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

Disciplina: Educação Física.	**Professor: Melissa Villalba Costa**
Aluno:_____	**Turma: 5° B**
Período: 16/11 à 03/12/20	**Quantidade de Aulas: 2**
Objeto de conhecimento: Corpo, Saúde e espaço temporal.	
Habilidade: MS.EF35EF00.n.15	

REAÇÕES 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: ( ) Diminui ( ) Fica igual ( ) Aumenta

2) A respiração também tem uma frequência: a frequência respiratória.
O que acontece com ela quando você está em repouso: ( ) Diminui ( ) Fica igual ( ) Aumenta

Fonte: https://dediq.com.br/atividade-fisica-o-que-ocorre-com-o-corpo-quando-voce-se-exercita