



**PREFEITURA DE SANTOS**  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO



## **ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES**

UME Drº Fernando Costa

3ºs/4ºs/5ºs anos - Educação Física (manhã e tarde)

Professora : Josélia Alves de Souza Silveira

Período: 03/11/2020 à 13/11/2020

Nome do aluno: \_\_\_\_\_ Classe/nº \_\_\_\_\_

12º Roteiro de Estudo/Atividades

Olá queridos alunos espero que todos estejam bem.

Objetivo da aula: 1) Perceber o ritmo do próprio corpo ( batimentos cardíacos e respiração);

2) Reconhecer a existência de elementos rítmicos e expressivos nas brincadeiras vivenciadas.

Habilidade da BNCC (EF123EF11)

Atividade 1) Ritmo do próprio corpo

A Respiração: Uma das coisas mais importantes para o nosso organismo é levar oxigênio aos pulmões e eliminar gás carbônico e outros elementos . Isto é feito através da inspiração e expiração

A boa oxigenação do organismo facilita o funcionamento de todos os órgãos como coração e os pulmões. Em nosso organismo o oxigênio, juntamente com os alimentos , libera a energia necessária para o corpo.

Segue vídeo educativo da Smile and Learn, onde são apresentadas diferentes partes do sistema respiratório e como funcionam.

**<https://www.youtube.com/watch?v=h1PYj7XWouA>**

Atividade 2) Controle de sua frequência cardíaca

Sabemos que nosso coração funciona constantemente, mantendo um ritmo, mas esse ritmo pode ser alterado a qualquer momento, nossas emoções são capazes de alterar o ritmo do nosso coração, no momento da prática da atividade física devemos observar o quanto nosso coração trabalha, para isso devemos observar nossa frequência cardíaca.

Muito bem, pelo número de batimentos do coração pode-se avaliar se o esforço realizado durante a atividade física foi adequado ou demasiado. Os batimentos do coração podem ser verificado colocando-se os dedos: polegar e o indicador nos pontos vitais do seu corpo( pulso, carótida, no coração e outras partes do corpo)

Pulso



Carótida



O que fazer?

Você vai fazer duas experiências, para verificar os batimentos do seu coração.

1) Deite (na cama, no chão ou no sofá), feche os olhos e se concentre. Se quiser, escute uma música bem tranquila, coloque a mão no coração ou em um dos sinais vitais, como segue a ilustração. Prestar atenção nos batimentos do seu coração.

2)Faça exercícios físicos : Corrida estacionária(no lugar)30 segundos, pule corda (15 segundos) , polichinelo (15 segundos).Ao término dos exercícios , faça também a verificação dos batimentos cardíacos

3)Registre em um folha o seu comentário sobre as 2 experiências vivenciadas.

4)Ao correr , o que acontece com os batimentos do coração ?

a) diminui                      b)fica igual                      c)aumenta

Façam as atividades entreguem na escola(nome e classe) ou no classroom . Relacione o que não entenderam para solucionar no plantão de dúvidas.

Abraços !

Professora Josélia - Educação Física.