

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

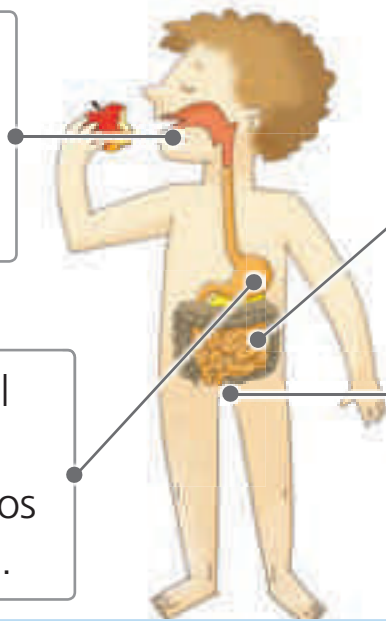
Mediante la **función de nutrición**, nuestro cuerpo obtiene energía y sustancias para vivir.

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

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

**1** En la **boca**, los alimentos se trituran y se mezclan con la saliva.

**2** Los alimentos llegan al **estómago**, donde se mezclan con unos jugos que los descomponen.



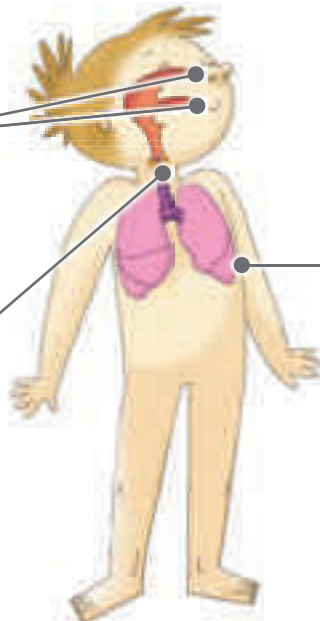
**3** En el **intestino**, las sustancias útiles de los alimentos pasan a la **sangre**.

**4** Las sustancias que no sirven se expulsan por el **ano**.

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

**1** El aire entra por la **nariz** o la **boca**.

**2** El aire baja por la **tráquea** hasta los pulmones.

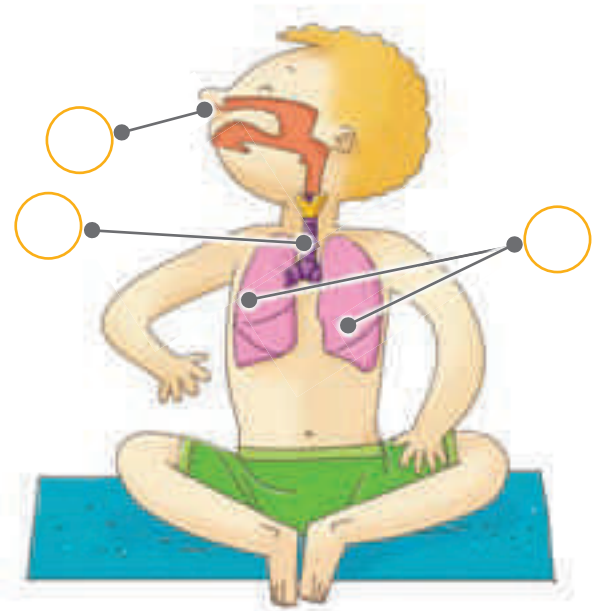


**3** En los **pulmones**, el oxígeno del aire pasa a la **sangre**.

**4** El aire sin oxígeno sube por la tráquea y sale por la nariz o la boca.

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.

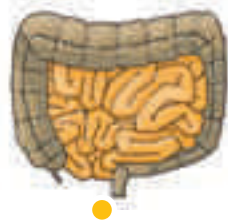


2 Lee y colorea según el código de color.



- 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

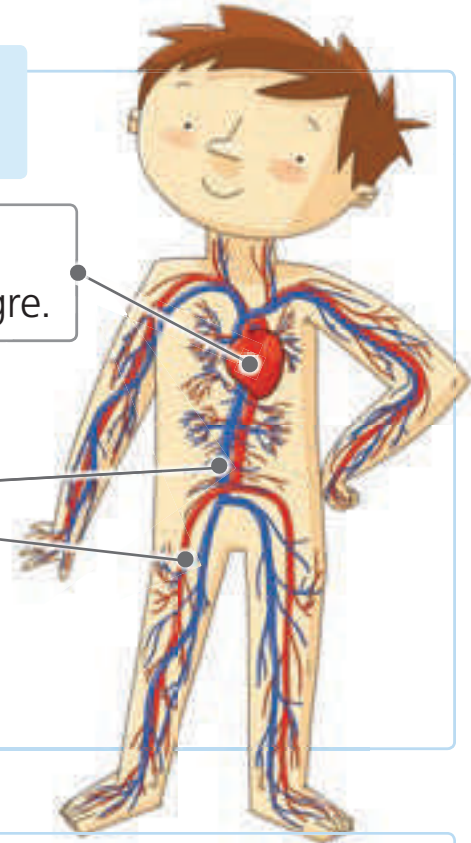
ano



## ★ Aprovechamos y desechamos

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

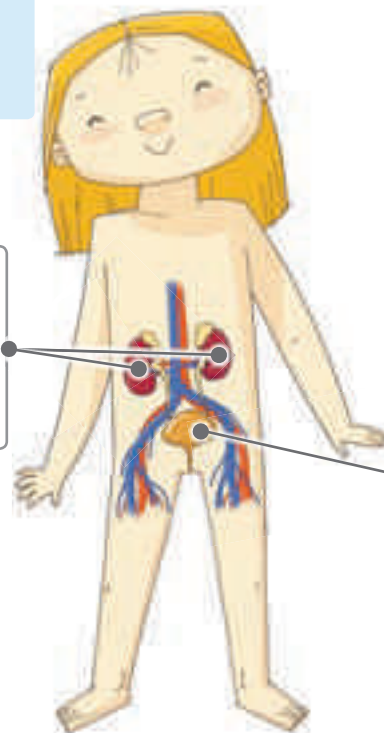
Gracias al **aparato circulatorio**, las **sustancias útiles** y el **oxígeno** llegan a todo el cuerpo.



**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.

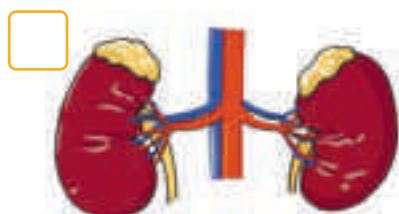
○   i     on   ○

○   j     a   ○

○   c     a     ó   ○

○   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.



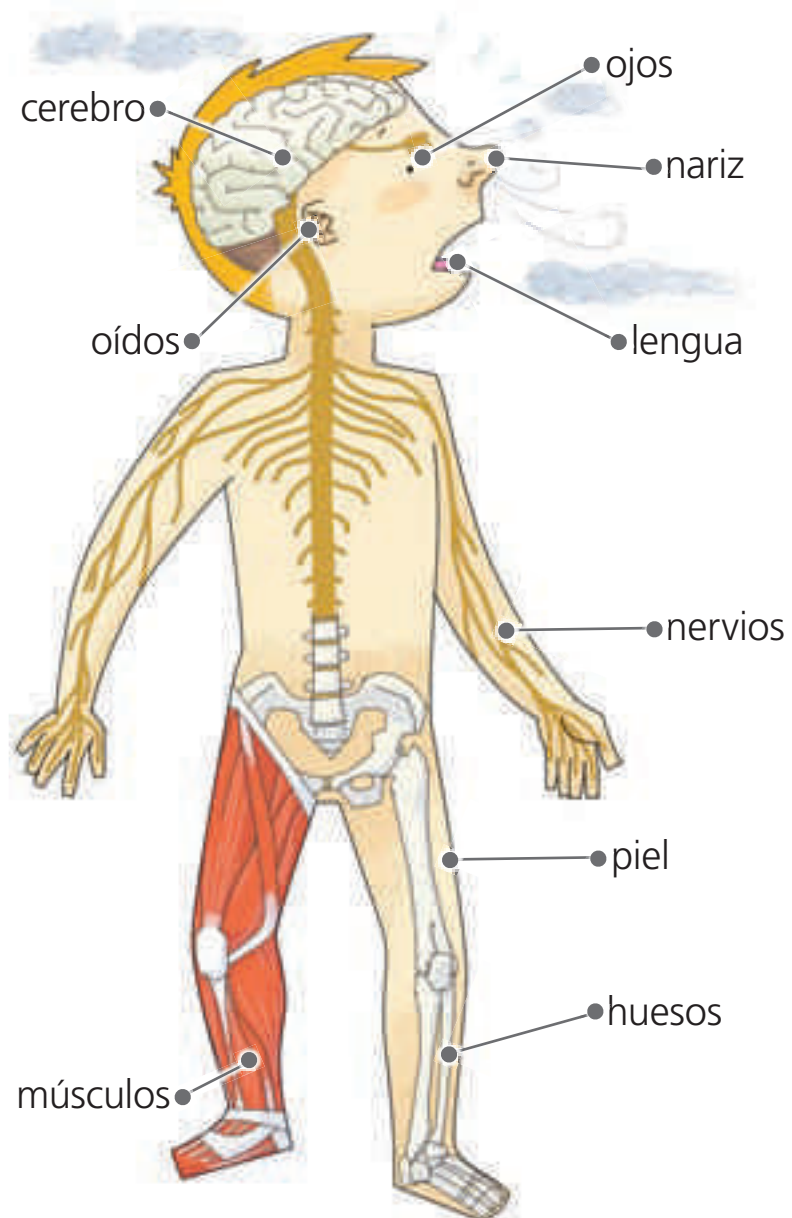
**2** Los **nervios** llevan la información al cerebro.



**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?

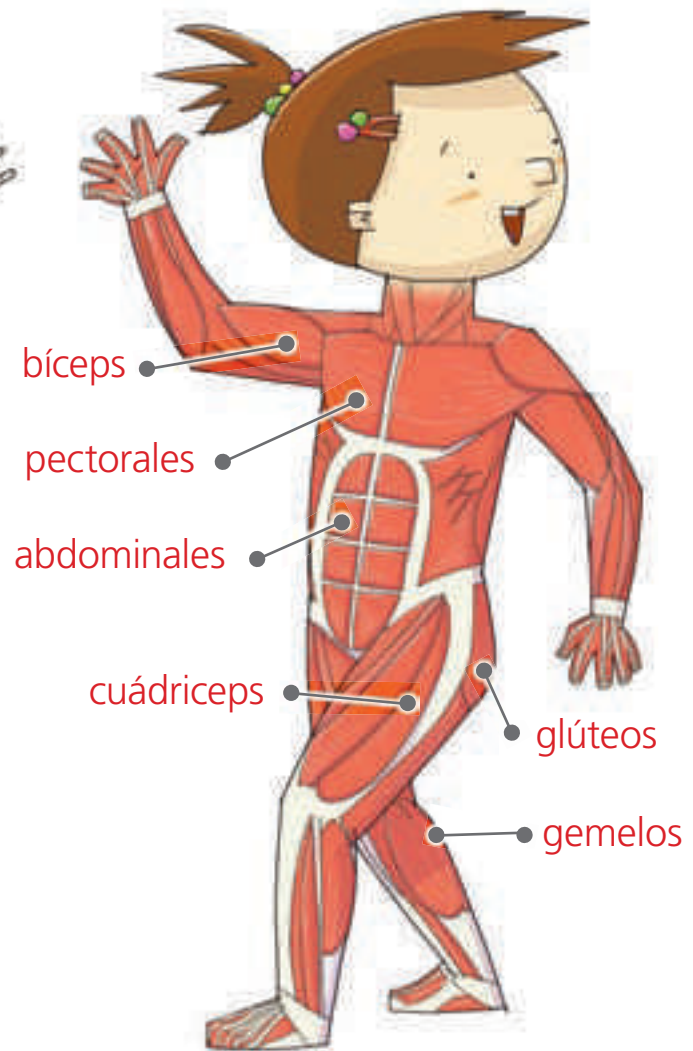
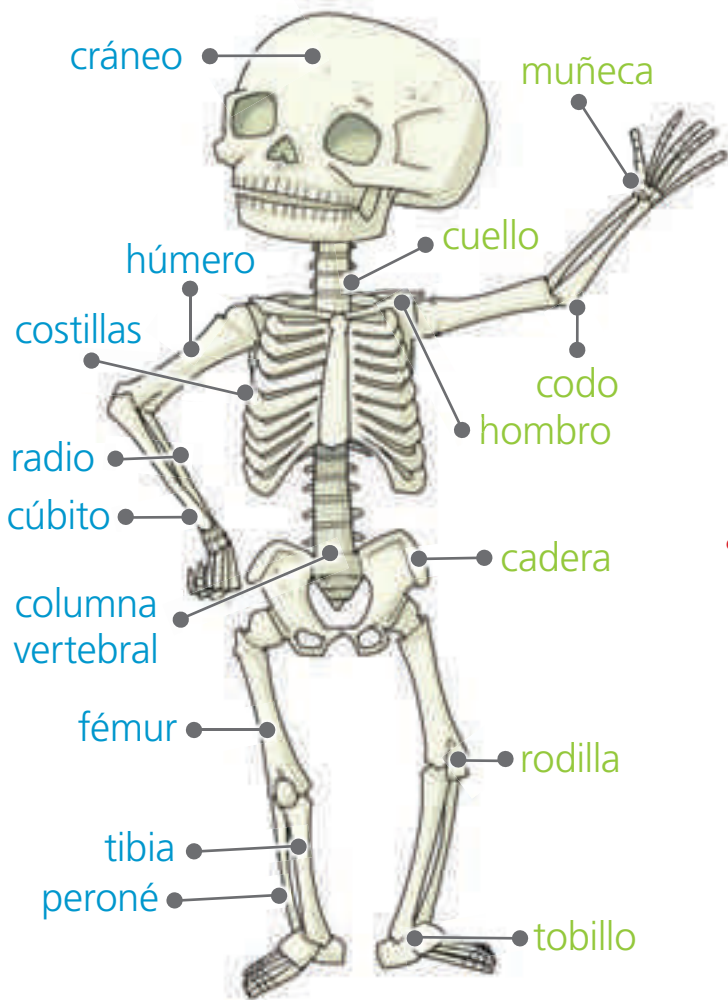


# ★ Nos movemos

El **aparato locomotor** nos permite movernos y desplazarnos de un sitio a otro. Está formado por los huesos y los músculos.

Los **huesos** son duros y rígidos. Sostienen el cuerpo y protegen los órganos internos. Todos los huesos forman el **esqueleto**.

Los **músculos** son elásticos y, por eso, se estiran y encogen con facilidad. Muchos músculos están unidos a los huesos y permiten que los podamos mover.



Las **articulaciones** son uniones de dos o más huesos. Gracias a ellas podemos doblar algunas partes del cuerpo.

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

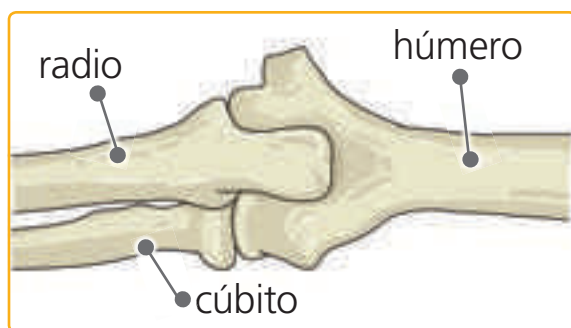
gemelos

cabeza

tronco

extremidades

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

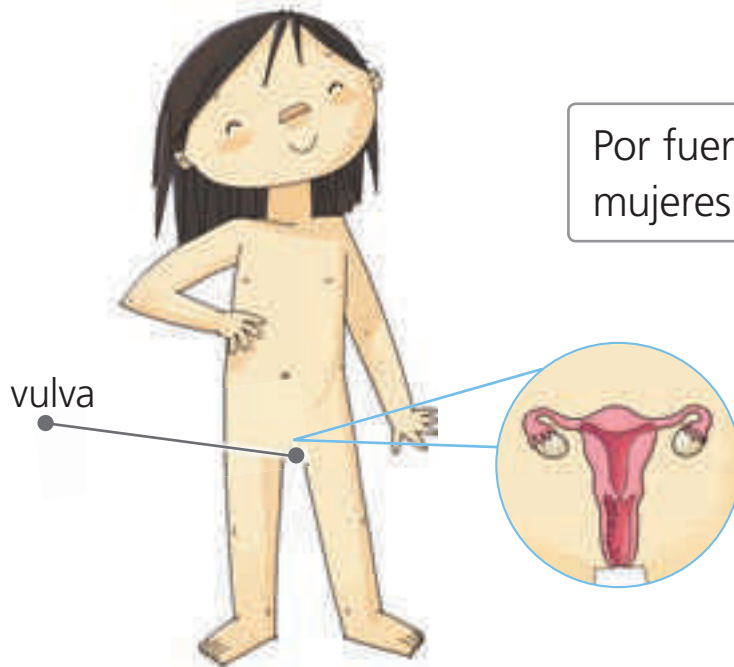

  
  


4 Si no tuviéramos huesos, ¿como qué animal nos moveríamos, como un leopardo o como un gusano?

# ★ 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.

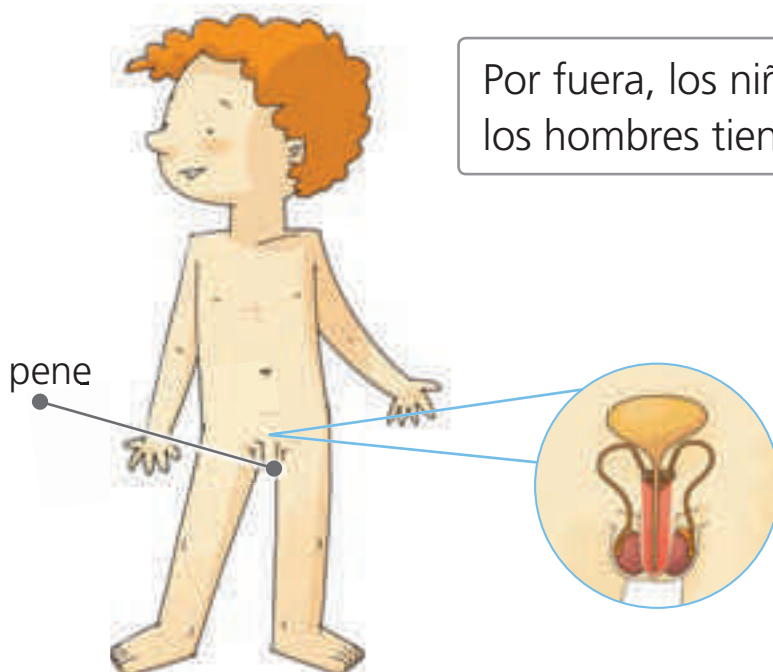
## Aparato reproductor femenino



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?

---



---

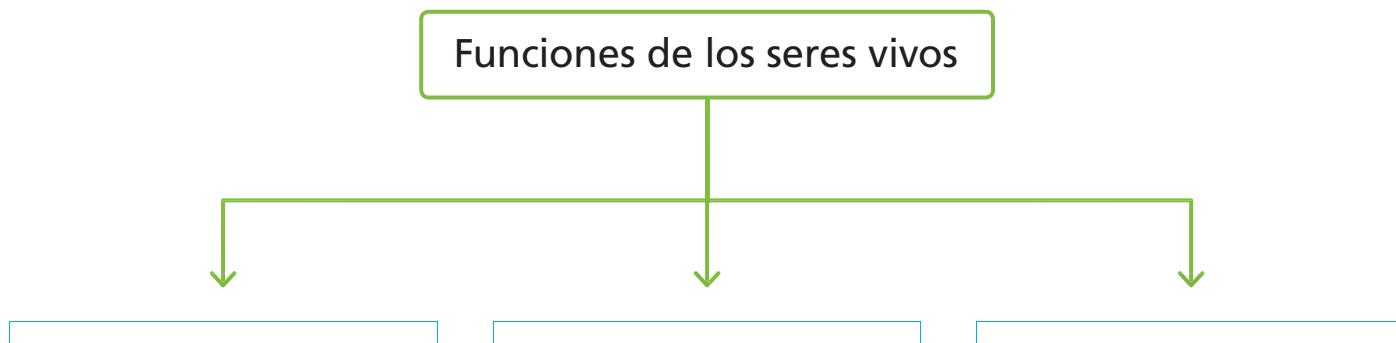
- 3 ¿Cómo actuarías en la siguiente situación? Marca.





# ¡Inolvidable!

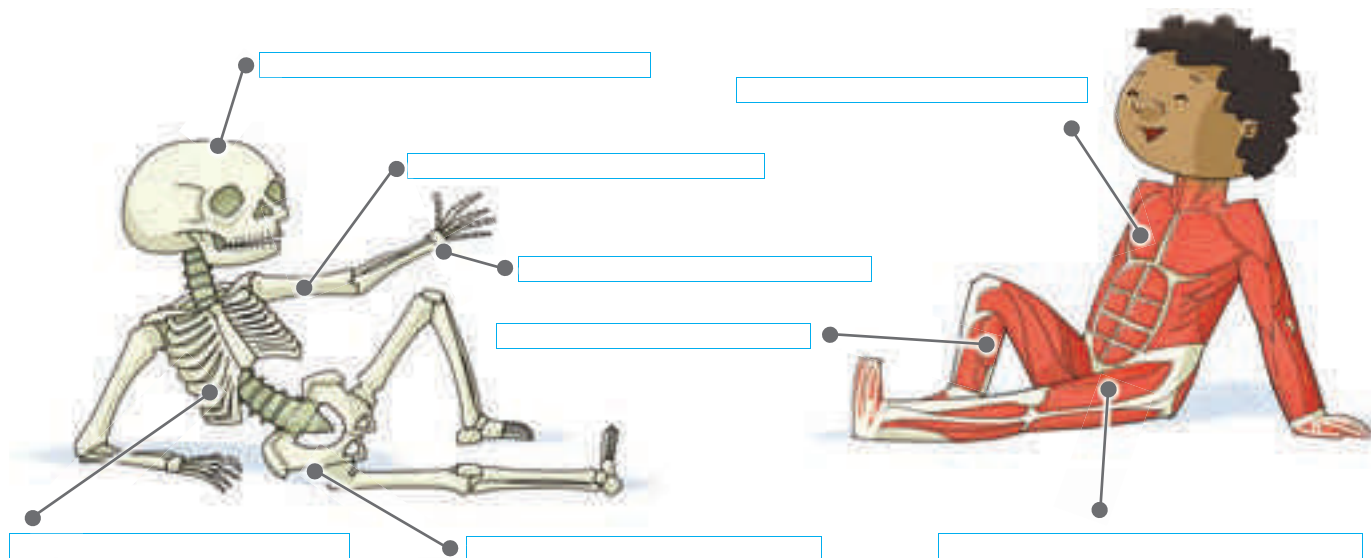
1 Completa el esquema.



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

<span style="color: red;">●</span> Relación	<span style="color: green;">●</span> Nutrición	<span style="color: blue;">●</span> 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 ●

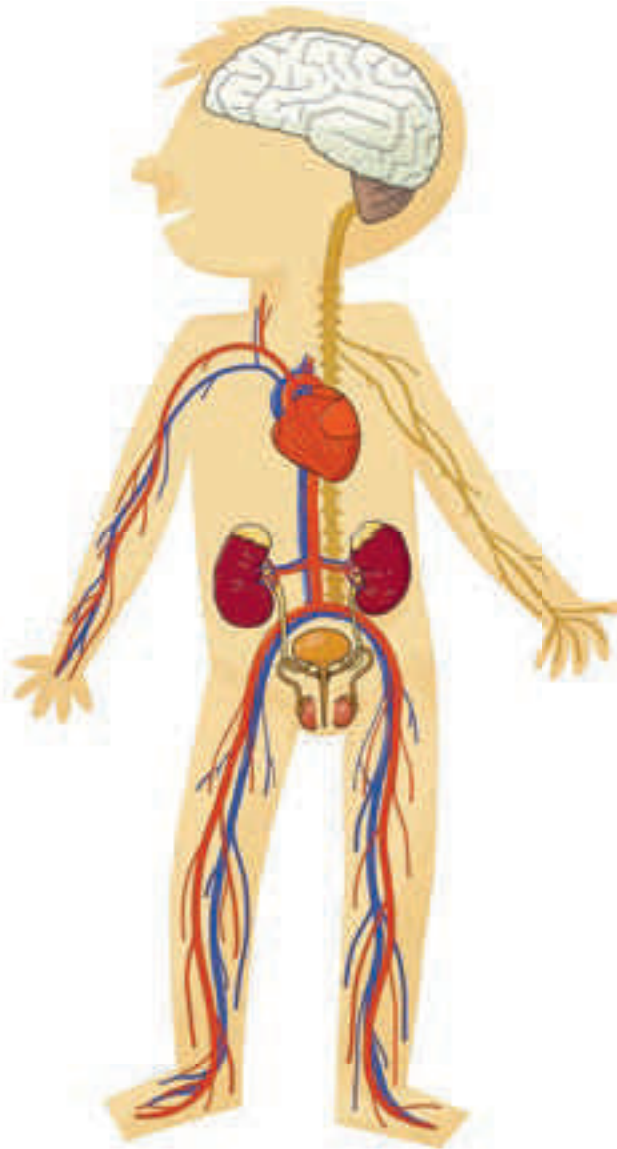
● corazón

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.