

GUÍA DEL PROFESOR

ERES LO QUE COMES



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.

Número de Proyecto: 2016-1-ESO1-KA201-025091

SOCIOS



salestarrak
URNIETA

Salesianos Urnieta Salesiarrak (*España*)
Coordinador de Proyecto

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" Botoșani (*Rumanía*)

Mihaela Cornelia Achihăței
mihaelaachihaiti@yahoo.com



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

Universidad del País Vasco (*España*)

Kristina Zuza
kristina.zuza@ehu.eus



Pixel (*Italia*)

Lorenzo Martellini
lorenzo@pixel-online.net

TABLA DE CONTENIDOS

DETALLES DEL PROYECTO	1
OBJETIVOS DISCIPLINARES Y TRANSVERSALES.....	2
SECUENCIA DE TAREAS.....	4
INDICADORES	5
TAREAS.....	7
TAREAS PREVIAS	7
TAREAS DE INVESTIGACIÓN / DESARROLLO	12
TAREAS FINALES	21

**DETALLES DEL PROYECTO**

CURSO ACADÉMICO																					
NIVEL	1º ESO																				
TRIMESTRE																					
SESIONES (Horas)	Al menos 38 horas																				
TÍTULO	ERES LO QUE COMES																				
ASIGNATURAS	Matemáticas, Ciencias, Idiomas, Educación Física, Plástica, Informática																				
HILOS CONDUCTORES	<p>¿Por qué es tan importante llevar a cabo una dieta equilibrada?</p> <p>¿Qué significa “dieta equilibrada”? ¿De qué consta una dieta equilibrada?</p> <p>¿Están relacionadas la tierra, el clima, la comida y la humanidad?</p> <p>¿Está la salud garantizada con una dieta equilibrada?</p>																				
COMPETENCIAS	<p>A: COMPETENCIAS TRANSVERSALES:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>COMPETENCIAS (UE)</th> <th>TAREAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Aprender a aprender</td> <td>4-9-10-14-15-16-19-24-25-28</td> </tr> <tr> <td>2. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor</td> <td>3-4-5-6-7-8-9-10-14-16-19-21-24-25-27-28</td> </tr> <tr> <td>3. Social y cívica</td> <td>1-3-5-6-7-10-13-14-15-16-18-19-24-25-27-28</td> </tr> </tbody> </table> <p>B: COMPETENCIAS BÁSICAS DISCIPLINARES:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>COMPETENCIAS (UE)</th> <th>TAREAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4. Comunicación en la lengua materna</td> <td>10-14-20-21-22-26-27-28</td> </tr> <tr> <td>5. Comunicación en la lengua extranjera</td> <td>22-23-26</td> </tr> <tr> <td>6. Digital</td> <td>3-4-5-28</td> </tr> <tr> <td>7. Matemática, científica y tecnológica</td> <td>6-7-11-12-13-15-16-17-19-27-28</td> </tr> <tr> <td>8. Conciencia expresiones culturales</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	COMPETENCIAS (UE)	TAREAS	1. Aprender a aprender	4-9-10-14-15-16-19-24-25-28	2. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	3-4-5-6-7-8-9-10-14-16-19-21-24-25-27-28	3. Social y cívica	1-3-5-6-7-10-13-14-15-16-18-19-24-25-27-28	COMPETENCIAS (UE)	TAREAS	4. Comunicación en la lengua materna	10-14-20-21-22-26-27-28	5. Comunicación en la lengua extranjera	22-23-26	6. Digital	3-4-5-28	7. Matemática, científica y tecnológica	6-7-11-12-13-15-16-17-19-27-28	8. Conciencia expresiones culturales	
COMPETENCIAS (UE)	TAREAS																				
1. Aprender a aprender	4-9-10-14-15-16-19-24-25-28																				
2. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	3-4-5-6-7-8-9-10-14-16-19-21-24-25-27-28																				
3. Social y cívica	1-3-5-6-7-10-13-14-15-16-18-19-24-25-27-28																				
COMPETENCIAS (UE)	TAREAS																				
4. Comunicación en la lengua materna	10-14-20-21-22-26-27-28																				
5. Comunicación en la lengua extranjera	22-23-26																				
6. Digital	3-4-5-28																				
7. Matemática, científica y tecnológica	6-7-11-12-13-15-16-17-19-27-28																				
8. Conciencia expresiones culturales																					





INTELIGENCIAS MÚLTIPLES	INTELIGENCIA	TAREAS
	1. Interpersonal	1-3-4-5-6-7-10-12-13-14-15-16-18-19-24-25-26-27-28
	2. Intrapersonal	1-3-4-8-9-10-13-14-18
	3. Visual-espacial	10-14-16-17-19
	4. Corporal-cinestésica	16
	5. Musical	
	6. Lingüístico-verbal	2-5-6-7-10-14-19-20-21-22-23-26-27
	7. Lógico-matemática	6-7-11-12-13
	8. Naturalista	11-12-13-15-16-17-19-27-28
OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA u OBJETIVOS TRANSVERSALES ¿Qué queremos que los estudiantes comprendan? (OBJETIVOS DE COMPRENSIÓN)	OBJETIVOS DISCIPLINARES y TRANSVERSALES	
	OBJETIVO PRINCIPAL	
	Ser consciente de la importancia de una dieta saludable.	
	0.Objetivo General	
	0.1. Aprender a trabajar en equipo	
	1.Ciencias	
	1.1. Analizar y aprender sobre las hortalizas de temporada	
	1.2. Clasificar y distinguir alimentos y nutrientes, y aprender sus funciones	
	2.Matemática	
	2.1. Utilizar diferentes expresiones matemáticas, como fracciones y porcentajes para dar información	
2.2. Utilizar diferentes expresiones matemáticas, como cuadros y gráficos para		





	<p>proporcionar información</p> <p>3.Lengua Materna</p> <p>3.1. Mejorar las habilidades de comunicación y escritura</p> <p>4.Lengua Extranjera (Inglés)</p> <p>4.1. Aprender vocabulario específico: Hortalizas, frutas, verbos de cocina ...</p> <p>4.2. Aprender el imperativo</p> <p>4.3. Mejorar las habilidades de escritura</p> <p>5.Educación Física</p> <p>5.1. Ser consciente del efecto de la nutrición y del ejercicio físico en nuestra salud</p>
<p>PRESENTACIÓN DEL PROYECTO (Cómo se les va a plantear a los estudiantes)</p>	<p>El director del centro (el cliente puede ser el ayuntamiento, un cocinero, la asociación de padres ...) está preocupado por los hábitos alimenticios de hoy en día.</p> <p>Hoy en día, en el mercado podemos encontrar cualquier producto en cualquier momento o periodo del año, pero eso no quiere decir que estos productos sean de temporada. La tierra está directamente relacionada con los nutrientes que el ser humano necesita. Por lo tanto, si cuidamos la tierra podemos obtener los nutrientes que necesitamos. Es por eso, que es conveniente saber cuándo se debe plantar o sembrar cada hortaliza, fruta, ... para obtener nutrientes de forma natural.</p> <p>Por esa misma razón, el director quiere publicar un libro sobre alimentos nutritivos y así fomentar hábitos alimenticios saludables.</p> <p>Al final del proyecto, el folleto se presentará en la escuela, en varios centros de salud y tiendas, así como a los medios de comunicación.</p> <p>La clase será responsable de esta tarea asignada por el director.</p>
<p>PRODUCTO FINAL (Encontrarle utilidad)</p>	<p>Todos juntos:</p>





	<p>Escribir un folleto en papel y digital. Publicarlo y difundirlo.</p> <p>Huerta.</p> <p>En equipo:</p> <p>Cada equipo escribirá dos páginas.</p> <p>Organizar un área de la huerta, sembrar o plantar diferentes hortalizas, frutas, ... y vigilar que todo esté bien.</p> <p>Cocinar las ensaladas con diferentes tipos de lechugas de la huerta.</p>
--	---

SECUENCIA DE TAREAS

Las tareas en negrita son necesarias, y las otras opcionales. Depende de los profesores implicados en el proyecto y las instalaciones de la escuela.

A. TAREAS PREVIAS

1. Tarea: **Dinámicas de equipo**
2. Tarea: **Presentación del proyecto**
3. Tarea: **Planificación de equipo**
4. Tarea: **Lo que sé y lo que necesito saber**
5. Tarea: Pedir presupuestos de impresión
6. Tarea: Comparar presupuestos y escoger el más adecuado
7. Tarea: Analizar y hallar medios para financiar el proyecto
8. Tarea: **Especificar páginas y asignar responsabilidades**

B. TAREAS DE INVESTIGACIÓN / DESARROLLO

9. Tarea: **¿Qué he comido durante la semana?**
10. Tarea: **Veo, pienso, me pregunto**
11. Tarea: **Clasificación y análisis de los alimentos y los nutrientes**
12. Tarea: **Clasificar lo que comemos ****
13. Tarea: **¿Quién ha comido el plato más saludable?**
14. Tarea: **Veo, pienso, me pregunto**





15. Tarea: Entendiendo la tabla: qué sembrar, qué plantar y qué cosechar **
16. Tarea: Producción de hortalizas
17. Tarea: Dibujar hortalizas **
18. Tarea: Evaluación de la planificación de equipo
19. Tarea: Averiguar las propiedades de las hortalizas
20. Tarea: Analizar las recetas
21. Tarea: Escribir una receta **
22. Tarea: Aprender vocabulario en inglés.
23. Tarea: Traducir las recetas al inglés **
24. Tarea: Dieta diaria y ejercicio físico **
25. Tarea: Entregar el diseño del libro a los responsables del mismo (Un equipo se encargará de ello)
26. Tarea: Visitar la empresa de impresión.

C. TAREAS FINALES

27. Tarea: Presentación del cuaderno
28. Tarea: Diseminación del cuaderno
29. Tarea: Evaluación final del equipo

** Las tareas con este signo serán evaluadas.

INDICADORES

Objetivo Principal:

Teniendo en cuenta los carbohidratos, los lípidos, las proteínas y las vitaminas, los estudiantes sugieren una dieta equilibrada para una semana.

0. Objetivos Generales

- 0.1.1. El alumno logra los objetivos de equipo
- 0.1.2. El alumno logra los objetivos individuales
- 0.1.3. El alumno cumple con sus responsabilidades

1. Ciencias

- 1.1.1. Identifica lo que ha de sembrarse
- 1.1.2. Identifica lo que ha de ser plantado





1.1.3 Identifica lo que ha de ser cosechado

1.2.1 Distingue los carbohidratos

1.2.2 Distingue los lípidos

1.2.3 Distingue las proteínas

1.2.4 Distingue las vitaminas y los minerales

2. Matemática

2.1.1. Expresa cantidades usando fracciones

2.1.2. Expresa cantidades usando porcentajes

2.2.1. Identifica lo que ha de ser sembrado

2.2.2. Identifica lo que ha de ser plantado

2.2.3. Identifica lo que ha de ser cosechado

3. Lengua materna

3.1.1. Entrega dentro del plazo

3.1.2. El trabajo está presentado de forma muy clara

3.1.3. El texto está bien estructurado

3.1.4. El texto es coherente y cohesivo

4. Lengua Extranjera (Inglés)

4.1.1. Enuncia los nombres de las hortalizas y las frutas en el idioma extranjero

4.1.2. Usa el imperativo

4.3.1 El texto está bien estructurado

4.3.2 El texto es coherente y cohesivo

5. Educación Física

5.1.1. Sugiere ejercicios físicos apropiados para mantenerse en forma

HERRAMIENTAS

- Rúbricas

Rúbrica de “Eres lo que comes”

- Reflexiones y evidencias

Reflexión (4T-13T-14T-23T)



**TAREAS****TAREAS PREVIAS**

1ª Tarea: Dinámicas de equipo			Sesión: 1 h
COMPETENCIAS	Social y cívica	INTELIGENCIAS	Interpersonal
OBJETIVOS	Aprender a trabajar en equipo		

Descripción de la tarea:

Propondremos una dinámica de equipo para que los alumnos se conozcan mejor.

Indicaciones para el profesor:

Con el fin de conocerse entre ellos, el profesor les preguntará varias cuestiones a los alumnos y todos tendrán que escribir sus respuestas. Entonces, los alumnos comentarán sus respuestas en grupo.

2ª Tarea: Escucha activa - asertividad			Sesión: 30 min
COMPETENCIAS		INTELIGENCIAS	Lingüístico-verbales
OBJETIVOS			

Descripción de la tarea:

El director (el cliente puede ser el ayuntamiento, un cocinero, la asociación de padres..) está preocupado sobre los hábitos alimenticios de hoy en día.

Hoy en día, podemos encontrar cualquier producto en cualquier estación del año, pero éstos no son productos de temporada en nuestro país. La tierra está directamente ligada a los nutrientes que el ser humano necesita. Por lo tanto, si cuidamos de la tierra, obtendremos los nutrientes que necesitamos. Es por ello que es conveniente saber cuándo se planta o se siembra cada hortaliza, para que podamos obtener estos nutrientes de forma natural.

Por esta razón, el director quiere **publicar un cuaderno sobre comida nutritiva**, para fomentar los hábitos alimenticios saludables.





Al final del proyecto, el cuaderno se presentará en la escuela, en varios centros de salud y a los medios de comunicación.

Tu clase se responsabilizará de esta asignación.

Indicaciones para el profesor:

Cuando presentemos el proyecto, tenemos que motivar a los alumnos. La presentación del proyecto tiene que ser atractiva. Es importante lograr una atmósfera adecuada para lograr esa motivación. Este es el momento en el que podemos despertar su interés. Es importante que el cliente participe en la presentación del proyecto (director, asociación de padres, un cocinero..), teniendo en cuenta que va a ser esta persona quien solicite el libro. También es conveniente, cuando participe más de un aula, juntar a todas las clases y presentar el proyecto a todos a la vez. Aparte del cliente, los profesores que tomen parte en el proyecto también estarán presentes durante la presentación del mismo, para explicar su papel.

3ª Tarea: Planificación de equipo			Sesión: 1 h
COMPETENCIAS	Social y cívica Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor Digital	INTELIGENCIAS	Interpersonal Intrapersonal
OBJETIVOS	Aprender a trabajar en equipo y controlar el trabajo en grupo		

Descripción de la tarea:

Cada equipo definirá su planificación de equipo, que consiste de tres partes: los objetivos de equipo, los objetivos individuales y las responsabilidades.

Objetivos de equipo:

Todos los equipos tendrán cuatro objetivos: dos serán comunes para todos los equipos, y los otros dos serán definidos por ellos mismos.

Objetivos individuales:

Cada alumno tendrá dos objetivos individuales: uno sugerido por su equipo y otro propuesto por ellos mismos





Responsabilidades: Las responsabilidades serán asignadas por el profesor.

Indicaciones para el profesor:

Explicación del anexo 3T

ELABORACIÓN DE LA HOJA DE PLANIFICACIÓN DE EQUIPO

Lo primero de todo, escribirán el nivel /equipo/aula/nombres de compañeros de equipo. Then, they will use the 1-2-4 cooperative structure to establish team objectives:

Cada miembro del equipo sugerirá dos objetivos de equipo. Después, A-B y D-E se juntarán y propondrán dos objetivos de equipo. Para ello, se tomarán en cuenta los objetivos definidos previamente por cada uno de los componentes. Finalmente, se juntará todo el equipo y decidirán cuáles serán los dos objetivos de equipo definitivos.

Hoja de PLANIFICACIÓN DE EQUIPO

En esta hoja aparecerán automáticamente el curso, el equipo, el aula, los nombres de los miembros del equipo y los objetivos de equipo. Los alumnos tendrán que rellenar los objetivos individuales: uno será propuesto por el claustro de profesores y otro por el mismo alumno. Todos los miembros del equipo completarán sus objetivos individuales de este modo.

Los cargos serán asignados por el profesor.

1ª y 2ª Hoja de EVALUACIÓN

Ya que se trata de una sesión de reflexión, cada alumno tendrá que escribir su opinión acerca de estas preguntas: “como equipo, qué hemos hecho especialmente bien?” “Hay algo que se pueda mejorar?” Tomando en cuenta todas las opiniones, A-B-D-E escribirán lo acordado como respuesta a las anteriores preguntas. A continuación, llevarán a cabo una evaluación cuantitativa usando la rúbrica.

Harán lo mismo para evaluar los objetivos individuales.

También evaluarán cuantitativamente sus responsabilidades.

Hoja de RESUMEN

En esta hoja obtendremos la nota media de la evaluación y todos los objetivos que queremos evaluar exactamente.





Ver anexo 3T de Planificación de Equipo

4ª Tarea: Lo que sé – Lo que necesito saber			Sesión: 1 h
COMPETENCIAS	Aprender a aprender Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor Digital	INTELIGENCIAS	Interpersonal Intrapersonal
OBJETIVOS	Aprender a trabajar en equipo		

Descripción de la tarea:

Cada equipo reflexionará sobre lo que ya saben acerca de la tarea y sobre lo que necesitan saber con el fin de llevarla a cabo.

Herramientas de evaluación (rúbricas ...):

El profesor prestará especial atención a las respuestas de los alumnos, y basándose en las mismas, propondrá tareas adecuadas para desarrollar el proyecto.

Usaremos los anexos 4, 13, 14, 23T antes o después de las tareas, se especifica en ellas.

Indicaciones para el profesor:

Véase anexo 4T-13T-14T-23T

5ª Tarea: Solicitar presupuestos de impresión			Sesión: 1-3 h
COMPETENCIAS	Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor Social y cívica Digital	INTELIGENCIAS	Interpersonal Lingüístico-verbal
OBJETIVOS	Aprender a trabajar en equipo		

Descripción de la tarea:

Tres equipos de cada aula se encargarán de solicitar los presupuestos de impresión. para ello, tendrán que ponerse en contacto con diferentes empresas de impresión, in situ, por teléfono o por email. Los alumnos





tendrán que ser muy precisos a la hora de especificar lo que quieren, para que el presupuesto del que disponen encaje con los gastos del cuaderno final.

6ª Tarea: Comparar presupuestos y acordar el más apropiado			Sesión: 1 h
COMPETENCIAS	Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor Social y cívica Matemática, científica y tecnológica	INTELIGENCIAS	Interpersonal Lógico-matemática
OBJETIVOS	Aprender a trabajar en equipo		

Descripción de la tarea:

Una vez que tengan los distintos presupuestos a su disposición, los encargados de esta tarea tendrán que analizarlos y compararlos. Una vez que se ha hecho la comparación, compartirán el resultado con el resto de clase. Entre todos escogerán el mejor presupuesto.

7ª Tarea: Analizar y hallar medios de financiar el proyecto			Sesión: 1-2 h
COMPETENCIAS	Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor Social y cívica Matemática, científica y tecnológica	INTELIGENCIAS	Interpersonal Lógico-matemática
OBJETIVOS	Aprender a trabajar en equipo		

Descripción de la tarea:

Una vez decidido el presupuesto, los alumnos tendrán que hallar formas de financiar el aspecto del libro. Habrá una “tormenta de ideas” en equipos y debatirán sobre las distintas formas, que más tarde serán expuestas al resto de clase con el fin de escoger la mejor idea. Los alumnos también se pueden dirigir al Ayuntamiento local o el Consejo Escolar. Además, los alumnos también podrán organizar eventos para recaudar fondos.

8ª Tarea: Especificar las páginas y repartir responsabilidades			Sesión: 1 h
---	--	--	--------------------





COMPETENCIAS	Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	INTELIGENCIAS	Intrapersonal
OBJETIVOS	Aprender a trabajar en equipo		

Descripción de la tarea:

Después de especificar la cantidad de páginas y partes, pasaremos a dividir las tareas. Cada equipo de se ocupará de dos páginas, y cada equipo escogerá el mes que más le guste. Para ello, es necesario que todos los alumnos lleguen a un acuerdo.

TARES DE INVESTIGACIÓN / DESARROLLO

9ª Tarea: ¿Qué he comido durante esta semana?		Sesión: 1 h	
COMPETENCIAS	Aprender a aprender Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	INTELIGENCIAS	Intrapersonal
OBJETIVOS	Concienciarse de la importancia de llevar una dieta sana		

Descripción del proyecto:

Los alumnos escribirán en una tabla todo lo que han comido durante la semana. Así, serán conscientes de sus hábitos alimenticios.

Herramientas de evaluación (rúbricas...): Será evaluado.

Esta labor es muy importante para las próximas tareas. Por lo tanto, el profesor tendrá en cuenta que todos los alumnos hayan entregado el trabajo completado.

Indicaciones para el profesor:

Con el fin de facilitar su trabajo, se les entregará una plantilla donde escribirán las diferentes comidas diarias.

Véase anexo 9T





10ª Tarea: Veo, pienso, me pregunto			Sesión: 1 h
COMPETENCIAS	Aprender a aprender Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor Social y cívica Comunicación en la lengua materna	INTELIGENCIAS	Interpersonal Intrapersonal Espacio-visual Lingüístico-verbal
OBJETIVOS	Ser consciente de la importancia de llevar una dieta saludable		

Descripción de la tarea:

Los alumnos tendrán que reflexionar sobre sus hábitos alimenticios tras analizar lo que han comido durante una semana. Primero, los alumnos tendrán que reflexionar sobre sus hábitos alimenticios por su cuenta, y después compartirán sus conclusiones con los miembros de su equipo.

Indicaciones para el profesor:

Es conveniente realizar la tarea a mano y escribir las conclusiones de cada uno para debatirlas más tarde oralmente.

Ver anexo 10T-14T

11ª Tarea: Clasificación y análisis de los alimentos y los nutrientes			Sesión: 1 h
COMPETENCIAS	Matemática, científica y tecnológica	INTELIGENCIAS	Naturalista Lógico-matemática
OBJETIVOS	Aprender entre comer y alimentarse		

Descripción de la tarea:

Los alumnos aprenderán a clasificar los diferentes tipos de alimentos:

- Nutrientes energéticos: Carbohidratos y lípidos
- Nutrientes plásticos o formadores: Proteínas and proteínas cálcicas
- Nutrientes reguladores o protectores: Vitaminas y minerales

Indicaciones para el profesor:

El profesor dará explicaciones usando el anexo 11T-Clasifica lo que comemos.





12ª Tarea: Clasifica lo que comemos			Sesión: 1 h
COMPETENCIAS	Matemática, científica y tecnológica	INTELIGENCIAS	Intrapersonal Lógico-matemática Naturalista
OBJETIVOS	Aprender que comer y alimentarse no es lo mismo		

Descripción de la tarea:

Una vez que los alumnos hayan analizado lo que han comido durante la semana, se sentarán por equipos y clasificarán todos los tipos de comida. Esto les llevará a la siguiente actividad.

Cada alumno clasificará lo que ha comido siguiendo el siguiente criterio:

- Nutrientes energéticos: Carbohidratos y lípidos
- Nutrientes plásticos o formadores: Proteínas and proteínas cálcicas
- Nutrientes reguladores o protectores: Vitaminas y minerales

Indicaciones para el profesor:

Véase anexo 12T

13ª Tarea: ¿Quién ha comido el plato más saludable?			Sesión: 1-3 h
COMPETENCIAS	Matemática, científica y tecnológica Social y cívica	INTELIGENCIAS	Interpersonal Intrapersonal Naturalista Lógico-matemática
OBJETIVOS	Aprender que no es lo mismo comer y alimentarse Usar expresiones matemáticas para aportar información		

Descripción de la tarea:

Después de la actividad previa, comenzaremos a concentrarnos en las cantidades con el fin de poder establecer comparaciones.

Sumaremos las cantidades de carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales que hemos comido en cada porción. Después los vamos a expresar en dibujos, fracciones y porcentajes con el fin de identificar al plato más saludable.



**Indicaciones para el profesor:**

En lo que respecta a las fracciones y porcentajes, dependiendo del conocimiento de los alumnos, serán necesarias algunas explicaciones.

Con el fin de poder elegir el plato más saludable, usaremos el anexo13T.

Para reflexionar sobre las nociones que los alumnos han adquirido, usaremos el siguiente anexo y los alumnos completarán la sección Qué He Aprendido.

Véase anexo 4T-13T-14T-13T-23T

14ª Tarea: Veo, pienso, me pregunto		Sesión: 1 h	
COMPETENCIAS	Aprender a aprender Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor Social y cívica Comunicación en la lengua materna	INTELIGENCIAS	Interpersonal Intrapersonal Espacio-visual Lingüístico-verbal
OBJETIVOS	Ser consciente de llevar a cabo una dieta saludable		

Descripción de la tarea:

Para comenzar, los alumnos reflexionarán sobre sus hábitos alimenticios por su cuenta y después compartirán sus conclusiones con los miembros del equipo.

Indicaciones para el profesor:

Es conveniente realizar la tarea a mano y escribir las conclusiones de cada uno para debatirlas más tarde oralmente

Véase anexo 10T-14T. Después de usarlo, con el fin de reflexionar sobre la tarea, véase anexo 4T-13T-14T-23T.

15ª Tarea: Entender la tabla: Qué sembrar, qué plantar y qué cosechar.		Sesión: 1 h	
COMPETENCIAS	Aprender a aprender Social y cívica	INTELIGENCIAS	Interpersonal Naturalista





	Matemática, científica y tecnológica		
OBJETIVOS	Usar expresiones matemáticas para aportar información Ser consciente de la importancia de llevar a cabo una dieta saludable		

Descripción de la tarea:

Esta será la primera parte del cuaderno, cada equipo tendrá que interpretar la tabla y obtener la información que les concierne.

Herramientas de evaluación (rúbricas ...):

Se usará la rúbrica Eres lo que Comes para evaluar esta tarea.

Indicaciones para el profesor:

Con el fin de encontrar información es conveniente separar el equipo en parejas. Después de encontrar la información necesaria, pueden compartirlo en equipos para completar la información que falta.

Véase anexo 15T

16ª Tarea: Producción de hortalizas		Sesión: 3-4 h	
COMPETENCIAS	Aprender a aprender Matemática, científica y tecnológica Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor Social y cívica	INTELIGENCIAS	Interpersonal Visual-espacial Naturalista Corporal-cinestésica
OBJETIVOS	Ser consciente de la importancia de las dietas saludables Aprender a trabajar en equipo		

Descripción de la tarea:

1. Preparar la huerta arar la tierra con la azada y fertilizarla. Si se hace compost en la escuela, puede ser un buen fertilizante
2. Comprar plantas o semillas y plantarlas o sembrarlas.
3. Control: visitaremos la huerta una vez a la semana y con el fin de controlarla con precisión, sacaremos fotografías y grabaremos la huerta. También aprovecharemos para regar las plantas y quitar las malas hierbas.



**Herramientas de evaluación (rúbricas ...):**

Para la observación y el control de la huerta, estableceremos varias normas que hay que seguir. Nombraremos responsable de la observación a un miembro de cada equipo.

Indicaciones para el profesor:

Trabjarán en equipos de proyecto. Cada equipo tiene una azada y la van a compartir. Cuando llegue la hora de arar, es importante distribuir bien el espacio para evitar que se hagan daño.

17ª Tarea: Dibujar las hortalizas		Sesión: 2 h	
COMPETENCIAS	Matemática, científica y tecnológica	INTELIGENCIAS	Espacio-visual Naturalista
OBJETIVOS			

Descripción de la tarea:

Los dibujos son parte del cuaderno. Cada miembro del equipo tendrá que dibujar una hortaliza de temporada. Para poder hacerlo, se les dará la imagen de una hortaliza que ellos han seleccionado previamente.

Indicaciones para el profesor:

El dibujo que aparezca en el cuaderno será el que elijan los miembros del equipo. Será el que más se asemeje al original.

18ª Tarea: Evaluación de la planificación de grupo		Sesión: 1 h	
COMPETENCIAS	Social y cívica	INTELIGENCIAS	Interpersonal Intrapersonal
OBJETIVOS	Aprender a trabajar en equipo		

Descripción de la tarea:

Evaluaremos todos los objetivos establecidos en la 3ª tarea: los individuales, los de equipo y las responsabilidades, para reflexionar sobre lo que se está haciendo bien y lo que necesita mejorar.



**Herramientas de evaluación (rúbricas ...):**

Rúbrica de Eres lo que Comes y la hoja de planificación de equipo del anexo 3T.

Indicaciones para el profesor:

Véase anexo 3T- Planificación de equipo.

19ª Tarea: Averiguar las propiedades de las hortalizas			Sesión: 1 h
COMPETENCIAS	Aprender a aprender Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor Social y cívica Matemática, científica y tecnológica Digital	INTELIGENCIAS	Interpersonal Espacio-visual Lingüístico-verbal Naturalista
OBJETIVOS	Ser consciente de la importancia de las dietas saludables Mejorar las destrezas de comunicación y redacción		

Descripción de la tarea:

Es parte del cuaderno. Cada equipo tendrá que encontrar las propiedades de su hortaliza en internet.

20ª Tarea: Desarrollar las recetas			Sesión: 2 h
COMPETENCIAS	Comunicación en la lengua materna	INTELIGENCIAS	Lingüístico-verbal
OBJETIVOS	Ser consciente de la importancia de las dietas saludables Mejorar las destrezas de comunicación y redacción		

Descripción de la tarea:

En esta actividad, los alumnos trabajarán sobre las características sintácticas y gramaticales de las recetas, para que cada equipo pueda desarrollar una receta basada en la hortaliza que han dibujado.

Indicaciones para el profesor:

El profesor dará varias pautas para escribir una receta, con el fin de poder llevar a cabo la siguiente actividad de forma correcta.





21ª Tarea: Escribir una receta			Sesión: 2 h
COMPETENCIAS	Comunicación en la lengua materna Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	INTELIGENCIAS	Lingüístico-verbal
OBJETIVOS	Ser consciente de la importancia de las dietas equilibradas Mejorar las destrezas de comunicación y redacción		

Descripción de la tarea:

Pondrán en práctica lo que han aprendido hasta ahora escribiendo una receta que contenga como ingrediente principal la hortaliza que han escogido. Todas las recetas ***tienen que tener el mismo diseño*** para que puedan encajar adecuadamente en el cuaderno.

Herramientas de evaluación (rúbricas ...):

Se usará la rúbrica Eres lo que Comes para evaluar esta tarea.

22ª Tarea: Aprender vocabulario en inglés			Sesión: 2 h
COMPETENCIAS	Comunicación en la lengua materna Comunicación en la lengua extranjera	INTELIGENCIAS	Lingüístico-verbal
OBJETIVOS	Los estudiantes aprender a evaluar su trabajo		

Descripción de la tarea:

Se repartirá a cada equipo una plantilla en la cual escribirán los nombres de las hortalizas que se saben en su idioma y harán lo mismo con los verbos de cocina. Después, toda la clase desarrollará una lista común que será traducida al inglés en la clase de inglés con la ayuda del profesor.

23ª Tarea: Traducir las recetas al inglés			Sesión: 1 h
COMPETENCIAS	Comunicación en la lengua extranjera	INTELIGENCIAS	Lingüístico-verbal
OBJETIVOS	Ser consciente de la importancia de las dietas equilibradas Mejorar las destrezas de comunicación y redacción		



**Descripción de la tarea:**

Después de escribir las recetas en la lengua materna, los alumnos las tendrán que traducir en equipos. Para ello, tendrán que hacer uso del vocabulario específico que se les ha dado de antemano. Los alumnos también pueden usar el diccionario para hacer las traducciones. Esta tarea será evaluada.

Herramientas de evaluación (rúbricas...):

Se utilizará la rúbrica Eres Lo Que Comes para evaluar esta tarea.

24ª Tarea: Dieta diaria y ejercicio físico		Sesión: 2 h	
COMPETENCIAS	Aprender a aprender Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor Social y cívica Comunicación en la lengua materna Digital Matemática, científica y tecnológica	INTELIGENCIAS	Intrapersonal Visual-espacial Naturalista
OBJETIVOS	Ser consciente de la importancia de las dietas equilibradas Mejorar las destrezas orales y escritas		

Descripción de la tarea:

Tomando en cuenta los carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales, cada equipo tendrá que proponer una dieta equilibrada para una semana, así como ejercicios físicos para mantenerse en forma.

Herramientas de evaluación (rúbricas ...):

Se usará la hoja *El Objetivo Principal* de la rúbrica *Eres lo que Comes* para evaluar esta tarea.

Indicaciones para el profesor:

Véase anexo 24T

25ª Tarea: Entregar el trabajo a los responsables de diseño	Sesión: 1 h
---	-------------





COMPETENCIAS	Aprender a aprender Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor Social y cívica	INTELIGENCIAS	Interpersonal
OBJETIVOS	Aprender a trabajar en equipo		

Descripción de la tarea:

Uno de los equipos cooperativos se ocupará de llevar el trabajo grupal. Este equipo se asegurará de que el trabajo esté bien organizado y estructurado. También acordarán reunirse para controlar el diseño.

Una vez se haya realizado el diseño, los alumnos revisarán el cuaderno detalladamente para evitar posibles errores.

Indicaciones del profesor:

Como sugerencia de diseño véase anexo *Plantilla de Cuaderno*

26ª Tarea: Visitar la empresa de impresión			Sesión: 1 h
COMPETENCIAS	Aprender a aprender Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor Social y cívica	INTELIGENCIAS	Interpersonal
OBJETIVOS	Los estudiantes aprender a evaluar su trabajo		

Descripción de la tarea:

Una vez que se ha realizado el diseño, pasaremos a la impresión. Para este proceso es conveniente visitar la empresa de impresión.

TAREAS FINALES

27ª Tarea: Presentación del cuaderno	Sesión: 1 h
---	--------------------





COMPETENCIAS	Comunicación en la lengua materna Comunicación en la lengua extranjera	INTELIGENCIAS	Lingüístico-verbal Interpersonal
OBJETIVOS	Explicar en lo que han estado trabajando los alumnos y aprender de la realización del cuaderno		

Descripción de la tarea:

Habrán representantes escogidos entre aquellos que han tomado parte en la realización del cuaderno, que presentarán el proyecto a los padres. Debemos intentar organizarlo tan bien como sea posible para poder invitar a más gente aparte de los padres.

28ª Tarea: Diseminación del cuaderno			Sesión: 3 h
COMPETENCIAS	Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor Social y cívica Comunicación en la lengua materna Matemática, científica y tecnológica	INTELIGENCIAS	Interpersonal Naturalista Lingüístico-verbal
OBJETIVOS	Mejorar las destrezas de comunicación y escritas en la lengua materna Tener conciencia de la importancia de las dietas saludables		

Descripción de la tarea:

Necesitaremos preparar en clase a mano y de forma oral lo que vayamos a decir en la diseminación del cuaderno. También ensayaremos en clase.

También tenemos que identificar los sitios apropiados en el que podríamos dar a conocer el libro.

- Los lugares que nos han ayudado con la financiación del libro.
- El mercado local
- Mercados locales cercanos
- Tiendas locales
- Radio
- Tv
- Chefs

Después de identificar los lugares, los alumnos se dividirán en equipos para completar la tarea. Todos los equipos tienen que tomar parte en la actividad.





29ª Tarea: Evaluación de la planificación de equipo			Sesión: 1 h
COMPETENCIAS	Social y cívica	INTELIGENCIAS	Interpersonal
OBJETIVOS	Aprender a trabajar en equipo		

Descripción de la tarea:

Evaluaremos los objetivos y responsabilidades establecidos en la planificación de equipo anteriormente, con el fin de reflexionar sobre las cosas que hemos hecho bien y sobre las que necesitan mejora.

Herramientas de evaluación (rúbricas ...):

Hoja Excel de Planificación de Equipo.

Indicaciones para el profesor:

Véase anexo 3T





ANEXOS


- 3T. PLANIFICACION DE EQUIPO
- 4T. LO QUE SE - LO QUE NECESITO SABER - LO QUE HE APRENDIDO
- 9T. LO QUE HE COMIDO DURANTE LA SEMANA
- 10T. VEO - PIENSO - ME PREGUNTO
- 11T. CLASIFICAR LO QUE COMEMOS
- 12T. LOS NUTRIENTES QUE HE CONSUMIDO DURANTE UNA SEMANA
- 13T. LO QUE SE - LO QUE NECESITO SABER - LO QUE HE APRENDIDO
- 14T. LO QUE SE - LO QUE NECESITO SABER - LO QUE HE APRENDIDO
VEO - PIENSO - ME PREGUNTO
- 15T. ENTENDER LA TABLA
- 23T. LO QUE SE - LO QUE NECESITO SABER - LO QUE HE APRENDIDO
- 24T. DIETA DIARIA Y EJERCICIO





EXAMPLE OF THE BOOKLET

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, 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

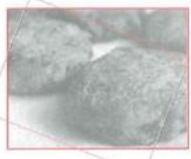


AZALORE HANBURGESA

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

