

<b>DEPARTAMENT:</b>	Ciències i Educació física	<b>PROFESSOR:</b>	
<b>MATÈRIA/UNITAT:</b>	Recuperació BiG 3r ESO		
<b>CURS:</b>	2019-2020	<b>CONVOCATÒRIA:</b>	REC. anys anteriors
<b>ALUMNE/A:</b>			

### 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**, la qual cosa **representarà fins un 15% de la nota** de la convocatòria extraordinària de setembre.
- 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