

Presentación

Realzar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez ayuda al carácter, la disciplina y la toma de decisiones en la vida cotidiana



Ficha 1

Educación Física

Primer grado

EL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ORGANISMO

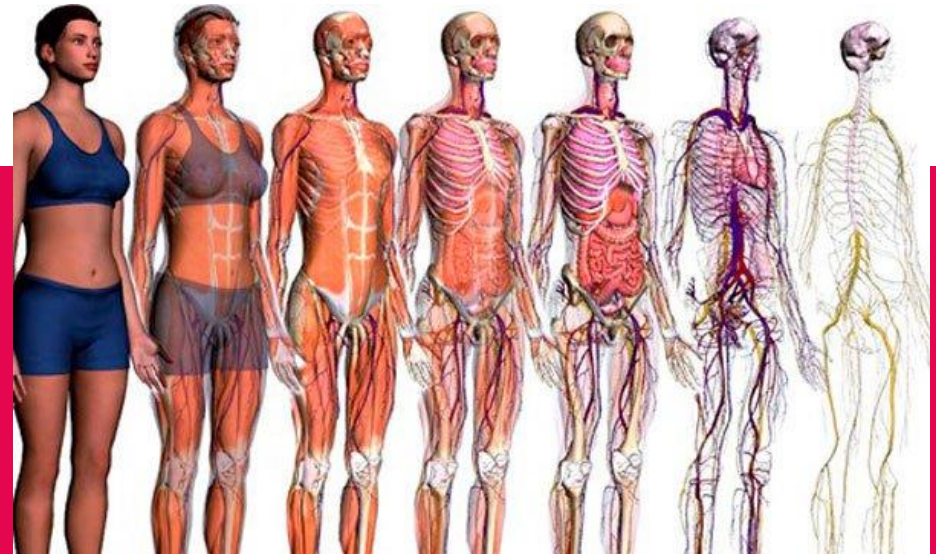


A través de la investigación por internet y paginas cómo google analizar los beneficios de nuestros principales Sistemas de nuestro organismo.

ACCIONES A REALIZAR:

1.- investigar en google los beneficios de:

- El sistema circulatorio.
- El Sistema Respiratoria.
- Aparato locomotor.
- El sistema nervioso.



Lee. ¿Qué son los sistemas del cuerpo humano?

La unidad más pequeña que forma un organismo es la célula. Esta estructura se agrupa junto con otras células formando los tejidos que, a su vez, forman los órganos. Estos órganos interactúan entre ellos, llevando a cabo funciones de forma conjunta y formando los sistemas y aparatos del cuerpo humano.

Para poder coordinarse de forma eficiente y llevar a cabo sus funciones, los órganos reciben impulsos nerviosos procedentes del encéfalo y la médula espinal además de ser la llegada de las hormonas que inician diferentes procesos biológicos.

La medicina se ha encargado del estudio de los órganos y los sistemas que constituyen, especializándose en diferentes ramas que los abordan con mayor profundidad. Por poner algunos ejemplos, tenemos la cardiología, la oftalmología, la hepatología, entre otras muchas.

Una primera clasificación

Antes de entrar con más detalle sobre los diferentes tipos de sistemas, cabe explicar un poco cómo se clasifican. Aunque **todos los sistemas son imprescindibles para mantener con vida al organismo**, presentan cierto grado de jerarquía en función del papel que ejercen.

Grupo I: Sistemas somáticos

Son aquellos sistemas que **dan forma al cuerpo humano, lo protegen y realizan funciones biomecánicas.**

Grupo II: Sistemas viscerales

Realizan las **funciones vegetativas** como, por ejemplo, el metabolismo, la reproducción, la digestión...

Grupo III: Sistema circulatorio

Se encarga del transporte de fluidos como la sangre y la linfa.

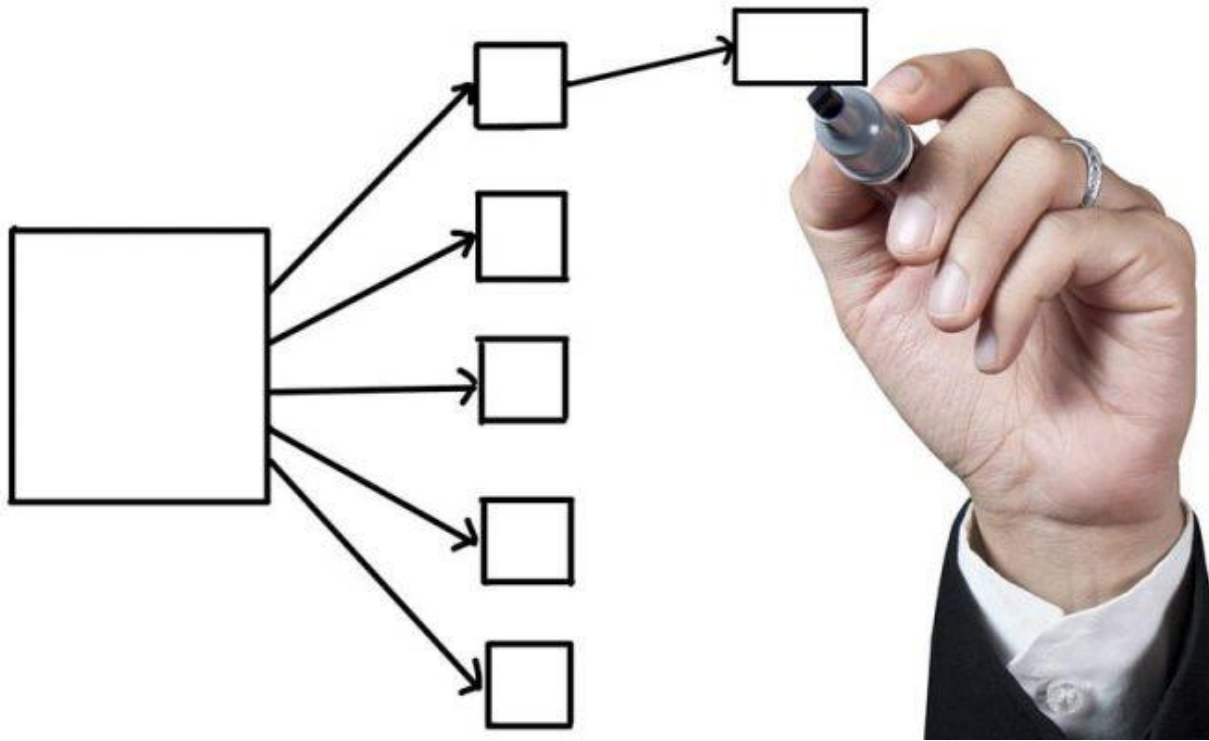
Grupo IV: Sistema nervioso

Regula los impulsos nerviosos.

- [Puedes buscar en https://concepto.de/sistemas-del-cuerpo-humano/](https://concepto.de/sistemas-del-cuerpo-humano/)



Actividad 2. Después de leer lo investigado, realizar un cuadro sinóptico por cada beneficio de los Sistemas requeridos.



Actividad 3

HAZ UNA CONTRUCCIÓN DEL TEXTO REFERENTE A LOS BENEFICIOS QUE TIENEN LOS SISTEMAS SOBRE EL EJERCICIO FÍSICO QUE REALIZAS.

	Beneficios de realizar ejercicio físico
-El Sistema Respiratoria.	
-Aparato locomotor.	
-El sistema nervioso.	
El sistema circulatorio.	

[Busca información en la siguiente página:](#)

http://educativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio/1000/1112/html/1_beneficios_del_ejercicio_fisico_sobre_los_sistemas_y_aparatos.html



“Entrega tus productos al maestro de Educación Física cuando y como te lo indique”