

**2^a
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI2



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

02



CONTEÚDO:

**SISTEMA
RESPIRATÓRIO**



TEMA GERADOR:

**PAZ NA
ESCOLA**



DATA:

18.02.2020

NA AULA ANTERIOR

Apresentação da disciplina

Canal
EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE APRENDIZAGEM



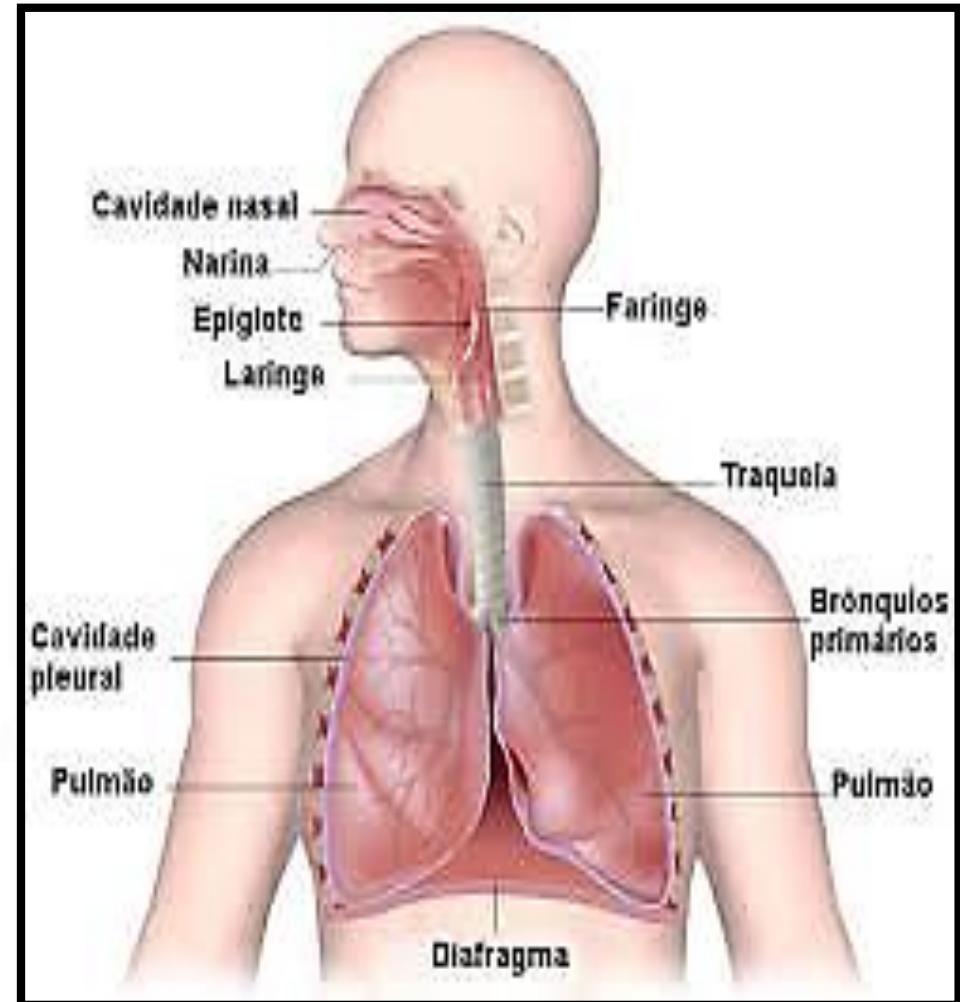
ROTEIRO DE AULA

- Apresentação
- Definição
- Funcionalidade
- Aula prática
- Objetivo: reconhecer e praticar o sistema respiratório
- Recursos: slides

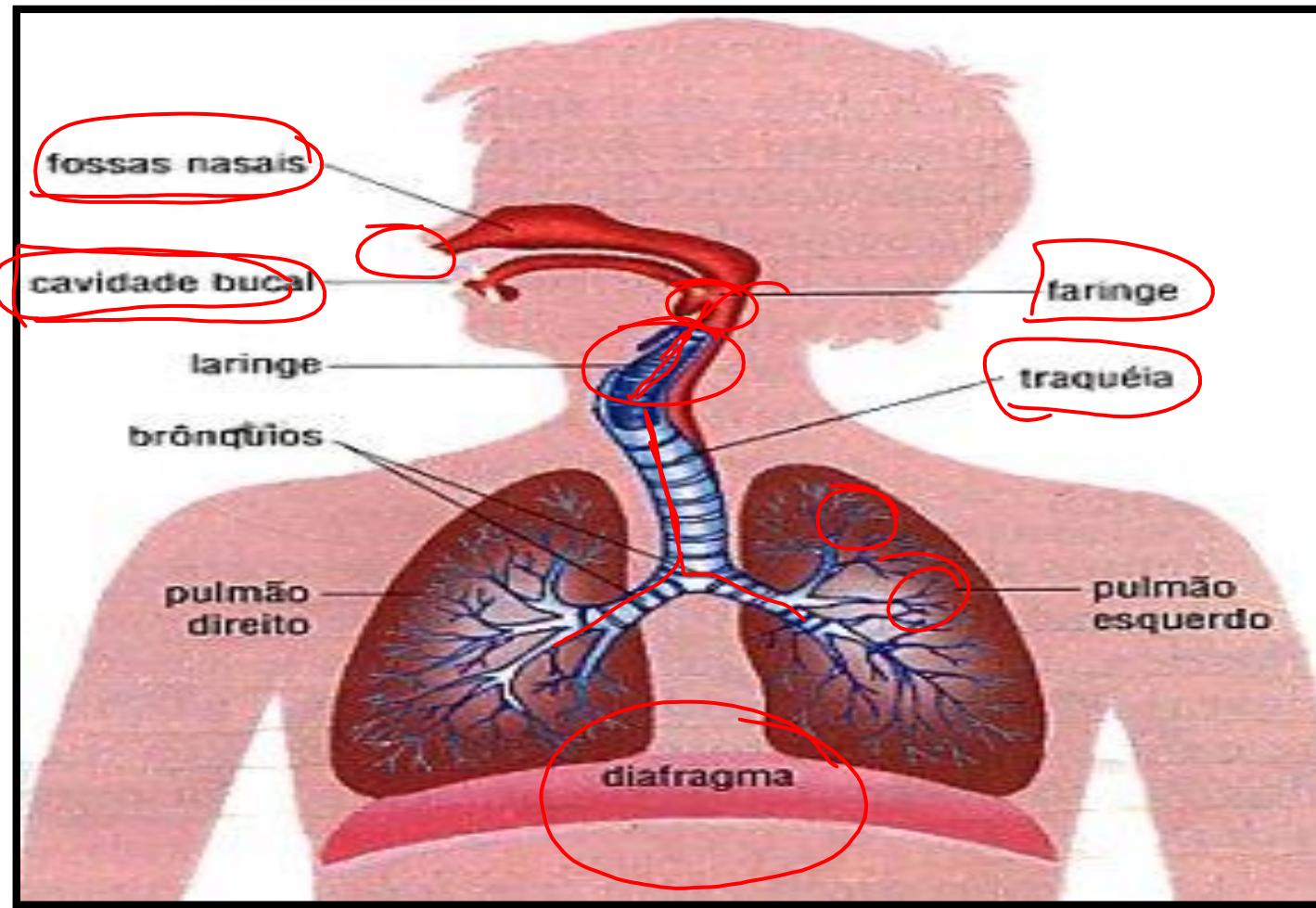
SISTEMA RESPIRATÓRIO

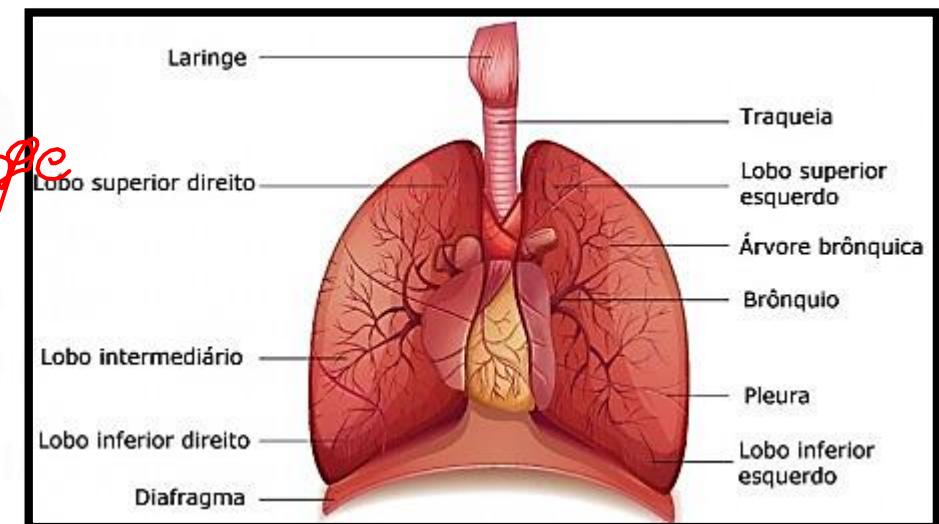
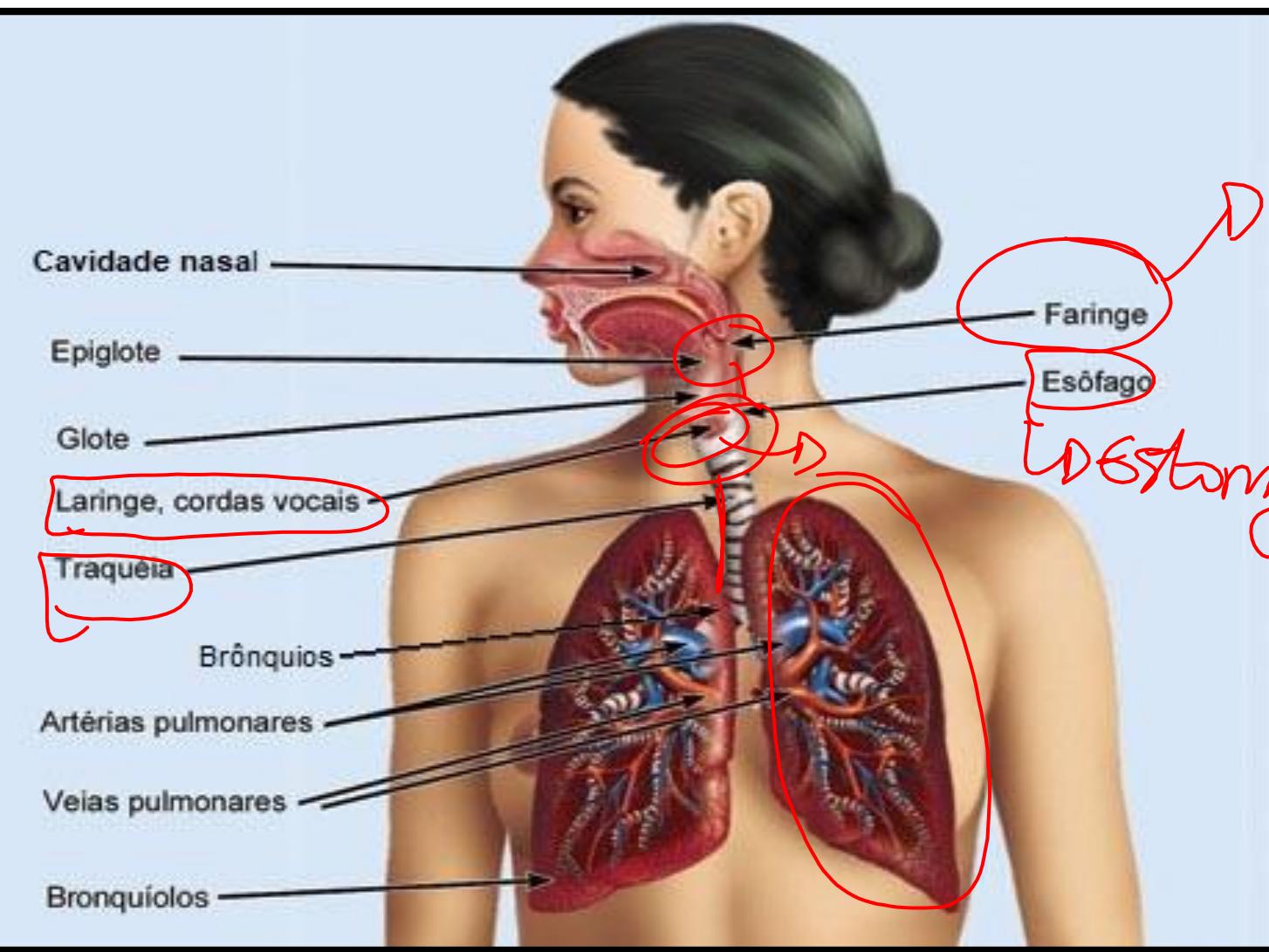
É responsável pela oxigenação dos tecidos corporais e pela retirada dos resíduos da atividade celular. Assegurar a troca gasosa entre o organismo e o ar da atmosfera.

Díóxido de Carbono

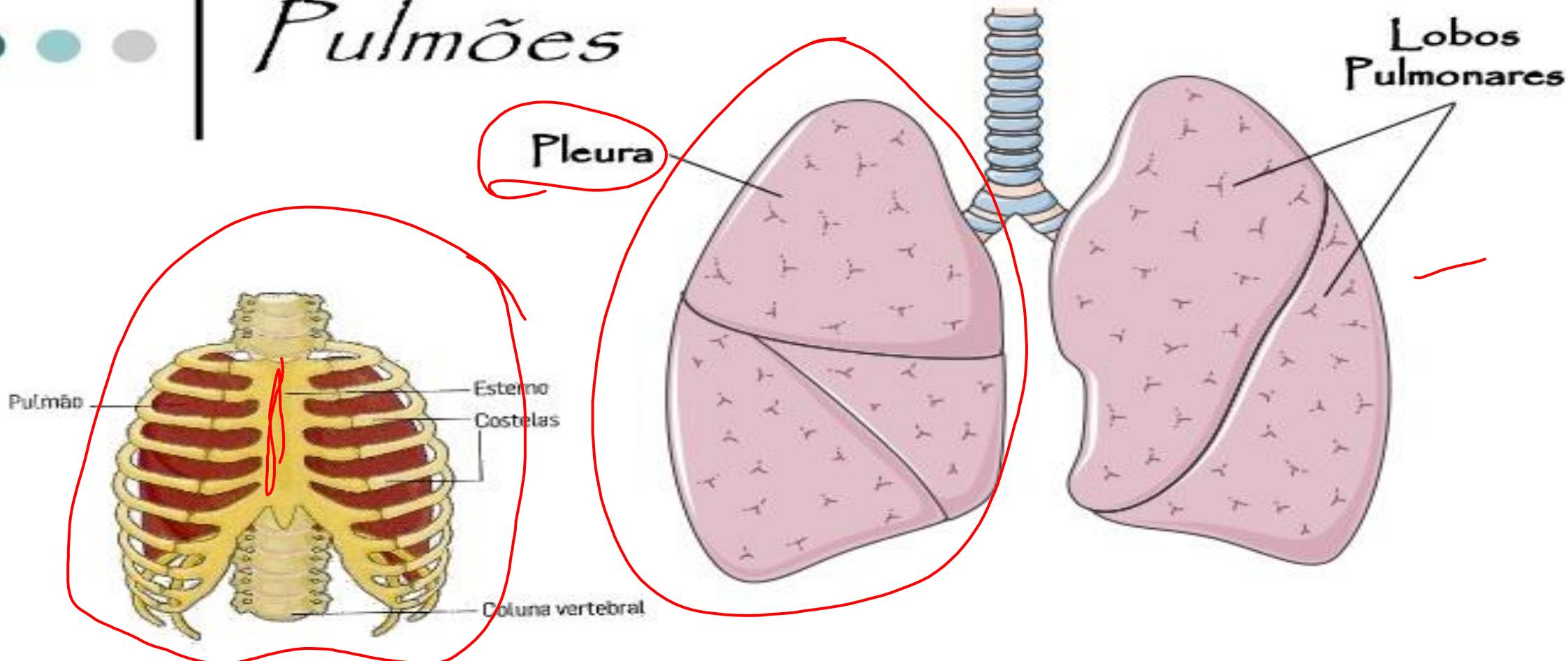


ÓRGÃOS:

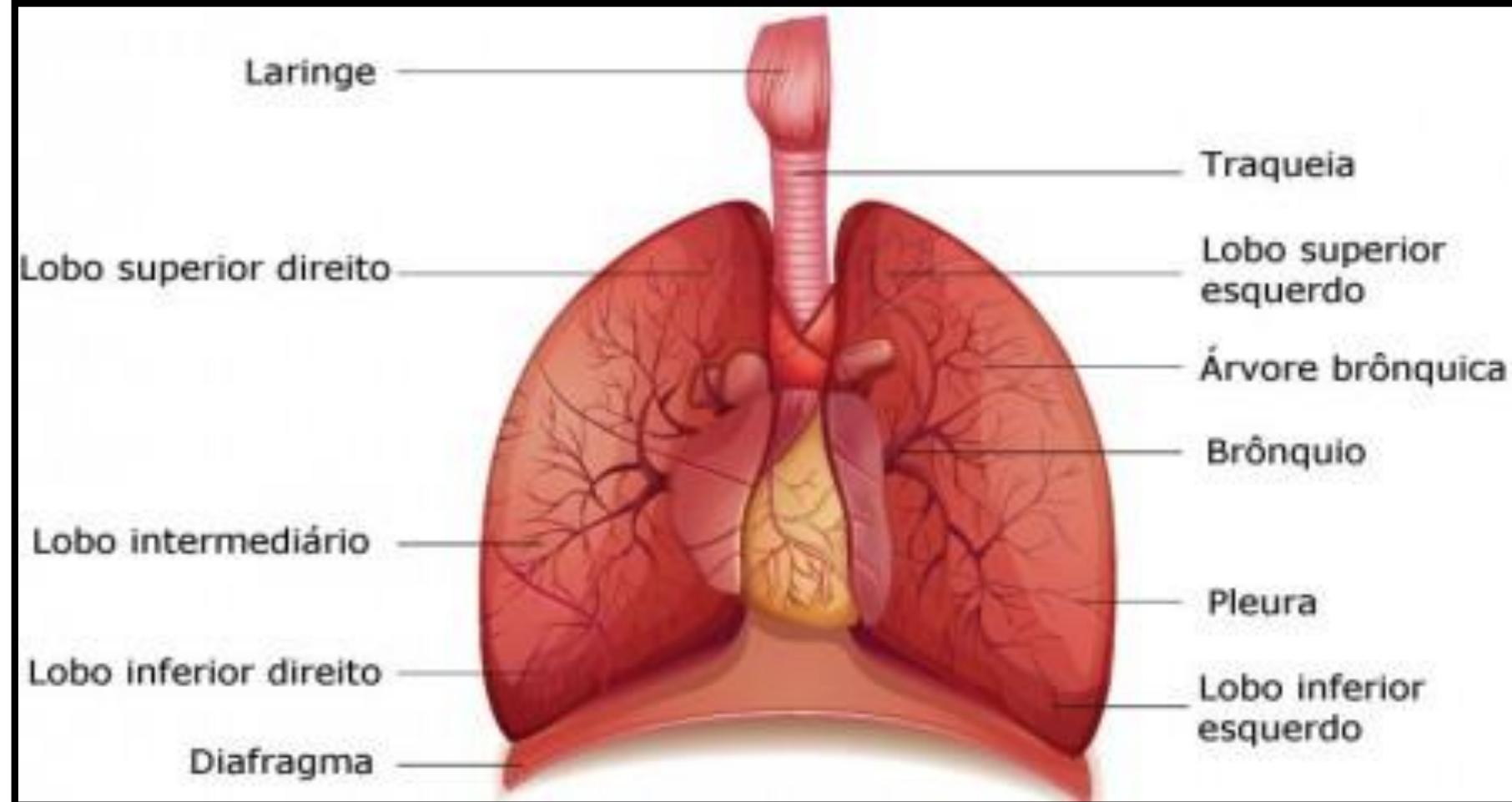




Pulmões



- ☐ São os principais órgãos do sistema respiratório. Estão situados na **cavidade torácica**, sob a protecção das **costelas**, do **esterno** e da **coluna vertebral**. São envolvidos por uma membrana – a **pleura**.



Sangue

Pulmão: são duas estruturas esponjosas, que se encontram no mediastino, contendo pequenas bolsas chamadas de alvéolos pulmonares. Contendo aproximadamente 300 milhões de alvéolos. Estão contidos nos alvéolos uma rede de capilares, locais onde ocorrem as trocas gasosas. O pulmão é revestido por uma membrana chamada Pleura.

O pulmão direito é maior do que o esquerdo, por possuir duas fissuras, e o esquerdo apenas uma fissura.

Função do pulmão:

HEMATOSE, processo de troca gasosa que ocorre no interior dos alvéolos pulmonares é quando o gás carbônico é difundido e o oxigênio entra para o interior dos vasos capilares, favorecendo o oxigênio a todas as células do corpo.

RESISTÊNCIA AERÓBIA

Refere-se a uma variedade de exercícios que estimulam a atividade do coração e dos pulmões durante um período suficientemente longo para produzir mudanças benéficas ao corpo (Cooper, 1970).

Correr, caminhar, nadar e pedalar são tipicamente aeróbios que possuem como ponto em comum o consumo de oxigênio. (VO₂Máx)

Karvonen

FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA

$$\text{FCMáx} = 220 - \text{idade}$$

20

Bpm

$$f_{\text{max}} = 200 \text{ Bpm}$$

$$2T = \frac{100}{50} \cdot Fcmax \rightarrow \frac{100}{95} \cdot Fcmáx \\ 80-85\%$$

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE AERÓBIA

- Diminuição da frequência cardíaca;
- Melhoria na irrigação sanguínea;
- Diminuição da pressão arterial;
- Perda de peso.
- Diminuição do colesterol e triglicerídeos;
- Melhoria no humor;
- Melhora coordenação geral e específica;

$$2T = \boxed{100 - 195}$$

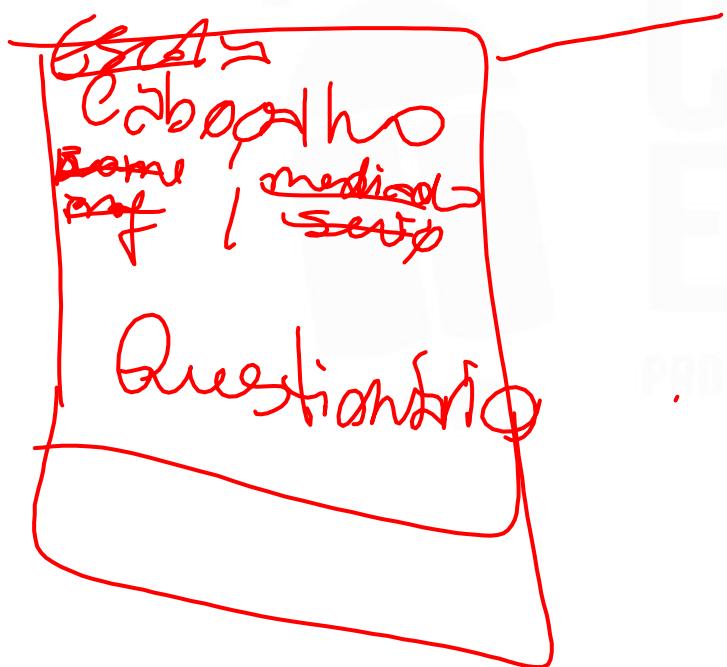
ATIVIDADE

Montar um questionário de 10 questões, respondido para entrega em sala.



ATIVIDADE PARA CASA

Concluir o questionário e montar capas para a entrega ao mediador.



NA PRÓXIMA AULA

Sistema Circulatório

Canal
educação
PROGRAMA DE EDUCAÇÃO TECNICA