

Faça a leitura do texto e responda no seu caderno do aluno às seguintes questões:

A frequência cardíaca (FC) varia de acordo com uma série de características, entre elas a idade. **Com o passar do tempo, a tendência é que a frequência cardíaca diminua.** Em oposição, nos recém-nascidos o índice é mais alto.

Caso em repouso seja percebida uma FC maior do que o valor normal para a faixa etária, **isso pode indicar uma baixa capacidade cardíaca. A prática de exercícios regulares** é a principal alternativa para fortalecer a capacidade muscular, **permitindo que o coração consiga bombear mais sangue com menos esforço, o que resulta na redução da FCM.**

Como medir a frequência cardíaca manualmente. Coloque os dedos indicador e médio na parte lateral do pescoço e note que será possível sentir a pulsação. Conte, durante um minuto, quantas pulsações ocorrem. Outra opção é contar os batimentos durante 15 segundos e multiplicar os resultados por 4.

Pense também nos ritmos que estão presentes e que podem ocorrer na natureza e nas cidades.

Questões

1 .página 129 – cinco questões que estão no texto da atividade 1- meu ritmo.
Responder em uma folha ou na capa do caderno do aluno ou no seu caderno de matérias.

2. página 129 – preencher no caderno do aluno sobre ritmo:

No corpo humano

Na natureza

No trajeto para a escola