

01

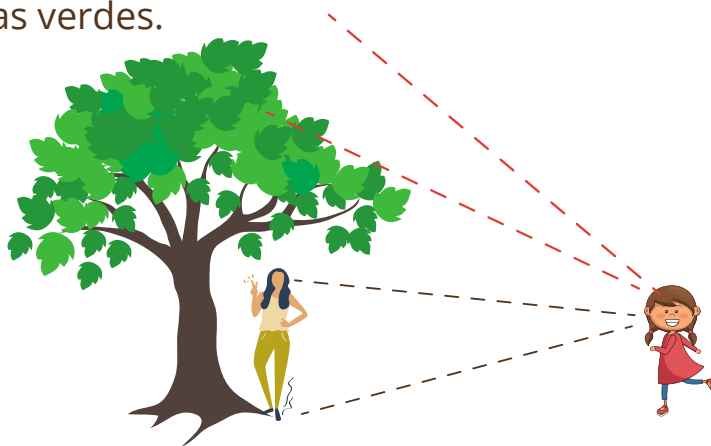
## Consumo responsable. Coñecendo o barrio.

Unha das cousas bonitas que nos trouxo o confinamento é que estamos redescubriendo os nosos barrios. Unha casa que non coñeciamos, unha esquina con encanto, un rosal que asoma tras un enreixado, unha fachada imponente... E que opinades das zonas verdes? Nunca as disfrutamos tanto!

Vamos facer unha pequena actividade de observación e clasificación das árbores das nosas zonas verdes.

### Necesitaremos:

- Caderno (podes reutilizar un do cole a medio acabar) e lapis.
- Metro.
- Calculadora.



Elixiremos dúas ou tres árbores que máis nos gusten. Nomearemos a especie, debuxaremos a súa forma e as súas follas, calcularemos a súa altura e o seu diámetro á altura do peito.

### Información: **Como calcular a altura dunha árbore?**

Pídelle ao teu pai ou á túa nai que se pare na base da árbore. Logo retrocede o polgar ata que coincida coa altura do teu pai/nai. A continuación, calcula a cantidade de lonxitudes do teu dedo ata a árbore ata a súa altura máxima. Multiplica o "número de polgares" pola altura do teu pai/nai.

Por exemplo, Suso mide 1,9 metros de altura. 10 "Susos" compoñen a altura da árbore, polo que é  $10 \times 1,9$  metros = 19 metros

01

## Consumo responsable. Coñecendo o barrio.

Información: **Que é o diámetro á altura do peito?**

É unha das medidas básicas da dasometría, a disciplina que se ocupa das medicións forestais. É o diámetro da árbore a 1,3 m de altura desde a base. Calcúlase:

1. Limpar a zona de medidas de ramas e outros elementos. Facer un círculo ao redor.
2. Medir o diámetro da circunferencia exterior,  $C$  (expresado en cm).
3. Calcular:  $dap = \frac{C}{\pi}$

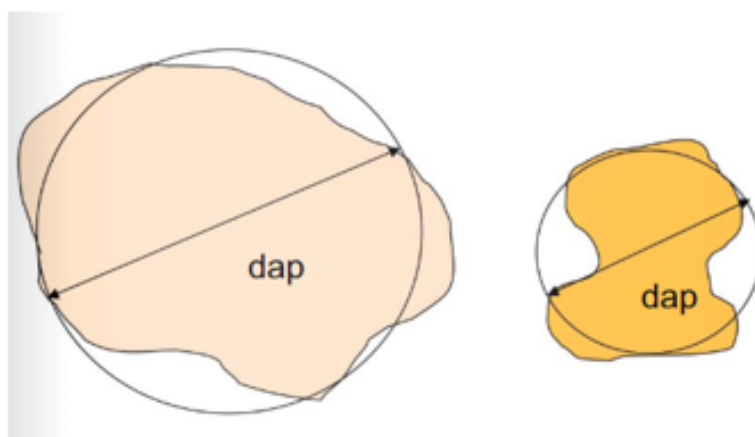


Ilustración: Hernán J. Andrade

O DAP é o diámetro do círculo que se aproxima á forma da figura transversal do tronco dunha árbore.

02

## Alimentación saludable. As cenorias mutantes.

Os alimentos teñen moitas propiedades e coa ciencia podemos coñecer como son algunha delas. Iremos poñelo en práctica co experimento das **cenorias mutantes**.

### Necesitamos:

- 2 vasos.
- Auga.
- Sal.
- 1 cenoria.



Os **pasos** a seguir:

1. Cortar a cenoria en tres trozos.
2. Encher os dous vasos con auga.
3. Nun deles, engadimos o sal e mesturamos, ata obter unha disolución.
4. Introduce un anaco de cenoria en cada un dos vasos, e deixar un fóra.

**Que sucede?** A cenoria que non estivo na auga, deshidratouse e púxose toda engurrada. A que estivo sumerxida en auga doce, aumentou de tamaño e a que estivo en auga salgada, reduciu o seu tamaño e estará podre.

**Por que?** As cenorias son vexetais que están compostas principalmente por auga e nutrientes. A cenoria que estivo en contacto coa auga doce, absorbeu parte do líquido para tomar os seus nutrientes. En cambio, a auga salgada entra na cenoria para "roubarlle" os seus nutrientes.

03

**Vida activa.****Pioneras no deporte.**

Le a biografía desta muller pioneira do deporte español e resume as súas fazañas na ficha adxunta.

**González Álvarez y López-Chicheri, Elia María.**  
**“Lilí Álvarez”.**

Roma (Italia), 9.5.1905 – Madrid, 8.7.1998.

**Deportista, periodista e escritora.**

Naceu no seo dunha familia de empresarios, políticos, burgueses e aristócratas procedentes do levante español.

Os seus anos de infancia e mocidade transcorreron en Suíza e o contacto coa exuberante natureza dos Alpes, o seu gozar e vivencia a través do exercicio físico, determinaron o seu interese polo deporte, á vez que as continuas viaxes e os salóns dos hotéis nos que a súa familia se aloxaba, forxaron a súa personalidade aberta e cosmopolita.

Lilí Álvarez iniciouse na práctica deportiva a través da patinaxe sobre xeo á idade de cinco anos. Era a gran paixón de seu pai, pero a excesiva rixidez que esixía a aprendizaxe e execución das figuras obrigatorias estaba en aberta contradición co goce e a liberdade que para ela supuxo sempre a paixón do deporte. A pesar de que a práctica da patinaxe sobre xeo nunca chegou a entusiasmalas, logrou alcanzar un alto nivel, e así, á idade de dezaseis anos, na escola de Davos, conseguiu, nos exames de categoría, a Medalla de Ouro.

Doutra parte, Lilí Álvarez comezou a empuñar a raqueta ao redor de 1917 en Lausana. Dous anos despois gañou o seu primeiro torneo: o Campionato de Suíza de canchas cubertas. En 1921 a súa familia trasladouse a Alemaña e participou nos Campionatos de Hamburgo. A prensa alemá comezou a chamala Wunderkind ou “nena prodixio”.

No inverno de 1923 a súa familia trasladouse a Viena coa intención de que Lilí se preparase para a Olimpíada de Inverno que tería lugar en Chamonix ao ano seguinte. Desafortunadamente, unha lesión apartouna da práctica da patinaxe



03

## Vida activa.

### Pioneras en el deporte.

Le a biografía desta muller pioneira do deporte español e resume as súas fazañas na ficha adxunta.

sobre xeo, sendo o esquí a modalidade deportiva que pasaría a ocupar o lugar destacado dos seus invernos. A partir do verán dese ano de 1923, a súa familia comezou a veranear na Riviera francesa, considerada o foco tenístico máis importante da época grazas á mítica Suzanne Lenglen, e Lili participou no prestigioso torneo do Club de Niza.

Ao ano seguinte, tivo lugar un feito destacable: a súa participación nos Xogos Olímpicos de París de 1924, converténdose así, xunto a Rosa Torras, nas primeiras mulleres en representar a España nunhas olimpíadas. Continuando coa súa andaina tenística, Lili desembarcou en Inglaterra en 1926 onde bateu á campioa americana Miss Mallory, no Campionato de Beckenham, o máis importante antes de Wimbledon. Foi ese ano cando debutou en Wimbledon e fixo o seu lanzamento definitivo á fama do tenis internacional; a súa carreira como tenista comezou a despegar de forma imparable. Chegou a ser finalista en Wimbledon durante os anos 1926, 1927 e 1928, alcanzando ademais o segundo posto da clasificación mundial durante este período de tempo, comezando a ser coñecida internacionalmente co sobrenome The Seniorita. En 1929, gañou en París o campionato de dobres de Roland Garros, xunto coa campioa holandesa Miss Boumann, e comezou a década de 1930 conseguindo en Buenos Aires o Campionato de Arxentina individual e mixto.

A patinaxe, o esquí e o tenis inscribíense, por tanto, de cheo na súa biografía, pero tamén se sentiu atraída por outros moitos deportes como a esgrima, o billar, a escalada, o automobilismo ou o golf. Lili Álvarez adoita ser lembrada como a pioneira do deporte feminino no noso país, pero, máis aló do mito deportivo, foi tamén unha consumada xornalista, escritora e conferenciante.

**Texto de Carolina Riaño González. Na Real Academia de Historia**

03

**Vida activa.  
Pioneiras no deporte.**



**PIONEIRAS NO DEPORTE**



DATA DE NACEMENTO

---




---

QUEN É? 

---

---

A QUE SE ADICOU? 

---

---

CALES FORON OS SEUS LOGROS? 

---

---



---

POR QUE FOI INFLUENTE?



04

## Desperdicio alimentario. Experimentando na conservación de alimentos.

Relaciona cada técnica de conservación coa súa correspondente descrición.

<b>MARINAR</b>	É unha boa maneira de aproveitar os excedentes de froitas e verduras, e así poder consumilas fóra da súa tempada. Consiste en esterilizar moi ben tarros de cristal e enchelos cos alimentos que desexemos gardar, para logo pechalos hermeticamente ao pasalos por auga fervendo.
<b>BAÑO EN ACEITE</b>	Eliminar toda a auga que poida conter un alimento, é dicir deshidratalos.
<b>SALGADO</b>	Colocar o alimento en vinagre, o cal reduce o pH e evita o crecemento de microorganismos.
<b>CURADO</b>	É similar ao encurtido, pero esta vez engádense especias para dar sabor.
<b>CONSERVAS</b>	Sumerxir os alimentos nunha mezcla feita a base de aceite ou viño, sal e herbas aromáticas ou especias.
<b>SECADO</b>	Unha vez cociñado o alimento sumérxese en aceite para conservarlo.
<b>ENCURTIR</b>	Cúbrese o alimento con sal, o cal absorbe a humidade do alimento e deshidrátao, evitando así a proliferación de microorganismos.
<b>ESCABECHAR</b>	É un proceso similar ao salgado, pero coa diferenza de que á parte do sal (en menos cantidade), utilízase o azucre e sales de curación compostas na súa maioría por sal cunha pequena parte de nitritos ou nitratos de sodio ou potasio que preveñen o crecemento de fungos e bacterias.

04

## Desperdicio alimentario. Experimentando na conservación de alimentos.

SOLUCIÓN:

<b>CONSERVAS</b>	É unha boa maneira de aproveitar os excedentes de froitas e verduras, e así poder consumilas fóra da súa tempada. Consiste en esterilizar moi ben tarros de cristal e enchelos cos alimentos que desexemos gardar, para logo pechalos hermeticamente ao pasalos por auga fervendo.
<b>SECADO</b>	Eliminar toda a auga que poida conter un alimento, é dicir deshidratalos.
<b>ENCURTIR</b>	Colocar o alimento en vinagre, o cal reduce o pH e evita o crecemento de microorganismos.
<b>ESCABECHAR</b>	É similar ao encurtido, pero esta vez engádense especias para dar sabor.
<b>MARINAR</b>	Sumerxir os alimentos nunha mezcla feita a base de aceite ou viño, sal e herbas aromáticas ou especias.
<b>BAÑO EN ACEITE</b>	Unha vez cociñado o alimento sumérxese en aceite para conservarlo.
<b>SALGADO</b>	Cúbrese o alimento con sal, o cal absorbe a humidade do alimento e deshidrátao, evitando así a proliferación de microorganismos.
<b>CURADO</b>	É un proceso similar ao salgado, pero coa diferenza de que á parte do sal (en menos cantidade), utilízase o azucre e sales de curación compostas na súa maioría por sal cunha pequena parte de nitritos ou nitratos de sodio ou potasio que preveñen o crecemento de fungos e bacterias.