

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-

Tareas: 2ª Evaluación

Contenido: CONDICIÓN FÍSICA (3)

Ficha: 3 de 5

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

TEORÍA

ADAPTACIONES DEL ORGANISMO A LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Cuando realizamos actividades físico deportivas, los músculos se contraen, lo que significa que los paquetes de fibras musculares se acortan y engrosan al realizar contracciones musculares.

- La energía necesaria para que nuestro organismo funcione con normalidad la obtienen las células al quemar la glucosa con el oxígeno. La cantidad de glucosa y oxígeno que se necesita está en función de las contracciones que se realizan durante una actividad. La glucosa se obtiene de los alimentos cuyas sustancias, gracias a la digestión, se transforman y pasan a la sangre, que las transporta hasta los músculos. Una vez en los músculos, la glucosa se utiliza para producir energía.
Para ello, además de glucosa, es necesario el oxígeno, que llega hasta los pulmones y, a través de estos, a la sangre en forma de hemoglobina. Dicha hemoglobina se encuentra dentro de los glóbulos rojos que llevan el oxígeno a los músculos.
 - Cuando realizamos un esfuerzo físico, los músculos se contraen más veces y más intensamente, por lo que nuestro cuerpo precisa más energía, esto es, más oxígeno y glucosa para su adaptación:
 - El corazón late más deprisa.
 - Los pulmones se dilatan, las inspiraciones son más rápidas y amplias.
 - Los músculos aumentan su temperatura, elasticidad y capacidad para aprovechar sus fuentes de energía.

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-

Tareas: 2ª Evaluación

Contenido: CONDICIÓN FÍSICA (3)

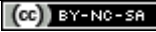
Ficha: 3 de 5

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-

Tareas: 2ª Evaluación

Contenido: CONDICIÓN FÍSICA (3)

Ficha: 3 de 5

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

EJERCICIOS

1. ¿Qué sientes cuando los músculos se adaptan a la actividad física?
 - a) Frío.
 - b) Que puedo realizar los movimientos más fácilmente (siento menos tensión)
 - c) Menos agujetas al cabo de dos días

2. ¿Qué sientes cuando el corazón se adapta a la actividad física?
 - a) Que late más rápido cuanto más intenso es el esfuerzo.
 - b) Que late muy rápido independientemente del esfuerzo realizado.
 - c) Que late a la misma velocidad que en reposo.

3. ¿Qué sientes cuando los pulmones se adaptan a la actividad física?
 - a) Que la respiración es más tranquila.
 - b) Que la respiración es más acelerada.
 - c) Que las alergias desaparecen

4. Pide un diccionario y busca la definición de
 - a) Hemoglobina

 - b) Inspiración

 - c) Espiración

 - d) contracción

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-

Tareas: 2ª Evaluación Contenido: CONDICIÓN FÍSICA (3) Ficha: 3 de 5

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

VALORACIÓN DEL PROFESOR DE GUARDIA	¿Trabaja?	SI	NO
-------------------------------------------	------------------	-----------	-----------

OBSERVACIONES