

ACTIVIDAD FÍSICA: actuación del organismo humano que exige realizar movimientos de mayor intensidad que los considerados normales



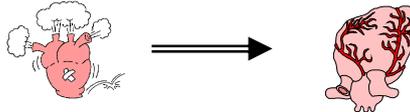
CIERTAS PROFESIONES Y OFICIOS

EJERCICIO FÍSICO



EFECTOS

ACONDICIONAMIENTO DEL CORAZÓN Y APARATO CIRCULATORIO
(vasos sanguíneos, venas, arterias, capilares)



MEJORA LA CAPACIDAD RESPIRATORIA
(mayor cantidad de aire = más oxígeno)



MEJORA DE HUESOS, MÚSCULOS, ARTICULACIONES
(más resistentes, fuertes y flexibles)



MEJORA LA ACTIVIDAD DEL SISTEMA NERVIOSO
(mejores reflejos, movimientos más coordinados)



MEJORA SOCIAL
(ayuda a hacer nuevas amistades)



SEGÚN LA O.M.S. LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA ES EL MAYOR RIESGO DE SALUD EN LA ACTUALIDAD, CON ÍNDICES DE ENFERMEDAD SUPERIORES A LOS DE FUMAR, LA HIPERTENSIÓN, LA OBESIDAD O LOS ALTOS NIVELES DE COLESTEROL

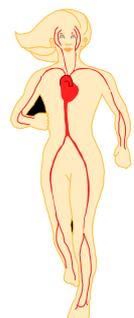
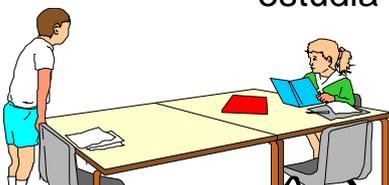
SI NO HAY ACTIVIDAD FÍSICA → **SEDENTARISMO**
ATROFIA DE LAS FUNCIONES DEL ORGANISMO



EDUCACIÓN FÍSICA

estudia y desarrolla nuestras capacidades
CORPORALES

intelectuales
afectivas
sociales



EFECTOS PROVOCADOS POR LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA			
VERDADERO / FALSO		V	F
1	el corazón se hace más fuerte y más resistente		
2	los vasos sanguíneos, venas y capilares se vuelven más resistentes		
3	se transporta menos oxígeno a los músculos		
4	los pulmones como captan más oxígeno corren grave riesgo		
5	los pulmones, si captan más aire, captarán más oxígeno		
6	los huesos, músculos y articulaciones se hacen más fuertes		
7	los huesos, músculos y articulaciones se hacen más resistentes		
8	Como consecuencia de lo anterior pierden flexibilidad		
9	Se adquieren mejores reflejos por lo tanto se pierde coordinación		
10	el sistema nervioso se altera negativamente		
se realiza actividad física cuando 11			
12 y cuando se realiza			
13 Cuando no hay actividad física se le llama			
14 y ¿qué le pasa a las funciones del organismo?			

BUSCAR:

¿Qué son los alvéolos pulmonares?

¿Qué función tienen los ligamentos?

¿Qué son los tendones?

COMPONENTES...

Del sistema nervioso central:

Aparato respiratorio:

Aparato circulatorio:

Aparato locomotor: