



CIENCIAS NATURALES				
DÍA	MATERIA	CONTENIDOS/ESTANDARES TRABAJADOS	TAREA A REALIZAR	EVALUACIÓN
Lunes 18/05/2020	Naturales	1. Los nutrientes y sus tipos 2. La dieta saludable 3. Hábitos saludables <b>01.03.01.</b> Utiliza de manera adecuada, el vocabulario correspondiente a cada uno de los bloques de contenido <b>01.03.02.</b> Expone oralmente y por escrito, de forma clara y ordenada, contenidos relacionados con el área manifestando la comprensión de textos orales y/o escritos. <b>02.03.03.</b> Identifica y adopta hábitos de higiene, cuidado y descanso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leer las explicaciones que se adjuntan</li> <li>✓ Realizar el ejercicio de refuerzo planteado</li> <li>✓ <b>Opcional</b>, mirar los diferentes enlaces webs para ampliar el conocimiento y solventar la curiosidad. Actividad de ampliación</li> </ul>	Recogida de tareas. Autoevaluación
DÍA	MATERIA	CONTENIDOS/ESTANDARES TRABAJADOS	TAREA A REALIZAR	EVALUACIÓN
Viernes 22/05/2020	Naturales	1. Los nutrientes y sus tipos 2. La dieta saludable 3. Hábitos saludables <b>01.03.01.</b> Utiliza de manera adecuada, el vocabulario correspondiente a cada uno de los bloques de contenido <b>01.03.02.</b> Expone oralmente y por escrito, de forma clara y ordenada, contenidos relacionados con el área manifestando la comprensión de textos orales y/o escritos. <b>02.03.03.</b> Identifica y adopta hábitos de higiene, cuidado y descanso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leer las explicaciones que se adjuntan</li> <li>✓ Realizar la ficha de repaso</li> <li>✓ <b>Opcional</b>, mirar los diferentes enlaces webs para ampliar el conocimiento y solventar la curiosidad. Actividad de ampliación.</li> </ul>	Recogida de tareas. Autoevaluación

**MATERIA:** CIENCIAS NATURALES

**DÍA:** LUNES 18 DE ABRIL  
(OBLIGATORIA)

**EVALUACIÓN:** Recogida de tareas.  
Autoevaluación

## TEORÍA

Todos tenéis el libro de Ciencias Naturales en casa, por lo que podéis consultar el libro cuando lo necesitéis.

Empezamos esta semana con la unidad 3, "**La alimentación y la salud**". Cómo sabes, para estar sanos, fuertes y con energía, influyen varias cosas; una de ellas y la más importante, es la alimentación que se realice.

Esta alimentación se realiza en el aparato digestivo, que vimos anteriormente. Los alimentos que ingerimos están compuestos de una serie de nutrientes, cómo son: las grasas, los hidratos de carbono, las proteínas, las vitaminas y las sales minerales. Todos y cada uno de ellos son útiles para nosotros.

### GRASAS



### APORTAN ENERGÍA



### HIDRATOS DE CARBONO

### APORTAN ENERGÍA

### PROTEÍNAS



### APORTAN MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN

### VITAMINAS Y SALES MINERALES

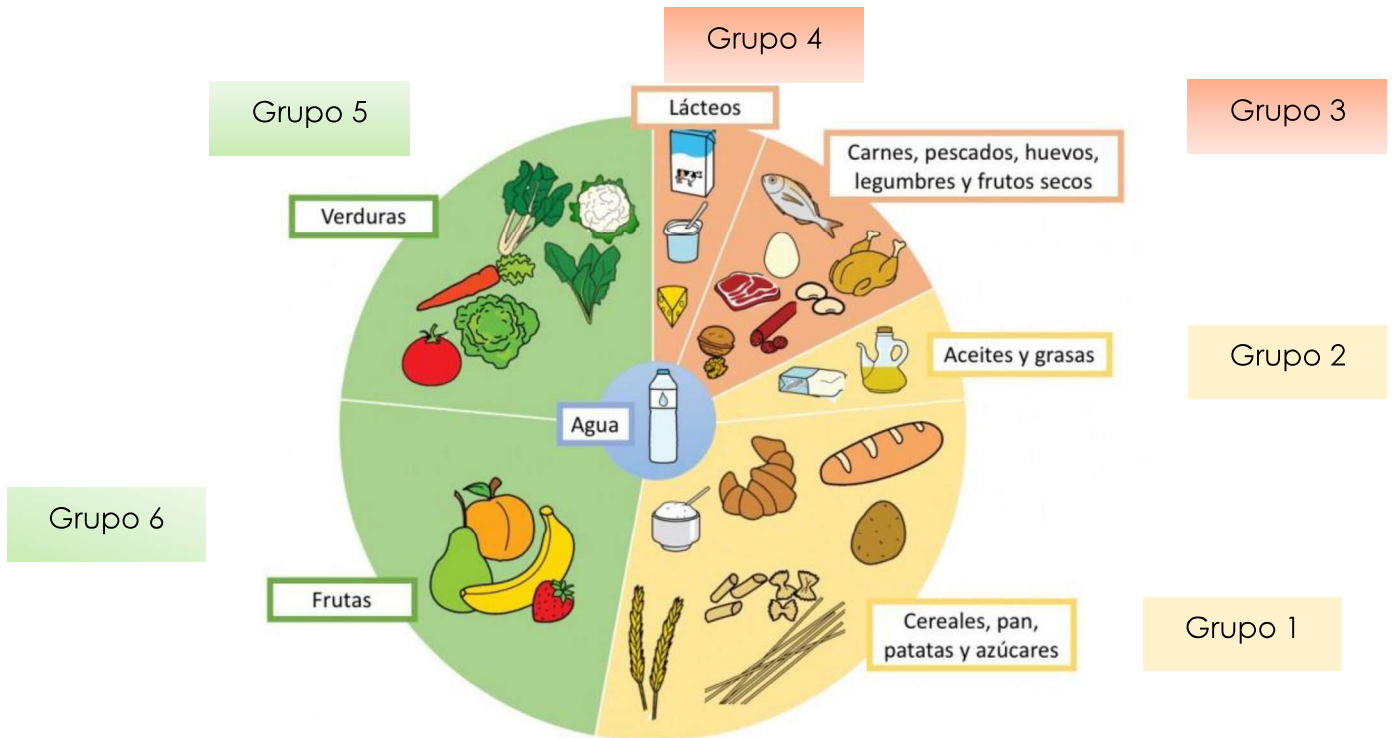


### SON NECESARIOS PARA TENER UNA BUENA SALUD



Una **dieta saludable** deber ser suficiente, recogiendo los 5 nutrientes; y equilibrada, consumir la cantidad necesario de cada nutriente.

Esta imagen es una **rueda de alimentos**, que nos ayuda para tener una alimentación saludable. En la rueda aparecen los alimentos por grupos de ingesta; es decir a mayor espacio en la rueda, más debemos consumirlos; sin olvidar que debemos tomar de todos.



Debemos llevar unos hábitos de alimentación saludable.

- Realizar cinco comidas diarias:
  - Desayuno, una de las más importante, por su aporte de energía para comenzar el día.
  - Almuerzo
  - Comida
  - Merienda
  - Cena



- A la hora de preparar alimentos, cuidar la higiene personal.
- Limpiar los alimentos, sobre todo aquellos que provengan de campos, de invernaderos...
- Conservar los alimentos para evitar que se estropeen: mediante la aplicación de calor algunos alimentos eliminan bacterias; al aplicarles frío se almacenan durante más tiempo y con conservantes, que se añaden a los alimentos, para que duren más tiempo

Otros hábitos saludables que nos ayudan a mantener la salud son:

- ⇒ Mantener una buena postura, tanto cuando estamos caminando o de pie, como al sentarnos o levantar peso. ♂
- ⇒ Realizar a diario, ejercicio físico, es beneficioso para el cuerpo y la mente. ♀
- ⇒ Cuidar nuestra higiene corporal.

## ACTIVIDADES

- ✓ Vamos a jugar a ser nutricionistas por un momento, con la rueda de alimentos que tienes en estas fichas y con la que hay en el libro; elabora un menú saludable para un día, recuerda que debe tener las cinco comidas diarias y hay que incluir alimentos de todos los grupos en su justa medida.

- ✓ **ACTIVIDADES OPCIONALES.**

### EXPERIMENTA

- ⇒ **1º** Elige un alimento, que sea perecedero (quiere decir que se estropee) y déjalo fuera del lugar donde le corresponde, es decir, si una rodaja de jamón de york, lo metemos siempre dentro de la nevera, con su paquete, déjalo fuera. Anota a los días que ocurre.

- ⇒ **2º** ¿Es malo beber leche y zumo de naranja, seguidos?

Cuando era pequeña mi madre siempre me decía que no debía beber zumo de naranja después de haber tomado leche porque me podía hacer daño, como dice el refrán después de la leche nada echas.

Ciertamente, si mezclamos zumo de naranja con leche (cualquier lácteo), esta se corta.

¿Qué sucede cuando mezclamos leche y zumo de naranja? Para que veas qué sucede te propongo este experimento y ves que le sucede realmente,



## PROCESO

Llena tres vasos con leche, y a cada uno le añades un producto ácido. Después anota lo que sucede.



### 3º Desnudando un huevo

#### Material necesario

Huevo crudo

Vaso de tubo o similar

Vinagre

#### El experimento

1. Introduce el huevo en el vaso y añade vinagre hasta que lo cubra
2. Comenzarán a formarse burbujas en la superficie del huevo. Deja el huevo en vinagre durante 24 horas
3. El segundo día renueva el vinagre, es decir, retira el que hay en el vaso y añade vinagre nuevo
4. Al cabo de siete días, retira el vinagre y lava cuidadosamente el huevo con agua
5. Ya tienes un huevo "desnudo"



**Para ampliar tus conocimientos, o solo tienes interés y/o curiosidad, te dejo estos enlaces:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ggh3biRxaY>

[https://www.youtube.com/watch?v=dxH\\_2x0p-l](https://www.youtube.com/watch?v=dxH_2x0p-l)

<http://www.ceiploreto.es/> **TENÉIS QUE PINCHAR EN 3º CIENCIAS NATURALES - LIBRO DE SANTILLANA Y OS SALTARA A UNA PÁGINA DONDE PODÉIS HACER EJERCICIOS ON LINE**



<b>MATERIA:</b> CIENCIAS NATURALES	<b>DÍA:</b> VIERNES 18 DE MAYO (OBLIGATORIA)	<b>EVALUACIÓN:</b> Recogida de tareas. Autoevaluación
------------------------------------	--	--



**TEORÍA**

Ya hemos repasado los tres temas del primer trimestre de Ciencias Naturales. En esta sesión demostraréis que lo tenéis más que superado. Ánimo!!!! 😊

**ACTIVIDADES** Puedes imprimir las fichas o copiar las preguntas en el cuaderno.

**Un brazo escayolado**

Marta es mi mejor amiga. Hoy ha venido a clase con un brazo escayolado. Me ha contado que ayer se cayó en la calle y se dio un golpe. Como le dolía mucho, sus padres la llevaron a urgencias. Allí le hicieron una radiografía en la que se veía el hueso roto; le pusieron el vendaje de escayola y enseguida dejó de dolerle. Todos queríamos firmarle en la escayola, que es blanca, muy dura y lisa. Marta dice que tiene que llevarla durante un mes y medio y que, mientras la lleva, tiene que mover mucho los dedos.



1.

Lee atentamente el texto y responde las siguientes preguntas.

a) Cuando Marta se cayó en la calle, ¿le dolió el golpe? ¿Qué hicieron sus padres?

---

b) ¿Cuándo dejó de dolerle el brazo?

---

c) ¿Cuántos días tiene que llevar puesta la escayola? ¿Qué tiene que hacer con los dedos mientras la lleva?

---

d) ¿Qué es y para qué sirve una radiografía? ¿Te han mirado alguna vez por rayos X?

---



2.

Cuando Marta tenía el brazo izquierdo escayolado, pudo seguir jugando a lanzar y atrapar el disco volador. ¡Es un juego que le divierte mucho!

a) Al agarrarlo al vuelo, ocurren los siguientes procesos. Escribe los en orden.

El cerebro emite órdenes a los brazos para atraparlo.	El cerebro calcula cómo atraparlo.	Marta levanta la mano y atrapa el disco al vuelo.	Los ojos ven venir el disco volador.	Los nervios ópticos llevan la información hasta el cerebro.
---	------------------------------------	---	--------------------------------------	---

- 1.º \_\_\_\_\_
- 2.º \_\_\_\_\_
- 3.º \_\_\_\_\_
- 4.º \_\_\_\_\_
- 5.º \_\_\_\_\_

b) ¿Cómo se denomina la función que permite a Marta atrapar el disco al vuelo?

\_\_\_\_\_

c) ¿Qué tres componentes de nuestro cuerpo intervienen en esa función? Señala.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> El sistema nervioso  | <input type="checkbox"/> Los órganos de los sentidos |
| <input type="checkbox"/> La sangre            | <input type="checkbox"/> El aparato respiratorio     |
| <input type="checkbox"/> El aparato digestivo | <input type="checkbox"/> El aparato locomotor        |

3.

Observa la radiografía en la que se ve el hueso fracturado. ¿En qué parte del cuerpo tiene Marta el hueso roto? Señala la opción correcta.

- En una extremidad inferior.
- En el tronco.
- En una extremidad superior.





4.

Indica cuáles de estas medidas son importantes para nuestra salud.

- Fregar los platos con agua caliente en vez de con agua fría.
- Lavarnos las manos antes de comer.
- Lavar bien los alimentos que comemos crudos.
- Pelar los tomates de la ensalada.
- Lavarnos los dientes después de las comidas.
- Usar correctamente los cubiertos.
- Servir la sopa muy caliente.

### ACTIVIDADES OPCIONALES

- Elige la actividad que más te haya gustado de Ciencias Naturales, pero esta vez serás tú el que realice las preguntas; por ejemplo:  
"Me ha gustado mucho la actividad en la que tenía que explicar cómo llega la hamburguesa al final del proceso de la nutrición. Pues ahora, piensa como preguntarías si fueras el profe.

**Para ampliar tus conocimientos, o solo tienes interés y/o curiosidad, te dejo estos enlaces:**

<http://www.ceiploreto.es/> **TENÉIS QUE PINCHAR EN 3º CIENCIAS NATURALES - LIBRO DE SANTILLANA Y OS SALTARÁ A UNA PÁGINA DONDE PODÉIS HACER EJERCICIOS ON LINE**



**!!!FENOMENAL!!!**