

EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR: LUIS URTASUN MAIL:luisurtasun1@gmail.com

Hola, les dejo un nuevo trabajo de investigación fecha de entrega: 10 de julio

Actividad física y salud

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física para la salud?

Cada vez vamos tomando más conciencia de la importancia de realizar alguna actividad física o practicar un deporte para gozar de una mejor calidad de vida.

Realizarla sistemáticamente, junto a un buen descanso y a una dieta saludable, se convierte en un muy buen hábito y es un modo de aprovechar de forma positiva nuestro tiempo libre.

Sabemos que los beneficios de la actividad física y el deporte son múltiples.

Te proponemos reflexionar sobre los siguientes interrogantes:

1- ¿Practicas algún deporte fuera de las clases de Educación Física? ¿Cuál?

2 - ¿Por qué lo elegiste?

3 - ¿Pensás que podes beneficiarte a nivel físico, psicológico o social? ¿Por qué?

4-Teniendo en cuenta las capacidades motoras coordinativas (diferenciación, orientación, reacción, ritmo, equilibrio, cambio, acople) y condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) ¿Cuáles de estas capacidades son necesarias para desenvolverte en tu deporte favorito? ¿Por qué?

5 - ¿Cuáles son los beneficios físicos y para la salud de nuestro organismo al realizar una actividad física o deporte sistemáticamente?

6 - ¿Cuáles son los beneficios, a nivel emocional, que nos brinda realizar una actividad física o deporte sistemáticamente? ¿Cómo te sentís después de hacer una actividad física o algún deporte?

7- ¿Cuáles son los beneficios, a nivel social, de la práctica sistemática de una actividad física o deporte? ¿Qué cambios notas en tus compañeros y compañeras al terminar la práctica en una actividad o deporte?

8 - ¿Qué diferencias notas entre tus amigos y amigas que no hacen actividad física o deporte regularmente, y aquellos que sí lo hacen?

El software

Para que la computadora pueda procesar información, es necesario contar con el hardware adecuado y con los elementos lógicos que le indiquen a la PC qué y cómo debe realizar la tarea. A ese conjunto de elementos lógicos se lo denomina **software o programas**.

Clasificación:



Software de Sistema: es aquel que permite a los usuarios interactuar con el dispositivo, así como también configurarlo. Este software está compuesto por una serie de programas que tienen como objetivo administrar los recursos del hardware y, al mismo tiempo, le otorgan al usuario una interfaz. **El sistema operativo** permite facilitar la utilización del ordenador a sus usuarios ya que es el que le da la posibilidad de asignar y administrar los recursos del sistema, como ejemplo de esta clase de software se puede mencionar a Windows, Linux, Android, iOS, Mac OS X, entre otros. Además de los sistemas operativos, dentro del software de sistema se ubican las herramientas de diagnóstico, los servidores, las utilidades, los controladores de dispositivos y las herramientas de corrección y optimización, etcétera.

Software de Aplicación: aquí se incluyen todos aquellos programas que permiten al usuario realizar una o varias tareas específicas. Aquí se encuentran aquellos programas que los individuos usan de manera cotidiana como: procesadores de texto, hojas de cálculo, editores, telecomunicaciones, software de cálculo numérico y simbólico, videojuegos, entre otros.

Software de Programación: son aquellas herramientas que un programador utiliza para poder desarrollar programas informáticos. Para esto, el programador se vale de distintos lenguajes de programación.

Sistema operativo

CON USTEDES, ¡EL SISTEMA OPERATIVO!

¿Por qué, cuando encendemos una computadora, aparece una interfaz que nos permite operarla?
 ¿Quién se ocupa de permitirnos organizar información en archivos y carpetas? ¿Cómo se lleva a cabo la interacción entre los programas y los dispositivos de hardware?
 ¿Por qué podemos ejecutar muchos programas al mismo tiempo? Aunque solemos dar por sentadas estas cosas sin cuestionarlas, hay piezas de software que se ocupan de que todo esto sea posible: en su conjunto se las conoce como sistema operativo. El sistema operativo es, de algún modo, el director de orquesta que hace que en una computadora todo acontezca!



Así como el hardware no funciona sin el software, ningún programa puede ejecutarse sin que previamente se haya ejecutado el **sistema operativo**. El sistema operativo es el programa fundamental y más importante, dado que tiene la función de hacer arrancar la PC o el dispositivo y controlar el funcionamiento tanto del hardware como del

software. Al encender la computadora se carga automáticamente en memoria RAM y queda allí mientras la estemos utilizando.

ENTORNO DE TRABAJO

Cuando prendemos nuestros dispositivos nos encontramos con muchos íconos, botones e información –entre otras cosas–, que nos permiten manejarlos. Ya se trate de portátiles, de tabletas o teléfonos inteligentes, tenemos la posibilidad de ejecutar programas, configurar opciones y leer información. ¡Esto no sucede porque sí! Hay un conjunto de programas llamado sistema operativo –que, dicho sea de paso, fue programado por personas–, que comienza a correr no bien encendemos nuestras computadoras y que a nosotros, como usuarios, nos brinda un entorno agradable para poder operarlas.

Cuando el sistema operativo comienza a funcionar, inicia los procesos que luego va a necesitar para operar correctamente. Esos procesos pueden ser archivos que necesitan ser frecuentemente actualizados, o archivos que procesan datos útiles para el sistema. Una de las atribuciones del sistema operativo es cargar en la memoria y facilitar la ejecución de los programas que el usuario utiliza. Cuando un programa está en ejecución, el sistema operativo continúa trabajando. Por ejemplo, muchos programas necesitan realizar acceso al teclado, vídeo e impresora, así como accesos al disco para leer y grabar archivos. Todos esos accesos son realizados por el sistema operativo, que se encuentra todo el tiempo activo, prestando servicios a los programas que están siendo ejecutados.

El sistema operativo también hace una administración de los recursos de la computadora, para evitar que los programas entren en conflicto. Por ejemplo, el sistema operativo evita que dos programas accedan simultáneamente al mismo sector de la memoria, lo que podría causar grandes problemas. El sistema operativo funciona como un "director", procurando que todos los programas y todos los componentes de la computadora funcionen de forma armónica.

El sistema operativo es un conjunto de programas que:

- ✓ Inicializa el hardware del ordenador o dispositivo
- ✓ Realiza tareas básicas para configuración
- ✓ Permite administrar, organizar e interactuar tareas
- ✓ Mantiene la integridad de sistema
- ✓ Administración de Archivos y Documentos creados por usuarios
- ✓ Ejecución controlada de Programas
- ✓ Comunicación entre usuarios y con otras computadoras
- ✓ Administración de pedidos de usuarios para usar programas y espacio de almacenamiento.



Software según las licencias

El usuario de una computadora personal debiera conocer el tipo de software que contiene su PC y decidir cuál es el más conveniente de acuerdo al uso que le va a dar. Si el software es del tipo “**licenciado o propietario**” es necesario asegurarse de estar utilizando una versión original ya que el uso de copias no autorizadas está penado por la ley. El software propietario está protegido con *copyright* o derechos de autor, por lo que hay que abonar licencia para usarlos. Nadie tiene permiso, excepto su dueño para modificarlo o agregarle mejoras.

El **software libre**, a diferencia del propietario, permite al usuario, ejecutar el programa en tantas computadoras como desee, copiarlo, modificarlo, mejorarlo, corregir errores y distribuirlo.

¿Qué es un archivo?

Con mucha frecuencia, usamos una computadora para ver fotos, escribir textos, escuchar música, ver videos, etc., que están guardados en archivos en algún medio de almacenamiento, como por ejemplo un disco rígido, una memoria, un pendrive. Los **archivos** no son más que **elementos** que nos provee el sistema operativo para que nosotros (y los programas) podamos agrupar lógicamente información que nos resulte de interés y manipularla. Ni más ni menos. Los archivos son entonces, un conjunto de información relacionada sobre un tema determinado. Una función clave de un sistema operativo es proveer una interfaz limpia y clara para que podamos crear, leer y modificar archivos, además de organizarlos en **carpetas** (Sectores que se crean dentro de un dispositivo de almacenamiento con el fin de organizar la información).

La forma más básica de identificar un archivo es por su nombre, que normalmente se corresponde con la información que contiene. Pero hay más datos que pueden resultarte útiles para trabajar con los archivos de un ordenador, como por ejemplo qué tipo de archivo (su extensión).

Las extensiones son las abreviaturas que te indican qué tipo de archivo es y se corresponden con el programa usado para crearlo, abrirlo o modificarlo, qué dependerá de los programas que tengas instalados en tu ordenador. Ejemplos:



Actividades.

1. Despues de la lectura del texto, elaborar una definición de software y en forma de cuadro explicar cómo se clasifica.
2. ¿Qué es un sistema operativo, por qué es tan importante para los dispositivos? Tareas de las que se ocupan.
3. ¿A qué se llama software de aplicación, pueden funcionar los dispositivos sin estos programas?

Sí contás con un dispositivo, ya sea computadora o celular, hacer una lista con algunas de las aplicaciones que tenés instaladas.

4. ¿Qué diferencia a un archivo de una carpeta?. ¿Para qué sirven las extensiones de los archivos?

Observar la imagen con los ejemplos de tipos de extensiones de archivos y nota en la carpeta las que vos identificas y decí a qué tipo de archivo se refiere

Materias: Geografía, Historia e Inglés.

- Prof: Geografía, Pintos Melisa Mail: melisa_pintos8@hotmail.com
- Prof: Inglés, Alvarez suasnabar, Anahí Mail: adalvarezsuasnabar@gmail.com
- Prof: Historia, Galvan Florencia Mail: galvanlazarte22@gmail.com

El tema alimentos y su relación entre las materias mencionadas, serán los contenidos a trabajar en esta actividad.

Fecha de entrega: 5 de julio. Enviar a cada profesora su actividad correspondiente.

- **Propuesta de Geografía para los alumnos:**

Producción y comercialización de alimentos en todo el mundo.

La actividad agropecuaria es la principal fuente de alimentos esenciales para el ser humano. Los alimentos básicos son los cereales, en especial el arroz, el trigo y el maíz, así como la carne y otras materias primas, como los lácteos, los huevos, el azúcar y los aceites. Los productos básicos más consumidos por las personas en todo el mundo son el arroz y el trigo, que aportan gran parte de la energía necesaria para la vida diaria. Además, las carnes y los lácteos son las principales fuentes de proteínas.

En lo que respecta a las actividades agropecuarias, algunos países, como los de América y Oceanía, cuentan con un volumen de producción que permite la exportación, mientras que otros, como algunos países africanos y asiáticos deben importar cereales, carnes y otros alimentos para abastecer a la población. Esta diferencia entre exportaciones e importaciones permite entender el comercio mundial de alimentos y su relación con la satisfacción de las necesidades básicas de calorías en la dieta.

Les dejo un mapa planisferio para que puedan observar e identificar los continentes que nombra el texto.



red de paralelos y meridianos fue creada como sistema de referencia para facilitar la Actividad

Leer el texto.

Luego, identifica:

- 1) Los alimentos más producidos a nivel mundial
- 2) Los alimentos más consumidos por las personas en el mundo.
- 3) Las regiones o continentes que exportan alimentos.
- 4) Las regiones/continentes que importan alimentos.
- 5) Lo que resulta de las importaciones y exportaciones de los alimentos en el mundo

Toda esta información/ conceptos deberás presentarla en una red conceptual.

Voy a evaluar desde Geografía lo que identificaste en los puntos 1,2,3 4y 5, y las relaciones que pudiste establecer en la red conceptual.

- **Propuesta de Inglés para los alumnos:**

De acuerdo a lo estudiado con la profesora de Geografía, las carnes y los lácteos son las principales fuentes de proteína.

1 -Lee la siguiente información acerca del valor nutricional de la proteína.

Nutritional value of protein

Different foods contain different amounts of essential amino acids. Generally:

Animal products (such as chicken, beef or fish and dairy products) have all of the essential amino acids and are known as 'complete' protein (or ideal or high-quality protein).

Soy products and quinoa also have all of the essential amino acids.

Plant proteins (beans, lentils, nuts and whole grains) usually lack at least one of the essential amino acids and are considered 'incomplete' proteins

2- Teniendo en cuenta los alimentos que se mencionan, pensar en una receta que contenga alguno de estos elementos y escribirla en inglés. Por ejemplo: **Lentils stew** (guiso de Lentejas)
Para redactar una receta deberás utilizar oraciones imperativas. Es decir, frases con verbos sin sujeto. Ejemplo: First, **wash** the vegetables. (Primero, lavar los vegetales)

Te dejo un cuadro con verbos y frases útiles y un modelo para que veas cómo presentarla:
<https://www.pinterest.co.uk/pin/507006870525023723/>



- Propuesta de historia para los alumnos

Vamos a continuar trabajando con lo expuesto por la materia de Ingles, carnes, lácteos y cereales desde la perspectiva histórica tras la finalización de la primera guerra mundial, en 1918 comenzó un proceso de recuperación económica debido al aumento de las exportaciones agrícolas.

- 1) Lectura del texto
- 2) ¿Qué cultivos agrícolas cobrarán más importancia durante esta expansión?
- 3) Ley de arrendamientos de 1921: ¿Qué presidente promulgó dicha ley y por qué? Describa las características de una ESTANCIA MIXTA Y LATIFUNDIOS.

Sigmund Freud

TEMA: LA ADICCIÓN AL TABACO

- 1) ¿Fumar es una adicción?
- 2) Explique los diferentes tipos de dependencia
- 3) Describe las etapas por las que atraviesa el adicto al tabaco para dejar de fumar
- 4) A partir del desarrollo psicosexual postulado por Sigmund Freud, ¿en qué etapa de las enunciadas podrías ubicar la adicción al tabaco?

¿QUÉ ES FUMAR?

Fumar no sólo es "un hábito". También es una drogadicción, ya que el hecho de fumar tabaco cumple con todos los criterios que definen al consumo de una sustancia como tal: existencia de tolerancia, dependencia, síndrome de abstinencia en ausencia de la misma, comportamiento compulsivo, etc.

La máxima responsable de todo esto es la nicotina, sustancia con un gran poder de adicción similar al de otras drogas como la heroína o cocaína.

De todas maneras cuando hablamos de dependencia del tabaco hemos de hacerlo en un sentido mucho más amplio y distinguir entre tres tipos de dependencia íntimamente relacionados entre sí:

DEPENDENCIA FÍSICA.- Es la provocada por la nicotina y la responsable del síndrome de abstinencia

DEPENDENCIA PSICOLÓGICA.- Es la que se fundamenta en procesos de condicionamiento. (después de las comidas, leyendo, esperando la guagua, etc.)

DEPENDENCIA SOCIAL.- Se basa en la aceptación social del tabaquismo y en las presiones ambientales que incitan al consumo de tabaco: publicidad, presión del grupo en adolescentes, imagen de seguridad y de dominio de la situación.

¿QUÉ ES DEJAR DE FUMAR?

Dejar de fumar no es un hecho puntual o aislado; dejar de fumar es un proceso. Un proceso en el que pueden distinguirse una serie de fases o etapas sucesivas, que es conveniente saber reconocer, y así orientarnos en la clase de ayuda que precisa el fumador para abandonar el tabaco.

Estas etapas son:

A. Fase de precontemplación:

En esta primera fase el fumador no se ha planteado todavía dejar de fumar, no encuentra motivo alguno para hacerlo. Fuma y se siente bien por ello (le da confianza, le ayuda en su trabajo, etc.) y no nota aún ninguno de los efectos negativos derivados de fumar.

Estamos ante un fumador "consonante", ya que hay plena consonancia entre la actitud mental del fumador hacia el consumo de tabaco y su conducta o práctica diaria.

El prototipo de fumador en esta etapa es el fumador joven (generalmente menor de 30 años) sin enfermedad alguna asociada al tabaco. Se calcula que hasta un 45% de los fumadores están en esta fase.

B. Fase de planteamiento o de contemplación:

En el inicio de esta etapa más avanzada del proceso de cambio, el fumador se plantea ya, aunque tímidamente la posibilidad de tener que dejar de fumar porque reconoce y asume, que el tabaco tiene consecuencias negativas para la salud.

El proceso continúa, en esta fase, con una aceptación, ya no sólo de que debe dejar de fumar para evitar riesgos para su salud, sino también para conseguir los beneficios que de ello se derivan.

El fumador que se encuentra en esta fase del cambio pasa, de ser un fumador "consonante" a ser un fumador "disonante", puesto que ahora existe una clara disonancia entre la actitud ante el tabaco, que ha cambiado, (se plantea dejar de fumar) ; y su conducta habitual, que sigue siendo la misma (sigue fumando). Hasta un 35% de fumadores se hallan en esta etapa.

C. Fase de acción:

En esta fase todavía más avanzada del proceso, el fumador es un "disonante máximo"; ya no sólo se plantea dejar de fumar, sino que pasa a la acción y decide dejar de fumar, asumiendo lo que implica. Nos encontramos pues ante un sujeto que presenta además del cambio de actitud, un cambio en la conducta frente al consumo de tabaco (deja de fumar).

Generalmente a lo largo de esta fase se producen varios intentos de lograr el abandono, con las recaídas subsiguientes, todo ello antes de conseguir pasar a la siguiente y última etapa. Hasta un 20% de fumadores están en esta fase.

D. Fase de consolidación o mantenimiento:

Aquí se encuentran aquellos fumadores que llevan más de 6 meses de abstinencia. El fumador se siente ya ex-fumador, y se mantiene sin fumar. Generalmente hasta los 12 meses de abstinencia no se considera que un sujeto es ex-fumador.

E. Fase de recaída:

Evidentemente esta etapa no siempre se da, aunque como en toda drogadicción es bastante frecuente. De todos modos el fumador que recae no vuelve a la primera de las fases del proceso de cambio ni tampoco a la de acción. Suele haber una gran pérdida de la autoestima y pasan a la fase B, de planteamiento o de contemplación.

No debemos nunca olvidar que la única persona que deja de fumar es el propio fumador, nadie puede hacerlo por él, y por eso debemos de tener muy en cuenta que el médico, el personal sanitario en general, lo único que debe hacer, que no es poco, es ayudarle a avanzar en el proceso de cambio. Y además es fundamental saber que el motor del cambio es la motivación del paciente. La palanca que logrará que un paciente fumador pase de una etapa a otra son las ganas de lograrlo, la voluntad y seguridad en conseguirlo, en suma la motivación que tenga. Cuántos más y mejores motivos tenga para dejar de fumar más fácilmente logrará su objetivo

Las fases pulsionales del desarrollo psicosexual

Desde la teoría psicosexual del desarrollo de la personalidad se entiende que la historia pasada de cada persona determina el modo en el que es modelada la relación de poder entre las estructuras inconscientes del individuo, por un lado, y las estructuras que luchan por no expresar estos elementos que pertenecen fuera de la conciencia, por el otro.

Así, la manera de comportarse de una persona dependerá del modo en el que haya afrontado las diferentes etapas de desarrollo psicosexual y los retos característicos de cada fase.

Como para el padre del psicoanálisis la libido es asumida como el principal tipo de energía que mueve a las personas, estos retos y conflictos de cada fase de maduración tendrán una vinculación más o menos velada con su manera de experimentar la sexualidad (entendida en un sentido muy amplio en el que participan todo tipo de simbolismos).

Según la teoría freudiana, las etapas de desarrollo psicosexual y sus características son las siguientes.

1. Etapa oral

La etapa oral ocupa aproximadamente los primeros 18 meses de vida, y en ella aparecen los primeros intentos por satisfacer las demandas promovidas por la libido. En ella, la boca es la principal zona en la que se busca el placer. También es la boca una de las principales zonas del cuerpo a la hora de explorar el entorno y sus elementos, y esto explicaría la propensión de los más pequeños a intentar "morderlo" todo.

Si se impide tajantemente que los bebés utilicen su boca para satisfacerse, esto podría producir un bloqueo que haría que ciertos problemas quedasen fijados en el inconsciente (siempre según Freud).

2. Etapa anal

Esta etapa se produciría desde el fin de la etapa oral y hasta los 3 años de edad. Se trapa de la fase en la que se empiezan a controlar el esfínter en la defecación. Para Freud, esta actividad está vinculada al placer y la sexualidad.

Las fijaciones relacionadas con esta fase del desarrollo psicosexual tienen que ver con la acumulación y con el gasto, vinculadas con el espíritu ahorrador y la disciplina en el primer caso, y con la desorganización y el derroche de recursos en el segundo. Sin embargo, según el padre del psicoanálisis, estas dinámicas de gasto y ahorro no se expresarían solamente o principalmente a través de la gestión del dinero.

3. Etapa fálica

Esta fase pulsional duraría entre los 3 y los 6 años, y su zona erógena asociada es la de los genitales. De este modo, la principal sensación placentera sería la de orinar, pero también se originaría en esta fase el inicio de la curiosidad por las diferencias entre hombres y mujeres, niños y niñas, empezando por las evidentes disimilitudes en la forma de los genitales y terminando en intereses, modos de ser y de vestir, etc.

Además, Freud relacionó esta fase con la aparición del "complejo de Edipo", en el que los niños varones sienten atracción hacia la persona que ejerce el rol de madre y sienten celos y miedo hacia la persona que ejerce el rol de padre. En cuanto a las niñas que pasan por esta etapa del desarrollo psicosexual Freud "adaptó ligeramente la idea con Complejo de Edipo para que englobase a estas, a pesar de que el concepto había sido desarrollado para que cobrase sentido principalmente en los varones. Fue más tarde cuando Carl Jung propuso el complejo de Electra como contraparte femenina al Edipo.

4. Etapa de latencia

Esta fase empieza hacia los 7 años y se extiende hasta el inicio de la pubertad. La etapa de latencia se caracteriza por no tener una zona erógena concreta asociada y, en general, por representar una congelación de las experimentaciones en materia de sexualidad por parte de los niños, en parte a causa de todos los castigos y amonestaciones recibidas. Es por eso que Freud describía esta fase como una en la que la sexualidad queda más camuflada que en las anteriores.

La etapa de latencia ha estado asociada a la aparición del pudor y la vergüenza relacionada con la sexualidad.

5. Etapa genital

La etapa genital aparece con la pubertad y se prolonga en adelante. Está relacionada con los cambios físicos que acompañan a la adolescencia. Además, en esta fase del desarrollo psicosexual el deseo relacionado con lo sexual se vuelve tan intenso que no se puede reprimir con la misma eficacia que en etapas anteriores.

La zona erógena relacionada con este momento vital vuelve a ser la de los genitales, pero a diferencia de lo que ocurre en la fase fálica, aquí ya se han desarrollado las competencias necesarias para expresar la sexualidad a través de vínculos de unión de carácter más abstracto y simbólico que tienen que ver con el consenso y el apego con otras

personas. Es el nacimiento de la sexualidad adulta, en contraposición a otra ligada solo a las simples gratificaciones instantáneas y obtenidas mediante actividades estereotípicas.

Biología – 4to “H”

Profesor: Gonzalez Jonatan

Correo electrónico: jongonzalez3@abc.gob.ar

Fecha de entrega: Hasta el viernes 10 de Julio.

¿Qué es el aparato digestivo?

El aparato digestivo está formado por el tracto gastrointestinal, también llamado tracto digestivo, y el hígado, el páncreas y la vesícula biliar. El tracto gastrointestinal es una serie de órganos huecos unidos en un tubo largo y retorcido que va desde la boca hasta el ano. Los órganos huecos que componen el tracto gastrointestinal son la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso y el ano. El hígado, el páncreas y la vesícula biliar son los órganos sólidos del aparato digestivo.

El intestino delgado tiene tres partes. La primera parte se llama duodeno. El yeyuno está en el medio y el íleon está al final. El intestino grueso incluye el apéndice, el ciego, el colon y el recto. El apéndice es una bolsita con forma de dedo unida al ciego. El ciego es la primera parte del intestino grueso. El colon es el siguiente. El recto es el final del intestino grueso.

Las bacterias en el tracto gastrointestinal, también llamadas flora intestinal o microbiota, ayudan con la digestión. Partes de los sistemas nerviosos y circulatorios también ayudan. Trabajando juntos, los nervios, las hormonas, las bacterias, la sangre y los órganos del aparato digestivo digieren los alimentos y líquidos que una persona come o bebe cada día.

¿Por qué es importante la digestión?

La digestión es importante porque el cuerpo necesita los nutrientes provenientes de los alimentos y bebidas para funcionar correctamente y mantenerse sano. Las proteínas, las grasas, los carbohidratos, las vitaminas, los minerales y el agua son nutrientes. El aparato digestivo descompone químicamente los nutrientes en partes lo suficientemente pequeñas como para que el cuerpo pueda absorber los nutrientes y usarlos para la energía, crecimiento y reparación de las células.

- Las proteínas se descomponen químicamente en aminoácidos
- Las grasas se descomponen químicamente en ácidos grasos y glicerol
- Los carbohidratos se descomponen químicamente en azúcares simples

¿Cómo funciona el aparato digestivo?

Cada parte del aparato digestivo ayuda a transportar los alimentos y líquidos a través del tracto gastrointestinal, a descomponer químicamente los alimentos y líquidos en partes más pequeñas, o ambas cosas. Una vez que los alimentos han sido descompuestos químicamente en partes lo suficientemente pequeñas, el cuerpo puede absorber y transportar los

nutrientes adonde se necesitan. El intestino grueso absorbe agua y los productos de desecho de la digestión se convierten en heces. Los nervios y las hormonas ayudan a controlar el proceso digestivo.

El proceso digestivo

Órgano	Movimiento	Jugos digestivos que son añadidos	Partículas de alimentos que son descompuestos químicamente
Boca	Masticar	Saliva	Almidones, un tipo de carbohidrato
Esófago	Peristalsis	Ninguno	Ninguno
Estómago	El músculo superior en el estómago se relaja para permitir la entrada de los alimentos y el músculo inferior mezcla los alimentos con el jugo digestivo	Ácido estomacal y enzimas digestivas	Proteinas
Intestino delgado	Peristalsis	Jugo digestivo del intestino delgado	Harinas, proteínas y carbohidratos
Páncreas	Ninguno	Jugo pancreático	Carbohidratos, grasas y proteínas
Hígado	Ninguno	Bilis	Grasas
Intestino grueso	Peristalsis	Ninguno	Las bacterias en el intestino grueso también pueden descomponer químicamente los alimentos.

El proceso digestivo: ¿Cómo se transportan los alimentos a través del tracto gastrointestinal?

Los alimentos son transportados a través del tracto gastrointestinal mediante un proceso llamado peristalsis. Los órganos grandes y huecos del tracto gastrointestinal contienen una capa muscular que permite que sus paredes se muevan. El movimiento empuja los alimentos y los líquidos a través del tracto gastrointestinal y mezcla el contenido dentro de cada órgano. El músculo detrás de los alimentos se contrae y empuja los alimentos hacia adelante, mientras que el músculo que está frente a los alimentos se relaja para permitir que los alimentos se movilicen.

Boca—Los alimentos comienzan a movilizarse a través del tracto gastrointestinal cuando una persona come. Cuando la persona traga, la lengua empuja los alimentos hacia la garganta. Un pequeño colgajo de tejido, llamado epiglotis, se pliega sobre la tráquea para evitar que la persona se ahogue y así los alimentos pasan al esófago.

Esófago— Una vez que la persona comienza a tragarse, el proceso se vuelve automático. El cerebro envía señales a los músculos del esófago y la peristalsis empieza.

Esfínter esofágico inferior—Cuando los alimentos llegan al final del esófago, un anillo muscular llamado el esfínter esofágico inferior se relaja y permite que los alimentos pasen al estómago. Este esfínter usualmente permanece cerrado para evitar que lo que está en el estómago fluya de regreso al esófago.

Estómago—Después de que los alimentos entran al estómago, los músculos del estómago mezclan los alimentos y el líquido con jugos digestivos. El estómago vacía lentamente su contenido, llamado quimo, en el intestino delgado.

Intestino delgado—Los músculos del intestino delgado mezclan los alimentos con jugos digestivos del páncreas, hígado e intestino y empujan la mezcla hacia adelante para continuar el proceso de digestión. Las paredes del intestino delgado absorben el agua y los nutrientes digeridos incorporándolos al torrente sanguíneo. A medida que continúa la peristalsis, los productos de desecho del proceso digestivo pasan al intestino grueso.

Intestino grueso—Los productos de desecho del proceso digestivo incluyen partes no digeridas de alimentos, líquidos y células viejas del revestimiento del tracto gastrointestinal. El intestino grueso absorbe agua y cambia los desechos de líquidos a heces. La peristalsis ayuda a movilizar las heces hacia el recto.

Recto—El extremo inferior del intestino grueso, el recto, almacena las heces hasta que las empuja fuera del ano durante la defecación.

¿Cómo funciona el aparato digestivo para descomponer químicamente los alimentos en pequeñas partes que el cuerpo puede usar?

A medida que los alimentos se transportan a través del tracto gastrointestinal, los órganos digestivos descomponen químicamente los alimentos en partes más pequeñas usando:

- movimientos, como masticar, exprimir y mezclar
- jugos digestivos, como ácido estomacal, bilis y enzimas

Boca—El proceso digestivo comienza en la boca cuando una persona mastica. Las glándulas salivales producen saliva, un jugo digestivo que humedece los alimentos para transportarlos más fácilmente por el esófago hacia el estómago. La saliva también tiene una enzima que comienza a descomponer químicamente los almidones en los alimentos.

Esófago—Después de tragarse, la peristalsis empuja la comida por el esófago hacia el estómago.

Estómago—Las glándulas situadas en el revestimiento del estómago producen ácidos estomacales y enzimas que descomponen químicamente los alimentos. Los músculos del estómago mezclan la comida con estos jugos digestivos.

Páncreas—El páncreas produce un jugo digestivo que tiene enzimas que descomponen químicamente los carbohidratos, grasas y proteínas. El páncreas suministra el jugo digestivo al intestino delgado a través de pequeños tubos llamados conductos.

Hígado—El hígado produce un jugo digestivo llamado bilis que ayuda a digerir las grasas y algunas vitaminas. Los conductos biliares transportan la bilis desde el hígado hasta la vesícula biliar para ser almacenada o hasta el intestino delgado para ser usada.

Vesícula biliar—La vesícula biliar almacena la bilis entre comidas. Cuando una persona come, la vesícula biliar expresa bilis hacia el intestino delgado a través de los conductos biliares.

Intestino delgado—El intestino delgado produce un jugo digestivo, el cual se mezcla con la bilis y un jugo pancreático para completar la descomposición química de proteínas, carbohidratos y grasas. Las bacterias en el intestino delgado producen algunas de las enzimas necesarias para digerir los carbohidratos. El intestino delgado transporta agua del torrente sanguíneo al tracto gastrointestinal para ayudar a descomponer químicamente los alimentos. El intestino delgado también absorbe agua con otros nutrientes.

Intestino grueso—En el intestino grueso, más agua se transporta desde el tracto gastrointestinal hasta el torrente sanguíneo. Las bacterias en el intestino grueso ayudan a descomponer químicamente los nutrientes restantes y producen vitamina K. Los productos de desecho de la digestión, inclusive las partes de los alimentos que aún son demasiado grandes, se convierten en heces.

¿Qué les sucede a los alimentos digeridos?

El intestino delgado absorbe la mayoría de los nutrientes en los alimentos y el sistema circulatorio los pasa a otras partes del cuerpo para almacenarlos o usarlos. Hay células especiales que ayudan a que los nutrientes absorbidos crucen el revestimiento intestinal para pasar al torrente sanguíneo. La sangre transporta azúcares simples, aminoácidos, glicerol y algunas vitaminas y sales al hígado. El hígado almacena, procesa y distribuye nutrientes al resto del cuerpo cuando es necesario.

El sistema linfático una red de vasos sanguíneos que transportan glóbulos blancos y un líquido llamado linfa a través del cuerpo para combatir las infecciones. Absorbe los ácidos grasos y las vitaminas.

El cuerpo usa azúcares, aminoácidos, ácidos grasos y glicerol para desarrollar las sustancias necesarias para la energía, crecimiento y reparación de las células.

¿Cómo controla el cuerpo el proceso digestivo?

Las hormonas y los nervios trabajan juntos para ayudar a controlar el proceso digestivo. Hay señales que fluyen dentro del tracto gastrointestinal y que van de ida y vuelta del tracto gastrointestinal al cerebro.

Hormonas

Las células que recubren el estómago e intestino delgado producen y liberan hormonas que controlan el funcionamiento del aparato digestivo. Estas hormonas le comunican al cuerpo cuándo debe producir jugos digestivos y envían señales al cerebro indicando si una persona tiene hambre o está llena. El páncreas también produce hormonas que son importantes para la digestión.

Nervios

El cuerpo tiene nervios que conectan el sistema nervioso central (el cerebro y la médula espinal) con el aparato digestivo y controlan algunas funciones digestivas. Por ejemplo, cuando una persona ve o huele comida, el cerebro envía una señal que hace que las glándulas salivales "le hagan la boca agua" para prepararla para comer.

El cuerpo también tiene un sistema nervioso entérico (SNE), compuesto de nervios dentro de las paredes del tracto gastrointestinal. Cuando los alimentos estiran las paredes del tracto gastrointestinal, los nervios del SNE liberan muchas sustancias diferentes que aceleran o retrasan la movilización de los alimentos y la producción de jugos digestivos. Los nervios envían señales para controlar las acciones de los músculos del intestino de contraerse y relajarse con el fin de empujar los alimentos a través de los intestinos.

Actividades:

- 1) ¿Por qué es importante que una persona se alimente y digiera los alimentos?
 - 2) ¿En qué terminan transformándose los alimentos que comemos?
 - 3) ¿Quiénes y cómo controlan el proceso digestivo?
 - 4) Indicar todas las estructuras que debería recorrer un alimento desde que ingresa al organismo hasta que se convierte en materia fecal y sale por el ano.
 - 5) La boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado y el grueso realizan movimientos. Indicar cuál es el objetivo del movimiento que realiza cada estructura. Por ejemplo: los movimientos de la boca se realizan para triturar un poco los alimentos y enviarlos al esófago.
 - 6) Indicar cómo se descomponen químicamente los alimentos desde la boca al intestino grueso.
-

Literatura

Prof. Celeste Díaz

Actividades al correo: mcsdiaz123@gmail.com

Fecha límite de entrega: 10 de julio

El héroe

- 1) Leé la siguiente opinión sobre los héroes que da el crítico literario Gustavo Bombini.

La lectura de antiguas epopeyas, relatos míticos y sagas nos pueden hacer sentir que estamos un poco afuera, distantes de esos lugares y épocas donde los hechos ocurren. Tierras lejanas y exóticas, tiempos antiguos o indeterminados, conflictos grandiosos, alejados de nuestra vida cotidiana. Sin embargo, la palabra héroe se usa cotidianamente hoy en muchos sentidos. Solemos leer en los periódicos que un bombero fue un héroe porque arriesgó su vida para salvar a una anciana atrapada por las llamas en su departamento; un niño que salva del peligro a sus hermanos es un héroe, y lo puede ser también un perro que alerta a su amo de un riesgo de vida. Pero entonces ¿qué es ser un héroe hoy?

Quizás todos podamos llegar a ser héroes en algún momento de nuestras vidas cuando desarrollemos algunas de estas acciones de ayuda. Todos somos en algún sentido héroes cuando logramos superar alguna instancia de crisis, de dificultad en nuestras vidas y salimos adelante superando esa adversidad. Todos los ejemplos de otros que han tenido comportamientos heroicos se pueden convertir en modelos para nuestras propias acciones.

Sin embargo, existe otra posibilidad para reconocer un héroe hoy y que se relaciona con el hecho de que esas acciones heroicas afectan a una comunidad, a una sociedad en sentido amplio. Se trata de acciones que cambian el mundo, que lo modifican para el bien de muchos. Un luchador social, un político, un investigador que pone todo su esfuerzo y saber para salvar vidas o para ofrecer a la humanidad una nueva invención que modificará la vida de la gente. Este es el héroe por excelencia, el héroe en grupo, el héroe social.

- 2) Realizá un afiche para homenajear a un héroe individual o social que durante esta época está haciendo lo correcto. Podés elegir a un familiar, un vecino, alguien que conociste por los medios de comunicación, trabajadores de la salud, bomberos, organizadores de comedores barriales, amas de casa, entre otros.

En el afiche escribí todos los datos que te parezcan interesantes sobre “ese personaje” (por ejemplo: quién es, a qué se dedica, cómo se llama) y explicá porqué lo considerás un héroe (repasa la opinión del punto 1). Agregá imágenes y/o dibujos. Usá colores y toda tu creatividad.

No salgas a comprar nada, utilizá lo que tengas en tu casa (una cartulina, un afiche, un pedazo de cartón u hojas de cualquier tipo y tamaño unidas).

Matemáticas

Profesor: Gonzalez José

Fecha de entrega: 10/07

EXERC

FUNCION CUADRATICA

• GRAFICAR

RAICES

$$x_{1,2} = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4.a.c}}{2.a}$$

$$a = 3$$

$$x_{1,2} = \frac{-6 \pm \sqrt{6^2 - 4.3.(-9)}}{2.3}$$

$$b = 6$$

$$x_{1,2} = \frac{-6 \pm \sqrt{36 + 108}}{6}$$

$$c = -9$$

$$x_{1,2} = \frac{-6 \pm \sqrt{144}}{6}$$

$$x_{1,2} = \frac{-6 + 12}{6}$$

$$x_1 = \frac{-6 + 12}{6} = \frac{6}{6} = 1$$

VERTICE

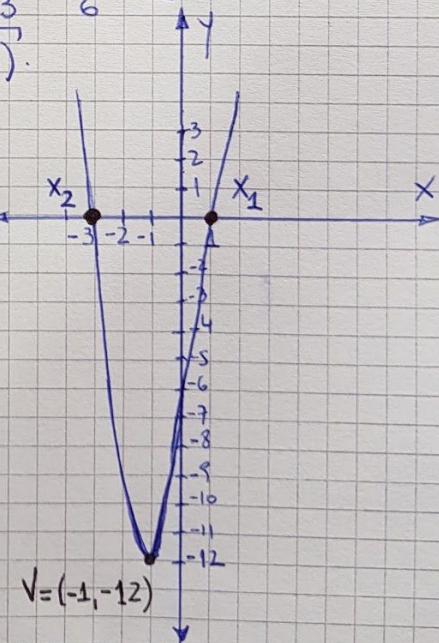
$$x_V = \frac{-b}{2.a} = \frac{-6}{2.3} = \frac{-6}{6} = -1$$

$$y_V = 3 \cdot (-1)^2 - 9 + 6 \cdot (-1)$$

$$y_V = 3 - 9 - 6 = -12$$

EJEMPLO

"fórmula
RESOLVENTE"



ACTIVIDAD

GRAFICAR LAS SIGUIENTES FUNCIONES

$$1) f(x) = 2x^2 - 6 + 4x$$

$$2) f(x) = x^2 - 6x + 5$$

$$3) f(x) = 2x^2 + 6 + 8x$$

$$4) f(x) = -3x^2 + 12x - 9$$

Fecha límite de entrega: 10 de julio

Mail: lucas_lafont@yahoo.com.ar

1) Marcar con una “M” lo que corresponda a MATERIA o con una “E” lo que corresponda a ENERGÍA las afirmaciones que describen respectivamente a cada una de éstas.

a- Tiene masa y por lo tanto peso. ()

b- Forma a todos los objetos que nos rodean. ()

c- Es lo que hace que todas las cosas funcionen. ()

d- Ocupa un determinado lugar en el espacio. ()

e- Es lo que permite que la materia pueda experimentar transformaciones y la capacidad que tiene de producir trabajo en forma de movimiento. ()

f- Se puede percibir por medio de nuestros sentidos. ()

g- No ocupa un lugar en el espacio. ()

h- No tiene peso ni masa. ()

i- Está almacenada dentro de los distintos tipos de materia. ()

j- Puede presentarse en estado sólido, líquido o gaseoso. ()

2) A partir de lo que señalaste en la actividad anterior, elaborá una definición sobre

MATERIA y otra sobre ENERGÍA.

3) ¿Cuál de las siguientes formas de energías están relacionadas con la alimentación? Justificar la respuesta.

Energía Térmica.

Energía Mecánica.

Energía Eléctrica.

Energía Química.

Energía Magnética.

Energía Radiante.

4) Observamos que el bolsón de comidas que entregan en la escuela es sólo hidrato de carbono y alguna proteína, que otros alimentos podría tener el bolsón para que nos aporte mayor nutrientes y energía.