

Colegio España
Unidad técnica pedagógica.

Educación física y salud.

Nivel: 8º - 7º

Profesor: Oscar Navarro Hidalgo

Objetivo General: Conocer cómo funciona el cuerpo humano.

Objetivo Específico: Distinguir los distintos sistemas que componen el cuerpo humano.

Unidad: N°1 Incrementar su desempeño deportivo.

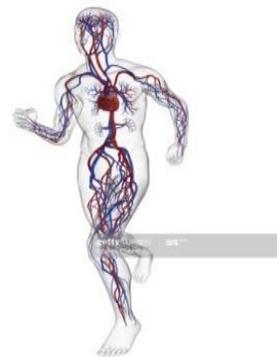
OA-03: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

| | | |
|---------|--------|--------|
| Nombre: | Curso: | Fecha: |
|---------|--------|--------|

A través del presente trabajo conoceremos una máquina fascinante y perfecta.
TÚ cuerpo humano.

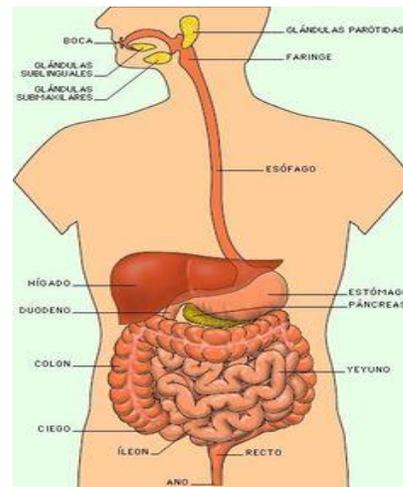
Es una máquina precisa y perfecta. En él actúan una serie de sistemas que posibilitan las funciones necesarias para la vida humana, estas facilitan la relación con el resto de las personas y con el medio ambiente que lo rodea. A continuación haremos un repaso de aquellos sistemas o aparatos que intervienen directamente en la creación del movimiento y por tanto tienen directa relación con la educación física y salud.

SISTEMA CARDIOVASCULAR.



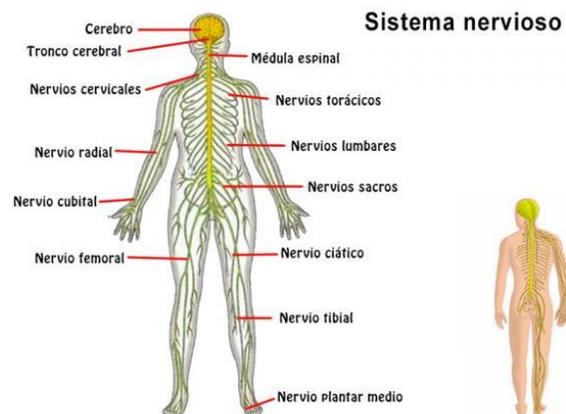
Está formado por una bomba de presión, el corazón, — y por un sistema de vasos sanguíneos por el que circula la sangre que riega las diferentes partes del cuerpo, el aparato circulatorio. La principal misión del sistema cardiovascular es proporcionar nutrientes y oxígeno a todo el organismo. Como por ejemplo el músculo para realizar la contracción muscular y así generar el movimiento.

APARATO RESPIRATORIO.



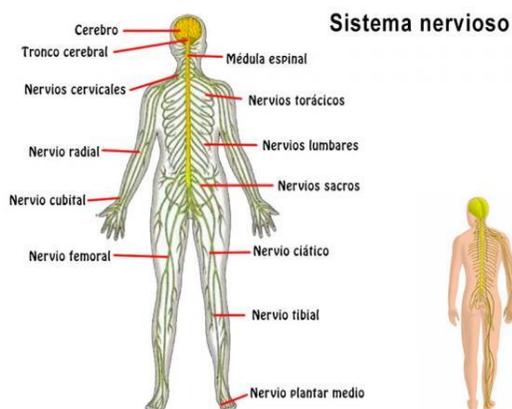
Está formado por los pulmones y por las vías respiratorias, por esta circula el aire que entra en los pulmones para introducir el oxígeno necesario y que retorna posteriormente al exterior cargado de CO₂ de desecho. El ciclo de la respiración consta de 2 fases: la inspiración, o entrada del aire y la espiración, o salida del aire. El proceso de introducción y eliminación del aire se conoce como ventilación pulmonar.

SISTEMA NERVIOSO.



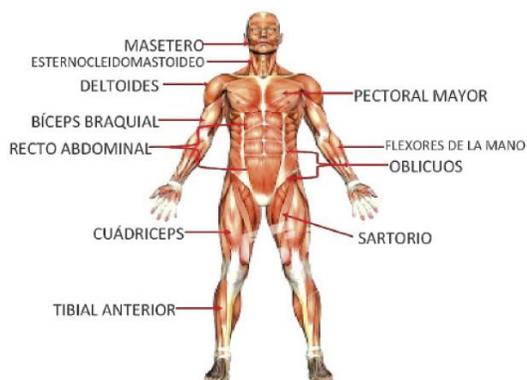
Es el encargado de "poner y mantener en funcionamiento" el resto del órganos y está compuesto por los siguientes sistemas: 1.- sistema nervioso central "SNC": cerebro, cerebelo, encéfalo y medula espinal, es el encargado de procesar la información recibida y enviar las órdenes precisas de respuestas 2.- sistema nervioso periférico "SNP": conjunto de nervios que están en contacto con el SNC, y que transmite las órdenes, haciéndolas llegar a los músculos u otras células corporales. 3.- sistema nervioso vegetativo "SNV": mantiene en funcionamiento las vísceras, el corazón y otros órganos

APARATO LOCOMOTOR.



Es el encargado del movimiento y está formado a su vez por 2 sistemas diferentes:
Sistema osteo articular: Es el "chasis" de nuestro cuerpo. Comprende los huesos y las articulaciones. Los huesos sirven de sostén al resto del cuerpo y de protección en determinados casos (cráneo, caja torácica, pelvis, etc).

SISTEMA MUSCULAR.



Está formado por todos los músculos del cuerpo. Es el auténtico motor del movimiento. Sus células reciben la sangre cargada de oxígeno y nutrientes necesarios para el ejercicio físico. Al mismo tiempo, se deposita el CO₂ para su eliminación. Los músculos tienen 2 componentes básicos: por un lado, el vientre muscular, que es la parte que se contrae y se relaja y por otro, los tendones, que se insertan en los huesos, posibilitando así el movimiento humano.

I.- Relacionar: términos pareados de la columna A con los de la columna B (todos los espacios se llenan).

| A | B |
|-----------------------------|---|
| 1.- Aparato Respiratorio. | _____ Sistema nervioso central "SNC" |
| 2.- Aparato Cardiovascular. | _____ Inspiración y espiración |
| 3.- Aparato Locomotor. | _____ Sistema muscular |
| 4.- Sistema Nervioso. | _____ Nutrientes y oxígeno |
| | _____ Aparato circulatorio, corazón |
| | _____ Sistema nervioso periférico "SNP" |
| | _____ Vías respiratorias, pulmones |
| | _____ Sistema osteoarticular |
| | _____ Sistema nervioso vegetativo "SNV" |

II. Responde las siguientes preguntas.

1.- ¿Porque el cuerpo humano se dice que es una maquina precisa y perfecta?

2.- ¿El aparato locomotor se compone de 2 partes cuáles son? Defínelos.

3.- ¿Que sistemas componen el sistema nervioso? Descríbelos.

4.- ¿Que funciones cumple el sistema cardiovascular?
