

UNIVERSIDAD DEL TOLIMA  
FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN  
IDEAD BOGOTA  
NOMBRE: DAIRO  
MARTINEZ

INTEGRANTES:

CÓDIGO: 084650622014

TÍTULO DEL VIDEO RESEÑADO:

EL CUERPO HUMANO AL LÍMITE DE LA  
FUERZA (VIDEO UNO)

TITULO: **EL CUERPO HUMANO AL LÍMITE DE LA FUERZA**

1. RESUMEN DEL VIDEO (mínimo 1000 palabras)

**EL CUERPO HUMANO AL LÍMITE DE LA FUERZA**

El cuerpo humano es una maquina muy resistente y bien formada para resistir fuertes impactos y posteriormente recuperarse de los golpes, pero con frecuencia nos excedemos llevándolo hasta el límite de la fuerza.

Los músculos los huesos es son las partes del cuerpo que más utilizamos y con frecuencia es lo que menos cuidamos.

El ejemplo del tornado de la ciudad del estados unidos que arrasa con todo lo que encuentra a su paso y con su furia se lleva a un hombre por los aires a una altura de más de 400 metros y cae y solo sufre raspaduras en su piel se considera que a él lo protegió los huesos y los músculos, nuestro esqueleto está formado por 206 huesos desde los más largos en las piernas y brazos y los más cortos los delas manos y los pies, pero ellos nos dan el marco flexible para la fuerza ya que son muy resistentes, en comparación el hueso es más resistente que el hormigón.

El secreto de la fuerza del hueso está en su interior ya en su composición, es una matriz e células huecas....

Sus características son:

- Las paredes son delgadas como el papel
- Su rigidez proviene del calcio y el fosforo
- La mitad de nuestra masa ósea es blanda y está viva

Cada 7 años el cuerpo humano recambia cada una de las células Oseas y esta renovación es lo que permite que el hueso sea fuerte flexible y saludable, los huesos cambian su estructura según la presión que perciban en una zona en particular, en los huesos hay diseños geométricos que permiten que no se quiebres por torsión o exageración de peso u otros fenómenos, son los hueso los que nos mantienen de pie, los huesos de un corredor atleta son más fuertes de piernas que los de un nadador, un deportista de tenis tiene más desarrollados los brazos con el que usa la raqueta, el hueso es un material único en el planeta.

Cundo Max cayo de una altura de 400 metros sus huesos no se quebraron y no por lo fuertes sino porque son flexibles, por ejemplo la caja torácica se flexiona hasta 2 cm/2, el hueso del muslo

soporta hasta una tonelada de presión, en el caso de la caída de Max al caer sus músculos estaban totalmente relajados y esto le permitió amortiguar la caída.

## 2. APORTE CRÍTICO-PERSONAL (mínimo 300 palabras)

El cuerpo humano está dotado de manera organizada de órganos, huesos y músculos, que le permiten la movilidad de manera flexible, también el cuerpo humano en todo su conjunto le

permite adaptarse a condiciones adversas, diversas y favorables al entorno que lo rodea como ningún otro en su especie. En muchos casos no valoramos nuestro organismo, nuestro cuerpo, y actuamos de manera indisciplinada con la comida, con la bebida, y otros movimientos que hacen que el cuerpo se exija más allá de lo que puede dar.

En casos como estos el organismo y el cuerpo humano entra en un estado de deterioro creciente externo e interno a nivel de todos sus órganos y la calidad de vida se va deteriorando. El video nos muestra algunos ejemplos a tener en cuenta en relación al cuidado del cuerpo, sobre todo para no excederlo en términos de fuerza, así se considere que es una máquina.

Hoy por hoy el avance de la ciencia y la tecnología, ha puesto a nuestro alcance herramientas como en el caso de una vida saludable en términos nutricionales, ejercicio físico y psicológico, para mantener en forma tanto el cuerpo y el espíritu. Lo que en la realidad se normalmente en la cotidianidad, es que desechamos este tipos de ayudas, subvalorando así la calidad de vida ofrecida nuestro cuerpo. También el video deja entrever los peligros y los riesgos en el que el cuerpo está inmerso y con frecuencia no hacemos una valoración de estos riesgos, exponiendo así nuestro cuerpo y nuestra vida humana a la accidentalidad.

El entorno que nos rodea por lo general es contra productivo, y excede los límites de fuerza del cuerpo humano, a esto también se le suman las condiciones climáticas adversas que introducen al ser humano en situaciones de riesgo y de peligro.

