

	PLANO DE AULA – ENSINO FUNDAMENTAL	
	Centro Educacional Municipal Marcelino Ivo Dalla Costa	
Diretora	CLEUCÍ FÁTIMA DOS SANTOS	
Nome do Professor	JAMES FRANCISCO BEAL	
Aluno (a)		
Ano/Série	6ª ANO – 2º BIMESTRE	
Número de aulas	Planejamento: Quinzenal	Período: 26.05 a 15.06.2021
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física		
OBJETIVOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as regiões corporais mais fáceis para se verificar a frequência cardíaca; • Praticar atividades motoras e perceber as alterações da frequência cardíaca depois da realização do movimento; • Valorizar, preservar e respeitar hábitos saudáveis. 		

O MOVIMENTO HUMANO E O CORAÇÃO: BATIMENTOS CARDÍACOS

Bate coração...

Você já escutou alguém dizer que se movimentou tanto que o coração vai sair pela boa? Pois bem, o coração é um órgão muscular que tem uma função muito importante: ele impulsiona o fluxo sanguíneo para todo o corpo.

Isso acontece por causa do aumento da demanda de oxigênio de da necessidade dos músculos durante a atividade motora. Com o aumento da intensidade da atividade motora, a demanda de oxigênio pode ser de 15 a 25 vezes maior em comparação com o organismo em repouso.

Assim, quando nos movimentamos, há aumento do número de batimentos do coração e da frequência respiratória em conformidade com a solicitação de oxigênio pelos músculos. Podemos sentir e até mesmo mensurar o número de batimentos do coração, a chamada frequência cardíaca.

Ela pode ser mensurada colocando-se com os dedos indicador e médio da mão direita unidos sobre o punho da mão esquerda, abaixo da parte distal do rádio. Os batimentos são contados por minuto.

É possível perceber a frequência cardíaca em outras partes do corpo, na têmpora, no pescoço, na parte interna da coxa, por exemplo.



www.shutterstock.com · 1891344202

Subir escadas é um exercício intenso e, por isso, a frequência da respiração aumenta: para que haja aumento do oxigênio nos músculos durante esse movimento.



Pessoa medindo a frequência cardíaca no pulso.

CONVERSA INICIAL

Em sala de aula, comente que você “veio apressado para a escola hoje e achava que o coração ia sair pela boca”, como popularmente as pessoas falam. Pergunte aos alunos se isso é possível. Ver alguns conceitos sobre a estrutura do coração.

Coração humano

Lana Magalhães

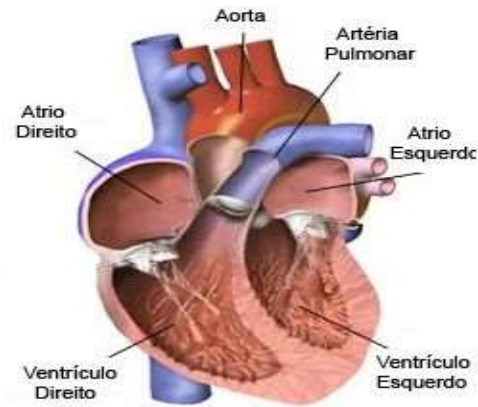
Professora de Biologia

O coração humano é um órgão muscular oco que representa a parte central do sistema circulatório. Ele mede cerca de 12 cm de comprimento e 9 cm de largura. Pesa, em média, de 250 a 300 g nos adultos.

O coração humano localiza-se na parte central da caixa torácica, pouco inclinado para a esquerda. Situa-se entre os pulmões e atrás dele encontram-se o esôfago e a artéria aorta.



O coração ocupa a porção central da cavidade torácica



Partes do coração

Qual a função do coração?

A função primordial do coração é **bombear sangue para todo o corpo**.

Para isso, ele funciona como uma bomba dupla, o seu lado esquerdo bombeia sangue oxigenado (arterial) para diversas partes do corpo. Enquanto isso, o lado direito bombeia sangue venoso para os pulmões.

Batimentos cardíacos

O coração funciona impulsionando o sangue através de dois movimentos:

- **Sístole:** Movimento de contração, em que o sangue é bombeado para o corpo;
- **Diástole:** Movimento de relaxamento, em que o coração se enche de sangue.

Quando ficam cheios de sangue, os átrios se contraem (sístole), as válvulas se abrem e o sangue é bombeado para os ventrículos que estão relaxados (diástole).

Em seguida, os ventrículos se contraem (sístole) e pressionam o sangue para os vasos. Nesse momento, os átrios em diástole se enchem de sangue. Esse conjunto de movimentos é denominado de **ciclo cardíaco**.

O barulho que ouvimos dos batimentos cardíacos corresponde ao movimento das válvulas, que acontece de modo ritmado.

- Em uma **pessoa adulta** em repouso o coração bate cerca de **70 vezes por minuto**;
- Em uma **criança** o coração bate normalmente cerca de **120 vezes por minuto**;
- Em um **bebê** o coração bate normalmente **130 vezes por minuto**.

CONVERSA FINAL

Explicar aos alunos que quando nos movimentamos, aumenta o número de batimentos do coração e a frequência respiratória porque os músculos precisam de mais oxigênio e nutrientes.

Quais mudança nos batimentos e percebido e que relações é possível estabelecer entre a intensidade dos movimentos e a frequência cardíaca.

Em razão disso, devemos respeitar os limites do nosso corpo e ficar atentos a alguns sinais. Por exemplo: quando ao nos movimentarmos não conseguimos falar naturalmente, isso é um sinal de que a intensidade do movimento está muito alta e é necessário diminuí-la.

