

DEPARTAMENT:	Ciències i Educació física	PROFESSOR:	
MATERIA/UNITAT:	Recuperació BiG 3r ESO		
CURS:	2020-2021	CONVOCATORIA:	REC. anys anteriors
ALUMNE/A:			

Què cal fer?

- 1.- Us **heu d'estudiar** tot el que apareix llistat en aquest dossier. **Els noms del llistat es corresponen sempre amb apartats concrets del vostre llibre** i segueixen l'ordre en que apareixen al llibre per facilitar-vos la seva localització.
- 2.- **Heu de resoldre els 20 exercicis d'aquest dossier.** A partir de l'estudi del llistat de temes podreu resoldre els exercicis proposats sense dificultat.
- 3.- **El dia de l'examen, portar el dossier amb els exercicis resolts.**
- 4.- **Respondre les preguntes de l'examen, que s'escolliran entre els temes i els exercicis d'aquest llistat.**

La nutrició i l'aparell digestiu

Què cal saber? (i estudiar):

1. La nutrició i l'alimentació

Què són i per a que serveixen:

L'aigua

Els carbohidrats o glúcids

Els lípids o greixos

Les proteïnes

Els minerals

Les vitamines (liposolubles i hidrosolubles)

Exercicis:

- 1) Distingeix entre alimentació i nutrició
- 2) En quins aliments podem trobar-hi nutrients que ens aporten energia?
- 3) Per què diem que alguns aminoàcids són essencials?

2. Què és una dieta equilibrada?

Requisits d'una dieta equilibrada

La piràmide dels aliments

Exercicis:

- 4) Explica que és una dieta equilibrada
- 5) Com explicaries que una persona amb obesitat pateixi mal nutrició?
- 6) Enganxa les etiquetes (o una foto de les etiquetes) de 10 aliments diferents i compara'n el contingut energètic (quantitat de kcal per 100 g). Ordena les etiquetes de

major a menor contingut energètic.

3. La dieta mediterrània

Què és la dieta mediterrània?

En què consisteix la dieta mediterrània?

L'oli verge d'oliva

Les dietes vegetarianes

- 7) En una dieta de 2000 kcal diàries, quantes han de procedir de carbohidrats, quantes de lípids i quantes de proteïnes?

4. Problemes de salut associats a l'alimentació

Què és la obesitat?

Arteriosclerosi i colesterol.

Anorèxia i bulímia

5. L'aparell digestiu

Etaques del procés digestiu

La digestió a la boca

La digestió a l'estómac

L'absorció dels nutrients a l'intestí prim

Absorció dels nutrients a l'intestí gros

Les malalties de l'aparell digestiu

La regulació del medi intern

Què cal saber? (i estudiar):

1. La sang i l'aparell circulatori

La composició de la sang

El sistema ABO

El sistema Rh

Donants i receptors

2. El cor i la circulació sanguínia

Com és el cor?

Com funciona el cor?

La circulació pulmonar

La circulació major o sistèmica

3. Què afecta el nostre aparell circulatori?

La pressió arterial
L'infart de miocardi
La anèmia
La leucèmia
L'hemofilia

Exercicis:

- 8) Esmenta 3 hàbits que permetin evitar la majoria de factors de risc cardiovascular
- 9) Què és la hipertensió arterial? Com es pot prevenir?

4) Què afecta al nostre aparell respiratori?

Els microorganismes
L'asma
Ofecs
El tabac

Exercici:

- 10) Explica els efectes de la nicotina, el monòxid de carboni i el quitrà, procedents del tabac, sobre l'organisme.

Percepció i coordinació

Què cal saber? (i estudiar):

El sistema nerviós
Les neurones
Com es propaga l'impuls nerviós?
Tipus de respostes: acte involuntari, acte voluntari
Els trastorns psíquics més freqüents
Malalties neurodegeneratives
Com actuen les drogues
Les drogues legals també perjudiquen

Reproducció humana i sexualitat

Què cal saber? (i estudiar):

L'aparell reproductor masculí
Els espermatozoides

Exercicis:

- 11) Per què els testicles estan situats fora de la cavitat abdominal?
- 12) On es produeix el semen i de què està compost?

L'aparell reproductor femení
La formació dels òvuls
El cicle reproductor femení
La fecundació i el desenvolupament de l'embrió

Exercicis:

- 13) Diferència entre fecundació i implantació i indica on té lloc cadascun d'aquests processos.

Intercanvis entre la mare i el fetus
Etapas del desenvolupament fetal
Els mètodes anticonceptius més comuns
El preservatiu o condó

Exercici:

- 14) Per què penses que, en comptes d'altres mètodes anticonceptius, es recomana l'ús del preservatiu per evitar el contagi de malalties?

Què és la reproducció assistida?
Tècniques de reproducció assistida

Exercici:

- 15) Amb quines tècniques reproductives està associat l'augment d'embarassos múltiples?
Per què?

Què són les malalties de transmissió sexual?
Quines característiques tenen les MTS
La SIDA

L'impacte humà en els ecosistemes

Què cal saber? (i estudiar):

Què és la contaminació?
Tipus de contaminació
La contaminació atmosfèrica
Contaminació atmosfèrica global i local
L'augment de la temperatura i l'efecte hivernacle
El canvi climàtic

Exercicis:

- 16) Diguis quin gas és el responsable principal de l'efecte hivernacle i d'on prové?
17) Què és el canvi climàtic? Quins efectes pot tenir? Quina relació té amb l'augment de l'efecte hivernacle?

La capa d'ozó
Disminució de la capa d'ozó

Exercici:

- 18) Quins compostos són responsables de la disminució de la capa d'ozó?

Efectes de la contaminació de l'aigua
Eutrofització
La potabilització de l'aigua
La depuració d'aigües residuals

Exercici:

- 19) D'on procedeixen les sals minerals que provoquen l'eutrofització de les aigües?

Tractament dels residus sòlids
La gestió sostenible dels residus

Els riscos geològics

Què cal saber? (i estudiar):

Què és el risc geològic intern?
Els riscos volcànics
Els riscos sísmics
Què és el risc geològic extern?
Les inundacions
Els huracans
Els tornados
Els despreniments
Els allaus
Prevenició i predicció

Exercici:

- 20) En què es diferencien la predicció i la previsió d'un risc?

La transformació de la superfície terrestre
Mesures estructurals per minimitzar els danys