|  |  |
| --- | --- |
| Atividade II 4º bimestre | Educação Física |
| Professora Ana Luíza Carrijo | 1ª série EM |
| Página 156 | ATIVIDADE 1 - Zona Alvo de Treinamento |
| Observação: Quem não conseguir fazer essa atividade terá que só copiar o texto “Zona Alvo de Treinamento” em uma folha |

Atividade

* Veja essas fórmulas que estão no quadro abaixo. São as mesmas da página 156.

|  |
| --- |
| FCrep= número de batimentos cardíacospor minuto de um indivíduo em repouso.FCmáx= 220 – idadeFCr= FCmáx – FcrepFCT%= (%.FCr/100) + FCrep |

* Através dessas fórmulas, veja os cálculos abaixo com os seguintes dados:

(idade 50 anos, FCrep de 60 bpm).

FCr= 170 – 60

FCr= 110

Frequências Cardíacas de Treinamento que se quer: 60% e 80%.

FCT60%= (60 x 110/100) + FCrep

FCT60%= 66 + 60

FCT60%= 126

FCT80%= (80 x 110/100) + FCrep

FCT80%= 88 + 60

FCT80%= 148

* Veja o preenchimento dos espaços como ficou.

Logo, durante o exercício físico os batimentos cardíacos devem estar entre

126\_\_\_\_\_ e 148 \_\_\_\_\_ bpm.

* Agora fazer esses mesmos cálculos na página 156 ou em uma folha com os dados:

(idade 15 anos, FCrep de 60 bpm).

 Preencher também os espaços com os resultados que você achou.