



Nombre completo del estudiante		Grupo 1	3ºS
--------------------------------	--	---------	-----

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:
 ¿Cómo en nuestro entorno podemos establecer secuencias saludables que nos permita el auto-cuidado?

ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
En el mundo de la vida... tu cuerpo y la salud.	SEMANA - JULIO 1	CIENCIAS NATURALES

EXPLORACIÓN
Actividades previas

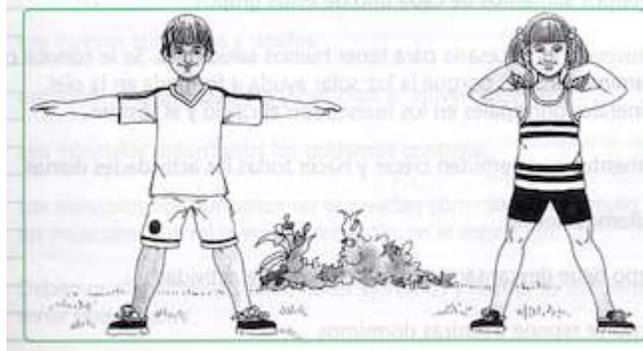
En la guía de hoy evaluaremos los temas vistos en las clases anteriores. Entorno vivo: los sistemas que intervienen en la función de nutrición y reproducción. Al terminar estarás en capacidad de establecer la relación entre alimentos y hábitos saludables.

RETO 1: En el mundo de la vida... tu cuerpo y la salud.

1. **Escribe en tu cuaderno de Ciencias Naturales** las siguientes preguntas y luego responde:
 Cuidemos la salud:

- El ejercicio es un buen hábito de salud que beneficia todas las partes del cuerpo.
- a. ¿Qué le pasa a tu respiración cuando haces ejercicio?
- b. Siéntate en una silla sin moverte. Ten en cuenta tu respiración.
- c. Luego salta 25 veces. ¿Cómo es tu respiración ahora?
- d. Cuando respiramos más rápido: ¿antes o después del ejercicio?

El ejercicio ayuda a lograr un buen estado físico; te permite estudiar y jugar sin cansarte.
 El corazón es un músculo. Cuando haces ejercicio late más rápido.
 Al ejercicio en forma adecuada, se fortalece el corazón.



ESTRUCTURACIÓN
Actividades de construcción conceptual

MOMENTO PARA APRENDER:

RETO 2: La alimentación

Alimentarnos bien nos ayuda a tener buena salud.

2. **Escribe en tu cuaderno de Ciencias Naturales** las siguientes preguntas y luego responde:
 a.



¿Cuánto has aprendido?

Recupera información

Encierra cada alimento con el color correspondiente.

Origen animal: 

Origen vegetal: 

Origen mineral: 



b. Une con una línea de diferente color las columnas, según corresponda.

Alimentos constructores

Alimentos reguladores

Alimentos energéticos



Nos ayudan a crecer y a fortalecer las diferentes partes que componen nuestro cuerpo.

Nos brindan vitaminas y minerales, que permiten el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y previenen las enfermedades.

Nos aportan la energía necesaria para realizar nuestras actividades.

c. Colorea cada definición con el mismo color del concepto.

 Circulación

 Digestión

 Respiración

Proceso por medio del cual los alimentos se dividen en sustancias más sencillas para obtener de ellos los nutrientes que necesitamos.

Proceso por medio del cual se toma del aire el oxígeno que necesitamos para extraer energía de los alimentos.

Proceso por medio del cual se transportan las sustancias nutritivas y el oxígeno por todo el cuerpo, y se recogen los residuos que producen los órganos del cuerpo.

TRANSFERENCIA

Actividades de aplicación

MOMENTO PARA PRACTICAR:

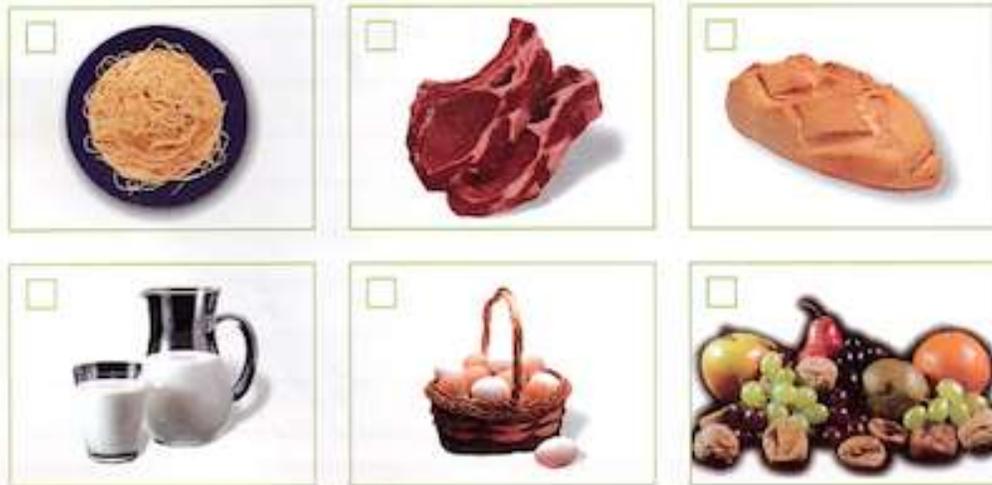
RETO 3: Alimentos, nutrición en el ser humano.

3. Escribe en tu cuaderno de Ciencias Naturales las siguientes preguntas y luego responde:

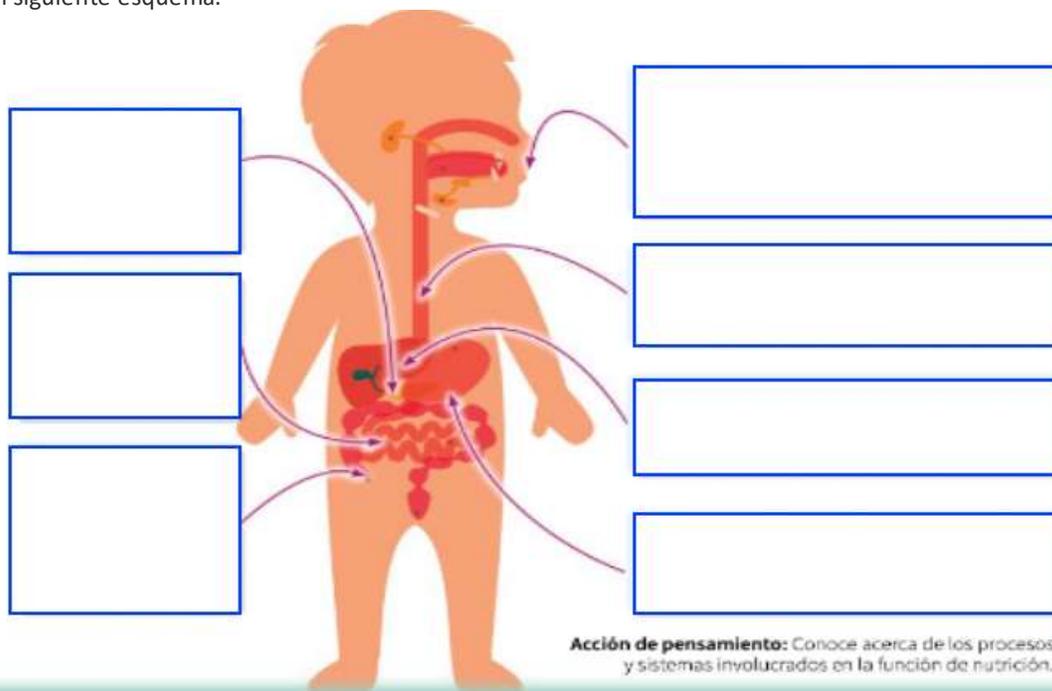
1. Encierra en un círculo la palabra que completa adecuadamente cada oración:
 - a. Los alimentos nos brindan la (digestión - energía) que necesitamos para realizar las tareas diarias.
 - b. La (absorción - eliminación) consiste en el paso de las unidades alimenticias del intestino delgado a la sangre.
 - c. La (ingestión - masticación) es el proceso mediante el cual los alimentos se ingieren a través de la boca.
 - d. La (absorción - circulación) es el movimiento de la sangre a través del cuerpo.



2. **Escribe** en cada cuadro A, si los alimentos son de origen animal y V, si los alimentos son de origen vegetal.



3. **Observa** cuidadosamente el esquema del sistema digestivo del ser humano. Luego, **dibuja y escribe** el nombre de las partes señaladas en el siguiente esquema.



EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: JULIO

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO:

Por edmodo o correo electrónico: aida@iefelixdebedoutmoreno.edu.co,
julia@iefelixdebedoutmoreno.edu.co.

QUE RECIBIR

Fotos del trabajo

BIBLIOGRAFÍA

Colombia aprende: <https://contenidosparaaprender.colombiaaprende.edu.co/>