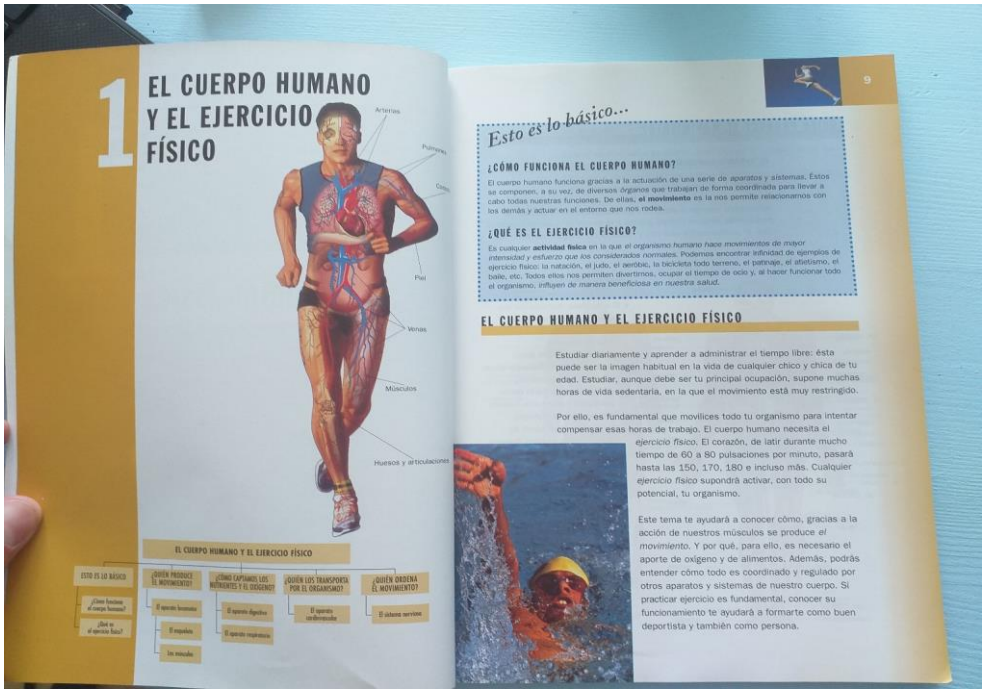
Document complémentaire, Revue num 287- Art 2- Perrin

Photos d'un ouvrage Espagnol



1 EL CUERPO HUMANO Y EL EJERCICIO FÍSICO

Arterias
Pulmones
Corazón
Piel
Venas
Músculos
Huesos y articulaciones

EL CUERPO HUMANO Y EL EJERCICIO FÍSICO

ESTO ES LO BÁSICO
¿Cómo funciona el cuerpo humano?
¿Qué es el ejercicio físico?

¿QUIÉN PRODUCE EL MOVIMIENTO?
El aparato locomotor
El esqueleto
Los músculos

¿CÓMO CAPTAMOS LOS NUTRIENTES Y EL OXÍGENO?
El aparato digestivo
El aparato respiratorio

¿QUIÉN LOS TRANSPORTA POR EL ORGANISMO?
El aparato cardiovascular

¿QUIÉN ORDENA EL MOVIMIENTO?
El sistema nervioso

9

Esto es lo básico...

¿CÓMO FUNCIONA EL CUERPO HUMANO?

El cuerpo humano funciona gracias a la actuación de una serie de *aparatos* y *sistemas*. Éstos se componen, a su vez, de diversos órganos que trabajan de forma coordinada para llevar a cabo todas nuestras funciones. De ellas, **el movimiento** es la nos permite relacionarnos con los demás y actuar en el entorno que nos rodea.

¿QUÉ ES EL EJERCICIO FÍSICO?

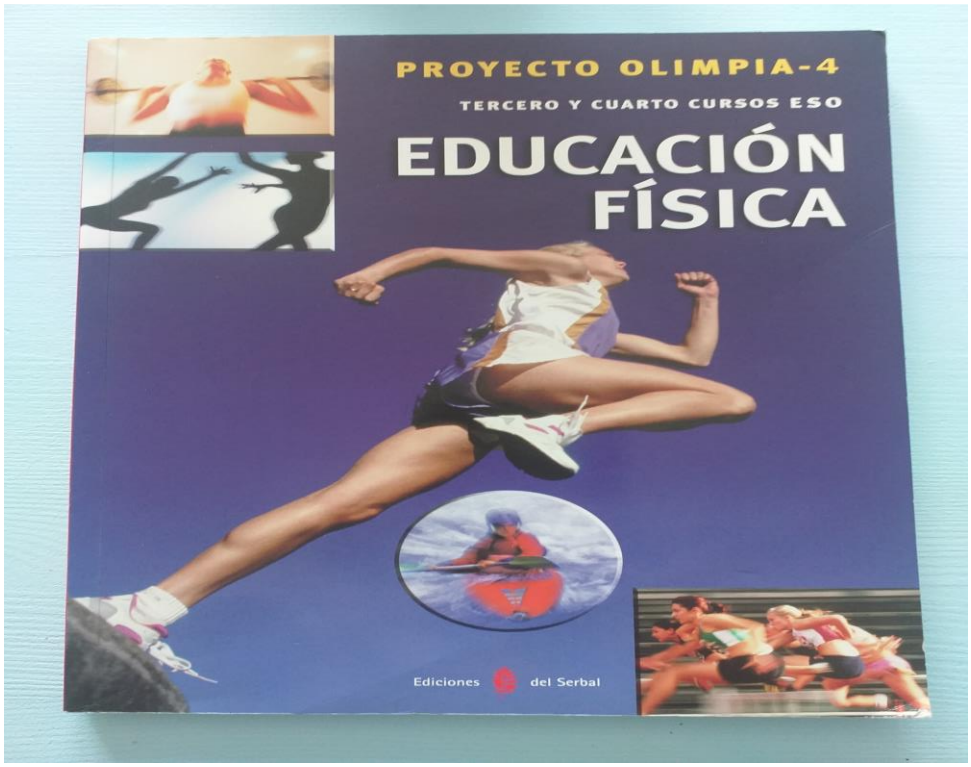
Es cualquier **actividad física** en la que *el organismo humano hace movimientos de mayor intensidad y esfuerzo que los considerados normales*. Podemos encontrar infinidad de ejemplos de ejercicio físico: la natación, el judo, el aerobic, la bicicleta todo terreno, el patinaje, el atletismo, el baile, etc. Todos ellos nos permiten divertirnos, ocupar el tiempo de ocio y, al hacer funcionar todo el organismo, *influyen de manera beneficiosa en nuestra salud*.

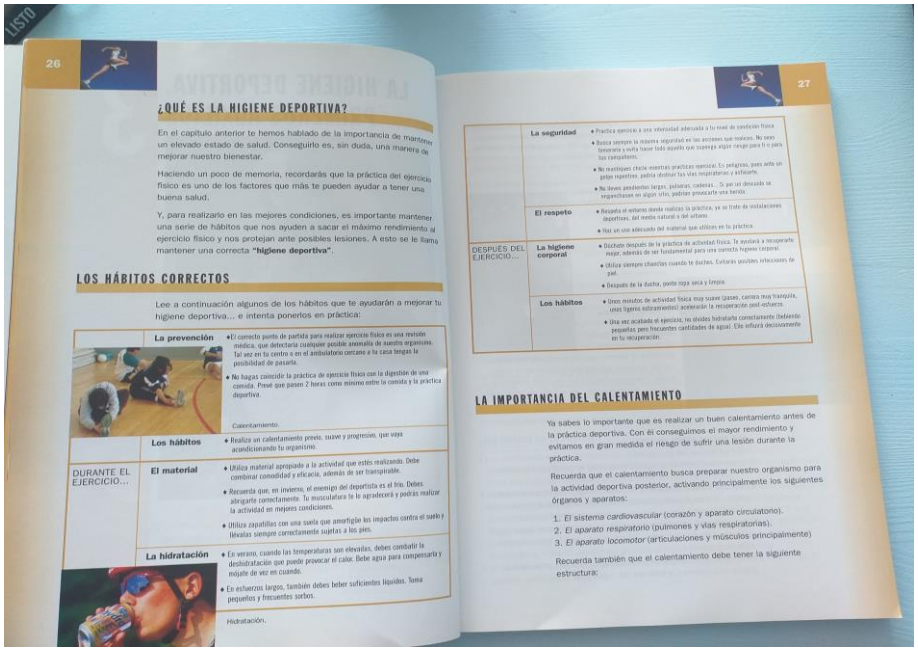
EL CUERPO HUMANO Y EL EJERCICIO FÍSICO

Estudiar diariamente y aprender a administrar el tiempo libre: ésta puede ser la imagen habitual en la vida de cualquier chico y chica de tu edad. Estudiar, aunque debe ser tu principal ocupación, supone muchas horas de vida sedentaria, en la que el movimiento está muy restringido.

Por ello, es fundamental que movilices todo tu organismo para intentar compensar esas horas de trabajo. El cuerpo humano necesita el *ejercicio físico*. El corazón, de latir durante mucho tiempo de 60 a 80 pulsaciones por minuto, pasará hasta las 150, 170, 180 e incluso más. Cualquier *ejercicio físico* supondrá activar, con todo su potencial, tu organismo.

Este tema te ayudará a conocer cómo, gracias a la acción de nuestros músculos se produce *el movimiento*. Y por qué, para ello, es necesario el aporte de oxígeno y de alimentos. Además, podrás entender cómo todo es coordinado y regulado por otros aparatos y sistemas de nuestro cuerpo. Si practicar ejercicio es fundamental, conocer su funcionamiento te ayudará a formarte como buen deportista y también como persona.





26

¿QUÉ ES LA HIGIENE DEPORTIVA?

En el capítulo anterior te hemos hablado de la importancia de mantener un elevado estado de salud. Conseguirlo es, sin duda, una manera de mejorar nuestro bienestar.

Haciendo un poco de memoria, recordarás que la práctica del ejercicio físico es uno de los factores que más te pueden ayudar a tener una buena salud.

Y, para realizarlo en las mejores condiciones, es importante mantener una serie de hábitos que nos ayuden a sacar el máximo rendimiento al ejercicio físico y nos protejan ante posibles lesiones. A esto se le llama mantener una correcta **"higiene deportiva"**.

LOS HÁBITOS CORRECTOS

Lee a continuación algunos de los hábitos que te ayudarán a mejorar tu higiene deportiva... e intenta ponerlos en práctica:

	La prevención	• El correcto punto de partida para realizar ejercicio físico es una revisión médica, que detectaría cualquier posible anomalía de nuestro organismo. Tal vez en tu centro o en el ambulatorio cercano a la casa tengas la posibilidad de pasarla. • No hagas coincidir la práctica de ejercicio físico con la digestión de una comida. Prevé que pasen 2 horas como mínimo entre la comida y la práctica deportiva.
	Los hábitos	• Realiza un calentamiento previo, suave y progresivo, que vaya acondicionando tu organismo.
DURANTE EL EJERCICIO...	**El material**	• Utiliza material apropiado a la actividad que estés realizando. Debe combinar comodidad y eficacia, además de ser transpirable. • Recuerda que, en invierno, el enemigo del deportista es el frío. Debes abrigarte correctamente. Tu musculatura te lo agradecerá y podrás realizar la actividad en mejores condiciones. • Utiliza zapatillas con una suela que amortigüe los impactos contra el suelo y llévalas siempre correctamente sujetas a los pies.
	La hidratación	• En verano, cuando las temperaturas son elevadas, debes combatir la deshidratación que puede provocar el calor. Bebe agua para compensarla y mójate de vez en cuando. • En esfuerzos largos, también debes beber suficientes líquidos. Toma pequeños y frecuentes sorbos.

Hidratación.

27

	La seguridad	• Practica ejercicio a una intensidad adecuada a tu nivel de condición física. • Busca siempre la máxima seguridad en las acciones que realices. No seas temerario y evita hacer todo aquello que suponga algún riesgo para ti o para los compañeros. • No realizques chiste mientras practicas ejercicio. Es peligroso, pues ante un golpe repentino, podría obstruir tus vías respiratorias y asfixiarte. • No llevas pendientes largos, pulseras, cadenas... Si por un descuido se enganchases en algún sitio, podrías provocarte una herida.
	El respeto	• Respeta el entorno donde realizas la práctica, ya sea frente de instalaciones deportivas, del medio natural o del urbano. • Haz un uso adecuado del material que utilices en tu práctica.
DESPUÉS DEL EJERCICIO...	**La higiene corporal**	• Dúchate después de la práctica de actividad física. Te ayudará a recuperarte mejor, además de ser fundamental para una correcta higiene corporal. • Utiliza siempre chancletas cuando te duches. Evitarás posibles infecciones de piel. • Después de la ducha, ponte ropa seca y limpia.
	Los hábitos	• Unos minutos de actividad física muy suave (paseo, carrera muy tranquila, unos ligeros estiramientos) acelerarán la recuperación post-esfuerzo. • Una vez acabada el ejercicio, no olvides hidratarte constantemente (bebiendo pequeñas pero frecuentes cantidades de agua). Ello influirá decisivamente en tu recuperación.

LA IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO

Ya sabes lo importante que es realizar un buen calentamiento antes de la práctica deportiva. Con él conseguimos el mayor rendimiento y evitamos en gran medida el riesgo de sufrir una lesión durante la práctica.

Recuerda que el calentamiento busca preparar nuestro organismo para la actividad deportiva posterior, activando principalmente los siguientes órganos y aparatos:

1. El sistema cardiovascular (corazón y aparato circulatorio).
2. El aparato respiratorio (pulmones y vías respiratorias).
3. El aparato locomotor (articulaciones y músculos principalmente)

Recuerda también que el calentamiento debe tener la siguiente estructura:

26

Como ya te expusimos en el libro para el primer ciclo, desde siempre el ser humano ha tenido la necesidad de jugar, de competir con los demás.

La constante búsqueda de nuevos retos, el espíritu de autosuperación, la necesidad de colaborar con los compañeros para conseguir un objetivo son aspectos que han formado parte de la propia vida de la humanidad. Y el deporte no ha escapado a este deseo. Al contrario, los juegos, los deportes, etc., han sido la manera que las personas han ideado para llevarlo a cabo.

Sobre los deportes tú ya conoces muchas cosas. Las aprendiste en cursos anteriores. Conoces sus reglas, algunas de sus técnicas más importantes, cómo debes organizarte para jugar en equipo...

En este bloque de temas que encontrarás a continuación, vas a poder profundizar en aquellos que ya conoces, aprendiendo nuevos aspectos. Además, descubrirás otros nuevos y otras posibilidades alternativas para jugar.

Lee con atención los próximos temas, e intenta aplicar lo que en ellos vas a encontrar. Esa será la mejor garantía para poder disfrutarlos en toda su plenitud.

3

UNIDAD

JUEGOS Y DEPORTES