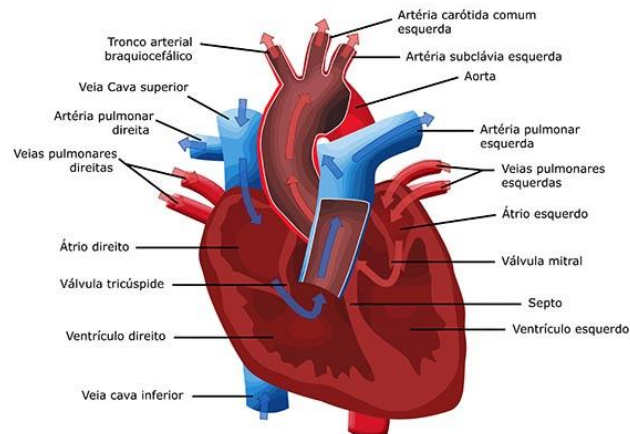


ESPECIALIDADE DE CORAÇÃO E CIRCULAÇÃO

NOME: _____ UNIDADE: _____

INSTRUTOR(A): _____ CLUBE: _____

1. QUAIS SÃO AS ESTRUTURAS QUE FORMAM O SISTEMA CIRCULATÓRIO? ILUSTRAR E DESCREVER AS PRINCIPAIS FUNÇÕES DE CADA UMA.



CORAÇÃO	ARTÉRIA	SANGUE

2. DESCREVER OS TIPOS DE VASOS QUE COMPÕEM O SISTEMA CIRCULATÓRIO, ILUSTRANDO CADA UM DELES.

ARTÉRIAS	VEIAS	VASOS CAPILARES

3. SABER LOCALIZAR OS SEGUINTE PONTOS DE PULSO: CAROTÍDEO, BRAQUIAL, RADIAL, INGUINAL E POPLÍTEO. SABER AFERIR A FREQUÊNCIA DE PULSO DE 2 PESSOAS, USANDO UM DOS PONTOS ACIMA. (MARQUE NA IMAGEM OS PONTOS DE PULSO E COLE FOTO SUA DA PARTE PRÁTICA)



4. REGISTRAR SEU PULSO EM REPOUSO, EM SEGUIDA FAZER EXERCÍCIOS (CORRER, NADAR, SUBIR ESCADAS, ETC.) POR 10 MINUTOS. AFERIR NOVAMENTE O SEU PULSO IMEDIATAMENTE E 5 MINUTOS APÓS O EXERCÍCIO. FAZER ISSO TODOS OS DIAS POR UMA SEMANA REGISTRANDO SEUS RESULTADOS EM UM CARTÃO OU GRÁFICO. O EXERCÍCIO AFETOU OS BATIMENTOS DO SEU CORAÇÃO?

DIA	PULSO EM REPOUSO	PULSO DEPOIS DO EXERCÍCIO
DOMINGO		
SEGUNDA		
TERÇA		
QUARTA		
QUINTA		
SEXTA		
SÁBADO		

O EXERCÍCIO AFETOU SEUS BATIMENTOS CARDÍACOS?

5. FAZER UM ESTETOSCÓPIO SIMPLES E ESCUTAR O CORAÇÃO DE ALGUÉM.

--	--

6. QUAIS SÃO AS 4 CÂMARAS DO CORAÇÃO? QUAIS SÃO AS SUAS 4 PRINCIPAIS VALVAS? ILUSTRE.



7. QUAL É A DIFERENÇA ENTRE PEQUENA CIRCULAÇÃO E GRANDE CIRCULAÇÃO?

8. QUAL O NOME DOS VASOS QUE IRRIGAM O PRÓPRIO CORAÇÃO? QUAL O NOME DA PRINCIPAL ARTÉRIA DO CORPO?

9. LISTAR, PELO MENOS, 5 COISAS QUE AJUDAM A MANTER O SISTEMA CARDIOVASCULAR SAUDÁVEL. PÔ-LAS EM PRÁTICA, CASO VOCÊ AINDA NÃO AS PRATIQUE.

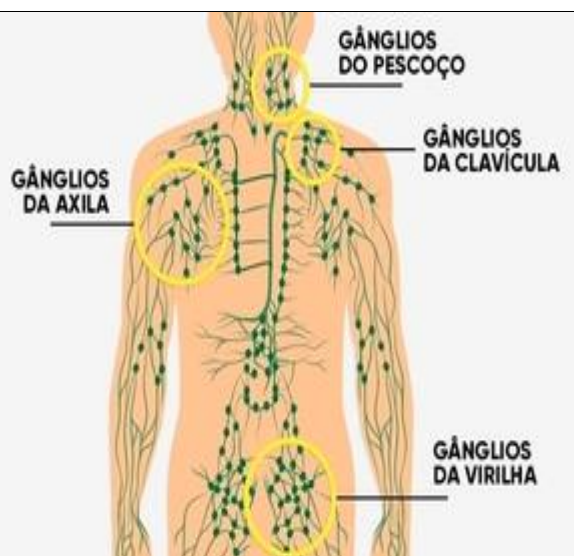
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

10. O QUE É COLESTEROL E COMO ELE ESTÁ RELACIONADO À ATHEROSCLEROSE?

11. O QUE É UM ELETROCARDIOGRAMA E PARA QUE SERVE?

12. ENCONTRAR E MEMORIZAR 3 VERSOS BÍBLICOS QUE SE REFEREM AO CORAÇÃO.

13. O QUE É O SISTEMA LINFÁTICO? QUAIS AS SUAS FUNÇÕES?



O QUE É:

FUNÇÕES:

14. DESCREVER AS PRINCIPAIS ESTRUTURAS DO SISTEMA LINFÁTICO.

LINFONODOS

LINFA

VASOS LINFÁTICOS

BAÇO	TIMO	TONSILAS PALATINAS

