



UNITAT - 1

El cos humà i l'activitat física

L'EDUCACIÓ FÍSICA ...

- ❑ Et dóna eines per educar el ...
- ❑ Estudia com moure el ...

COS

És el nostre mitjà de relació amb el món exterior

ExF



S'ha de *educar, perfeccionar i modelar* mitjançant **EL MOVIMENT**

L'òrgan responsable del moviment del cos és el **MÚSCUL**

Fent

ACTIVITAT FÍSICA

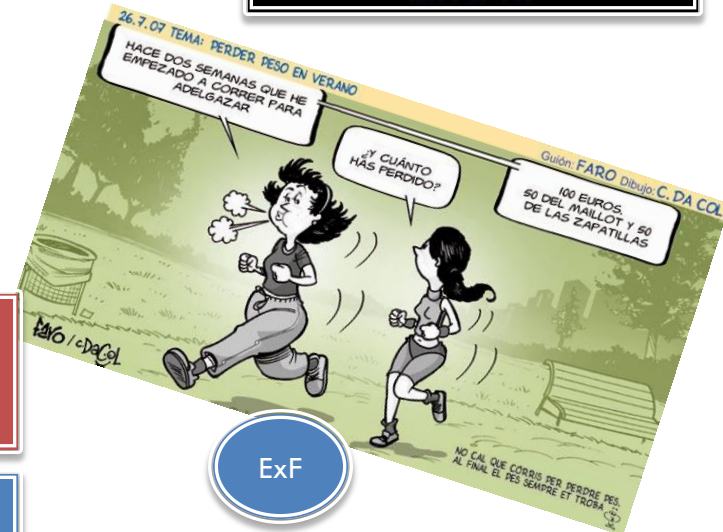
És el conjunt de moviments que, realitzats amb un cert esforç, permeten aconseguir canvis en el cos que milloren la salut.

Si l'activitat física és de tipus esportiu, li diem **EXERCICI FÍSIC**

AF



ExF

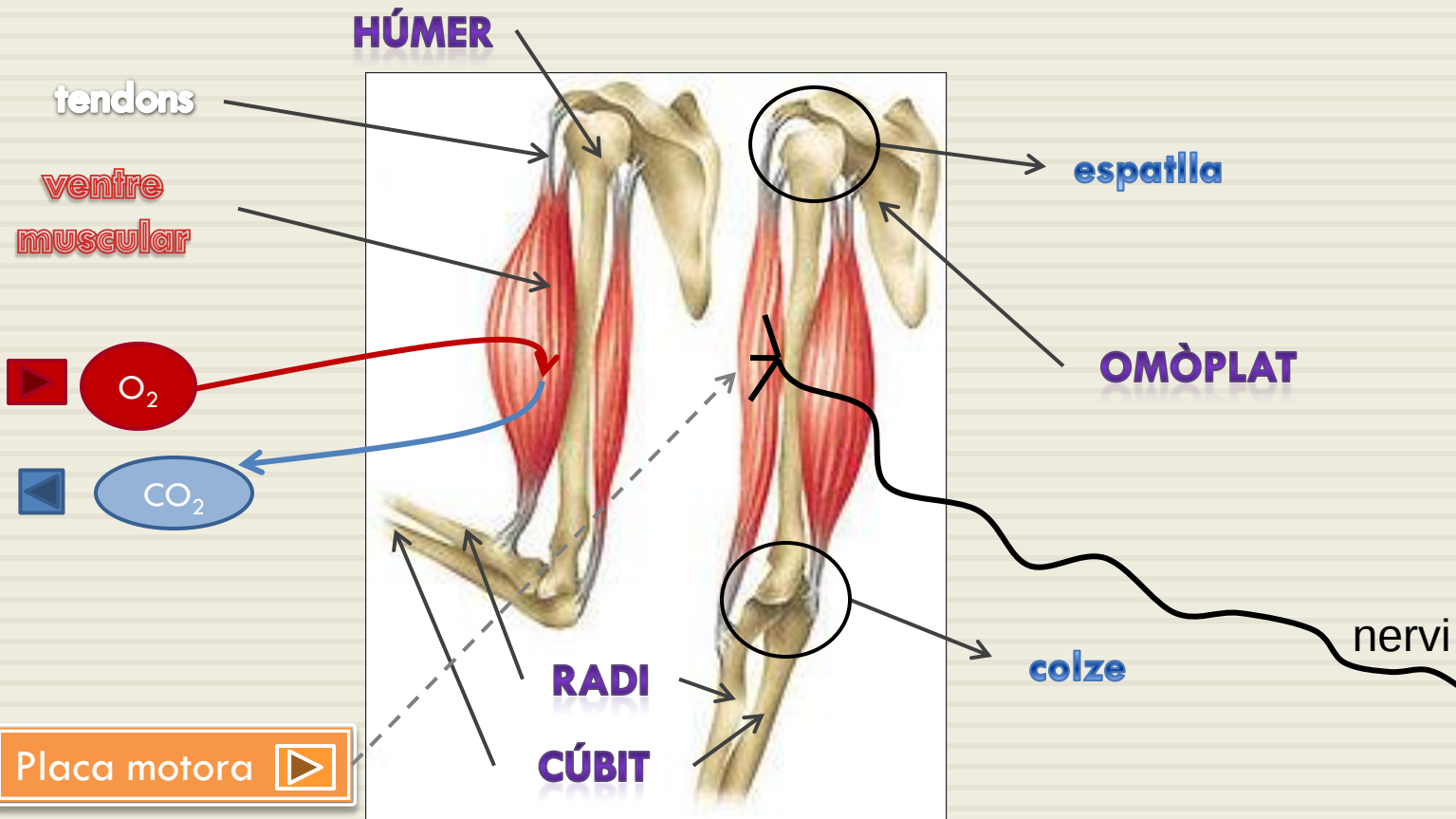


1) Una ordre.

2) Palanques que transmeten el moviment.

3) Oxigen i nutrients per produir energia.

4) Eliminar les substàncies de rebuig.



NECESSITA ...

LA CONTRACCIÓ MUSCULAR

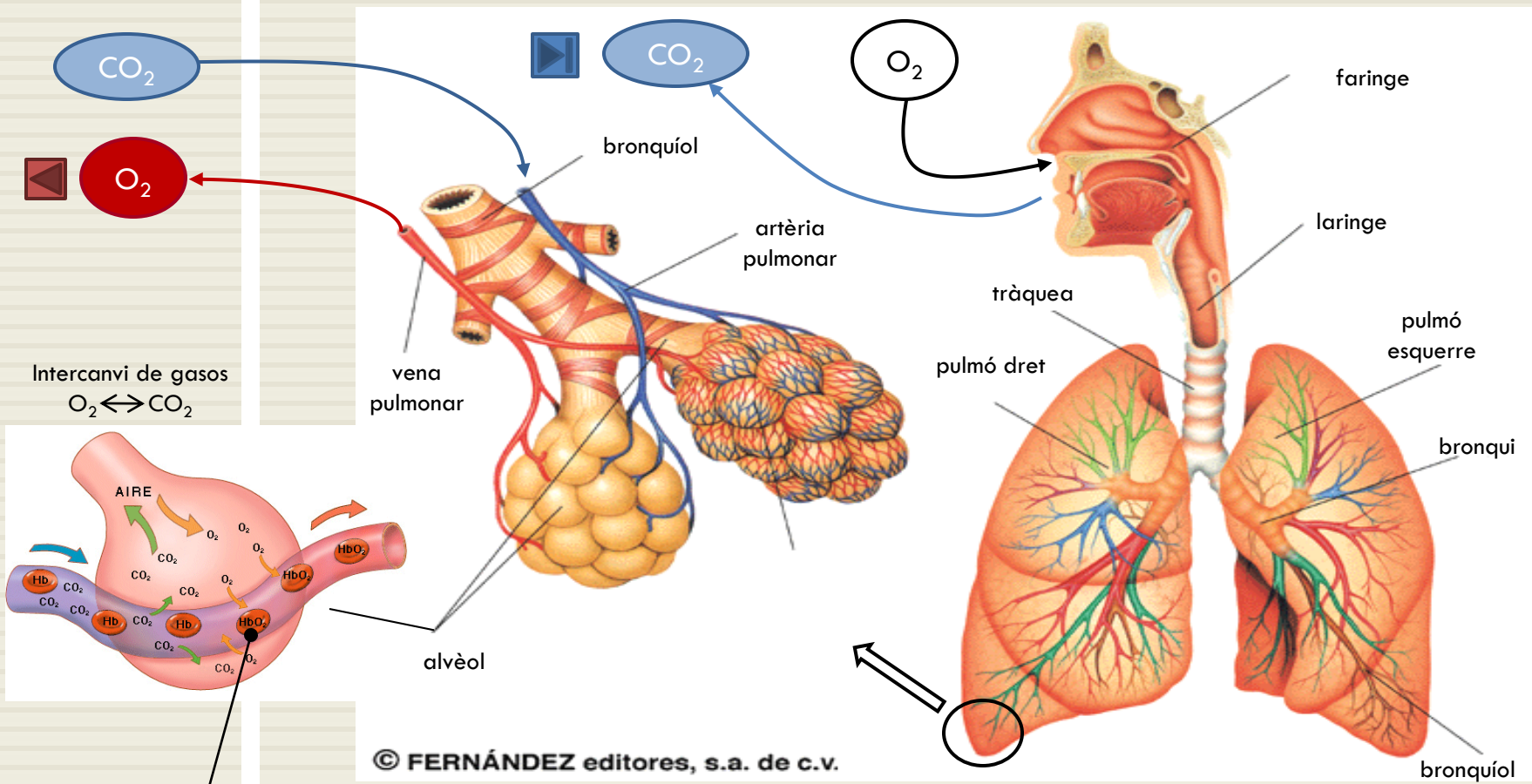
És el moviment propi del múscul. Es provoca un escurçament de les fibres que fa moure els ossos

L'APARELL LOCOMOTOR

És el que permet el moviment de les diferents parts del cos.

Està format per:

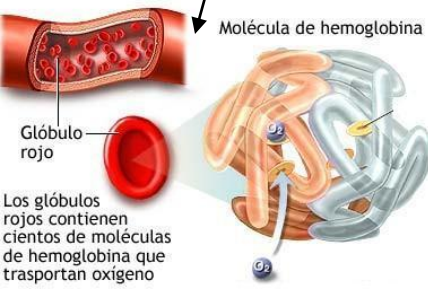
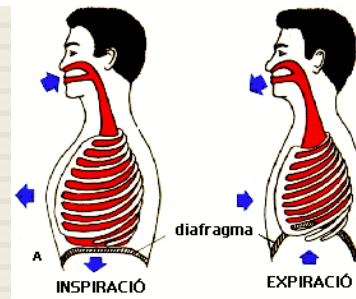
- Un component passiu > el sistema **osteoarticular** (**OSSOS** i **articulacions**)
- Un component actiu > el sistema **muscular** (**ventre muscular** i **tendons**)



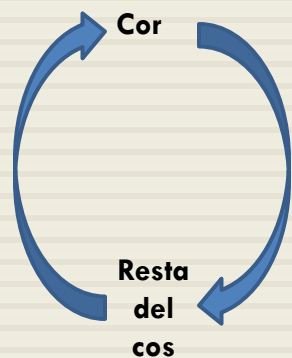
L'APARELL RESPIRATORI

És l'encarregat de captar l'oxigen (O_2) de l'aire i d'expulsar el diòxid de carboni (CO_2) del cos mitjançant la respiració.

Cal destacar la importància del *diafragma* (múscul) en aquest procés. En la fase d'inspiració està en contracció i en la fase d'expiració està relaxat.



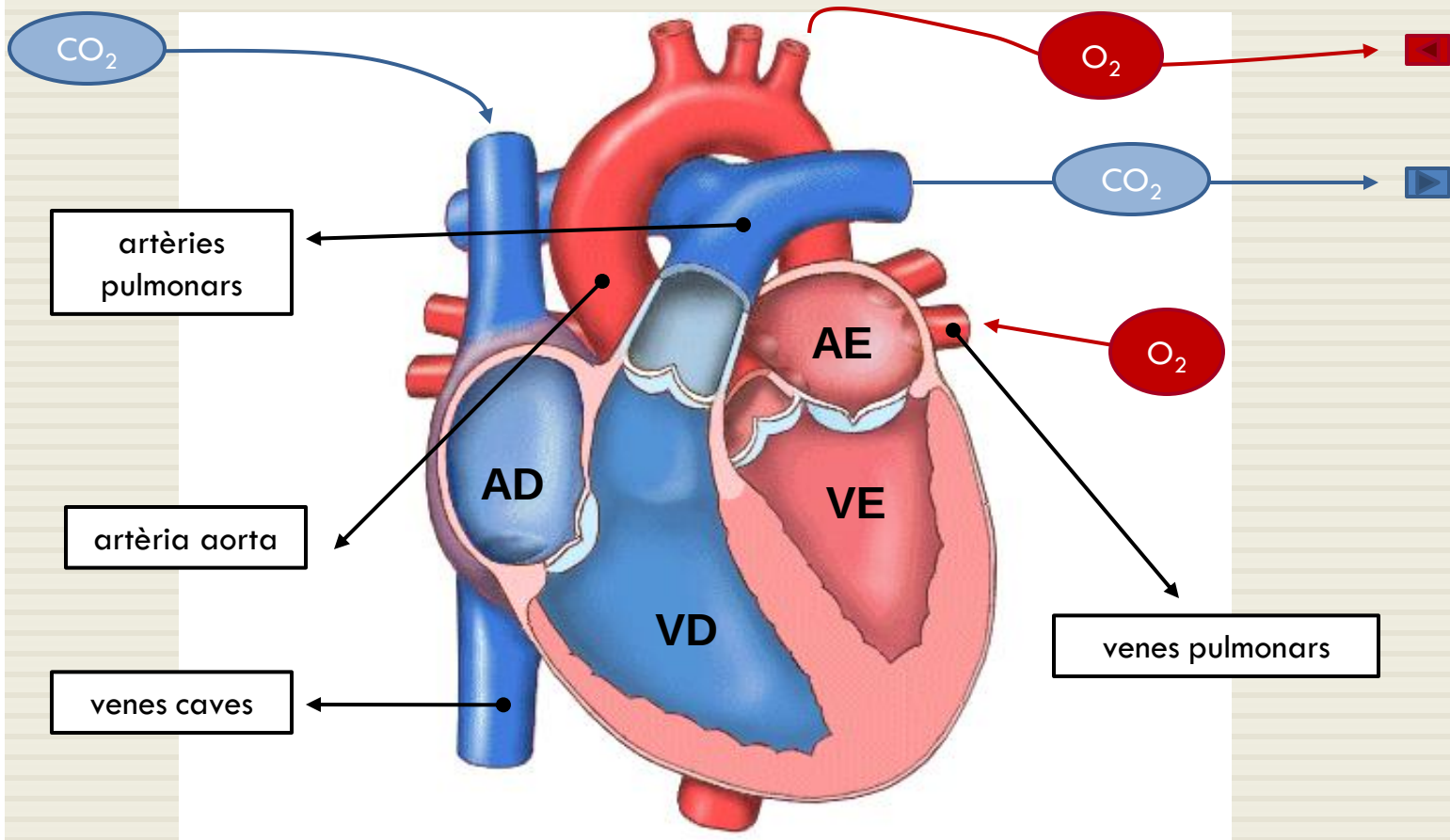
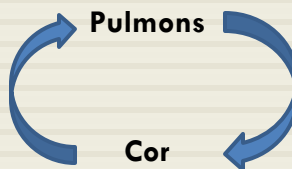
AE = aurícula esquerra
VE = ventricle esquerre
AD = aurícula dreta
VD = ventricle dret



MAJOR

TIPUS DE
CIRCULACIÓ

MENOR



L'APARELL CIRCULATORI

És l'encarregat de transportar l'O₂ des dels alvèols pulmonars fins al múscul.
Està format pel cor i els vasos sanguinis (artèries, venes i capil·lars).

ENCÈFAL

Cervell

Bulb raquidi

Cerebel

Nervi
(format per neurones)

**MEDUL·LA
ESPINAL**

EL SISTEMA NERVIÓS

És l'element integrador de totes les funcions del nostre cos. Està format per tres sistemes:

- ❑ El sistema **NERVIÓS CENTRAL**.
- ❑ El sistema **nerviós perifèric**.
- ❑ El sistema nerviós vegetatiu (connecta el SNC i les vísceres)



ACTITUDS, VALORS I NORMES

HÀBITS POSITIVS

Cal potenciar-los

- ☐ Fer exercici físic.
- ☐ Descansar el necessari.
- ☐ Cuidar la higiene personal.
- ☐ Menjar equilibradament.
- ☐ Conèixer el teu cos i conèixer els teus límits.

HÀBITS NEGATIVS

Cal evitar-los

- ☐ Ser sedentari.
- ☐ Dormir poc.
- ☐ Menjar desequilibradament.
- ☐ Prendre alcohol.
- ☐ Fumar. El tabac provoca:
 - La disminució de la capacitat pulmonar, la disminució de la resistència i del rendiment físic.
 - Augment del risc de patir càncer de pulmó i infart de miocardi.
 - Ansietat per la dependència a la nicotina.
- ☐ Mantenir postures incorrectes: no seure bé, aixecar malament els objectes.



LLISTAT DE CONCEPTES

(possibles preguntes d'examen)

1. Què és el cos?
2. Què fa el moviment?
3. Definició d'activitat física
4. Definició d'exercici físic
5. Quin és l'òrgan responsable del moviment del cos?
6. Quina és la funció de l'aparell locomotor?
7. Què és una articulació?
8. Quina és la funció dels tendons?
9. Què és la placa motora?
10. Què és la contracció muscular?
11. Quines 4 coses necessita el múscul per fer la contracció muscular?
12. Quina és la funció del sistema nerviós?
13. Quines són les parts del sistema nerviós central?
14. De què estan formats els nervis?
15. Quina és la funció de l'aparell respiratori?
16. Explica la funció del diafragma en relació a les fases de la respiració.
17. Parts de l'aparell respiratori (per ordre d'entrada de la boleta d'oxigen).
18. Què passa als alvèols? Com passa?
19. On es fixa l'oxigen a la sang?
20. Quina és la funció de l'aparell circulatori?
21. Quina és l'anatomia del cor (aurícules, ventricles i vasos sanguinis d'entrada i sortida del cor)?
22. Quina és la diferència entre les artèries i les venes (dues)?
23. Què és la circulació menor?
24. Què és la circulació major?
25. Quins són els hàbits positius que cal potenciar.
26. Quins són els hàbits negatius que cal evitar.
27. Per què el tabac és perjudicial?

EL BLOC DE LA MATÈRIA:

El món de l'exercici físic > <http://blocs.xtec.cat/elmondelexercicifisic>

Col·legi Lestonnac
Ed. Física - 1r d'ESO
Pere Sànchez