



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES



## GUIA DE CIENCIAS NATURALES

PRIMER PERIODO



DOCENTE : \_\_\_\_\_

ALUMNO : \_\_\_\_\_

GRADO : \_\_\_\_\_

## CONTENIDO

- El cuerpo humano: estructura externa e interna.
- Órganos de los sentidos: Estructura y función de la vista, oído, gusto, olfato y tacto
- Sistema Digestivo: estructura, funciones y cuidados.
- Sistema Respiratorio: estructura, funciones cuidadas.
- Sistema Circulatorio: estructura, funciones enfermedades del corazón.
- Hábitos de higiene y salud del cuerpo.

## INDICADORES DE DESEMPEÑO

- Identificación en el cuerpo humano, los sentidos y los sistemas digestivo, respiratorio y circulatorio con sus respectivas funciones y cuidados para mantener la higiene y la salud del cuerpo y el corazón.
- Descripción de la importancia de los hábitos de higiene y salud para el cuerpo humano.

# LOS ORGANOS DE LOS SENTIDOS

## ACTIVIDAD 1

1. Observación de un video sobre la temática

Después de observar y socializar el video colorea las imágenes y une según corresponda.



# Pruebo mis sentidos...

**Necesito:**

Un limón, algo que produzca sonido y algo que tenga olor.

**Realizo:**

Pruebo un limón. Digo a que sabe.

Observo el cielo. Digo su color.

Huelo el objeto que produce olor y digo a que huele.

Escucho el objeto que produce sonido. Identifico que es.

Toco mi cara. Digo como se siente y si esta fría o caliente.

**Analizo y Concluyo:**

¿Para qué me sirve cada uno de mis sentidos?



## ACTIVIDAD 2

# ¿Cómo percibo los objetos que me rodean?

### ¿Qué necesito?

Un libro - Un trozo de lija

Una almohada - Un poco de algodón

Una piedra

### ¿Cómo lo hago?

1. Toco todos los objetos.
2. Señalo con una x de acuerdo a como sientes cada objeto.

	objeto				
Característica	libro	Lija	almohada	algodón	piedra
Duro					
Blando					
Liviano					
Pesado					
Áspero					
Suave					

## a Analizar y concluir

1. Qué sentido utilicé para realizar la experiencia? Marco con una x.

El oído    la vista    el tacto    el olfato    el gusto

- 2 ¿Qué más puedo percibir con este sentido? Marco con una x.

Sonidos    calor y frio    olores y sabores.

FASE EXPRESIVA: ACTIVIDAD 1

A. **Mis**  **miran** **aquella linda flor,**

Mis \_\_\_\_\_ miran aquella linda flor.

B. **Y mi**  **escucha tu linda canción.**


Y mi \_\_\_\_\_ escucha tu linda canción.

C. **Mi**  **percibe este grato olor.**

Mi \_\_\_\_\_ percibe este grato olor.

D. **Y mi**  **gusta de este sabor.**

Y mi \_\_\_\_\_ gusta de este sabor.

E. **Mis**  **tocan los objetos.**

Mis \_\_\_\_\_ tocan los objetos



ACTIVIDAD 3:

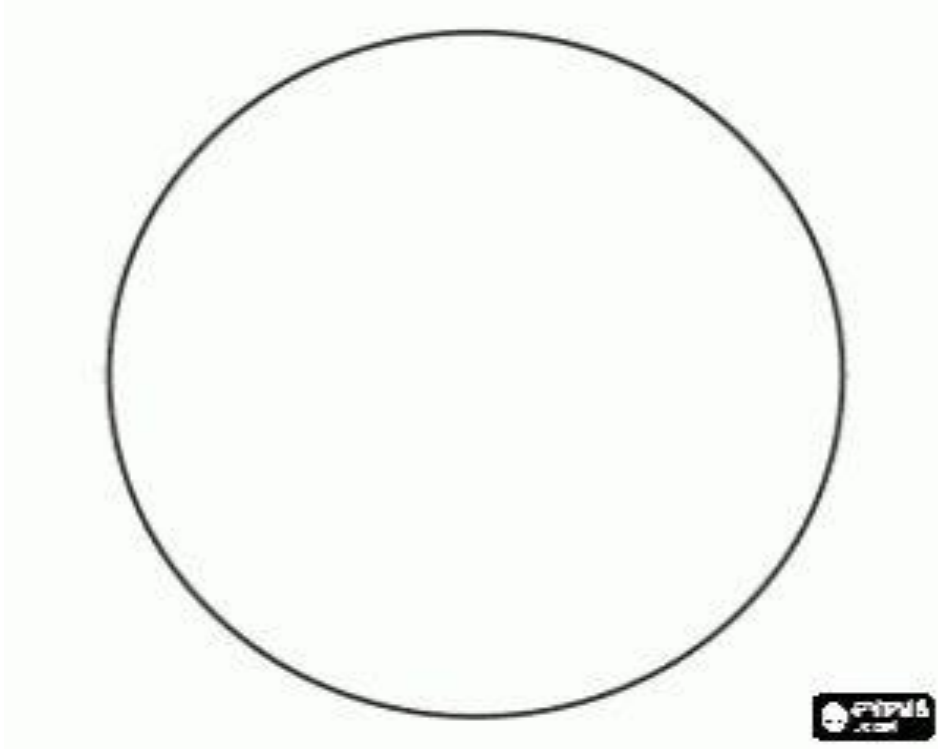
Identifico las partes del rostro, escribo sus nombres y coloreo la imagen.









# SENTIDO DEL GUSTO: MIS ALIMENTOS

## ACTIVIDAD 4



El cuerpo es importante por eso debemos cuidarlo. Escribe dentro del círculo como debes cuidar tu cuerpo.





Observa, lee ,adivina y escribe

<p>3. Tengo ojos y no veo, me está bajo tierra, puedo cocinarme cruda, frita o con quesito.</p>	<p>4. Tengo hojas, pero no soy libro. Soy verde pero no soy arbol. ¿Quién soy?</p>	<p>5. Tengo cubitos redondos, en un vaso, ojos se forman, y mi cuerpo se comparte con sólo dos dientes chicos.</p>
		
		

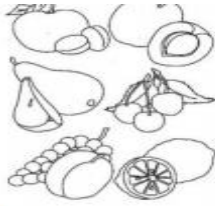
1.  
Es alargada y amarilla,  
se la comen los conejos  
para así llegar a verano.



2.  
Como el tomate y la  
lechuga es el plato más  
verde,  
para algunos muy picante  
y a muchos les gusta hacer.  
¿Me conocen?



Ahorra tinta Eco



- a. Las \_\_\_\_\_ fritas en paquete son deliciosas pero no me nutren.
- b. Es importante consumir diariamente \_\_\_\_\_ porque me proporcionan nutrientes para mi salud.
3. Identifico el alimento representado en cada imagen. Escribo las vocales que faltan para completar su nombre



L\_\_ch\_\_g\_\_ C\_\_rn\_\_s L\_\_ch\_\_ Q\_\_s\_\_ Fr\_\_t\_\_s

4. Con la información que me da las tablas de datos y con la ayuda de mi familia elaboro mi menú del día (desayuno, almuerzo y comida)
5. Justifico qué alimentos debe contener mi lonchera para que me brinde la nutrición necesaria en mi desarrollo físico e intelectual.

 <p><b>CARBOHIDRATOS</b> Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.</p>	 <p><b>GRASAS</b> Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.</p>
 <p><b>FIBRA</b> Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.</p>	 <p><b>PROTEÍNAS</b> Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.</p>
 <p><b>VITAMINAS</b> Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.</p>	 <p><b>MINERALES</b> Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.</p>

## ACTIVIDAD 5

# Observo y escribo

Respondo:

a. ¿Qué ejercicio está realizando cada uno de los niños?

---

---

b. ¿Para qué les sirve este ejercicio?

---

¿Por qué después de una sana alimentación debo complementarlo con el ejercicio?

---

---

---



## ACTIVIDAD 6

OBSERVO LA ILUSTRACION Y RESPONDO LAS PREGUNTAS



1. Los animales herbívoros que se encuentran en la granja son:

- a. El cerdo, la vaca y la gallina
- b. El gato, el caballo y la vaca
- c. La vaca, el conejo y el caballo

2. Uno de los animales carnívoros que se encuentra en la granja es:

- a. La vaca
- b. El conejo
- c. El caballo
- d. El perro

3. El cerdo es un animal omnívoro porque:

- a. Come vegetales
- b. Come otros animales
- c. Come carne
- d. Come vegetales y carne

4. Encierro con color azul los seres vivos y tacho con una X los seres inertes.



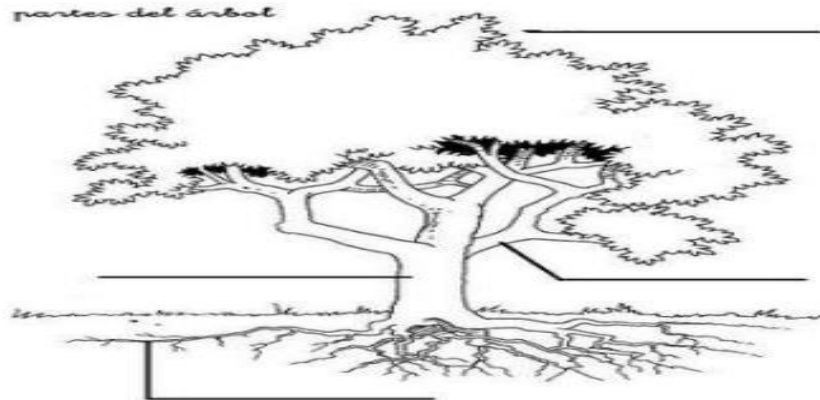
5. Observo la ilustración y respondo las siguientes preguntas:



6. Los alimentos que se obtiene de la vaca:

- a. Leche, la salsa y los huevos
- b. La carne y la leche
- d. La leche, el queso, la mantequilla y la carne

7. Señalo las partes de las plantas:



- a. raíz, hojas y tallo
- b. Hojas, tallo y flor
- c. Pelo, fruto y raíz.

8. El pez es un animal

- a. Terrestre
- b. Acuático
- c. Aéreo

9. Marco las letras donde encontremos las partes del cuerpo:

- a) cabeza
- b) pico
- c) extremidades superiores
- d) pantalón

Marco con una x la respuesta correcta

10. En la gráfica podemos observar que el niño está utilizando el sentido de:



- a) Olfato
- b) Vista
- c) Gusto
- d) Tacto

11. Los humanos necesitamos de estos alimentos que nos proporcionan nutrientes para desarrollar actividades.

- a. Queso, papas fritas, legumbres
- b. Frutas, leche, gaseosas
- c. Vegetales, carnes y frutas

12. Escribo cómo es mi alimentación diaria.

Mi desayuno es:

---

---

Mi almuerzo es:

---

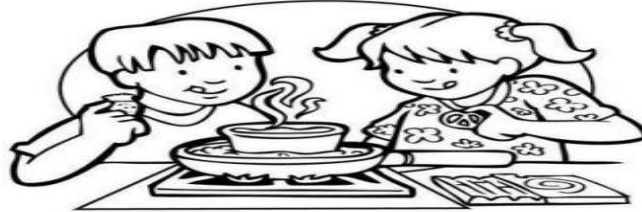
---

Mi comida es:

---

---

## ¿Qué sabor tienen ?



Con esta experiencia podrás identificar el sabor de algunos alimentos.

### ¿Qué necesito?

- ✓ Un limón.
- ✓ Una chokolatina.
- ✓ Café en agua sin azúcar.
- ✓ Un pañuelo.
- ✓ Un banano
- ✓ Papas fritas.

## ACTIVIDAD 7

U A Ñ O R U I E C P E R A W  
Q Q B O F A D H N S N U E Z  
H C A E Z U I M A N Z A N A  
U O A E L R M O R A O G C W  
F V O S I L W U A V I R I N  
I O A M T U O E N O N A R I  
Y C O C O A Z T J E U N U J  
A Y I W I K Ñ I A H A A E P  
A S G U I N D A E I Ñ D L A  
M A U B N I S P E R O A A S  
E N C E R E Z A P A P A Y A  
L D Y A S E R F D A T I L O  
O I Y U G M E L O C O T O N  
N A W P L A T A N O H I G O  
I O M A N D A R I N A P I Ñ

MANZANA , PERA, NARANJA, PLATANO,  
NUEZ, CHIRIMOYA, FRESA, MORA  
COCO, HIGO, CIRUELA, NISPERO  
MANDARINA, SANDIA, MELON, UVA  
CEREZA, MELOCOTON, KIWI  
PAPAYA, GUINDA, PIÑA, GRANADA



DIBUJO Y COLOREO LA FRUTA QUE MÁS ME GUSTA CONSUMIR.

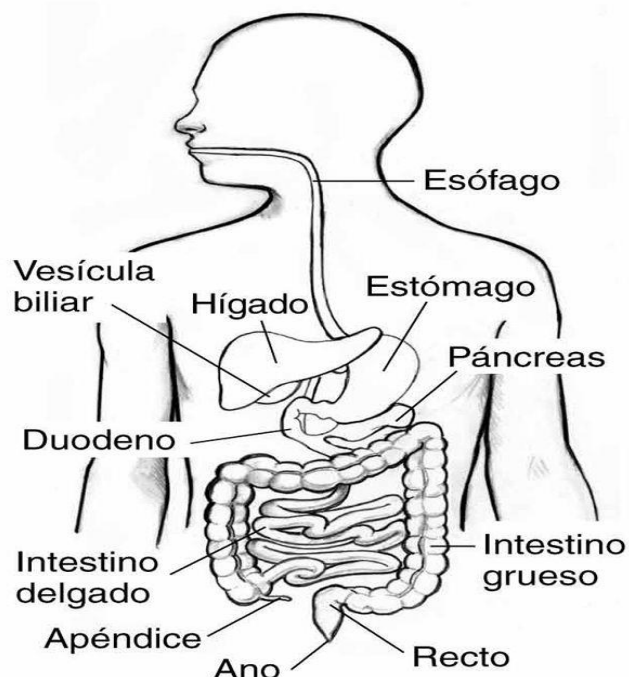
## LA NUTRICIÓN

La nutrición consiste en conseguir las sustancias que necesitamos para vivir, repartirlas por el cuerpo y eliminar aquellas que son perjudiciales. En este proceso participan los sistemas digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor.

### EL SISTEMA DIGESTIVO

Para que nuestro cuerpo pueda aprovechar las sustancias que forman los alimentos, es necesario que estos se dividan en sustancias más sencillas. Esto sucede durante la digestión de los alimentos. Esta se realiza en el sistema digestivo en los siguientes pasos:

1. En la boca inicia la digestión. Los dientes cortan y trituran los alimentos. Con la ayuda de la lengua los alimentos se mezclan con la saliva.
2. Los alimentos son empujados por la lengua hacia el esófago, que es un tubo de aproximadamente 25 cm y de aquí pasan al estómago.
3. En el estómago, los alimentos se mezclan con un líquido llamado jugo gástrico. Este jugo y los movimientos del estómago ayudan a deshacer el alimento y llevarlo hacia el intestino delgado.
4. En el intestino delgado termina la digestión. Los alimentos se mezclan con otros jugos que permiten deshacerlos para que puedan pasar a la sangre, la cual lleva la parte nutritiva de los alimentos a todo el cuerpo.
5. Como no todo el alimento puede ser digerido, estas partes pasan al intestino grueso y allí se transforman en heces y se expulsan por el ano.



## ACTIVIDAD 8

- ✓ Completo correctamente la explicación del recuadro con las palabras que están debajo de él:

### APARATO DIGESTIVO

El.....está constituido por: ....., en donde se produce la primera transformación de los ....., bajando por la faringe , al ....., que es el tubo que conduce los alimentos desde la faringe ....., que produce unos movimientos que baten los alimentos y los mezclan con los jugos ....., luego pasan al intestino ..... y intestino grueso, tubo al que van las sustancias que el ..... no asimila y se expulsan al exterior al ano.

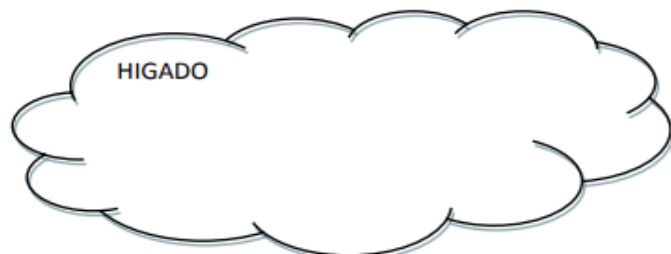
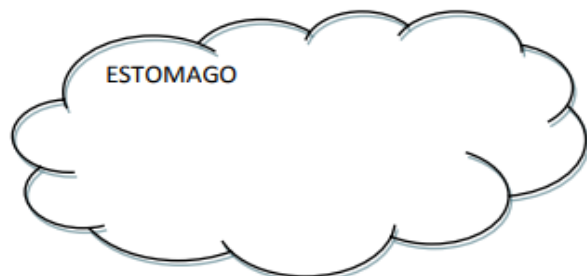


- ✓ Organismo
- ✓ alimentos
- ✓ al estomago
- ✓ gástrico

- ✓ Esófago
- ✓ La boca
- ✓ Delgado
- ✓ Sistema digestivo

### Y AHORA...¡A DIBUJAR!

Realizo un dibujo que represente cada palabra.



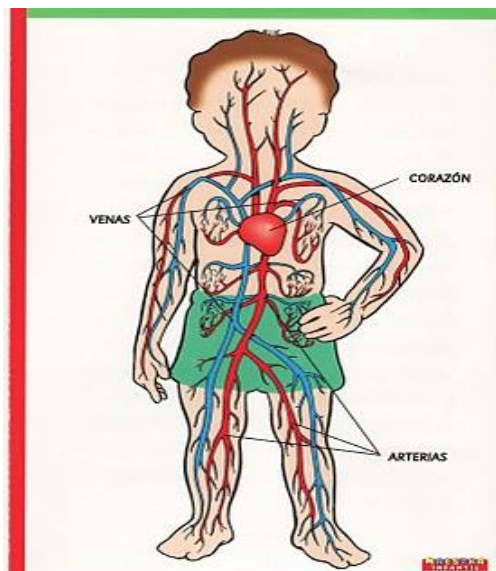
## SISTEMA RESPIRATORIO

El sistema respiratorio es el conjunto de órganos (nariz , tráquea, pulmones ) que nos permiten obtener oxígeno del aire al inhalar y eliminar dióxido de carbono al exhalar, es esencial para vivir, ya que lleva la energía a las células y funciona mediante la respiración



## SISTEMA CIRCULATORIO

Es el conjunto de órganos encargados de transportar sangre, nutrientes y oxígeno a todas las células del cuerpo, eliminando los desechos. Su motor principal es el corazón (un músculo del tamaño de un puño) que impulsa la sangre a través de tubos llamados vasos sanguíneos (arterias, venas y capilares)



**TRABAJO EN CASA:** para la fecha indicada, debes realizar un modelo del sistema que más te haya llamado la atención (Aparato digestivo, respiratorio, circulatorio), elaborado en plastilina u otro material creativo.

## HABITOS DE HIGIENE Y SALUD

Los hábitos de higiene y salud son practicas que ayudan a mantener la salud y prevenir enfermedades. Incluyen el lavado frecuente de manos, el cuidado dental regular, y el uso de jabones y detergentes adecuados. Estos hábitos son esenciales para prevenir la propagación de enfermedades y dolencias, así como para mejorar la salud física y mental.

Colorea los hábitos de higiene



Medio ambiente

# É CUENTO: “LA MAGIA DE RECICLAR”

*Érase una vez y mentira no es, que había una ciudad llamada CIUDAD TIRONA. Era un lugar donde la gente no sabía qué hacer con la basura y la tiraba a la calle.*

*Pronto todo quedó cubierto por la basura y los barrenderos/as no podían recoger tanta basura y mantenerlo todo limpio. Ya no había espacios para jugar, todo olía mal, los pajarillos no visitaban la ciudad y la gente empezaba a ponerse triste y a enfermar.*

*Esta situación no gustaba a los protagonistas de este cuento: Ana, Kamel y Juan. Hablaron y hablaron y ninguna solución dieron. Nadie les había enseñado como solucionar el problema.*

*Entonces, un pajarillo que los escuchó, esto les contó:*

*“No se preocupen. Ya que fácil lo tienen esperen un poco y ayuda tendrán”. Muy contentos se pusieron y, de pronto, una música singular pudieron escuchar.*

*“Si quieres ayudar aprende a reciclar, clar, clar, aprende a reciclar”.*

*Ana, Kamel y Juan se quedaron muy asombrados:*

*- ¡OH! ¿Quién cantara?*

*A lo lejos vieron como se les acercaba un viejo mago con una varita mágica. El mago se acercó y se presentó:*

*- Soy el Mago Reciclar y ya sé lo que pasa. Un pajarillo me lo ha contado. Les enseñaré la magia de Reciclar. El Mago Reciclar levantó su varita y con unos movimientos secretos este conjuro empezó a lanzar:*

*Pin, catapí la comida la meto aquí.*

*Y entonces, por arte de magia, un gran contenedor gris apareció. A continuación, otro hechizo lanzó:*

*Pin, catapí el papel lo guardo aquí.*

*Surgió, ahora, un contenedor grande de color azul. Y siguió lanzando otro conjuro:*

*Pin, catapí el vidrio lo echo aquí.*

*Brotó un nuevo contenedor, de color verde, que servía para guardar el cristal. Los niños estaban boquiabiertos, pero la magia de Reciclar aún no había acabado:*

*Pin, catapí los envases los deposito aquí.*

*Y al lado de los tres contenedores apareció el último, de color amarillo, que servía para guardar los envases ligeros. Todos se quedaron asombrados. ¡Cuán poderoso era ese mago! Había creado cuatro contenedores con su magia. Uno gris para los restos de comida, otro de color azul para el papel, otro verde para el cristal y el cuarto y último de color amarillo para los envases ligeros (de plástico, metal y cartón). Antes de marcharse, el mago Reciclar lanzó un grandioso conjuro a toda la ciudad:*

*Plis, plas, cataplás la magia de reciclar aprenderás.*

*Al poco tiempo, todos los habitantes de Ciudad Tirona empezaron a dejar sus basuras en cada uno de sus contenedores. Los restos de comida en el*

contenedor gris, los papeles y periódicos viejos en el contenedor azul, las botellas de cristal que no servían en el contenedor verde y los envases ligeros en el amarillo.

Mientras llevaban la basura esta canción se ponían a cantar:

*“Si quieres ayudar  
aprende a reciclar, clar, clar,  
aprende a reciclar.  
Tú amiga naturaleza  
enferma está,  
cuídala con esmero  
pues todos la queremos.  
Si quieres ayudar  
aprende a reciclar, clar, clar,  
aprende a reciclar*

Al cabo del tiempo todo limpio dejaron. Y pronto el nombre de la ciudad cambió, pues de llamarse Ciudad Tirona, pasó a llamarse CIUDAD RECICLONA. Y COLORADO COLORÍN, ESTE CUENTO LLEGÓ A SU FIN.

# Vamos a indagar

## ACTIVIDAD 9:

Preguntas para comprobar la comprensión lectora:

### PERSONAJES Y LUGAR:

¿Cómo se llamaban los niños? ¿Y el mago? ¿Quién les dijo que no se preocuparan? ¿Dónde pasa el cuento? ¿Cómo se llamaba la ciudad?

### ARGUMENTO:

- ✓ Lo que sucede al principio: ¿Qué le pasaba a CIUDAD TIRONA? ¿Por qué? ¿Dónde tiraban la basura? ¿Qué les pasaba?
- ✓ Lo que sucede después: ¿Quién ayudó a Ana, a Kamel y a Juan? ¿Qué les enseñó? ¿Qué creó el mago?
- ✓ Lo que sucede al final: ¿Cómo quedó CIUDAD TIRONA después de reciclar, limpia o sucia?

### LO QUE ENSEÑA EL CUENTO

El cuidado del entorno: ¿Cómo les gusta que estén las cosas, limpias o sucias? ¿Ordenadas o desordenadas? ¿Han hecho alguna vez la magia de Reciclar? ¿Dónde?

# FICHA DE AUTOEVALUACIÓN



SIEMPRE



A VECES



NUNCA



ESCUCHO A MI  
MAESTRA CON  
ATENCIÓN



CUMPLO CON LOS  
DEBERES



ESTOY APRENDIENDO



HABLO BAJITO 



LEVANTO MI MANO  
PARA HABLAR



CUIDO Y ORDENO  
LOS MATERIALES



MIS CUADERNOS  
ESTÁN BIEN  
PRESENTADOS



RESPECTO A MIS  
COMPAÑEROS Y  
COMPAÑERAS 

