

IRAKASLEENTZAKO GIDA

JAN ETA IZAN



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Proiektu zenbakia: 2016-1-ESO1-KA201-025091

BAZKIDEAK



salestarrak
URNIETA

Salesianos Urnieta Salesiarrak (*Espainia*)
Proiektuaren koordinatzailea

Asier Irazusta
airazusta@salesianosurnieta.com



Agrupamento de Escolas Rosa Ramalho (*Portugal*)

Teresa Teixeira
erasmus@aerosaramalho.pt



Gimnazjum nr 3 im. Noblistow Polskich w Zespole Szkol nr 2 w Swidniku (*Polonia*)

Marcin Paśnikowski
mpasnikowski@tlen.pl



LICEUL "ALEXANDRU CEL BUN" Botoşani (*Errumania*)

Mihaela Cornelia Achihăiței
mihaelaachihaittei@yahoo.com

eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

Universidad del País Vasco (*Espainia*)

Kristina Zuza
kristina.zuza@ehu.eus



Pixel (*Italia*)

Lorenzo Martellini
lorenzo@pixel-online.net

AURKIBIDEA

PROIEKTUAREN DATU OROKORRAK.....	1
ARLOKO HELBURUAK EDO ARLO ARTEKO HELBURUAK	2
JARDUEREN SEKUENTZIA	4
ADIERAZLEAK.....	5
JARDUERAK.....	7
AURRETIKO JARDUERAK.....	7
IKERKETA / GARAPEN JARDUERAK.....	12
AMAIERAKO JARDUERAK	22
ERANSKINAK	24



PROIEKTUAREN DATU OROKORRAK

IKASTURTEA	2016-2017	
MAILA	DBH 1	
HIRUHILEKOA		
SAIOAK (Ordutan)	38 ordu gutxienez	
IZENBURUA	JAN ETA IZAN	
ARLOAK	Matematika, Natur Zientziak, Hiru Hizkuntzak, Gorputz Hezkuntza, Plastika, Informatika	
ARDATZAK	Zergatik da hain garrantzitsua ondo elikatzea? Zer da ondo elikatzea? Lurrak, klimak, elikagaiak, gizakiak badu lotura? Ondo elikatzeak osasuna adierazten du?	
KONPETENTZIAK	A: ZEHARKAKOAK:	
	KONPETENTZIAK (EB)	JARDUERAK
	1.Ikasten ikastea	4-9-10-14-15-16-19-24-25-28
	2.Ekimena eta ekintzaile espiritua	3-4-5-6-7-8-9-10-14-16-19-21-24-25-27-28
	3.Interpertsonala eta zibikoa	1-3-5-6-7-10-13-14-15-16-18-19-24-25-27-28
	B: DISZIPLINA KONPETENTZIAK:	
	KONPETENTZIAK (EB)	JARDUERAK
	4.Ama hizkuntza	10-14-20-21-22-26-27-28
	5.Atzerriko hizkuntza	22-23-26
	6.Digitala	3-4-5-28
7.Matematika, zientziak eta adierazpena	6-7-11-12-13-15-16-17-19-27-28	
8.Kultura kontzientzia eta adierazpena		





ADIMEN ANITZAK	ADIMENA	JARDUERAK
	1. Interpertsionala	1-3-4-5-6-7-10-12-13-14-15-16-18-19-24-25-26-27-28
	2. Intrapertsionala	1-3-4-8-9-10-13-14-18
	3. Ikus-espaziala	10-14-16-17-19
	4. Gorputz kinestesikoa	16
	5. Musikala	
	6. Hitzeko adierazpena	2-5-6-7-10-14-19-20-21-22-23-26-27
	7. Logiko matematikoa	6-7-11-12-13
	8. Ekologiko-naturalista	11-12-13-15-16-17-19-27-28
<p>ARLOKO HELBURUAK edo ARLO ARTEKO HELBURUAK</p> <p>HELBURU NAGUSIA:</p> <p>Elikadura osasuntsuaren garrantziaz jabetzea.</p> <p>0.Helburu orokorrak</p> <p>0.1.Taldean lan egiten ikastea</p> <p>1.Natur Zientziak:</p> <p>1.1. Garaiko barazkiak zeintzuk diren aztertzea eta ezagutzea.</p> <p>1.2. Janariak eta elikagaiak bereiztea, sailkatzea eta funtzioak barneratzea</p> <p>2.Matematika:</p> <p>2.1. Informatzeko, adierazpen matematiko desberdinak erabiltzea (zatikiak, portzentuak, taulak...).</p> <p>2.2. Informatzeko, adierazpen matematiko desberdinak erabiltzea taula eta</p>	<p>ARLOKO HELBURUAK edo ARLO ARTEKO HELBURUAK</p>	



	<p>grafikoen bidez.</p> <p>3.Euskara / Gaztelera</p> <p>3.1. Ahozko eta idatzizko adierazpena lantzea.</p> <p>4.Ingelesa:</p> <p>4.1. Hiztegia lantzea: Barazkiak, sukaldaritzari dagozkion aditz teknikoak, fruituak...</p> <p>4.2. Gramatikan agintera lantzea.</p> <p>4.3. Idatzizko adierazpena lantzea.</p> <p>5.Gorputz hezkuntza:</p> <p>5.1. Elikadurak eta jarduera fisikoak osasunarengan duten eraginaz jabetzea.</p>
PROIEKTUAREN AURKEZPENA (Ikasleei nola planteatuko zaie)	<p>2.Jardueran zehaztuta dago.</p>
AMAIERAKO PRODUKTUA (Erabilgarritasuna bilatu)	<p>Guztien artean:</p> <p>Liburuxka bat sortzea paperean eta era digitalean. Liburua ezagutaraztea.</p> <p>Baratza: barazkien ekoizpena</p> <p>Taldeka:</p> <p>Liburuxkako 2 orrialde.</p> <p>Baratza zati bat prestatu, erein edo landatu, jarraipena eta zainketa egin.</p> <p>Baratzako letxuga desberdinak erabiliz, entsalada prestatzea.</p>





JARDUEREN SEKUENTZIA

Proposatzen diren jardueretatik, beharrezkoak jotzen ditugu beltzez daudenak eta besteak aukerakoak izango dira, hauek eskolako baliabideen eta proiektuan parte hartzen duten irakasleen araberakoa izango da.

A. AURRETIKO JARDUERAK

1. **Jarduera: Talde dinamika burutu**
2. **Jarduera: Proiektuaren aurkezpena**
3. **Jarduera: Talde plana osatu**
4. **Jarduera: Zer dakit - Zer jakin beharko nuke**
5. **Jarduera: Liburua inprimatzeko aurrekontuak eskatu**
6. **Jarduera: Aurrekontuak konparatu edo egokiena aukeratu**
7. **Jarduera: Finantzatzeko bideak aztertu eta topatu**
8. **Jarduera: Orrialdeak eta arduradunak izendatu**

B. IKERKETA / GARAPEN JARDUERAK

9. **Jarduera: Zer jan dut aste honetan?**
10. **Jarduera: Ikusten dut, pentsatzen dut, galdetzen dut**
11. **Jarduera: Janari eta elikagaien sailkapena aztertu**
12. **Jarduera: Jaten duguna sailkatu ****
13. **Jarduera: Norena da plater osasuntsuena?**
14. **Jarduera: Ikusten dut, pentsatzen dut, galdetzen dut**
15. **Jarduera: Taula interpretatu: Zer landatu, zer erein, zer jaso? ****
16. **Jarduera: Barazkien ekoizpena**
17. **Jarduera: Aukeratutako barazkia marraztu ****
18. **Jarduera: Talde planaren ebaluazioa burutu**
19. **Jarduera: Barazkiaren propietateak aurkitu**
20. **Jarduera: Errezeta testuak landu**
21. **Jarduera: Errezetak sortu ****
22. **Jarduera: Ingeleseztik hiztegia eta agintera landu**
23. **Jarduera: Errezetak ingelesera itzuli ****
24. **Jarduera: Eguneko dieta eta jarduera fisiko egokia ****
25. **Jarduera: Maketazioa egingo dutenei lanak entregatu (Taldea bat arduratuko da)**
26. **Jarduera: Inprimatzen ari direnei bisita**





C. AMAIERAKO JARDUERAK

27. Jarduera: Liburuxkaren aurkezpena

28. Jarduera: Liburuxka gizarteratu edo zabaldu

29. Jarduera: Talde planaren ebaluazioa burutu

**** Ikur hau daramaten jarduerak ebaluatuak izango dira.**

ADIERAZLEAK

Helburu nagusia:

Gluzidoak, lipidoak, proteinak, eta bitaminak kontutan izanda aste osoko dieta orekatua proposatzen du.

0. Helburu orokorrak

0.1.1. Taldeko helburuak betetzen ditu.

0.1.2. Helburu indibidualak betetzen ditu.

0.1.3. Karguak betetzen ditu.

1. Natur Zientziak:

1.1.1. Erein behar duena identifikatu du.

1.1.2. Landatu behar duena identifikatu du.

1.1.3. Jaso behar duena identifikatu du.

1.2.1. Gluzidoak bereizten ditu

1.2.2. Lipidoak bereizten ditu

1.2.3. Proteinak bereizten ditu

1.2.4. Bitaminak eta mineralak bereizten ditu.

2. Matematika:

2.1.1. Kopuruak zatikien bitartez adierazten ditu

2.1.2. Kopuruak portzentuen bitartez adierazten ditu.

2.2.1. Erein behar duena identifikatu du.

2.2.2. Landatu behar duena identifikatu du.

2.2.3. Jaso behar duena identifikatu du.





3. Euskara / Gaztelera

- 3.1.1. Puntueltasunez entregatu du.
- 3.1.2. Modu argian aurkezten du.
- 3.1.3. Egitura egokia erabili du.
- 3.1.4. Modu koherentean eta ondo kohesionatuta aurkeztu du.
- 3.1.5. Arau gramatikalak eta ortografikoak zuzentasunez erabiltzen ditu

4. Ingelesa: Atzerriko Hizkuntza

- 4.1.1. Barazkiak eta fruituak atzerriko hizkuntzan adierazten ditu
- 4.2.1. Gramatikan agintera lantzen du
- 4.3.1. Egitura egokia erabili du.
- 4.3.2. Modu koherentean eta ondo kohesionatuta aurkeztu du.

5. Gorputz hezkuntza:

- 5.1.1. Proposatzen dituen jarduerak egokiak dira.

TRESNAK:

- **Errubrikak**
Jan eta izan errubrika
- **Hausnarketak eta ebidentziak**
Hausnarketa (4J-13J-14J-23J)



**JARDUERAK****AURRETIKO JARDUERAK**

1. Jarduera: Talde dinamika		Saioak: 1 ordu	
KONPETENTZIAK	Interpersonala eta zibikoa	ADIMENAK	Interpersonala
HELBURUAK	Taldean lan egiten ikastea		

Jardueraren deskribapena:

Elkar ezagutzeko dinamika bat burutuko dugu.

Irakaslearentzat zehaztapenak:

Elkar ezagutzeko irakasleak hainbat galdera egingo dizkie eta ikasle bakoitzak bere erantzunak idazten joango da, ondoren taldeetan beraien erantzunak komentatuko dituzte.

2. Jarduera: Proiektuaren aurkezpena		Saioak: 30 min	
KONPETENTZIAK		ADIMENAK	Hitzezko adierazpena
HELBURUAK			

Jardueraren deskribapena:

Ikastetxeko zuzendaria (bezeroa izan daiteke Udaletxea, sukaldari bat, guraso elkarte ...) kezkatuta dago gaur egungo gizartean ditugun elikadura ohiturekin.

Gaur egun merkatuan edozein urtarotan edozein produktu dago, baina produktu horiek ez dira garaikoak gure lurraldean. Lurrak lotura zuzena du gizakiak toki bakoitzean behar duen elikagaiarekin eta lurrak hori landuz gero garaiko uzta ematen du.

Hori dela eta, komeni zaigu jakitea, zer eta noiz eraiten eta landatzen den barazki bakoitza modu naturalean gure elikagaiak sortzeko.

Hori dela eta **elikaduraren inguruan liburu bat argitaratu** nahi du ohitura osasuntsu eta jasagarriak bultzatzeko.





Proiektuaren bukaeran liburuxka komunikabideei, Ikastetxean, hainbat osasun zentrotan eta dendatan **aurkeztuko da**.

Lan hau zuen gelari eskatzen zaizue.

Irakaslearentzat zehaztapenak:

Aurkezpenaren bitartez ikasleak proiektura erakarri behar ditugu. Garrantzitsua da giro berezia sortzea proiektuarekiko motibazioa lortzeko. Momentu honetan piz dezakegu beraien interesa. Proiektu honen aurkezpena egiteko garrantzitsua da bezeroaren (zuzendaria, guraso elkarteak,...) parte hartzea lortzea, eta beraiek egitea liburuaren eskaera ikasleei.

Egokia da baita ere, gela bat baino gehiago ditugun kasuetan, gela guztiak bildu eta denei elkarrekin proiektua aurkeztea. Aurkezpenean, bezeroaz aparte, proiektuko irakasle guztiak parte hartzen saiatuko gara, beraien papera esperto bezala proiektuan zehar zein izango den aurkeztuz.

3. Jarduera: Talde plana			Saioak: 1 ordu
KONPETENTZIAK	Interpersonala eta zibikoa Ekimena eta ekintzaile espiritua Digitala	ADIMENAK	Interpersonala Intrapersonala
HELBURUAK	Taldean lan egiten ikastea eta talde lana erregulatzea		

Jardueraren deskribapena:

Lan kontratua edo talde plana egingo dugu:

Talde planak hiru atal izango ditu: taldeko helburuak, helburu indibidualak, eta karguak.

Talde helburuak: bi helburu guztientzat berdinak izango dira eta beste bi, talde bakoitzak bereak jarriko ditu.

Helburu indibidualak: Ikasle bakoitzak bi helburu indibidual izango ditu: bat irakasle taldeak proposatutakoa eta bestea berak proposatutakoa.

Karguak: Irakasleek izendatuko dituzte.



**Irakaslearentzat zehaztapenak:**

3J TALDE PLANA eranskinaren erabileraren azalpena:

TALDE PLANA PRESTATZEN orrialdea

Lehenik maila / taldea / gela / taldekideen izenak beteko dituzte.

Ondoren 1-2-4 egitura kooperatiboa erabiliko dute talde helburuak finkatzeko:

Taldekide bakoitzak proposatuko ditu taldeko bi helburu. Ondoren, bikoteka elkartuko dira (A-B eta D-E.bikoteak). Bikote bakoitzak bi talde helburu proposatuko ditu, horretarako bakoitzak proposatu dituen helburuak kontutan izango dira. Azkenik laukotea elkartuko da eta guztien artea erabakiko dituzte taldeko bi helburuak.

TALDE PLANA orrialdea

Orrialde honetan automatikoki azalduko zaizkie maila, taldea gela, taldekideen izenak eta taldeko helburuak eta helburu indibidualak bete beharko dituzte: bat irakasle taldeak esango dio eta bestea berak jarriko du. Honela taldekide guztiek beteko dituzte helburu indibidualak.

Karguak irakasleek izendatuko dituzte.

1go BALORAZIOA eta 2. BALORAZIOA orrialdeak

Hausnarketa saioa denez ikasle bakoitzak bere iritzia idatzi beharko du, talde bezala zer egin dugu bereziki ondo? eta zertan hobetu behar dugu?. Iritzi guztiak kontutan hartuta A-B-D-E-k adostutakoa idatziko dute, bi galdera horiei erantzunez. Ondoren balorazio kuantitatiboa egingo dute errubrika erabiliz.

Gauza bera egingo dute helburu indibidualak baloratzeko.

Karguen balorazioa kuantitatiboa egingo dute.

LABURPENA orrialdea

Bertan agertuko dira guk zehazki baloratu nahi dugun helburuaren eta balorazio guztien batez bestekoa.

3J TALDE PLANA eranskina erabili





4. Jarduera: Zer dakit – Zer jakin beharko nuke			Saioak: 1 ordu
KONPETENTZIAK	Ikasten ikastea Ekimena eta ekintzaile espiritua Digitala	ADIMENAK	Interpertsonala Intrapertsonala
HELBURUAK	Taldean lan egiten ikastea		

Jardueraren deskribapena:

Ikasle talde bakoitzak hausnartu behar du proposatutako jardueraren inguruan zer dakiten eta jarduera hori burutzeko zer jakin beharko luketen.

Irakaslearentzat zehaztapenak:

Irakasleak arreta berezia jarriko die ikasleek emandako erantzunei, honen arabera erabaki dezake zer jarduera proposatu behar dien proiektua ondo burutzeko.

Ondorengo eranskina erabiliko dugu (4J, 13J, 14J, 23J) jarduerak egin aurretik edo ondoren, eranskinean dago zehaztuta.

4J-13J-14J-23J eranskina erabili.

5. Jarduera: Liburuak inprimatzeko aurrekontuak eskatu			Saioak: 1-3 ordu
KONPETENTZIAK	Ekimena eta ekintzaile espiritua Interpertsonala eta zibikoa Digitala	ADIMENAK	Interpertsonala Hitzezko adierazpena
HELBURUAK	Taldean lan egiten ikastea		

Jardueraren deskribapena:

Gela bakoitzeko hiru talde liburuak inprimatzeko aurrekontuak eskatzeaz arduratuko dira. Horretarako, inguruan dituzten inprimaketa enpresetara jo beharko dute, zuzenean bertara joanez, emailez edo telefonoz deituz. Enpresei beraien eskaera zein den ahalik eta egokien azaldu beharko diete aurrekontua amaierako liburuxkarekin bat etor dadin.





6. Jarduera: Aurrekontuak konparatu edo egokiena aukeratu			Saioak: 1 ordu
KONPETENTZIAK	Ekimena eta ekintzaile espiritua Interpersonala eta zibikoa Matematikarako konpetentzia	ADIMENAK	Interpersonala Hitzezko adierazpena Logiko matematikoa
HELBURUAK	Taldean lan egiten ikastea		

Jardueraren deskribapena:

Behin enpresa ezberdinetako aurrekontuak lortu ondoren, arduradunek informazioa interpretatu eta aurrekontu ezberdinak konparatuko dituzte. Konparaketa egin eta ondorioak atera ondoren, gelakideekin partekatuko dute informazioa. Denen artean, aurrekontu egokiena zein den adostuko dute.

7. Jarduera: Finantzatzeko bideak aztertu eta topatu			Saioak: 1-2 ordu
KONPETENTZIAK	Ekimena eta ekintzaile espiritua Interpersonala eta zibikoa Matematikarako konpetentzia	ADIMENAK	Interpersonala Hitzezko adierazpena Logiko matematikoa
HELBURUAK	Taldean lan egiten ikastea		

Jardueraren deskribapena:

Aurrekontu egokiena adostu ondoren, ikasleek liburuxkaren maketazioa finantzatzeko bideak aztertu eta topatu beharko dituzte. Taldeetan ideia zaparrada egin eta bide ezberdinak eztabaidatuko dituzte eta ondoren ideiak gelakideekin partekatuko dituzte aukera egokiena aukeratzeko. Liburuxkaren maketazioaren finantzaketa lortu ahal izateko, ikasleek herriko udaletxeari edo eskolako zuzendaritza taldeari proposamena azaldu eta laguntza eska diezaieke. Bestalde, dirua biltzeko ikasleek beraiek ere zenbait ekintza egin ditzakete.

8. Jarduera: Orrialdeak eta arduradunak izendatu			Saioak: 1 ordu
KONPETENTZIAK	Ekimena eta ekintzaile espiritua	ADIMENAK	Interpersonala
HELBURUAK	Taldean lan egiten ikastea		



**Jardueraren deskribapena:**

Liburuxkaren orrialdeak eta atalak zehaztu ondoren lan banaketa egingo dugu.

Talde bakoitzak bere gustuko hilabetea edo atala aukeratuko du. Horretarako beharrezkoa da parte hartuko duten ikasle guztiak elkartzera eta adostasunera iristea.

IKERKETA / GARAPEN JARDUERAK

9. Jarduera: Zer jan dut aste honetan?			Saioak: 1 ordu
KONPETENTZIAK	Ikasten ikastea Ekimena eta ekintzaile espiritua	ADIMENAK	Intrapertsonala
HELBURUAK	Elikadura osasuntsuaren garrantziaz jabetzea		

Jardueraren deskribapena:

Ikasle bakoitzak aste batez eguneko otordu guztietan jan eta edandakoa taula batean bildu beharko du. Modu honetan, bakoitzaren elikadura ohiturak bilduz.

Ebaluazio tresnak (errubrikak ...): Ebaluatua izango da.

Jarduera honek garrantzia handia du ondorengo hainbat jarduera burutzeko, beraz, baloratuko da guztiz osatuta entregatu duten.

Irakaslearentzat zehaztapenak:

Ikasleek informazioa bildu dezaten, txantilo bat banatuko zaie, egunean egunekoa jan dutena taula batean adierazteko.

9J eranskina erabili.





10. Jarduera: Ikusten dut, pentsatzen dut, galdetzen dut			Saioak: 1 ordu
KONPETENTZIAK	Ikasten ikastea Ekimena eta ekintzaile espiritua Interpersoneala eta zibikoa Ama hizkuntza	ADIMENAK	Interpersoneala Intrapersonala Ikus espaziala Hitzezko adierazpena
HELBURUAK	Elikadura osasuntsuaren garrantziaz jabetzea		

Jardueraren deskribapena:

Astean zehar jan duguna aztertuz hausnarketa egin beharko dute, horretarako, lehenengo bakarka egingo dute eta ondoren taldean partekatuko dute, taldeko hausnarketa eginez.

Irakaslearentzat zehaztapenak:

Idatziz egitea komeni da, ondoren ahoz komentatzeko.

10J-14J eranskina erabili

11. Jarduera: Janari eta elikagaien sailkapena aztertu			Saioak: 1 ordu
KONPETENTZIAK	Matematika, zientziak eta teknologia	ADIMENAK	Ekologiko-naturalista Logiko matematikoa
HELBURUAK	Jatea eta elikatzea ez dela berdina barneratzea		

Jardueraren deskribapena:

Janariak sailkatzen ikasiko dugu:

- Funtzio energetikoa duten elikagaiak: Gluzidoak eta Lipidoak
- Funtzio plastikoa duten elikagaiak: proteinak eta kaltzio duten proteinak
- Funtzio erregulatzaila duten elikagaiak: Bitaminak eta mineralak

Irakaslearentzat zehaztapenak:

11J JATEN DUGUNA SAILKATU eranskina erabiliz irakasleak azalpenak emango dizkie.





12. Jarduera: Jaten duguna sailkatu			Saioak: 1 ordu
KONPETENTZIAK	Matematika, zientziak eta teknologia	ADIMENAK	Interpertsonala Ekologiko-naturalista Logiko matematikoa
HELBURUAK	Jatea eta elikatzea ez dela berdina barneratzea		

Jardueraren deskribapena:

Ikasle bakoitzak aste oso batean jan duena, ondorengo irizpideen arabera sailkatuko du:

- Funtzio energetikoa duten elikagaiak: Gluzidoak eta Lipidoak
- Funtzio plastikoa duten elikagaiak: proteinak eta kaltzio duten proteinak
- Funtzio erregulatzailerak duten elikagaiak: Bitaminak eta mineralak

Irakaslearentzat zehaztapenak:

12J eranskina erabili

13. Jarduera: Norena da plater osasuntsuena?			Saioak: 1-3 ordu
KONPETENTZIAK	Matematika, zientziak eta teknologia Interpertsonala eta zibikoa	ADIMENAK	Interpertsonala Intrapertsonala Ekologiko-naturalista Logiko matematikoa
HELBURUAK	Jatea eta elikatzea ez dela berdina barneratzea Informatzeko adierazpen matematikoa erabiltzea		

Jardueraren deskribapena:

Aurreko jarduera egin ondoren kopuruak aztertzen hasiko gara konparaketak egiteko.

Horretarako zenbatuko ditugu aste horretan hartu edo jan ditugun, gluzido, lipido, proteina, bitamina eta mineral kopurua, anoa kontuan izanik. Ondoren irudien, zatikien eta portzentuen bidez adieraziko ditugu, norena den plater osasuntsuena identifikatzeko.

Honela izenda dezakegu osasuntsuen jaten duen ikaslea eta taldea ere, taldeko konparaketa egiten bada.



**Irakaslearentzat zehaztapenak:**

Zatikien eta portzentuen inguruan, ikasleen ezagupenen arabera azalpenak eman beharko zaizkie.

Norena den platera osasuntsuena erabakitzeko 13J OSASUNTSU JATEKO PLATERA eranskinean oinarrituko gara.

Ikasitakoa hausnartzeko ondorengo eranskina erabiliko dugu eta zer ikasi dut? atala bete

4J-13J-14J-13J-23J eranskina erabili.

14. Jarduera: Ikusten dut, pentsatzen dut, galdetzen dut			Saioak: 1 ordu
KONPETENTZIAK	Ikasten ikastea Ekimena eta ekintzaile espiritua Interpertsonala eta zibikoa Ama hizkuntza	ADIMENAK	Interpertsonala Intrapertsonala Ikus espaziala Hitzezko adierazpena
HELBURUAK	Elikadura osasuntsuaren garrantziaz jabetzea		

Jardueraren deskribapena:

Lehenengo bakarka egingo dute hausnarketa, ondoren taldean partekatuko dute eta taldeko hausnarketa egingo dute.

Irakaslearentzat zehaztapenak:

Idatziz egitea komeni da, ondoren ahoz komentatzeko.

10J-14J eranskina erabili. Hau erabili ondoren, hausnarketarako 4J-13J-14J-23J eranskina erabiliko dugu ikasleek zer barneratu duten jakiteko, eta 24. Jarduera egin ahal izateko zer gehiago jakin behar duten zehazteko.





15. Jarduera: Taula interpretatu: Zer landatu, zer erein, zer jaso?			Saioak: 1 ordu
KONPETENTZIAK	Ikasten ikastea Interpersonala eta zibikoa Matematika, zientziak eta teknologia	ADIMENAK	Interpersonala Ekologiko-naturalista
HELBURUAK	Informatzeko, adierazpen matematiko desberdinak erabiltzea Elikadura osasuntsuaren garrantziaz jabetzea		

Jardueraren deskribapena:

Liburuxkako atala da, talde bakoitzak taula interpretatu beharko du eta bertatik talde bakoitzak bere informazioa lortu beharko du.

Ebaluazio tresnak (errubrikak ...):

Jan eta Izan Errubrika erabiliko da

Irakaslearentzat zehaztapenak:

Komeni da taldea bitan banatzea eta bikote bakoitzak informazioa lortzea, ondoren lortu duten informazioa elkartrukatuko dute eta izan dituzten hutsuneak zuzentzeko aukera izango dute.

15J eranskina erabili.

16. Jarduera: Barazkien ekoizpena			Saioak: 3-4 ordu
KONPETENTZIAK	Ikasten ikastea Ekimena eta ekintzaile espiritua Interpersonala eta zibikoa Matematika, zientziak eta teknologia	ADIMENAK	Interpersonala Gorputz kinestesikoa Ikus espaziala Ekologiko-naturalista
HELBURUAK	Elikadura osasuntsuaren garrantziaz jabetzea Taldea lan egiten ikastea		

Jardueraren deskribapena:

1. Baratza prestatu: Lur saila aitzurtu eta ongarriak bota. Eskolan konposta egiten bada ongarri ona da.
2. Landareak edo haziak erosi eta landatu edo erein.
3. Jarraipena egin: Astean behin joango gara eta zehatz-mehatz jarraipena egiteko argazkiak eta grabaketak egingo ditugu, bide batez aprobetxatuko dugu ureztatzeko eta belar txarrak





kentzeko.

Ebaluazio tresnak (errubrikak ...):

Behaketa eta jarraipena, bi edo hiru arau garrantzitsu jarriko ditugu eta hauek betetzea eskatuko zaie. Behaketa ondo egiteko taldeko arduradun bat izendatuko dugu.

Irakaslearentzat zehaztapenak:

Taldeka arituko dira honetan ere. Talde bakoitzak aitzur bat izango du eta hau txandakatuko dute. Aitzurtzen ari direnean garrantzitsua da espazioak ondo banatzea mina har ez dezaten.

17. Jarduera: Aukeratutako barazkia marraztu			Saioak: 2 ordu
KONPETENTZIAK	Matematika, zientziak eta teknologia	ADIMENAK	Ikus espaziala Ekologiko-naturalista
HELBURUAK			

Jardueraren deskribapena:

Liburuxkako atala da. Taldeko ikasle bakoitzak aurretik aukeratutako garaiko barazki bat marraztu beharko du. Horretarako, aurretik erabakitako barazkiaren marrazki bat erraztuko zaio. Azkenik, taldeko marrazkirik politena izango da liburuxkan agertuko dena.

Irakaslearentzat zehaztapenak:

Liburuxkan agertuko den marrazkia, taldeak aukeratuko du, taldeko bat. Irakasleak errazturiko marrazkira gehien hurbiltzen dena izango da.

18. Jarduera: Talde planaren ebaluazioa burutu			Saioak: 1 ordu
KONPETENTZIAK	Interpersonala eta zibikoa	ADIMENAK	Interpersonala Intrapersonala
HELBURUAK	Taldeen lan egiten ikastea		



**Jardueraren deskribapena:**

Talde planean jarri ditugun taldeko helburuak, helburu indibidualak eta karguak ebaluatuko ditugu, zer egiten ari garen bereziki ondo eta zertan hobetu behar dugun hausnartzeko.

Ebaluazio tresnak (Errubrikak ...):

JAN ETA IZAN Errubrika talde plana orria eta 3J TALDE PLANA

Irakaslearentzat zehaztapenak:

3J TALDE PLANA eranskina erabili.

19. Jarduera: Barazkiaren propietateak aurkitu			Saioak: 1 ordu
KONPETENTZIAK	Ikasten ikastea Ekimena eta ekintzaile espiritua Interpersonala eta zibikoa Matematika, zientziak eta teknologia Digitala	ADIMENAK	Interpersonala Ikus espaziala Hitzezko adierazpena Ekologiko-naturalista
HELBURUAK	Elikadura osasuntsuaren garrantziaz jabetzea Ahozko eta idatzizko adierazpena lantzea		

Jardueraren deskribapena:

Liburuxkako atala da. Talde bakoitzak dagokion barazkiaren propietateak topatu beharko dituzte interneten.

20. Jarduera: Errezeta testuak landu			Saioak: 2 ordu
KONPETENTZIAK	Ama hizkuntza	ADIMENAK	Hitzezko adierazpena
HELBURUAK	Elikadura osasuntsuaren garrantziaz jabetzea Ahozko eta idatzizko adierazpena lantzea		

Jardueraren deskribapena:

Jarduera honetan, errezeta testuen ezaugarriak landuko dituzte ondoren talde bakoitzak marraztutako barazkiarekin errezeta bat idatzi ahal izateko.



**Irakaslearentzat zehaztapenak:**

Irakasleak errezeta bat idazteko jarraibideak eman beharko dizkie. Ondorengo jarduera modu egokian egin ahal izateko.

21. Jarduera: Errezetak sortu			Saioak: 2 ordu
KONPETENTZIAK	Ama hizkuntza Ekimena eta ekintzaile espiritua	ADIMENAK	Hitzezko adierazpena
HELBURUAK	Elikadura osasuntsuaren garrantziaz jabetzea Ahozko eta idatzizko adierazpena lantzea		

Jardueraren deskribapena:

Aurreko jardueran ikasitakoa praktikan jarriz, dagokien barazkia oinarritzko osagai bezala erabiltzen den errezeta bat sortu beharko dute taldean. Errezeta guztiak formatu berean egin beharko dituzte ondoren liburuxkan txertatzeko.

Ebaluazio tresnak (Errubrikak ...):

Ebaluazio tresna bezala Jan eta Izan errubrika erabiliko da.

22. Jarduera: Ingelesez hiztegia agintera landu			Saioak: 2 ordu
KONPETENTZIAK	Ama hizkuntza Atzerriko hizkuntza	ADIMENAK	Hitzezko adierazpena
HELBURUAK	Elikadura osasuntsuaren garrantziaz jabetzea Ahozko eta idatzizko adierazpena lantzea		

Jardueraren deskribapena:

Ikasleei txantilo bat banatuko zaie eta taldeka ezagutzen dituzten barazkien izenak idatzi behar dituzte jatorrizko hizkuntzan. Ondoren, gelakide guztien artean zerrenda hori bateratu eta ingeleseko klasean irakaslearen laguntzaz barazkien izenak ingelesera itzuliko dituzte.

Agintera lantzeko, irakasleak azalpen teoriko bat emango die ikasleei eta ondoren *Simonek dio* jolasa erabiliko du ikasleek agintera barnera dezaten.





23. Jarduera: Errezetak ingelesera itzuli			Saioak: 1 ordu
KONPETENTZIAK	Atzerriko hizkuntza	ADIMENAK	Hitzezko adierazpena
HELBURUAK	Elikadura osasuntsuaren garrantziaz jabetzea Ahozko eta idatzizko adierazpena lantzea		

Jardueraren deskribapena:

Errezetak jatorrizko hizkuntzan idatzi ondoren, taldeka ingelesera itzuliko dituzte. Horretarako, aurrez landutako hiztegi zerrendaz baliatuko dira. Ikasleek hiztegia erabil dezakete itzulpena egin ahal izateko. Jarduera hau ebaluatu egingo da.

Ebaluazio tresnak (Errubrikak ...):

Ebaluazio tresna bezala Jan eta Izan errubrika erabiliko da.

24. Jarduera: Eguneko dieta eta jarduera fisiko egokia			Saioak: 2 ordu
KONPETENTZIAK	Ikasten ikastea Ekimena eta ekintzaile espiritua Interpersonala eta zibikoa Ama hizkuntza Digitala Matematika, zientziak eta teknologia	ADIMENAK	Intrapertsonala Ikus espaziala Ekologiko-naturalista
HELBURUAK	Elikadura osasuntsuaren garrantziaz jabetzea Ahozko eta idatzizko adierazpena lantzea		

Jardueraren deskribapena:

Ikasle talde bakoitzak proposatu beharko du aste osorako dieta orekatua gluzidoak, lipidoak, proteinak eta bitaminak-mineralak kontutan izanik eta baita ere jarduera fisikoak osasuntsu egoteko.

Ebaluazio tresnak (Errubrikak ...):

Jan eta Izan errubrikaren Helburu nagusia izeneko atala erabiliko dugu.

Irakaslearentzat zehaztapenak:

24J EGUNEKO DIETA ETA JARDUERA FISIKO EGOKIA eranskina erabili.





25. Jarduera: Maketazioa egingo dutenei lanak entregatu			Saioak: 1 ordu
KONPETENTZIAK	Ikasten ikastea Ekimena eta ekintzaile espiritua Interpertsonala eta zibikoa	ADIMENAK	Interpertsonala
HELBURUAK	Taldean lan egiten ikastea		

Jardueraren deskribapena:

Guztion artean burutu dugun lana entregatzea talde kooperatibo bat joango da, eta talde horrek ziurtatu behar du entregatzen dugun lan hori ondo ordenatua eta egoki prestatu dugun. Baita ere adostuko dute zer unetan elkartuko diren maketazio lanei jarraipena egiteko.

Maketazioa egin ondoren berriro guztion artean ondo errepatatuko dugu akats guztiak ekiditeko.

Irakaslearentzat zehaztapenak:

Maketazioaren proposamen bezala ikusi Liburuxkaren bi orrialderen adibidea gida honen bukaeran.

26. Jarduera: Inprimatzen ari direnei bisita			Saioak: 1 ordu
KONPETENTZIAK	Ikasten ikastea Ekimena eta ekintzaile espiritua Interpertsonala eta zibikoa	ADIMENAK	Interpertsonala
HELBURUAK	Taldean lan egiten ikastea		

Jardueraren deskribapena:

Maketazioa egin ondoren inprimatzera pasako da gure liburuxka, prozesu honen jarraipena egiteko egoki ikusten da bisita bat egitea, inprimatzeko prozesuaren berri ere izateko.





AMAIERAKO JARDUERAK

27. Jarduera: Liburuxkaren aurkezpena			Saioak: 1 ordu
KONPETENTZIAK	Ama hizkuntza Atzerriko hizkuntza	ADIMENAK	Interpertsonala Hitzezko adierazpena
HELBURUAK	Liburuxkan landutakoa eta ikasitakoa azaltzea		

Jardueraren deskribapena:

Liburuxka ekoizteko parte hartu dutenen artean, atal bakoitzeko arduradunak izendatuko dira eta horiek burutuko dute gurasoentzako aurkezpena. Saiatuko behar dugu ondo prestatzen eta guraso ez diren hainbat pertsona gonbidatzen, garrantzi berezia emateko egin duten lanari.

28. Jarduera: Liburuxka gizarteratu edo zabaldu			Saioak: 3 ordu
KONPETENTZIAK	Ekimen eta ekintzaile espirtua Interpertsonala eta zibikoa Ama hizkuntza Matematika, zientziak eta teknologia	ADIMENAK	Interpertsonala Ekologiko-naturalista Hitzezko adierazpena
HELBURUAK	Ahozko eta idatzizko adierazpena lantzea (euskara-gaztelera) Elikadura osasuntsuaren garrantziaz jabetzea		

Jardueraren deskribapena:

Gelan prestaketa egin behar dugu idatzi eta ahoz adieraziz zehazki zer esango diegun liburua plazaratzean. Hainbat entsegu ere egingo ditugu, talde osoan eta talde bat beste talde batekin.

Inguruan identifikatu behar ditugu liburu hau banatzea egokia izan daitezkeen tokiak:

- Finantzaketa eman diguten tokiak
- Herriko azoka
- Inguruko herrietako azokak
- Herriko dendak
- Irratia
- Telebista
- Sukaldariak





Tokiak identifikatu ondoren taldeka banatuko gara lan hori burutzeko. Saiatu behar dugu talde guztiek parte hartzea.

29. Jarduera: Talde planaren ebaluazioa burutu			Saioak: 1 ordu
KONPETENTZIAK	Interpersonala eta zibikoa	ADIMENAK	Interpersonala
HELBURUAK	Taldean lan egiten ikastea		

Jardueraren deskribapena:

Talde planean jarri ditugun taldeko helburuak, helburu indibidualak eta karguak ebaluatuko ditugu, zer egin dugun bereziki ondo eta zertan hobetu behar dugun hausnartzeko.

Ebaluazio tresnak (Errubrikak ...):

Talde Plana Excel orria.

Irakaslearentzat zehaztaperak:

3J eranskina erabili.





ERANSKINAK

- 3J. TALDE PLANA
- 4J. ZER DAKIT? ZER JAKIN NAHI DUT? ZER IKASI DUT?
- 9J. ASTE BATEAN JAN DUGUNAREN ERREGISTRO ORRIA
- 10J. IKUSTEN DUT - PENTSATZEN DUT - GALDETZEN DUT.
- 11J. JATEN DUGUNA SAILKATU (elikagaien gurpila)
- 12J. ASTE BATEAN HARTU DITUDAN ELIKAGAIK
- 13J. ZER DAKIT? ZER JAKIN NAHI DUT? ZER IKASI DUT?
- 14J. ZER DAKIT? ZER JAKIN NAHI DUT? ZER IKASI DUT?
IKUSTEN DUT - PENTSATZEN DUT - GALDETZEN DUT.
- 15J. TAULA INTERPRETATU
- 23J. ZER DAKIT? ZER JAKIN NAHI DUT? ZER IKASI DUT?
- 24J. EGUNEROKO ELIKADURA ETA JARDUERA FISIKOA





MARTXOA



Azpiko taulan dituzuen hauek dira martxoan erein, landatu eta jasotzen diren barazkiak:

EREIN

Arbi zuria, porrua, rukula, kukulua, espinaka, borraja, patata, letxuga ezberdinak, erremolatxa, kalabazina, tomatea, berenjena, piper berdea, piper gorria.

LANDATU

Tipulina, tipula, zuria, mihilua, apioa, orburua, espinaka, tipula gorria, zerba, erremolatxa.

JASO

Porrua, tipula gorria eta zuria (gordeta), lonbarda, bruselako aza, aza, azalorea, kardua, kalabaza (gordeta), baratxuri freskoa, babarrun altua (gordeta) patata (gordeta).

COLIFLOR



VITAMINAS: Vitamina C (ayuda a los resfriados y a la gripe) Vitamina K (ayuda para la coagulación sanguínea y otros procesos) y minerales antioxidantes.

PROPIEDADES:

Sirve para prevenir el cáncer, protegen la salud del corazón, es bueno para el colesterol, estreñimiento, obesidad... bueno para la salud de los huesos y nervios.

8 ✂

JAN ETA IZAN proiektua



AZALORE HANBURGESA

Osagaiak: 4 pertsonentzako osagaiak

- Azalore bat
- Kilo erdi bat garbantzuri irin
- Katilu erdi bat perrexil
- Katilu erdi bat azenario arraspatua
- Legamia – katilu erdi bat
- Katilu bat olio
- Piperbeltza piper gorria,
- Bi ale baratxuri eta gatza



Prestaketa:

Lehenengo azalorea garbitu eta moztu. Ondoren lapiko batean bost minutuz egosi. Azalorea irabiatu eta gatza, piperbeltz beltza, baratxuriarekin nahastu.

Plater batean legamia, garbantzuri-irina eta ura nahastu. Ondoren perrexila bota eta dena irabiatu.

Gero, dena plater batean jarri, eta azenario arraspatua bota. Ondoren egin duzun nahasketarekin nahi duzun forma eman.

Olioarekin piska bat egosi eta 40 minutuz labean sartu (alde bakoitza 20 minutuz bertu). Eta azkenik jan. On egin!!

CAULIFLOWER HAMBURGER



INGREDIENTS: Ingredients for four people: 1 Cauliflower, Chickpea flour 1/2 kg, 1 cup of oil, black pepper, Parsley, 1 red pepper, a half cup of grated carrot, 2 onion cloves, a half cup of leavening and a little bit of salt.

PREPARATION:

First, wash and cut the cauliflower and then boil it for 5 minutes.

Mash the cauliflower and mix it with salt, black pepper and garlic.

On a plate, mix the leavening, the flour and the water. Add the parsley and beat it.

Put the mixture on a plate and add the grated carrot and mix it again.

Then give the desired shape to the mixture.

Fry the shapes for a little bit and then bake them in the oven for 40 minutes, heating each side for 20 minutes. They they will be ready to eat.

✂ 9