

# EL COS HUMÀ

---

## Índex

IDEES PRÈVIES.....	2
Qüestionari.....	2
2. Aprendrem a.....	2
1. L'aparell locomotor.....	3
2. L'aparell cardiovascular.....	4
3. L'aparell respiratori.....	5
4.EL sistema nerviós.....	6
5.EL sistema digestiu.....	7
6.ACTIVITATS.....	9

## IDEES PRÈVIES

### Qüestionari

Contesta al següent qüestionari:

	<b>Encercla l'opció que creguis correcte</b>
<b>1. Quin d'aquests sistemes i aparells no pertany al cos humà.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiratori.</li> <li>• Cardiovascular.</li> <li>• Locomotor.</li> <li>• Nerviós.</li> <li>• Cerebral.</li> </ul>
<b>2. És sedentària tota aquella persona que realitza de forma habitual activitat física.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertader</li> <li>• Fals</li> </ul>
<b>3. Els components de l'aparell locomotor són:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ossos, músculs i teixits.</li> <li>• Ossos, articulacions i músculs.</li> <li>• Teixits, articulacions i lligaments.</li> </ul>
<b>4. L'aparell encarregat de captar l'O<sub>2</sub> i eliminar el CO<sub>2</sub> és..</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiratori.</li> <li>• Cardiovascular.</li> <li>• Locomotor.</li> </ul>
<b>5. El sistema nerviós vegetatiu és de caire..</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voluntari.</li> <li>• Involuntari.</li> </ul>

### 2. Aprendrem a....

*En aquesta unitat didàctica aprendrem la importància dels diferents aparells i sistemes que tenen relació amb la pràctica de l'activitat física, així com també el concepte d'activitat física i el fet indispensable de realitzar-la com a base d'una actitud saludable.*

# EL COS HUMÀ

***El cos humà funciona gràcies a l'actuació d'una sèrie d'aparells i sistemes que fan possibles les funcions vitals per a la vida humana. Entre les funcions vitals, el moviment és el que ens permet relacionar-nos amb els altres i actuar en el medi ambient que ens envolta.***

**Què és l'activitat física?** L'activitat física és qualsevol moviment corporal intencional, realitzat amb els músculs esquelètics, que resulta en una despesa d'energia i en una experiència personal, i ens permet interactuar amb els éssers i l'ambient que ens envolta.

**Què és el sedentarisme?** És un model de vida que és caracteritzat per l'absència gairebé total d'activitat física. Pensa en la imatge típica d'un oficinista que tot el dia està assegut davant el seu escriptori, que quan acaba la feina va a casa amb el seu cotxe i quan arriba se seu davant la televisió.



## 1. L'aparell locomotor

**1.1 Concepte:** L'aparell locomotor ens permet realitzar qualsevol acció voluntària, i és gràcies a l'aportació de nutrients i oxigen que els músculs tenen la capacitat de contraure's i relaxar-se.

### 1.2 Està format per:

-Ossos: Parts rígides del sistema que es comporten com palanques. Exerceixen una funció de sostén i protecció del organisme.

-Articulacions: Punts on s'uneixen dos o més ossos, que funcionen com parts mòbils del esquelet.

-Músculs: Transformen l'energia química en energia mecànica, ens permeten el lliscament de los ossos al voltant dels eixos de gir definits en cada articulació. Els

músculs s'uneixen als ossos mitjançant els tendons.

•



### Concepte

permet realitzar qualsevol acció voluntària.

### Components

Ossos, articulacions i músculs.

## 2. L'aparell cardiovascular.

**2.1 Concepte:** L'aparell cardiovascular és l'encarregat de transportar l'oxigen i les substàncies nutritives a través de la sang a els diferents teixits, així com, gràcies a la sang, eliminar los desfets produïts per las cèl·lules.

**2.2 Està format per:**

- La sang: Líquid que transporta els nutrients i l'oxigen perquè el cos humà pugui funcionar correctament i els músculs puguin produir moviment.
- El cor : que fa de bomba impulsora de la sang.
- Els vasos sanguinis :(arteries, arterioles, capil·lars, vènules y venes). Son els camins per on circula la sang .

### Concepte

Transporta nutrients i oxigen.

### Components

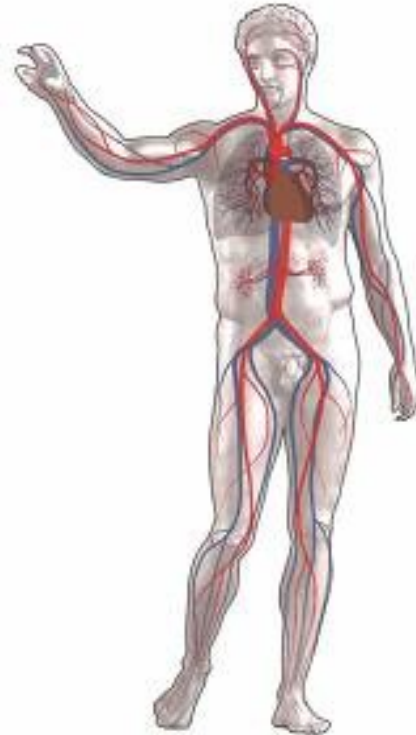
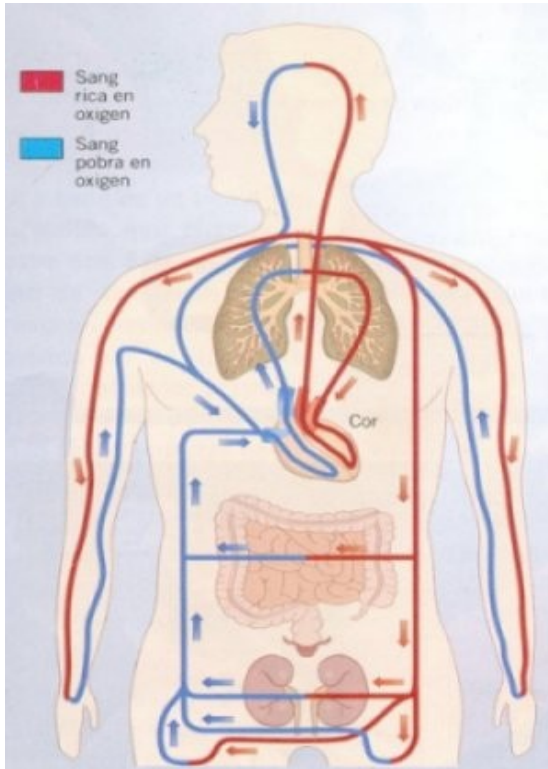
Sang, cor i vasos sanguinis.

### 3. L'aparell respiratori

**3.1 Concepte:** L'aparell respiratori està implicat en la captació de l'oxigen (O<sub>2</sub>) contingut en l'aire atmosfèric, i en l'eliminació del diòxid de carboni (CO<sub>2</sub>) sintetitzat en el organisme com producte de desfet. Assegura l'intercanvi gasos entre el aire atmosfèric y la sang.

- Fases respiratòries: inspiració o entrada de l'aire i expiració o sortida de l'aire.

#### **3.1 Està format per:**



-Vies respiratòries superiors : Són el nas i foses nasals, faringe i laringe. Se encarreguen d'escalfar i filtrar l'aire inspirat.

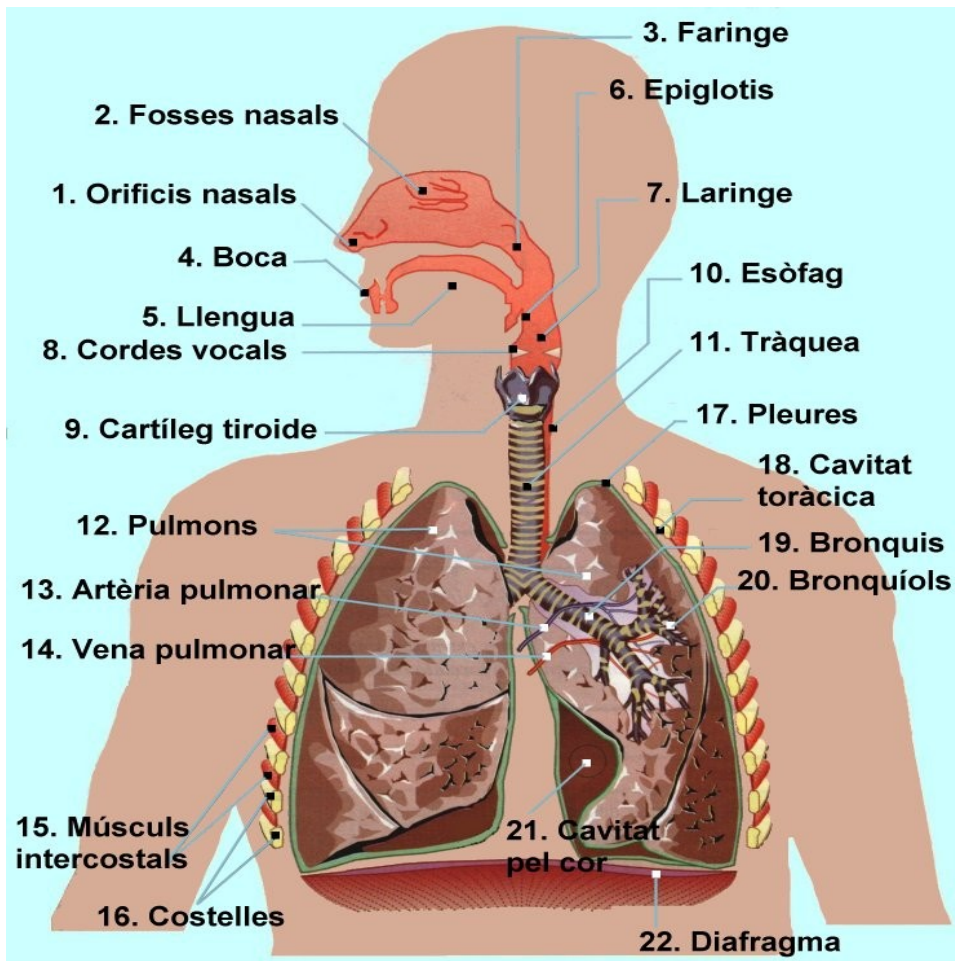
-Aparell broncopulmonar : Està format per la tràquea, els dos bronquis principals y els pulmons (que a la vegada posseeixen bronquíols i alvèols).

#### Concepte

S'encarrega de la captació O<sub>2</sub>  
i de la eliminació de CO<sub>2</sub>

#### Components

Vies respiratòries i aparell broncopulmonar  
(tràquea, bronquis i pulmons)



## 4. EL sistema nerviós.

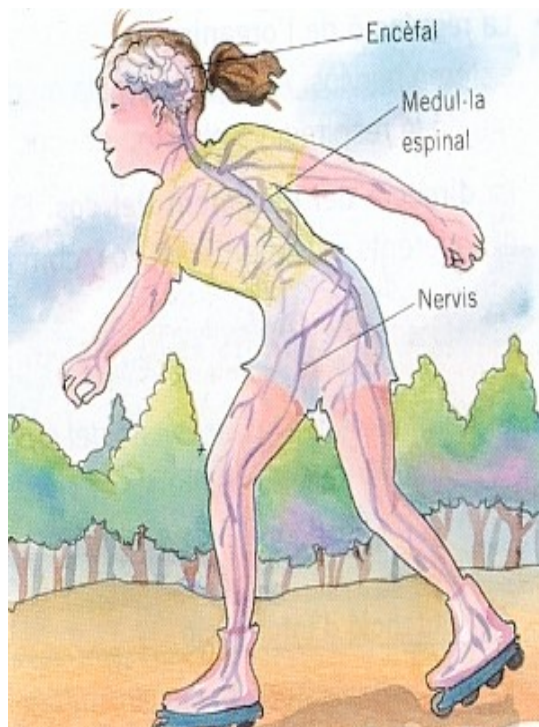
**4.1 Concepte:** És l'encarregat de donar i coordinar les ordres per crear el moviment, així com de regular les funcions de l'organisme humà

### 4.2 Components:

Des d'un punt de **vista funcional** el sistema nerviós es divideix en:

- Sistema nerviós de relació: (voluntari) s'encarrega dels músculs
- Sistema nerviós vegetatiu: (involuntari) s'encarrega del cor, de la circulació, de la respiració, de la digestió.

Els **òrgans que el componen** són el cervell, el cerebel, el tronc de l'encèfal, la medul·la espinal i els nervis.



## Concepte

S'encarrega de crear el moviment

## Components

cervell, el cerebel, el tronc de l'encèfal, la medul·la espinal i els nervis.

## 5.EL sistema digestiu.

**4.1 Concepte:** És l'encarregat d'introduir els aliments en l'organisme descompondre'ls per ser captats en forme de nutrients.

### 4.2 Components:

Tub digestiu: zona on realitzam la digestió (boca, esòfag, estomac). Els intestins (prims i gruixuts) on son absorbits els nutrients, i el recte on expulsem els residus.

Hi ha el fetge i el pàncrees com a organismes annexos.

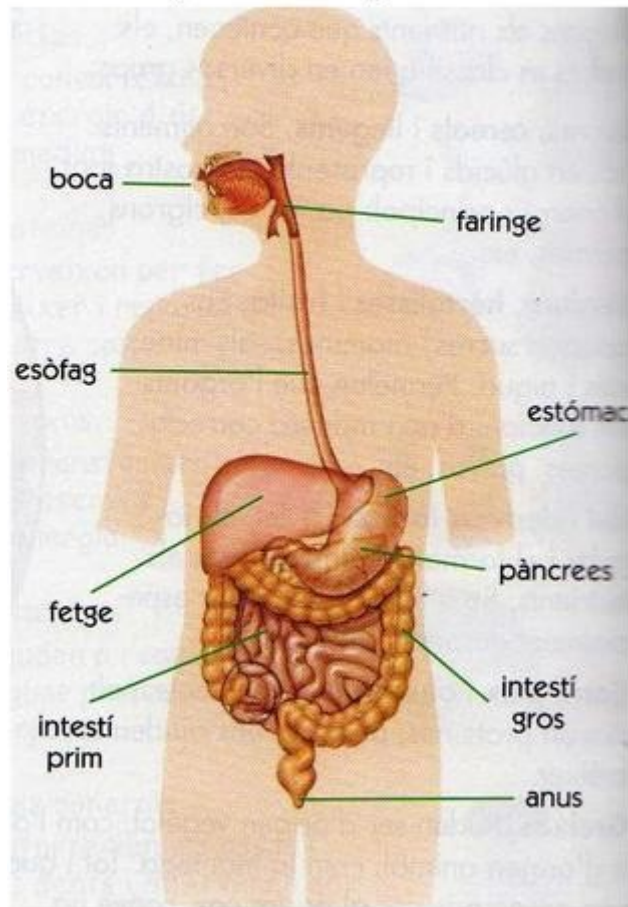
## Concepte

S'encarrega de la nutrició.

## Components

boca, esòfag, estomac, els intestins (prim i gruixut), i el recte.

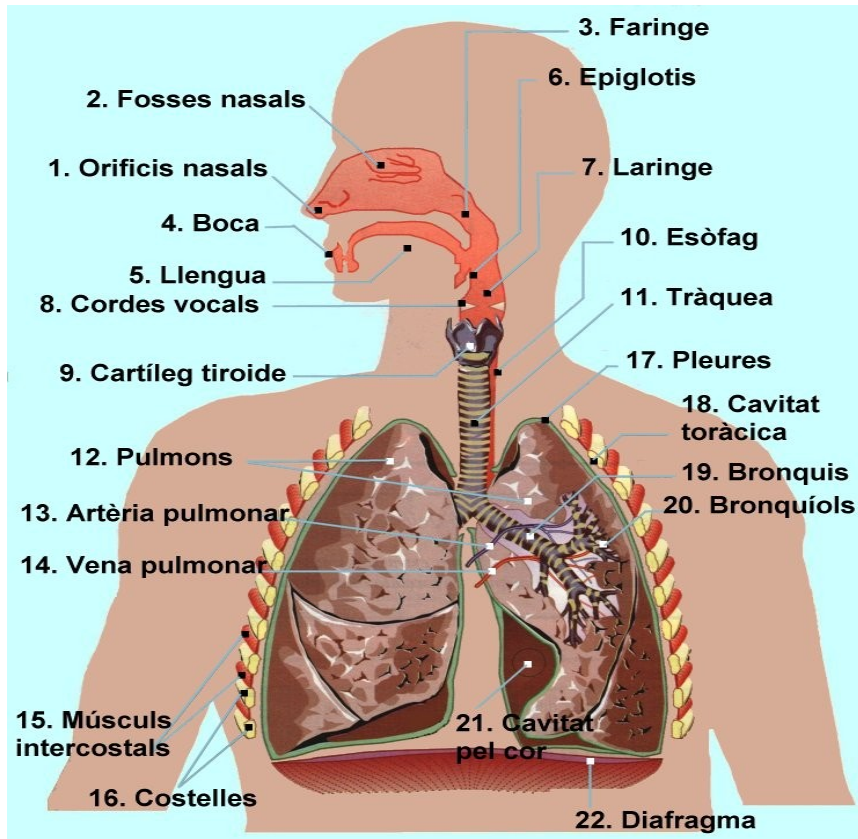
## L'aparell digestiu







3) Encercla les parts de l'aparell respiratori que s'anomenen en el text.



4) Encercla les articulacions, músculs i tendons que surten a les diferents imatges. Fes-ho en colors diferents.

