

La actividad física y el Cuerpo

• Explicación :

Observa la explicación y escribe en tu cuaderno las ideas Fundamentales.

Video: ¿Cómo funciona el cuerpo Humano?

- Nos alimentamos para crecer sanos y fuertes ya que en el obtenemos toda la energía para realizar nuestras actividades y además, nos permite crecer y defendernos de las enfermedades.
- Al masticar la comida lo que hacemos es partirla en trozos más pequeños. La masticamos bien y luego la tragamos. llega a nuestro estómago, pasa a los intestinos en donde el alimento sigue rompiéndose en trozos más pequeños hasta que todo quede hecho líquido, a lo que se llama Digestión.
- Otra parte la eliminamos cuando vamos al baño y defecamos a través del ano, que es la parte final del aparato Digestivo.
- La Sangre viaja por unos pequeños tubos muy finos llamados venas y arterias, las células además del alimento necesitan oxígeno para poder obtener la energía necesaria.
- La excreción se produce en los riñones, unos órganos especializados que recogen los desechos de la sangre y fabrica con ellos la orina.

• Foro :

¿Cuál es la función del sistema locomotor en el desarrollo del ejercicio o práctica de algún deporte?

marfil

Aumenta la elasticidad muscular y articular, facilitando la realización de las actividades de la vida cotidiana, incrementa la fuerza y resistencia muscular, ayudando a prevenir el deterioro de la musculatura.