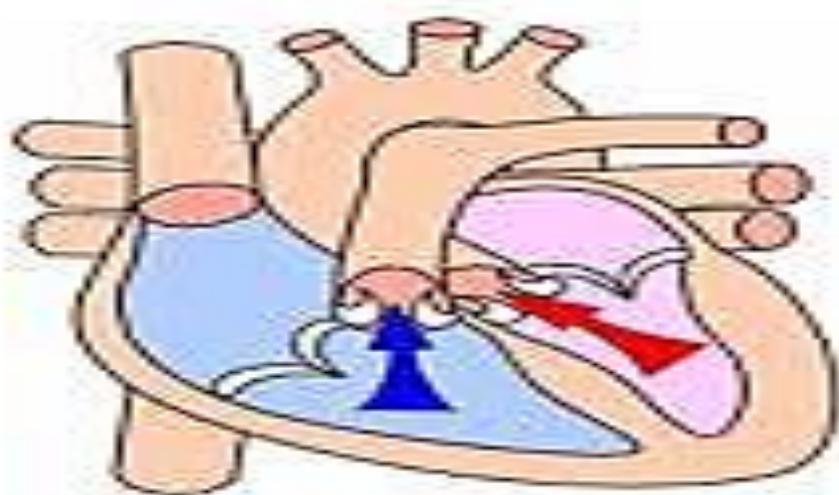
O coração de uma pessoa normal em repouso pode bater entre 70 a 80 bpm. Uma pessoa bem condicionada pode bater dentre 50 bpm ou até menos. Isso devido ao músculo do coração que fica fortalecido e precisa bater menos.



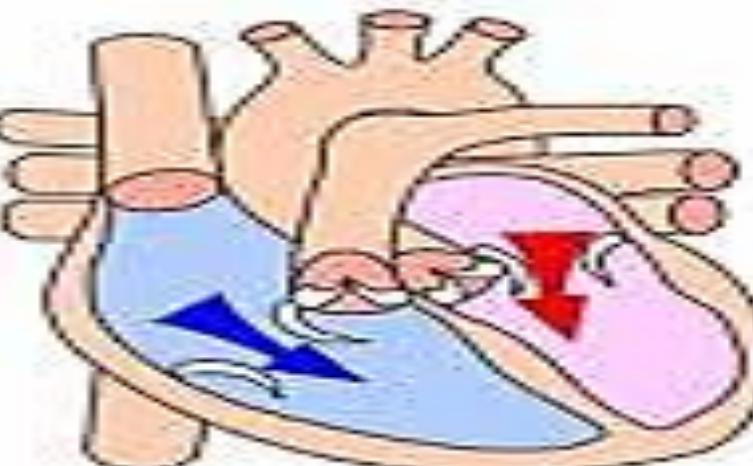
- No exercício a FC é aumentada e deve ser um parâmetro para avaliar o nível de esforço, esta por sua vez se não for cuidadosamente observada pode levar uma pessoa a morte.



- 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 predizer a FCmáx pela fórmula: $220 - \text{IDADE}$

$$FCmáx = 220 - \text{IDADE}$$

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

200 Bpm

90% 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.

$$\begin{array}{l} 10 \text{ Seg} - \\ 15 \text{ Seg} - \\ \hline 6 \times 10 = 60 \end{array} \quad \begin{array}{l} 220 - \text{Idade} \\ 220 - 120 = 100 \\ \hline 120 \text{ bpm} \end{array}$$



ATIVIDADE PARA CASA

Montar o relatório para a entrega ao professor Mediador.

Canal
EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE APRENDIZAGEM



NA PRÓXIMA AULA

Sistema muscular

Canal
educação
PROGRAMA DE APRENDIZAGEM