Prefeitura Municipal de Ladário
Secretaria Municipal de Educação
Escola Municipal "Professor João Baptista".

Aluno: _____ .
Disciplina: Educação Física.
Professor: Flávio Alexandre de campos.
Turma: 5° A
Aulas: 23/23/30/30 de Outubro
Objeto de conhecimento : Corpo, Saúde e Espaço temporal
Habilidade: MS.EF35EF00.n.15

ALTERAÇÕES CORPORAIS

Identificar alterações corporais durante a execução de atividades físicas. Atividade física é sinônimo de músculos em movimento. Isso obriga os pulmões a trabalhar em ritmo acelerado, já que são eles os responsáveis pela oxigenação. O coração também acelera, pois precisa bombear o sangue com mais vigor. É por isso que, durante a prática de exercícios, o batimento cardíaco e a frequência respiratória aumentam. Resultado: ficamos ofegantes, sobretudo quando o condicionamento físico não é o ideal para aquela atividade. Para que tenhamos um bom condicionamento físico devemos nos exercitar com frequência e com isso teremos uma qualidade de vida mais saudável. Portanto mexa-se!!

De acordo com texto, assinale com um (X) a resposta correta.

1) Após uma corrida, o que acontece com os batimentos do nosso coração? A frequência cardíaca? Porque?

( ) Diminui ( ) Fica igual ( ) Aumenta

2) A respiração também tem uma frequência: a frequência respiratória. O que acontece com ela quando você está em repouso? Porque?

( ) Diminui ( ) Fica igual ( ) Aumenta