

Praticar esportes modifica o funcionamento do corpo?

Objetivos

- Relacionar respiração celular com respiração pulmonar.
- Interligar as frequências respiratória e cardíaca às atividades celulares.
- Associar o aumento das frequências respiratória e cardíaca ao esforço físico.

Materiais necessários

- Vídeo musical.
- *Data show*.
- Cronômetro.

Procedimentos

- a) A atividade será desenvolvida em duplas.
- b) Haverá a distribuição de um cronômetro para cada dupla e o esclarecimento do seu funcionamento.
- c) O cronômetro deverá ser usado para marcar o tempo de 10 segundos enquanto um dos integrantes da dupla faz a contagem da frequência respiratória (cada inspiração e expiração corresponde a um movimento respiratório) e 10 segundos para a medição da frequência cardíaca (cada pulsação indica um batimento). As medições deverão ser feitas separadamente.
- d) Os resultados apurados pelo colega devem ser multiplicados por 6 e corresponderão às medidas das frequências em um minuto. Os valores convertidos deverão ser marcados na tabela da folha de respostas.
- e) O(A) estudante deve realizar a atividade física proposta pelo(a) professor(a). Assim que o exercício terminar, o(a) colega conta novamente as frequências respiratória e cardíaca, conforme o procedimento 3, em duas outras situações distintas: logo ao término do esforço e após decorridos três minutos.
- f) Os procedimentos serão repetidos, porém trocando-se os integrantes da dupla.

Questões propostas

Realizar as atividades propostas no livro texto.