

2

¡MÍRATE POR DENTRO!



¿Por qué
debes comer
bien antes de
hacer deporte?



Magos, ¿echamos un vistazo a nuestro interior?
¿Será nuestro cuerpo como el vuestro?
¡Vamos a verlo!



¿Cuándo
vas al médico?



¿Qué sentido
utiliza?

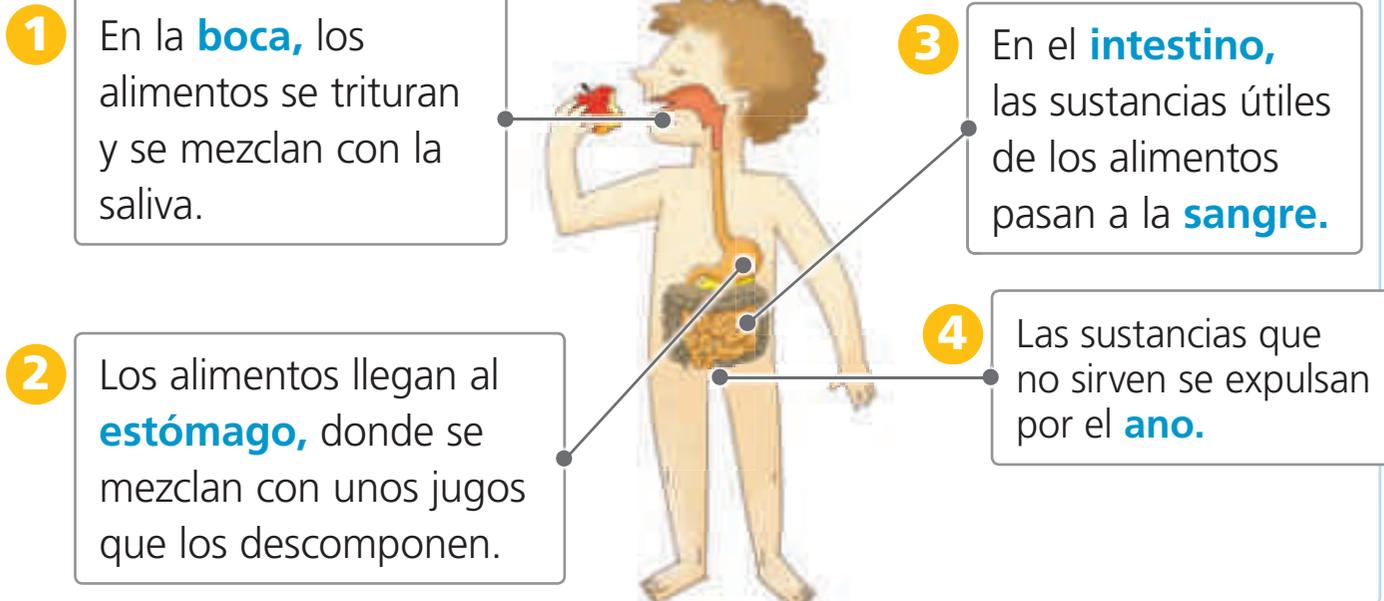


★ Nos alimentamos y respiramos

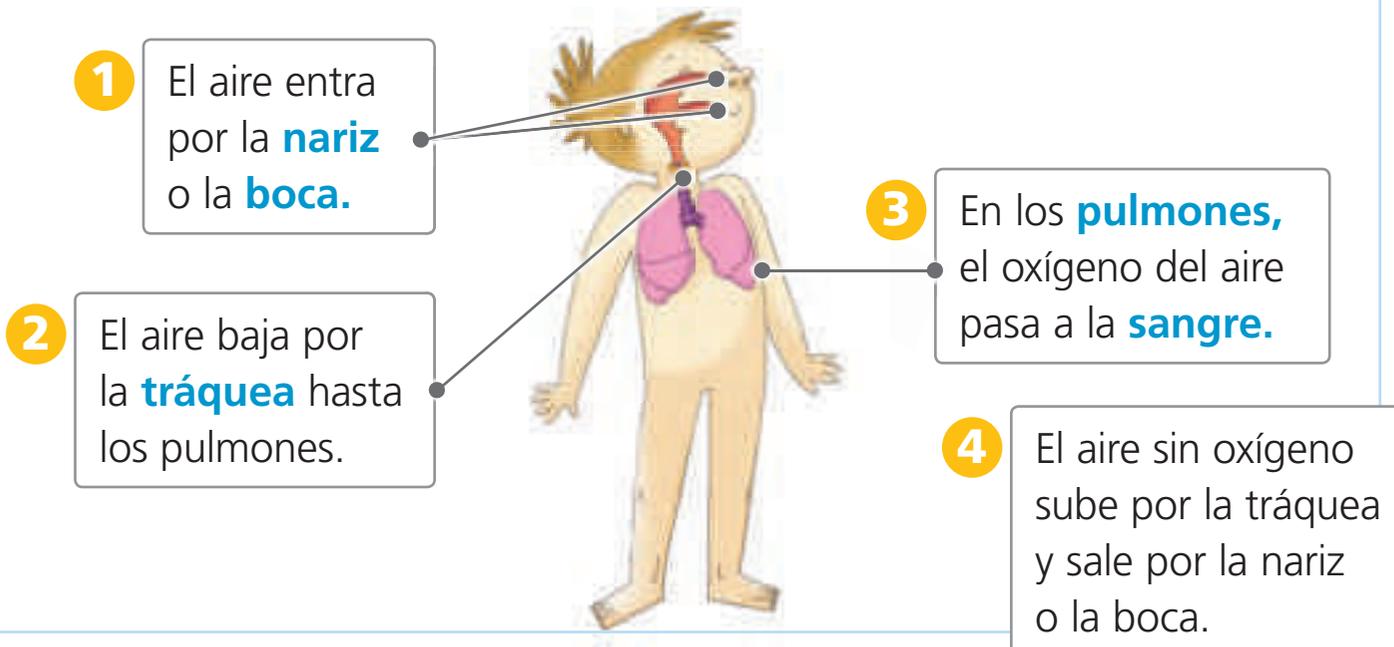
Mediante la **función de nutrición**, nuestro cuerpo obtiene energía y sustancias para vivir.

En la función de nutrición intervienen los **aparatos digestivo, respiratorio, circulatorio** y **excretor**.

Con el **aparato digestivo** aprovechamos los **alimentos**.

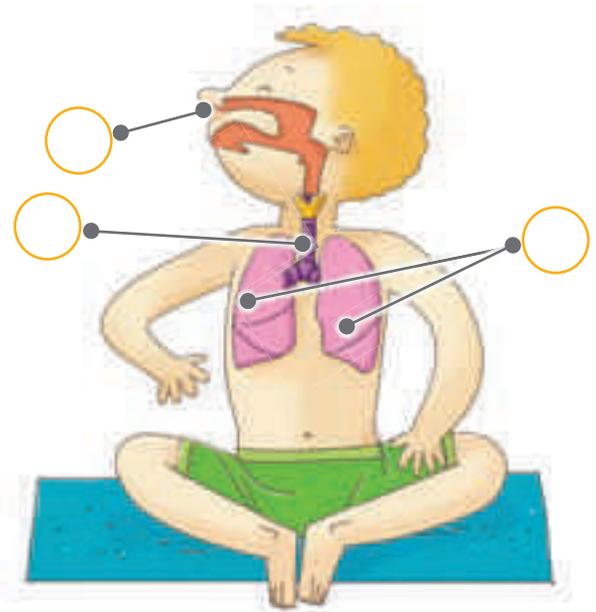


Con el **aparato respiratorio** tomamos **oxígeno** del aire.



1 ¿Cómo funciona el aparato digestivo? Ordena del 1 al 4.

- En el intestino se absorbe la parte útil de los alimentos.
- Las sustancias de desecho se expulsan a través del ano.
- Los alimentos pasan del estómago al intestino.
- Tomamos los alimentos por la boca.

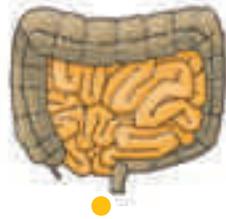
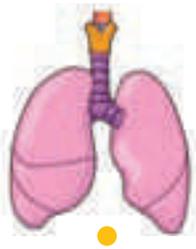


2 Lee y colorea según el código de color.



- En los pulmones el oxígeno pasa a la sangre.
- El aire entra por la nariz.
- La tráquea lleva el aire a los pulmones.

3 Relaciona cada órgano con su aparato.



aparato digestivo

aparato respiratorio

4 ¿Qué órgano del aparato digestivo participa en la respiración? Subraya.

estómago

intestino

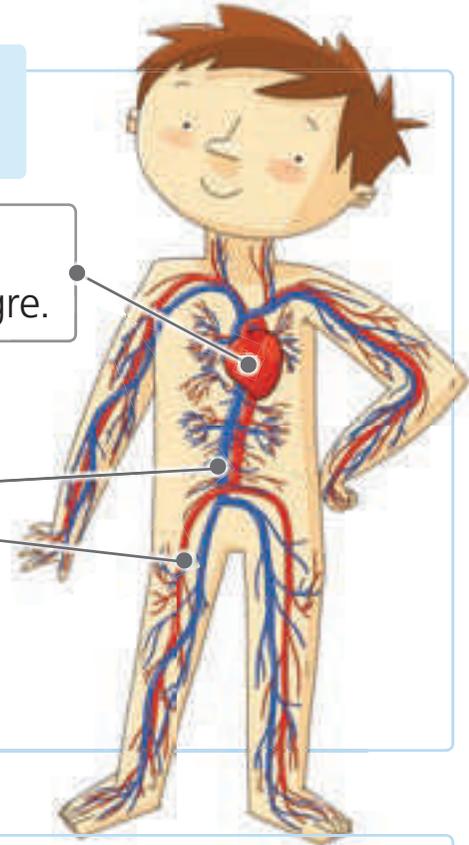
boca

ano

★ Aprovechamos y desechamos

Los **aparatos circulatorio** y **excretor** participan en la función de nutrición junto con los aparatos digestivo y respiratorio.

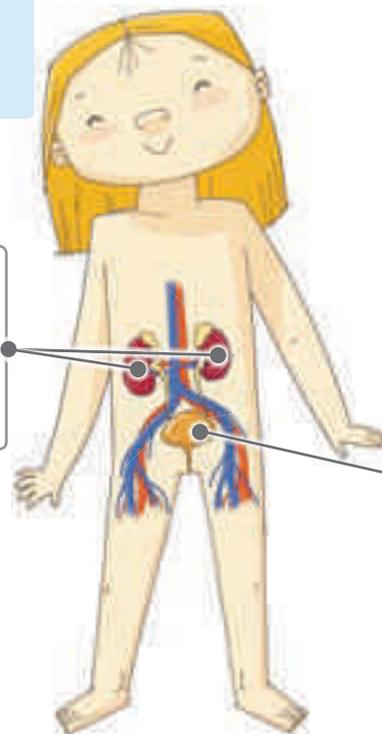
Gracias al **aparato circulatorio**, las **sustancias útiles** y el **oxígeno** llegan a todo el cuerpo.



1 El **corazón** impulsa la sangre.

2 La **sangre** reparte nutrientes y oxígeno a todos los órganos y recoge sustancias de desecho. La sangre llega a todas las partes del cuerpo a través de las **arterias** y las **venas**.

Con el **aparato excretor** expulsamos sustancias de desecho en forma de orina y sudor.



1 Los **riñones** retienen los desechos que lleva la sangre y, con ellos, forman la **orina**.

2 La orina se almacena en la **vejiga** hasta que es expulsada.

La **piel** elimina desechos con el **sudor**.

1 ¿Cuál de estas oraciones es correcta? Marca.

- La sangre viaja por las arterias y las venas.
- La vejiga acumula la sangre.
- El sudor procede de los riñones.

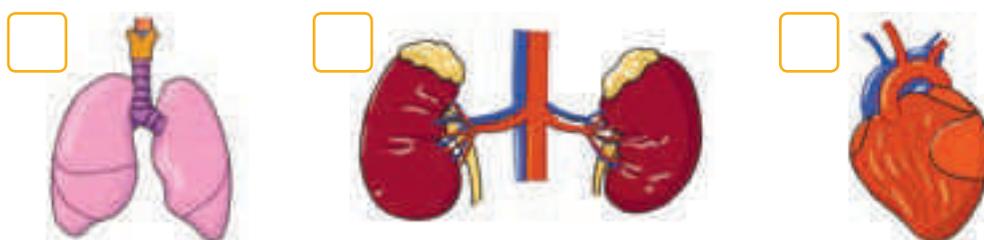
2 Colorea según el código. Después, completa.



- Almacena la orina.
- Impulsa la sangre y la hace circular.
- Lleva la sangre a los riñones.
- Forman la orina.

i _ on _ _ c _ _ a _ ó _ _
 _ _ j _ _ a _ _ a _ _ _ r _ _

3 ¿Dónde se carga de oxígeno la sangre? Marca.



★ Percibimos y sentimos

Mediante la **función de relación** conocemos nuestro entorno y respondemos a lo que ocurre en él.

En ella participan los órganos de los sentidos, el sistema nervioso y el aparato locomotor.

Los **órganos de los sentidos** son los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y la piel.

El **sistema nervioso** está compuesto por los nervios y el cerebro.

El **aparato locomotor** lo forman los músculos y los huesos.

1 Los **órganos de los sentidos** reciben información del entorno.



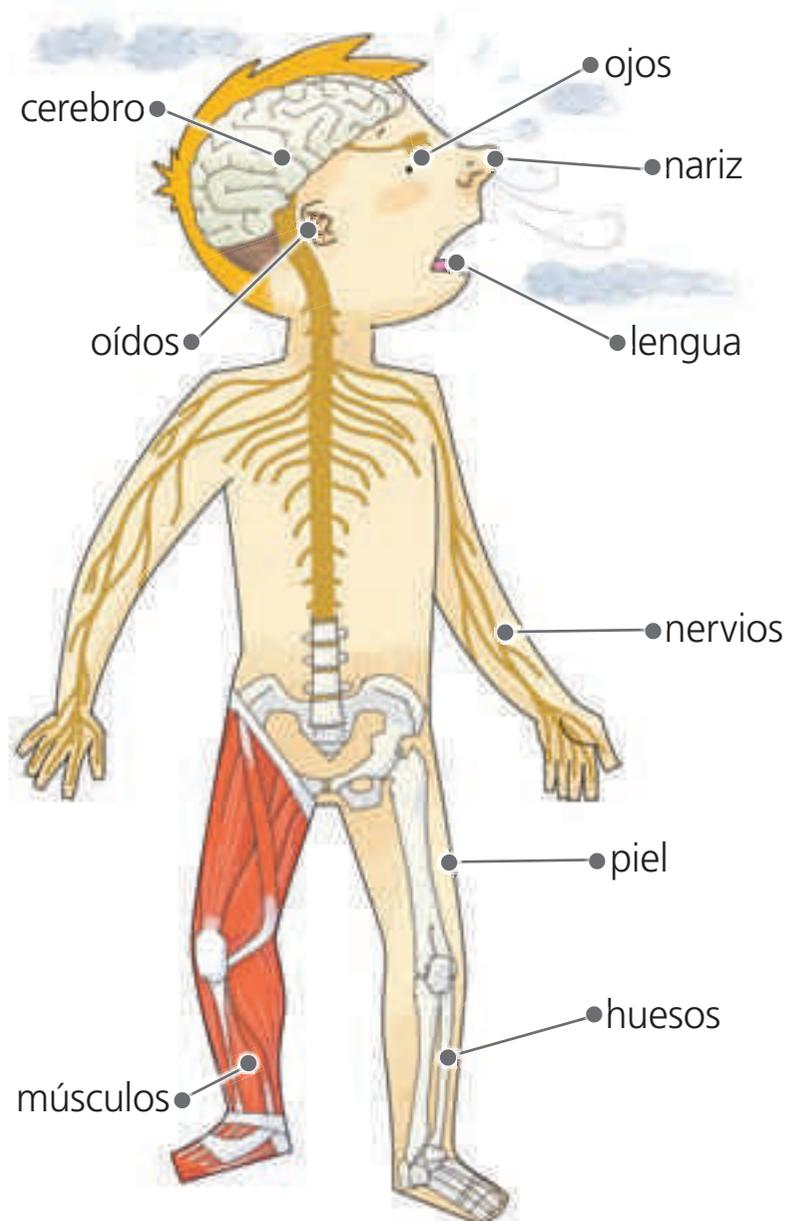
2 Los **nervios** llevan la información al cerebro.



3 El **cerebro** interpreta la información y decide qué hacer.



4 Los **músculos** y los **huesos** reciben la orden del cerebro a través de los nervios y llevan a cabo la respuesta.



1 Pinta del mismo color cada órgano con su sentido.

ojos	oídos	nariz	lengua	piel
vista	tacto	oído	gusto	olfato

2 Relaciona.



¿Dónde están?

¿Qué hacen?

En la cabeza.

Por todo el cuerpo.



- Conducen la información.
- Reciben información del entorno.
- Reciben órdenes del cerebro.
- Interpreta la información.

3 Para jugar al fútbol, las personas ciegas usan un balón especial. ¿Qué sentido crees que utilizan para practicar este deporte?

4 ¿Cómo podemos proteger el sentido del oído? ¿Y el de la vista?

1 Completa la tabla con estas partes del cuerpo.

pectorales cuello tibia abdominales hombro
 cúbito glúteos fémur rodilla

Músculos	Huesos	Articulaciones
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

2 ¿Dónde están estos huesos, músculos y articulaciones? Relaciona.



bíceps

costillas

tobillo

cráneo

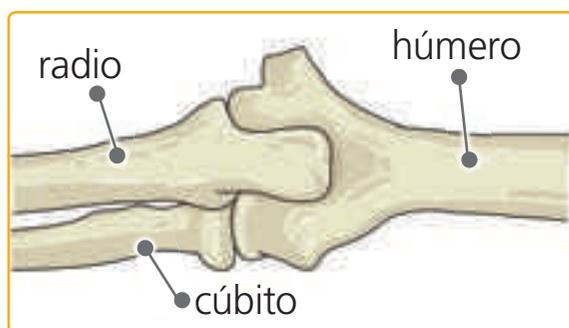
gemelos

cabeza

tronco

extremidades

3 Escribe cómo se llama esta articulación y para qué sirve.

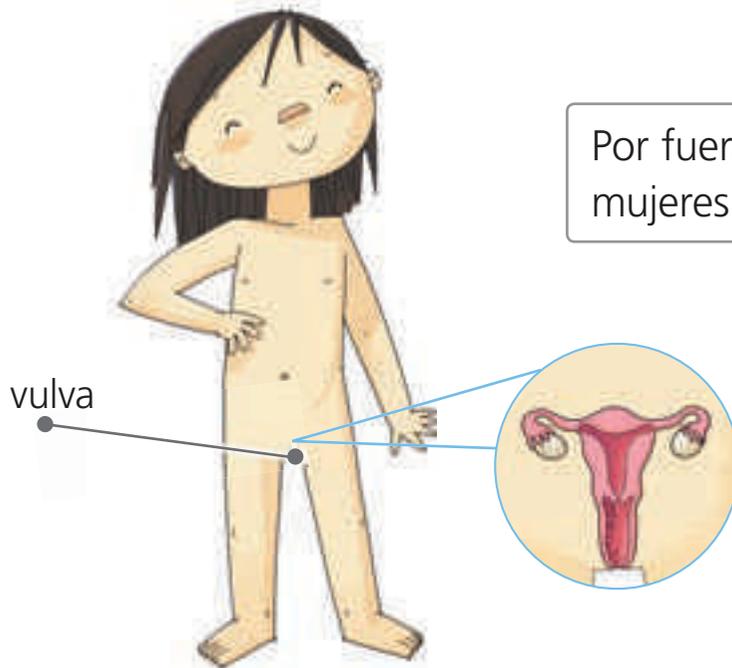


4 Si no tuviéramos huesos, ¿como qué animal nos moveríamos, como un leopardo o como un gusano?

★ Podemos tener hijos

La **función de reproducción** nos permite reproducirnos, es decir, tener hijos. El **aparato reproductor** es el único distinto en las mujeres y en los hombres.

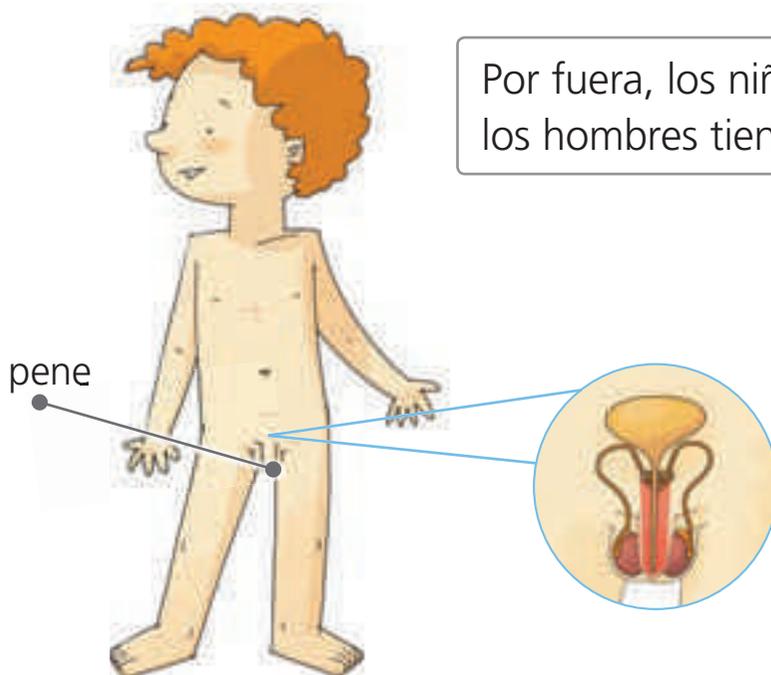
Aparato reproductor femenino



Por fuera, las niñas y las mujeres tienen la **vulva**.

Por dentro, tienen el **útero** y los **ovarios**.
Los ovarios fabrican **óvulos**.

Aparato reproductor masculino



Por fuera, los niños y los hombres tienen el **pene**.

Por dentro, tienen **testículos**.
Los testículos fabrican **espermatozoides**.

Dentro del cuerpo de la mujer, un óvulo y un espermatozoide se unen y crece un nuevo ser.

1 Escribe qué significa *reproducirse*.

2 Marca según corresponda.

	Aparato reproductor masculino	Aparato reproductor femenino
Vulva		
Testículos		
Pene		
Ovarios		

3 ¿Cuál de las dos oraciones es correcta? Señala.

- Los hombres fabrican testículos en los espermatozoides.
- Las mujeres fabrican óvulos en los ovarios.

4 Cuenta y completa.



- Hay bebés.
- Hay niños.
- Hay jóvenes.
- Hay adultos.
- Hay ancianos.





Aprende a respirar

Puedes aprender a respirar para relajarte cuando estás nervioso. Así podrás aumentar la capacidad de tus pulmones y te cansarás menos.

1



Siéntate y pon una mano encima del pecho y otra sobre la tripa.

2



Inspira por la nariz lentamente. Nota cómo se hinchan tus pulmones y la tripa.

3



Espira todo el aire lentamente por la boca. Siente cómo se vacían tus pulmones.

4



Repítelo cinco veces y notarás cómo te relajas debido a que tu cuerpo recibe más oxígeno.

1 ¿Cómo te has sentido al respirar lentamente? Colorea.

 nervioso

 cansado

 tranquilo

 relajado

Diferentes pero iguales

1 Rodea de verde a la conductora de ambulancia.

Todos podemos hacer las mismas cosas, chicos o chicas.
Yo soy conductora de ambulancia y corro.

Papá, el año que viene correré contigo.

¡Pero si eres una chica!



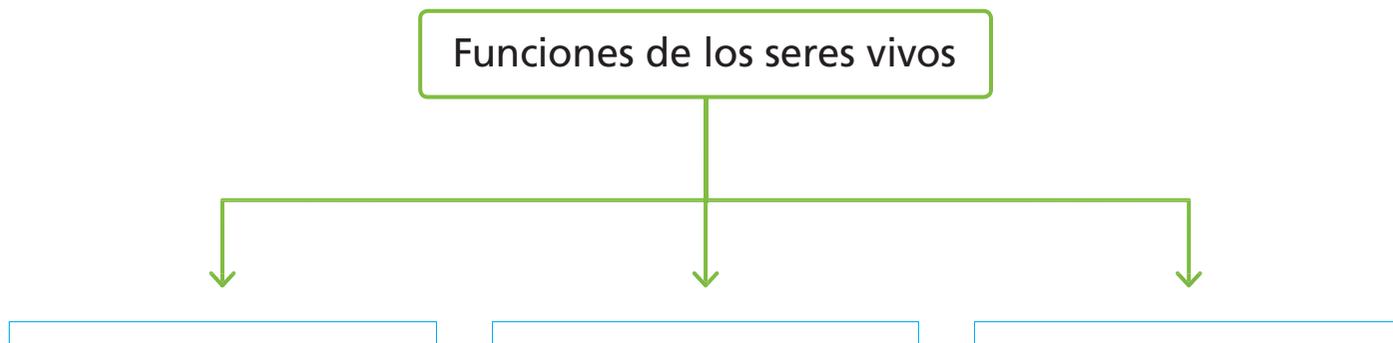
2 ¿Qué significa que chicas y chicos podemos hacer las mismas cosas?

3 ¿Cómo actuarías en la siguiente situación? Marca.



¡Inolvidable!

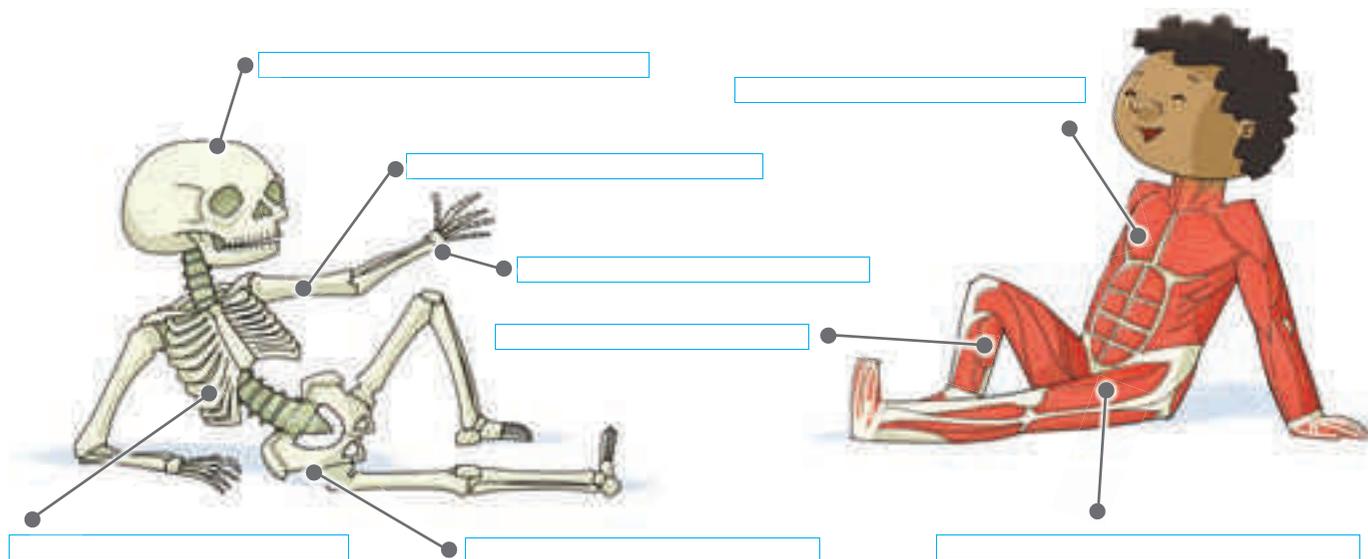
1 Completa el esquema.



2 Rodea los órganos según la función en la que participan.

● Relación	● Nutrición	● Reproducción
testículos	pulmones	corazón
estómago	nervios	ojos
		cerebro
		útero
		ovarios

3 Escribe el nombre de los siguientes huesos, músculos y articulaciones.



4 Señala en el esquema los órganos indicados.

cerebro ●

● nervio

nariz ●

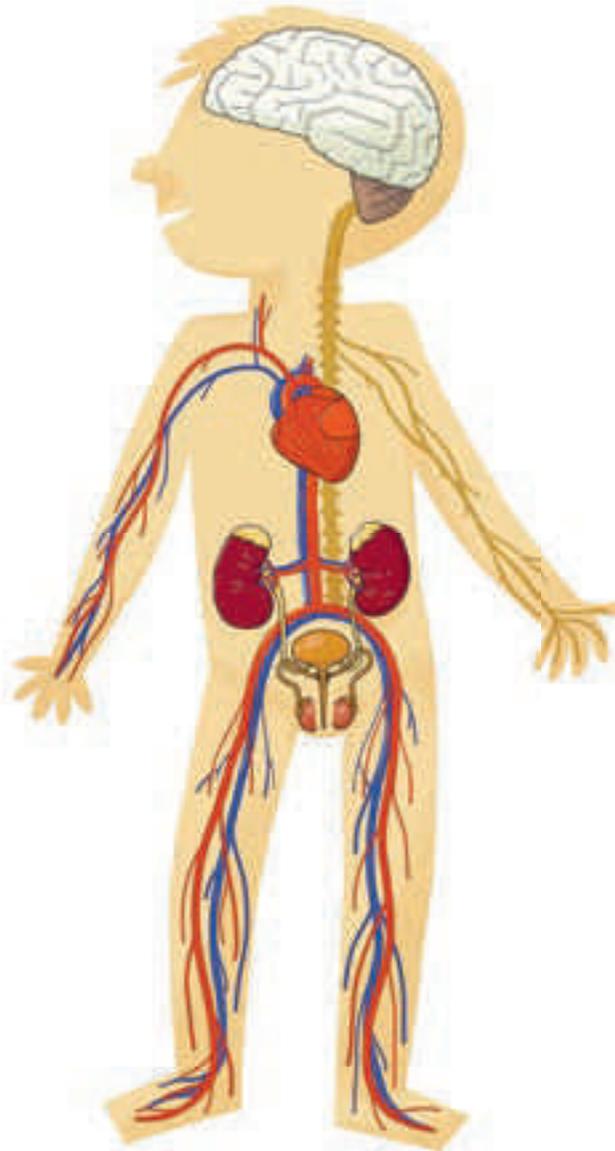
● corazón

vejiga ●

● riñón

testículo ●

● vena



5 Escribe **V** si es verdadero o **F** si es falso.

- La unión de dos huesos se llama esqueleto.
- El ano forma parte del aparato digestivo.
- Los ovarios y los testículos son órganos del aparato reproductor.
- Todos los órganos de los sentidos están en la cabeza.