

Actividad 7

Escribe cuales son los beneficios que tiene el agua y cuales son las acciones para conservar el agua apta para el consumo.

Beneficios del agua

Acciones para conservar el agua apta para el consumo.

Recuerda

El agua es un bien escaso el cual hay que cuidar por su importancia en la vida, por ello debemos ser responsables en su uso para que también las próximas generaciones puedan disfrutarlo

Recursos:

Lápiz, lápices de colores, hojas en blanco.

Mi compromiso.....

SEXTO GRADO

Todos y todas los/as estudiantes comprenderemos las funciones vitales del organismo.

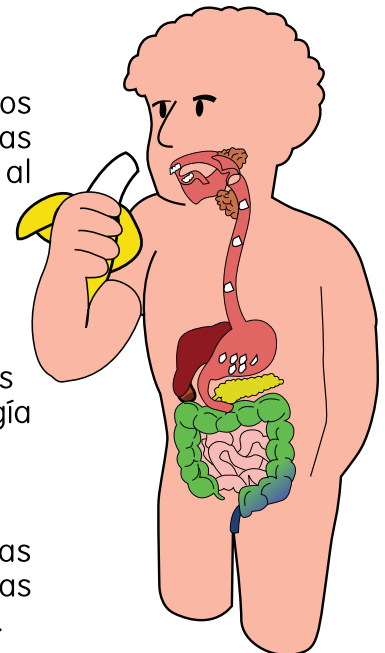
Comportamiento clave:

Los y las estudiantes conocen los procesos de las funciones vitales de los seres vivos, enfatizando en las estructuras en que ocurren, así como las medidas higiénicas necesarias para preservar un ambiente propicio al desarrollo de los mismos.

TEMA I: Funciones vitales

Todos los organismos requieren un suministro constante de sustancias energéticas a las que se les denomina alimentos, a fin de obtener la energía necesaria para desempeñar sus funciones.

El cuerpo humano no puede utilizar todas las sustancias alimenticias directamente. El agua, los minerales y las vitaminas, pues sus moléculas son pequeñas; pero los carbohidratos, lípidos y proteínas tienen moléculas demasiado grandes para penetrar de manera directa en las células.



Comportamientos a promover:

- Los estudiantes reconocen que mediante el proceso de nutrición los seres vivos obtienen energía para realizar sus funciones.
- Los estudiantes identifican los órganos del aparato digestivo y la función que realiza cada uno durante la digestión de los alimentos.
- Los estudiantes saben clasificar los alimentos de acuerdo a los nutrientes y a los beneficios que obtiene el organismo.
- Los estudiantes aplican medidas de higiene corporal, ambiental y a los alimentos para evitar enfermedades del aparato digestivo.

Actividad 1

Responde.

1. Enumera algunas de las actividades que realizas todos los días.

2. Explica por qué es necesario que el organismo las realice.

Actividad 2

Completa el siguiente cuadro.

Funciones vitales de los seres vivos	Actividades que realizan

TEMA II: Nutrición en los seres vivos

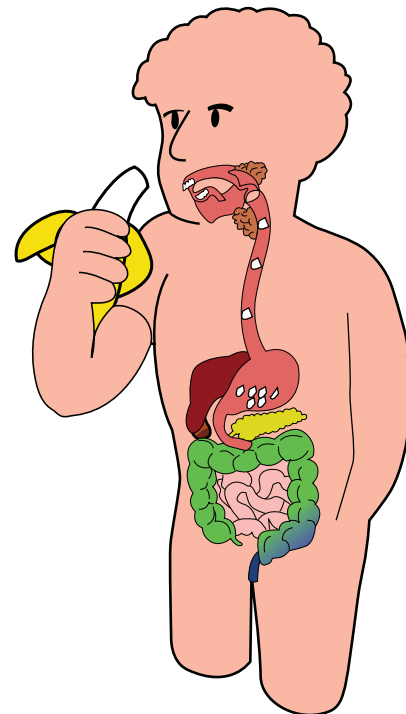
La nutrición es un proceso que realizan los seres vivos en el que intervienen los sistemas: digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor. A través de éste proceso se obtiene la energía, se digieren y asimilan los alimentos. Los seres vivos necesitan alimentos para obtener energía y realizar todas sus funciones vitales.

El alimento es una sustancia formada por compuestos orgánicos e inorgánicos (agua, sales, azúcares, proteínas, lípidos o grasas) y pueden ser utilizados por las células, como nutrientes. Un nutriente es una sustancia que provee al cuerpo energía, vitaminas y minerales que son necesarias para el crecimiento y la reparación de los tejidos y el mantenimiento de salud física y mental.

Los micronutrientes, son aquellos nutrientes que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades. Comprenden los minerales y las vitaminas. Éstos se pueden absorber sin digerir, pero no pueden usarse como fuentes de energía.

Los minerales son sustancias nutritivas de origen inorgánico y forman parte de los tejidos vegetales y animales. Los alimentos lo contienen en pequeñas cantidades, pero son necesarios en la dieta diaria para una buena nutrición, minerales como: calcio, hierro y yodo.

Las vitaminas son micronutrientes orgánicos, que se pueden absorber sin digerir, pero no pueden usarse como fuentes de energía. Es importante consumir alimentos que nos aporten vitaminas, ya que son necesarias para la salud de nuestro organismo.



Actividad 1

Escribe el nombre de los alimentos que comúnmente consumes, que sean de origen vegetal, animal y mineral.

Vegetal	Animal	Mineral

Actividad 2

Responde

1. ¿Qué son los minerales?

2. ¿Cuáles alimentos debemos consumir por lo menos dos o tres veces por semana?

3. ¿Cuáles alimentos debemos comer todos los días?

Actividad 3

De los alimentos que consumiste en el día de ayer, ¿cuáles contienen carbohidratos, cuáles contienen proteínas y cuáles contienen grasa.

Alimentos	Nutrientes		
	Carbohidratos	Proteínas	Grasa

Actividad 4

Responde

1. ¿Haz oído hablar del calcio, hierro o yodo? _____

2. Describe la función que realizan los minerales como: calcio, hierro y yodo en el organismo

Actividad 5

Según el tipo de vitaminas identifique la función y el alimento en el cual está presente.

Vitaminas	Función de la vitamina	Alimento que la contiene
A		
B		
C		
D		
E		
K		

Tema III: La digestión y su higiene

El Sistema Digestivo:

Los alimentos que ingerimos son transformados en moléculas más simples en el aparato digestivo, que está constituido por los siguientes órganos: boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso, recto, ano y apéndice; también se encuentran las glándulas anexas, que son: el hígado, el páncreas y las glándulas salivares.

La digestión se inicia en la boca, por donde entran los alimentos que son triturados y envueltos por la saliva producida en las glándulas salivares.

El alimento triturado y envuelto en saliva constituye el bolo alimenticio. Este pasa por la faringe, esófago y llega al estómago, donde se almacena y es parcialmente digerido con los jugos gástricos que produce la pared del estómago. Se digiere el alimento física y químicamente.

El estómago pasa al intestino delgado que completa la digestión gracias a sus jugos y al aporte de jugos producidos por el hígado y el páncreas que vierten su contenido en él.

Al final, el alimento está totalmente digerido y es absorbido por la sangre. La sangre lo transporta a todas las células del cuerpo. Los productos no digeridos o que no son útiles para el organismo pierden agua en el intestino grueso, constituyendo las heces fecales y se expulsan por el ano.

Para evitar enfermedades del sistema digestivo debemos consumir alimentos higiénicos, por eso es necesario lavarse las manos con agua y jabón antes de manejar los alimentos como también lavar las verduras y frutas y vegetales antes de consumirlo.

Actividad 1

Responde

1. ¿Cuál es la función del sistema digestivo?

2. ¿Cuáles órganos intervienen en el sistema digestivo?

3. Mencione la función que ejerce cada uno de los órganos del sistema digestivo.

Actividad 2

Dibuje un cuerpo humano e identifica dónde está ubicado el sistema digestivo.

Actividad 3

Entrevista recíproca

Elije un compañero o compañera del curso y hazle las siguientes preguntas:

1. ¿Qué se necesita para lavar correctamente las verduras?

2. ¿Cómo acostumbras a lavar las verduras y vegetales en tu casa?

3. ¿Por qué es necesario lavar las frutas y vegetales antes de consumirlos?

4. ¿Cuáles son los pasos para lavar y desinfectar los vegetales?

Recuerda

Todos los seres vivos realizan funciones muy importantes para la vida esas funciones permiten a los seres vivos obtener energía y realizar las funciones del organismo como la nutrición, circulación, respiración, excreción y reproducción.

Recursos:

Lápices de carbón y lápices de colores.

Mi compromiso.....
