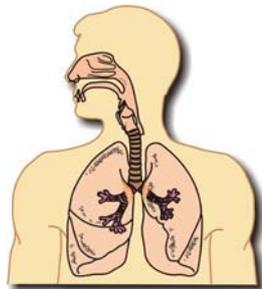
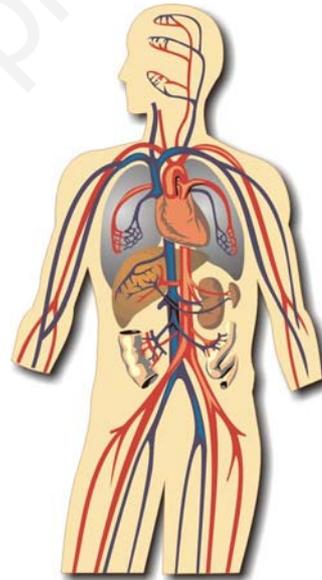
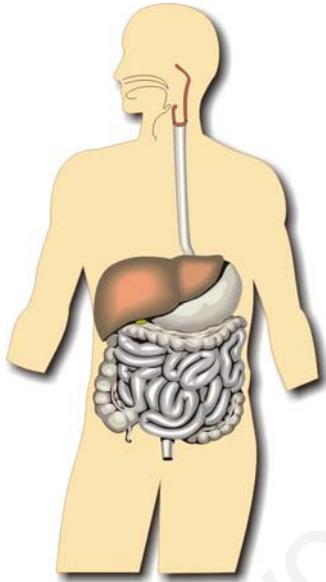


cont. Ficha 1 (Actividad 1)

¿CÓMO SE ESCRIBE?

2- Coloca en las imágenes los nombres que conoces en el aparato digestivo, en el aparato respiratorio y en el aparato circulatorio



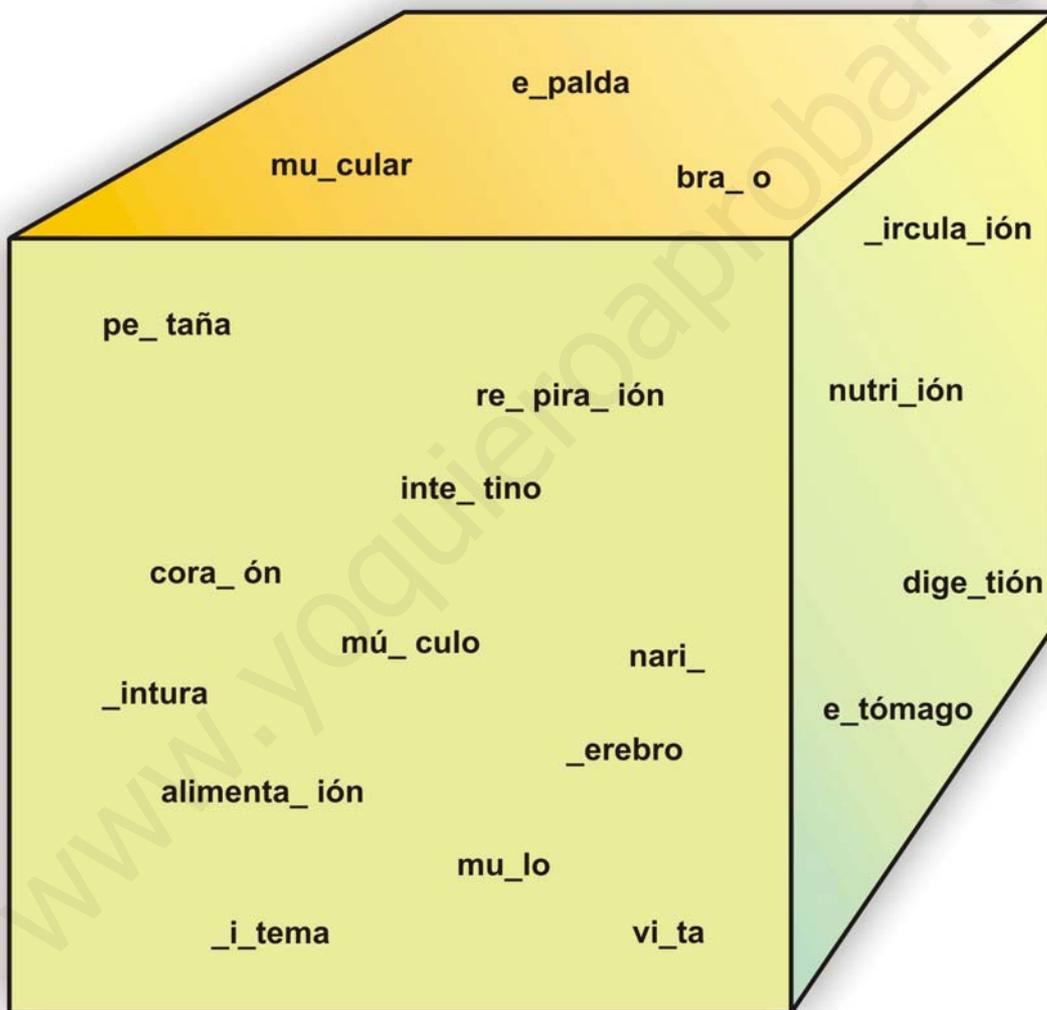
cont. Ficha 1 (Actividad 1)

¿CÓMO SE ESCRIBE?

3- En este cubo con palabras tienes que completar primero la letra que falta (s/c/z).

Subraya las palabras que han salido en el ejercicio anterior.

Las palabras subrayadas las vas a volver a escribir en orden alfabético debajo del cubo.



Ficha 2 (Actividad 2)

LOS SERES HUMANOS

Las personas o seres humanos somos animales vertebrados y mamíferos. Nos reproducimos de forma vivípara y en general nuestra alimentación es omnívora.

Hay algunas características que nos diferencian de otros animales:

- *el cerebro*. Es un centro nervioso que nos sirve para controlar y coordinar las actividades del cuerpo. Es *más grande* y *más desarrollado* que el de los otros animales. Por eso somos capaces de encontrar soluciones a los problemas, de inventar cosas nuevas, etc.
- *nuestra forma de andar*. Nos desplazamos manteniendo el *cuerpo recto* y andamos con dos pies: somos *bípedos*, no cuadrúpedos (cuatro patas). Así los brazos y las manos están libres, por ejemplo, para coger objetos. Los brazos y las piernas son las extremidades del cuerpo.
- *nuestro lenguaje*. Podemos hablar con un *lenguaje articulado* (con pocos sonidos formamos muchas palabras). Otros animales emiten sonidos, pero tienen un sistema de comunicación más simple.



Como ya hemos visto, el ser humano tiene un cerebro muy desarrollado y eso le permite adaptarse, por ejemplo, a vivir en lugares muy fríos o muy calientes.

1- Este crucigrama está hecho con palabras que ya habías estudiado y con otras nuevas que están en el texto. Está incompleto, porque faltan las definiciones. Escribe las

						1														
1							c	u	a	d	r	ú	p	e	d	o				
2					b	í	p	e	d	o										
3		o	m	n	í	v	o	r	o											
4				e	x	t	r	e	m	i	d	a	d							
5			v	e	r	t	e	b	r	a	d	o								
6		v	i	v	í	p	a	r	o											
7	m	a	m	í	f	e	r	o												

Horizontales:

- 1
- 2
- 3
- 5
- 6
- 7

Vertical:

- 1

cont. Ficha 2 (Actividad 2)

LOS SERES HUMANOS

2- Las personas o seres humanos nos comunicamos fundamentalmente con palabras, porque tenemos un lenguaje articulado (con unos pocos sonidos podemos formar muchas palabras).

Los animales emiten sonidos para comunicarse. Tienes unos sustantivos y unos verbos que indican esas voces animales.

Las tienes que colocar en el cuadro.

cacarear ladrido maullar
pío mugir ladrar
balido maullido rebuzno
aullar cacareo piar mugido
rebuznar aullido balar



miau
muuuuuu
guau
pio pio
uuuuuu
beeee



Sustantivos
(nombre del sonido)

Verbos
(lo que hace para comunicarse)

la gallina	cacareo	cacarear
el perro		
el gato		
el pájaro		
la oveja/ el cordero		
la vaca/ el toro		
el burro		
el lobo		

cont. Ficha 2 (Actividad 2)

LOS SERES HUMANOS

3- Completa las siguientes frases:

- La gente tiene canarios en su casa porque les gusta oírles _____
- El perro estaba contento y se oían sus _____ desde lejos
- Cuando las gallinas están poniendo un huevo _____
- Algunos gatos parecen niños cuando se oyen sus _____
- El cordero empezó a _____ cuando oyó que un lobo _____
- Quedan muy pocos burros y ya casi nunca se oye un _____
- Ayer vimos un toro en la carretera, que no paraba de _____



4- La comunicación de los seres humanos es mucho más compleja que la de los otros animales. Nuestro lenguaje articulado nos permite formar muchísimas palabras con unos pocos sonidos y decir cosas más complicadas que los demás animales.

Vas a pensar en un perro y en una persona. Tienes una lista de mensajes. Señala con una **p** los que sólo puede expresar una persona y con una **a** los que puede expresar un perro:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| - pedir perdón | - contar una película |
| - contar un chiste | - indicar que hay un peligro |
| - tener frío/calor | - dar las gracias |
| - estar contento/a /triste | - tener miedo |
| - felicitar por el cumpleaños | - dar el resultado de un problema |
| - pedir una información | - estar enfadado |

Después lo vas a expresar en voz alta siguiendo el modelo siguiente:

Los perros *pueden indicar que tienen hambre* { *pero sin embargo en cambio* } *no pueden expresar que los pisos son muy caros, ni pueden hablar de fútbol.*

Ficha 3 (Actividad 3)

ORGANIZACIÓN DEL CUERPO

El cuerpo de las personas está organizado. Eso quiere decir que funciona de manera coordinada (unida) para realizar las funciones vitales (funciones necesarias para estar vivo). Estas funciones son *la nutrición, la relación y la reproducción*.

Sabemos que el elemento más sencillo que compone el cuerpo humano es la célula. Las células se agrupan para formar estructuras cada vez más complejas.

Los principales niveles de organización del cuerpo humano son:

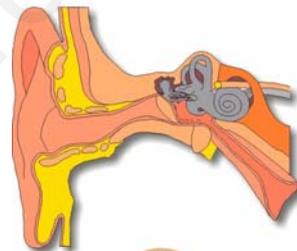
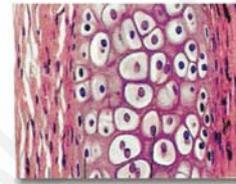
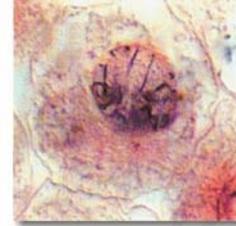
La célula. Es el componente más sencillo del cuerpo humano. Una sola célula puede alimentarse y reproducirse por sí sola. Hay células de muchas formas y tamaños (alargadas, redondas, grandes, muy pequeñas...)

El tejido. Está formado por células que realizan el mismo trabajo. Hay muchos tejidos diferentes, por ejemplo el tejido muscular, que forma los músculos y el tejido óseo que forma los huesos.

El órgano. Es una estructura formada por diferentes tejidos que funcionan de forma organizada para realizar un trabajo concreto. El ojo, el estómago y los riñones son órganos. También son órganos los huesos y los músculos.

Los sistemas y los aparatos. Son agrupaciones de órganos que realizan una función.

Los sistemas están formados por órganos del mismo tejido y los aparatos, por tejidos diferentes. En nuestro cuerpo tenemos el aparato circulatorio, el aparato digestivo, el aparato reproductor... Entre los sistemas podemos señalar el sistema nervioso, el sistema muscular, etc.



cont. Ficha 3 (Actividad 3)

ORGANIZACIÓN DEL CUERPO

1- Lee atentamente el texto de la "Organización del cuerpo".

Indica los niveles de organización del cuerpo humano desde el más complicado al más sencillo.

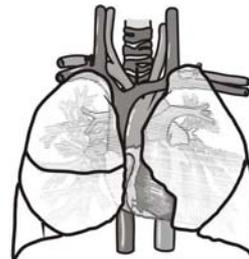
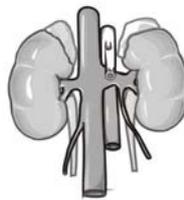
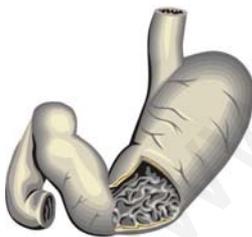
2- ¿Qué es un órgano?

3- ¿Qué diferencia hay entre un sistema y un aparato?

4- Une con flechas los siguientes órganos con los aparatos o sistemas correspondientes:

1- estómago
2- corazón
3- riñones
4- pulmones
5- hueso

a- aparato circulatorio
b- sistema óseo
c- aparato excretor
d- aparato digestivo
e- aparato respiratorio



Escribe cinco frases siguiendo este modelo:

El hígado es un órgano que forma parte del aparato digestivo

A.-

B.-

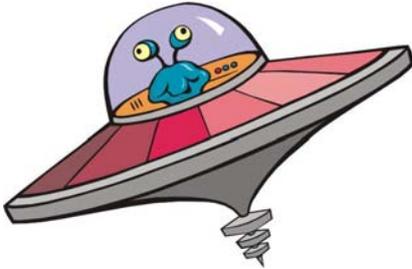
C.-

D.-

E.-

Ficha 4 (Actividad 4)

LA NUTRICIÓN



- 2- Os vais a colocar por parejas en el ordenador. Veréis la historia de un extraterrestre: un personaje que vive fuera de la Tierra y acaba de llegar a ella. Necesita saber qué comen los terrícolas (los habitantes de la Tierra) y qué es comestible (lo que se puede comer). El personaje pide ayuda a otro personaje.

Leeréis en voz alta lo que dice cada uno de ellos.

Después leeréis el texto de "La nutrición". Los huecos de este texto los completaréis con lo que habéis visto en la historia del extraterrestre.

La **nutrición**, una de las funciones vitales de los seres humanos, es un conjunto de procesos por los que el cuerpo consigue los **nutrientes** y el **oxígeno** para vivir y elimina lo que no necesita.

Los nutrientes son compuestos químicos que están en los alimentos sólidos y líquidos. Esos nutrientes van a las células, donde se queman gracias al oxígeno de la respiración y desprenden energía.

Aportan _____

Si las células reciben todos los nutrientes que necesitan, entonces estamos sanos.

Los nutrientes que están en los alimentos son de seis tipos:

- **glúcidos o hidratos de carbono:** están, por ejemplo en el pan o la pasta. Son elementos

- **lipidos o grasas:** están, por ejemplo en la mantequilla. Son elementos

- **proteínas:** están, por ejemplo en la carne, el pescado o los huevos. Son elementos

- **agua,** que tiene _____
- **vitaminas:** están por ejemplo en las frutas y verduras. Son elementos

- **sales minerales:** se encuentran, por ejemplo en los frutos secos, en el hígado, en las legumbres. Son elementos

Los procesos de la nutrición son:

- **la digestión:** proceso en el que los alimentos se dividen en sustancias sencillas que el organismo puede aprovechar.
- **la respiración:** proceso por el que el organismo consigue el oxígeno que necesita para vivir.
- **la circulación:** proceso por el que los nutrientes y el oxígeno se reparten por todo el organismo.

la excreción: proceso por el que el organismo elimina de la sangre agua y sustancias que no sirven.

cont. Ficha 4 (Actividad 4)

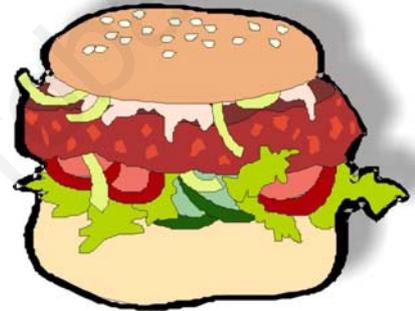
LA NUTRICIÓN

2- En la lista siguiente vais a indicar si se trata de un alimento o de un nutriente:

- 1- pan
- 2- pollo
- 3- glúcidos
- 4- agua
- 5- leche
- 6- lípidos
- 7- arroz
- 8- sales minerales
- 9- vitaminas
- 10- naranjas

3- Una persona que sólo come hamburguesas, ¿está bien nutrida? ¿por qué?

4- Completa las frases siguiendo el modelo:



modelo: consiste en + verbo en infinitivo:

la digestión consiste en dividir los alimentos en sustancias sencillas que el organismo puede aprovechar.

- La respiración _____

- La circulación _____

- La excreción _____

5- Ejercicio de expresión oral: "La nutrición"

Relee con atención el texto y repasa la historieta del personaje extraterrestre.

Explica en qué consiste la nutrición.

Puedes servirte de este guión:

- ¿Qué es la nutrición?
- ¿Para qué necesitamos nutrinos?
- ¿Qué son los nutrientes?
- ¿Qué aportan los nutrientes?
- ¿Qué tipos de nutrientes hay?
- ¿Qué pasa cuando comemos algo? (acuérdate de la historieta)

Ficha 5 (Actividad 5)

PARA SABER MÁS SOBRE LA NUTRICIÓN



¿Te acuerdas de qué es la nutrición?

1- Escribe esta dirección

<http://w3.cnice.mec.es/eos/MaterialesEducativos/mem2001/nutricion/program/apli/acti.html>

Pincha en el nº 3. *Responde a las preguntas.*

- Escribe las respuestas en la pantalla.
- Comprueba las respuestas al final.

Colócate con tu compañero/a. Completad las frases siguientes con la información de la pantalla.

- a. Para facilitar el movimiento los nutrientes aportan _____ a las células.
- b. Para poder crecer _____
- c. Las proteínas son nutrientes _____
- d. Los glúcidos son _____ y sirven para _____
- e. Los lípidos son _____. Nos sirven para _____
- f. Las vitaminas son _____
- g. Si tomáramos muy pocas proteínas _____
- h. Si tomásemos demasiadas grasas _____

cont. Ficha 5 (Actividad 5)

PARA SABER MÁS SOBRE LA NUTRICIÓN



2- En el nº 4 de la dirección anterior *Descubre las respuestas*, haced clic en el caso 4 *Los abuelos*.

Leed en voz baja el texto que habla de la familia de Nuria y Alfonso. Luego lo leerá uno de vosotros en voz alta. Tenéis que ir eligiendo la respuesta correcta.

En el texto final aparecen unas palabras que te pueden resultar difíciles.

Aquí tenéis un pequeño diccionario:

favorecedores:	que ayudan
costoso:	caro
dificultades económicas:	falta de dinero
repercute:	influye, se nota
disminuye:	se hace más pequeña, baja

Completa estas frases después de haber leído todas las respuestas, siguiendo la estructura:

- *cuanto/a /os/as más... más*
- *cuanto/a /os/as menos.....menos*
- *cuanto/a/ os/as más.....menos*
- *cuanto/a/ os/as menos.... más*

Cuanto más proteínas y vitaminas tomamos,
más rica es nuestra dieta en elementos plásticos y reguladores.

Cuanto menos rica en vitaminas y proteínas es nuestra dieta _____

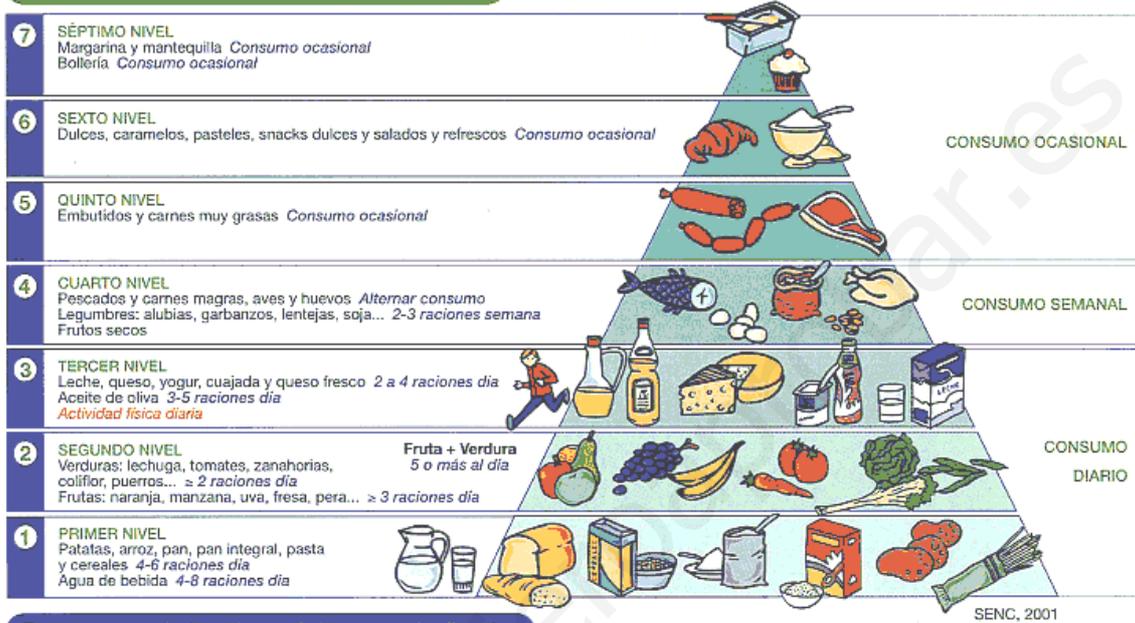
Cuanto más dificultades económicas tiene la gente _____

Cuanto más pobre en proteínas es la dieta de la población _____

Ficha 6 (Actividad 6)

LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

Pirámide de la alimentación saludable



Raciones en crudo de cada uno de los grupos de alimentos

LECHE Y DERIVADOS

- (1 ración):
- 200 ml de leche
 - 125 g de yogur
 - 40 g queso manchego semigraso
 - 60 g de queso fresco

CARNE, PESCADOS, HUEVOS

- (1 ración):
- 125 g de carne
 - 150 g de pescado
 - 70 g huevo

CEREALES, LEGUMBRES, FRUTOS SECOS

- (1 ración):
- 30 g de cereales
 - 70 g de arroz y pasta
 - 70 g de legumbres
 - 30 g de frutos secos

VERDURAS Y HORTALIZAS

- (1 ración):
- 200 g de verduras
 - 250 g de hortalizas
- FRUTAS
- (1 ración):
- 150-200 g de frutas

1. Mira la pirámide de la alimentación. ¿Qué quiere decir consumo diario, semanal y ocasional?

Rellena el cuadro siguiente. Después lo compararás con la clase.

	¿QUÉ COMO?	¿COMO ALGO QUE NO TENGO QUE COMER?
DIARIAMENTE		
SEMANALMENTE		
OCASIONALMENTE		

cont. Ficha 6 (Actividad 6)

LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

2. Trabajo en parejas. Repasad en el texto de la ficha 4 para saber en qué alimentos se encuentran los nutrientes.

Apuntad el nombre de esos nutrientes en la pirámide de la alimentación.

Contestad a estas preguntas mirando la pirámide:

- ¿Por qué no debemos comer pasteles y bollería todos los días?
- ¿Por qué tenemos que comer fruta y verdura todos los días?

3. Leed la pequeña historia de Sofía. Fijaos en el cuadro de las vitaminas.

Tenéis que escribir un menú conveniente para ella para dos días.

Después explicaréis a la clase por qué habéis elegido esos alimentos.

Sofía tiene 14 años.
No es muy alta y le gustaría crecer más.
Usa gafas, porque no ve bien de lejos.
Le gusta mucho patinar.
No tiene miedo, y no le importa caerse y hacerse heridas

	Primer día	Segundo día
DESAYUNO		
COMIDA		
CENA		



PRINCIPALES VITAMINAS

NOMBRE	FUNCIÓN	PRINCIPALES ALIMENTOS QUE CONTIENEN ESAS VITAMINAS
Vitamina A	Relacionada con la vista	Leche, zanahorias, tomate
Vitamina B	Interviene en muchas reacciones químicas	Carne, pescado, plátanos
Vitamina C	Fundamental para que puedan crecer muchos tejidos	Frutas, coliflor, patatas
Vitamina D	Interviene en el crecimiento	Huevos, pescado azul (sardinas, atún...)
Vitamina D	Necesaria para la fertilidad (para tener hijos)	Huevos, aceites vegetales (oliva, girasol...)
Vitamina K	Interviene en la coagulación de la sangre (para que deje de salir sangre cuando nos hacemos una herida)	Hígado, espinacas, lechuga

Ficha 7 (Actividad 7)

AUTOEVALUACIÓN



- 1- ¿Cuáles son las tres características que distinguen a los seres humanos de otros animales?
- 2- ¿Por qué un perro no puede comunicarse como una persona?
- 3- Indica cómo se organiza el cuerpo humano, desde el elemento más sencillo que compone el cuerpo, hasta el más complicado.
- 4- ¿Con qué aparatos o sistemas asocias los siguientes órganos?
 - el estómago
 - el corazón
 - los pulmones
- 5- ¿Qué es la nutrición?
- 6- ¿Qué son los nutrientes? ¿Qué ocurre cuando los nutrientes llegan a las células?
- 7- ¿Que clase de nutrientes se encuentran en los siguientes alimentos?
 - el pan
 - la mantequilla
 - las verduras
 - los frutos secos
 - la carne
- 8- Indica cuáles son los cuatro procesos de la nutrición y en qué consiste cada uno de ellos.
- 9- Una persona te dice que nunca bebe agua, que lo único que le gusta es la carne y que nunca come ni frutas ni verduras. ¿Qué le dirías?
- 10- Te encuentras con un extraterrestre que no sabe cómo conseguir los nutrientes que necesita en la Tierra. Le vas a acompañar al supermercado y vais a meter en una cesta **dos productos** para conseguir **hidratos de carbono**, **dos** para **lípidos o grasas**, **dos** para **proteínas**, **dos** para **agua** y **dos** para **sales minerales**.

Tienes que indicar la cantidad (kilo, litro...), o el envase (paquete, botella, cartón...)