

**EDUCAÇÃO À DISTÂNCIA - 2º BIMESTRE/ 2020**

**PLANO DE ATIVIDADES SEMANAIS: DE 08/06 À 12/06**

**EDUCAÇÃO FÍSICA – PROF. Umberto.**

**TURMA: 3º Ano A**

**COMEÇAREMOS O 2º BIMESTRE FINALIZANDO O CONTEÚDO DAS DUAS ÚLTIMAS PÁGINAS DA APOSTILA DO 1º**

**AS ATIVIDADES DEVERÃO SER FEITAS NA PRÓPRIA APOSTILA E CADERNO, SEMPRE IDENTIFICANDO AS PÁGINAS DA APOSTILA À QUE SE REFEREM AS ATIVIDADES.**

**APOSTILA PG. 114**

**ATIVIDADE 3 – ULTRAPASSAR O MEU MÁXIMO É BOM? (ZONA ALVO: FREQUÊNCIA CARDÍACA).**

**LER E GRIFAR O TEXTO.**

**PG. 115**

**DEIXAR ANOTADO NO CADERNO OU NA PRÓPRIA APOSTILA A SUA FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA (FCM).**

**FAZER A CONCLUSÃO FINAL (APOSTILA – 8 LINHAS) SOBRE A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR E ORIENTADO PARA A SAÚDE.**

**É NECESSÁRIO ENVIAR AS ATIVIDADES, O IMPORTANTE É DEIXAR TUDO EM ORDEM PARA NÃO ACUMULAR CONTEÚDOS.**

**SEGUE FOTOS – BOM TRABALHO.**

### ATIVIDADE 3 - ULTRAPASSAR O MEU MÁXIMO É BOM?

Agora que você retomou as capacidades físicas e aprendeu sobre os princípios de treinamento, é hora de falarmos sobre o monitoramento da frequência cardíaca, um elemento fundamental que pode determinar a intensidade apropriada durante as práticas de atividades físicas, além de cuidar da saúde do seu coração.

#### Zona alvo: frequência cardíaca

É importante que o monitoramento seja realizado, para evitar que a frequência aumente demais e você possa sofrer danos irreparáveis.

Em toda a prática de exercícios físicos e treinos, o acompanhamento dos batimentos cardíacos é essencial, pois eles indicam se a intensidade da atividade é adequada para manter um nível seguro para o organismo.

Vamos conhecer o **monitoramento da frequência cardíaca** e sua importância: você realmente sabe dizer o grau de intensidade de cada atividade que você faz? Não é apenas um detalhe, uma vez que esta intensidade é quem vai determinar resultados como, por exemplo, a perda de gordura corporal, vai indicar até que ponto você pode exigir do seu corpo sem lhe fazer nenhum mal.

É possível fazer esse controle medindo sua frequência cardíaca. Deverá ser feito pressionando uma área específica do pulso ou do pescoço e contando a quantidade de pulsação/batimentos por minuto.

Você deverá colocar seus dedos indicador e dedo médio da mão esquerda na parte interna do seu pulso, logo abaixo do seu dedão, contar as pulsações durante dez segundos e, depois, multiplicar por 6, para descobrir qual é a sua pulsação por minuto (você também pode contar por 15 segundos e multiplicar por 4).

Existe uma fórmula geral aproximada: a frequência máxima, ou seja, o máximo de esforço que você pode fazer, será igual a 220 menos a sua idade.

Já sabemos que 220 menos a sua idade é o máximo que você pode chegar sem fazer mal ao seu corpo e colocá-lo em risco. Esse número será seu indicativo para determinar a intensidade do seu exercício. Exercícios que oscilam entre 50 a 60% desse número são considerados de intensidade LEVE, exercícios que oscilam entre 61 a 80% desse número são considerados de intensidade MODERADA e exercícios que oscilam entre 81 a 90% desse número são considerados de intensidade ALTA.

Descobrir sua frequência máxima você poderá controlar a intensidade do seu exercício e obter resultados mais precisos. Mas nada de autodeterminar a intensidade das suas atividades! A intensidade ideal vai variar de acordo com os objetivos propostos nas atividades e com o condicionamento de cada um, e apenas um profissional capacitado estará apto para determinar a intensidade ideal para cada pessoa, cada exercício e cada tipo de treinamento.

Dica: Fatores externos podem interferir na frequência cardíaca. A posição do corpo, a temperatura e até mesmo o estado de ânimo podem causar alterações nos resultados.

Pense com carinho em controlar sua frequência cardíaca durante os exercícios e/ou treinamento. Solicite ao seu (sua) professor (a) que te oriente sobre qual a intensidade indicada, assim você poderá tirar o máximo de proveito das suas atividades!

$$FCM = \frac{220 - 50}{(n^{\circ} \text{ base}) - (\text{idade})} = 170 \text{ (minha)}$$

O texto acima te mostrou como calcular a Frequência Cardíaca Máxima (FCM), o que é fácil, rápido e imprescindível para saber os limites do seu corpo antes de começar a se exercitar.

Vamos experimentar: calcule a sua FCM.

*Deixe anotado em seu caderno a sua FCM*

Agora que você já sabe quais são as formas de verificar a intensidade e a duração da frequência cardíaca, vamos encontrar a média da zona alvo da frequência de sua turma: meça a frequência cardíaca de todos os (as) estudantes antes, durante e após os exercícios. Depois elabore um gráfico com os resultados e, nele, identifique onde a frequência atingiu as intensidades LEVE, MODERADA e ALTA. Identifique também, quanto tempo leva para a frequência ir de uma intensidade a outra, e quanto tempo leva para os batimentos cardíacos voltarem ao estado basal (estado de repouso).

*façamos uma tabela*

Refleta com sua turma: Por que é importante estabelecer a zona alvo da frequência cardíaca?

**Testando meus conhecimentos:**

Solicite aos (as) colegas que treinam em academias que tragam as suas avaliações físicas e, em grupo, discutam, interpretem e conceituem quais os princípios do treinamento foram trabalhados.

**Ampliando o conhecimento:**

**Leia os artigos abaixo:**

Bessa Ludmila Cândida Silva, Helton Gonçalves, Carrijo, Jackeline de Souza, Oliveira, Kleber Miralita. **A importância dos princípios do treinamento. Prescrição do treino.** Disponível em <https://www.efdeportes.com/efd186/a-importancia-dos-principios-do-treinamento.htm>. Acesso em 01/02/2019.  
Rochel, Hamilton, Tricoli, Valmor, Ugrinowitsch, Carlos. **Treinamento físico: considerações práticas científicas.** Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/07.pdf>. Acesso em 01/02/2019.

Após a leitura escreva um texto sobre a importância da prática de exercício físico regular e orientado para a saúde. - *Usar as 8 linhas*

Eight horizontal lines for writing a text.