



## ORIENTAÇÕES

OBJETOS DE CONHECIMENTO	HABILIDADES
<b>Integração entre os sistemas digestório, respiratório e circulatório</b>	(EF05CI07) Justificar a relação entre o funcionamento do sistema circulatório, a distribuição dos nutrientes pelo organismo e a eliminação dos resíduos produzidos.
<b>Hábitos alimentares</b>	(EF05CI08) Organizar um cardápio equilibrado, com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo, etc.) para a manutenção da saúde do organismo.
<b>Ginástica de condicionamento físico</b>	(EF67EF08) Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática. (EF67EF09) Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde. (EF67EF10) Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.

**Objetivos:**

- ▶ Experimentar exercícios que solicitem diferentes capacidades físicas.
- ▶ Propor alternativas para a prática de atividade física, dentro e fora do ambiente escolar.
- ▶ Reconhecer a importância da prática de atividades físicas para a manutenção e o desenvolvimento da saúde física e mental.

**Conteúdos relacionados:**

- Qualidade de vida;
- Sistema circulatório;
- Alimentação saudável;
- Prevenção de doenças.



## ATIVIDADES

### Frequência cardíaca e atividade física



DepositPhotos

As atividades físicas são meios diretos de buscar qualidade de vida. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as atividades aeróbicas devem ser realizadas pelos seres humanos semanalmente, a fim de se garantir qualidade de vida. A recomendação é que se pratique 75 minutos de exercícios intensos (com alta frequência cardíaca) ou 150 minutos de exercícios moderados (com frequência cardíaca média) por semana.

**Analise se as afirmações abaixo são verdadeiras ou falsas; a seguir, marque a alternativa correta.**

I	A atividade física é um bom método de garantia de saúde e bom funcionamento do coração.
II	Realizar atividades físicas é a única maneira de aumentar a frequência cardíaca.
III	Algumas doenças podem causar aumento contínuo da frequência cardíaca.
IV	O aumento abrupto da frequência cardíaca pode causar desmaio, mais conhecido como síncope.
V	Praticar atividades físicas em excesso faz bem para a saúde.

**A alternativa correta é:**

- a) V- V- V- F- F
- b) F -F- V- F- V
- c) todas verdadeiras
- d) V- F- V- V- F
- e) todas falsas



## ATIVIDADES

A frequência cardíaca serve de rastreamento para vários quadros médicos, além de ser sinal associado a diversos eventos que nosso corpo pode apresentar (como aumento de metabolismo, crises de ansiedade, entre outros). Há diversos pontos em que podemos palpar para encontrar a pulsação, sendo mais utilizado o que se encontra no pulso.

**Conte seu pulso por 60 segundos, antes de fazer um exercício físico e compare com o resultado obtido, logo após a prática do exercício. Veja se sua frequência cardíaca aumentou, permaneceu igual ou próximo do valor anterior. Registre no espaço abaixo suas observações em relação a sua frequência cardíaca.**



Image by FreePik



## ATIVIDADES

Liste abaixo algumas atividades cotidianas que geram gasto calórico elevado e informe com que frequência você as pratica.

Atividade	Com qual frequência você pratica



## ATIVIDADES

### RESPOSTAS

#### PÁGINA 2

- a) V- V- V- F- F
- b) F -F- V- F- V
- c) todas verdadeiras
- d) V- F- V- V- F**
- e) todas falsas