

Primaria

Ciencias de la Naturaleza 3

Programación

Unidad 5

1. Presentación de la unidad
2. Objetivos didácticos
3. Contenidos de la unidad/Criterios de evaluación/Estándares de aprendizaje evaluables
4. Selección de evidencias para el portfolio
5. Competencias: descriptores y desempeños
6. Tareas
7. Estrategias metodológicas
8. Recursos
9. Herramientas de evaluación
10. Medidas para la inclusión y atención a la diversidad
11. Autoevaluación del profesorado

1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

Título

Salud, dieta e higiene.

Descripción de la unidad

En esta unidad abordaremos:

- La definición de los términos de salud y enfermedad, y la descripción de algunas causas que provocan la pérdida de salud.
- La importancia de una dieta saludable.
- La importancia de la higiene.
- En las tareas finales, las etiquetas de los alimentos, las alimentaciones especiales y las normas de uso del comedor escolar.
- En el apartado «Avanzo», las técnicas de conservación de alimentos.
- A través de las diferentes actividades propuestas en la unidad, se pretende que los alumnos y las alumnas adquieran los conocimientos siguientes:
 - Concepto de salud y enfermedad.
 - Causas de enfermedad.
 - Los tipos de alimentos y la dieta saludable.
 - La higiene personal, la higiene de nuestras cosas y la higiene alimentaria.
 - Interpretaciones básicas de informaciones en etiquetas de los alimentos.
 - Algunas alimentaciones especiales.

Temporalización:

Febrero:

2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Definir salud y enfermedad, y conocer algunas causas que producen enfermedades.
- Adquirir una idea básica de los diferentes nutrientes y la función que desempeñan en el cuerpo, y clasificar, según sus nutrientes, algunos de los alimentos más comunes.
- Definir dieta y dieta saludable, y conocer las características de una buena alimentación desde el punto de vista de la salud.
- Desarrollar pautas de higiene personal, doméstica y alimentaria, para prevenir enfermedades.
- Conocer y utilizar elementos y estrategias matemáticas, y TIC para calcular el contenido en grasa de algún alimento.
- Comprender informaciones y adquirir vocabulario sobre la salud, la enfermedad, la dieta y la higiene, para expresar conocimientos de forma oral y escrita e interpretar informaciones.

3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> • Idea de salud. • La enfermedad y los síntomas. • Algunas causas de las enfermedades: infecciones, golpes, mala alimentación, intoxicaciones y preocupaciones prolongadas. • Los alimentos y los nutrientes; sus efectos beneficiosos para el organismo. • La dieta y las características de una buena dieta. • Normas de higiene personal y doméstica. • Normas básicas de higiene alimentaria. • Interpretación de informaciones básicas que aparecen en etiquetas de alimentos. • Algunos métodos de conservación de alimentos. • Normas de higiene en el comedor escolar. • Disposición favorable para conocer y asumir pautas saludables de alimentación e higiene. • Dietas especiales; intolerancias hacia algunos alimentos. 	1. Adquirir las ideas de salud y enfermedad, y conocer las causas de las enfermedades.	1.1. Define salud y enfermedad. Identifica y describe causas que producen enfermedades.
	2. Distinguir entre alimentos y nutrientes, identificar los nutrientes de los alimentos que consume con mayor frecuencia y conocer las características de la alimentación saludable.	2.1. Conoce y nombra los principales grupos de nutrientes de los alimentos. Describe las funciones de los grupos de nutrientes. 2.2. Nombra los contenidos en nutrientes de los alimentos más frecuentes. 2.3. Define dieta y describe las características de una buena alimentación. Conoce pautas para llevarla a cabo.
	3. Conocer y valorar la importancia de la higiene personal en el mantenimiento de la salud, e identificar y asumir pautas de higiene en todos los ámbitos de la vida.	3.1. Describe pautas básicas de higiene personal y sus efectos preventivos de ciertas enfermedades. 3.2. Describe pautas básicas de higiene doméstica y alimentaria, y sus efectos preventivos de enfermedades.
	4. Interpretar informaciones que aparecen en las etiquetas de alimentos envasados y adquirir pautas de higiene alimentaria.	4.1. Interpreta informaciones básicas que hay en las etiquetas de alimentos envasados. Conoce y aplica normas de consumo y conservación de alimentos.
	5. Afianzar pautas de higiene en comedores colectivos y conocer la existencia de alimentaciones especiales para personas que muestran intolerancia hacia algunos alimentos.	5.1. Comprende y acepta las normas de higiene en el comedor escolar. 5.2. Conoce la existencia de intolerancias hacia algunos alimentos y de menús especiales para las personas que no pueden tomarlos.

	<p>6. Comprender informaciones, y adquirir vocabulario sobre salud, enfermedad, dieta e higiene, expresar conocimientos y opiniones de forma oral y escrita, y mostrar interés por la lectura de textos.</p>	<p>6.1. Comprende informaciones, adquiere vocabulario sobre salud, enfermedad, dieta e higiene, expresa conocimientos y opiniones de forma oral y escrita, y muestra interés por la lectura de textos.</p>
	<p>7. Conocer y aplicar elementos y estrategias matemáticos para calcular el contenido en grasa de algún alimento.</p>	<p>7.1. Conoce y aplica elementos y estrategias matemáticos para calcular el contenido en grasa de algún alimento.</p>
	<p>8. Conocer y usar de forma responsable las TIC, usar estrategias para tratar la información, convertirla en conocimiento propio y aplicarla a distintos contextos, y participar de forma activa en el propio proceso de aprendizaje.</p>	<p>8.1. Obtiene y organiza información, trabaja con el esquema de la unidad, y utiliza los recursos digitales con interés y responsabilidad.</p>
	<p>9. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.</p>	<p>9.1. Muestra una actitud emprendedora, acepta los errores al autoevaluarse, persevera en las tareas de recuperación, y participa activamente en los ejercicios de aprendizaje cooperativo.</p>

4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS PARA EL PORTFOLIO

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar buscaremos evidencias de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos.

En el anexo de evaluación se propone un portfollio de evidencias para los estándares de aprendizaje. El cuadro siguiente sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias. Los docentes podrán sustituirlas por otras que consideren más relevantes para el desarrollo de su grupo.

Libro del alumno (LA) / Propuesta didáctica (PD) / Recursos fotocopiables (RF)

Estándares de aprendizaje evaluables	Selección de evidencias para el portfollio
1.1. Define salud y enfermedad. Identifica y describe causas que producen enfermedades.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad del LA, que trabaja con la imagen, para reconocer síntomas de una enfermedad común. • Actividad de aprendizaje cooperativo de la PD para confeccionar un esquema con las causas de las enfermedades.
2.1. Conoce y nombra los principales grupos de nutrientes de los alimentos. Describe las funciones de los grupos de nutrientes.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad de refuerzo de la PD para estudiar las proteínas.
2.2. Nombra los contenidos en nutrientes de los alimentos más frecuentes.	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de ampliación (actividad 1) de los RF para clasificar alimentos en función de los nutrientes en el que son ricos. • Actividad del LA para clasificar los alimentos de la lista de la compra de casa, según el grupo de nutrientes en el que destacan.
2.3. Define dieta y describe las características de una buena alimentación. Conoce pautas para llevarla a cabo.	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de refuerzo (actividad 5) de los RF para elaborar una dieta saludable para un día completo a partir de las imágenes de algunos alimentos. • Actividad del LA para nombrar consejos para alimentarse bien.
3.1. Describe pautas básicas de higiene personal y sus efectos preventivos de ciertas enfermedades.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad de refuerzo de la PD para definir higiene personal y nombrar acciones para mantenerla.
3.2. Describe pautas básicas de higiene doméstica y alimentaria, y sus efectos preventivos de enfermedades.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad del LA para dar consejos sobre higiene alimentaria en distintas situaciones.
4.1. Interpreta informaciones básicas que hay en las etiquetas de alimentos envasados. Conoce y aplica normas de consumo y conservación de alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de la tarea del LA para responder cuestiones sobre las etiquetas de los alimentos.

5.1. Comprende y acepta las normas de higiene en el comedor escolar.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad del LA para comprender y valorar las normas de higiene del comedor escolar.
5.2. Conoce la existencia de intolerancias hacia algunos alimentos y de menús especiales para las personas que no pueden tomarlos.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad del LA para elaborar un menú especial para celíacos.
6.1. Comprende informaciones, adquiere vocabulario sobre salud, enfermedad, dieta e higiene, expresa conocimientos y opiniones de forma oral y escrita, y muestra interés por la lectura de textos.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades del LA para trabajar con la lectura inicial. • Actividad de LA para definir salmonelosis.
7.1. Conoce y aplica elementos y estrategias matemáticos para calcular el contenido en grasa de algún alimento.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad del LA para calcular los gramos de grasa de un alimento a partir de los datos de su etiquetado.
8.1. Obtiene y organiza información, trabaja con el esquema de la unidad, y utiliza los recursos digitales con interés y responsabilidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de refuerzo (actividad 8) de los RF para añadir consejos sobre cómo debe ser una dieta sana a un esquema completo de la unidad.
9.1. Muestra una actitud emprendedora, acepta los errores al autoevaluarse, persevera en las tareas de recuperación, y participa activamente en los ejercicios de aprendizaje cooperativo.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad de investigación y aprendizaje cooperativo de la PD (proyecto para investigar sobre la forma de obtener proteínas de las personas vegetarianas y sobre la fibra vegetal).

5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

Competencia	Descriptor	Desempeño
<i>Comunicación lingüística.</i>	Comprender el sentido de los textos escritos.	Explica el significado de la expresión «respiración agitada».
	<i>Plan lector:</i> Disfrutar con la lectura.	Lee la lectura inicial y los textos recomendados en el plan lector.
<i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</i>	Desarrollar y promover hábitos de vida saludable en cuanto a la alimentación y al ejercicio físico.	Elabora una dieta saludable para un día completo.
<i>Competencia digital.</i>	Selecciona el uso de las distintas fuentes según su fiabilidad.	Investiga sobre qué hacer en caso de intoxicación en la web del Servicio de Información Toxicológica.
<i>Aprender a aprender.</i>	Desarrollar estrategias que favorezcan la comprensión rigurosa de los contenidos.	Busca en el diccionario los significados de las palabras de la unidad que no conoce.
	<i>Inteligencias múltiples:</i> Desarrollar las distintas inteligencias múltiples.	Utiliza sus sentidos para comprobar el estado de los alimentos que toma, fomentándose el desarrollo de diferentes inteligencias múltiples, especialmente la inteligencia corporal-cinestésica.
<i>Competencias sociales y cívicas.</i>	Involucrarse o promover acciones con un fin social.	Reconoce la importancia de la higiene en comedores públicos y promueve acciones para mantenerla.
	<i>Educación en valores:</i> Aprender a comportarse desde el conocimiento de los distintos valores.	Siente empatía y respeto por aquellas personas que deben seguir alimentaciones especiales.
<i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</i>	Generar nuevas y divergentes posibilidades desde conocimientos previos del tema.	Propone una nueva norma de higiene alimentaria para el comedor escolar.
<i>Conciencia y expresiones culturales.</i>	Elaborar trabajos y presentaciones con sentido estético.	Utiliza fotografías de alimentos para elaborar un menú saludable.

6. TAREAS

Libro del alumno (LA) / Propuesta didáctica (PD) / Recursos fotocopiables (RF) / Libro digital (LD)

Tarea 1: Leemos «El nuevo “carril bici”» y trabajamos con el texto y la imagen inicial.

- Conocemos las sugerencias generales de la unidad, las ideas previas, las dificultades de aprendizaje y el procedimiento de trabajo propuesto, con la PD.
- Leemos la lectura con el LA, de forma cooperativa, utilizando la metodología de folio giratorio, y realizamos las actividades del LA y del LD.
- Exponemos alguna situación relacionada con la Educación Física en la que se habla de alguna medida de prevención de accidentes, tal y como se propone en la PD.
- Conocemos las sugerencias metodológicas con la PD.
- Observamos la imagen con el LA y realizamos las actividades del LA y del LD.
- Exponemos, de forma breve, el esquema completo de la unidad del LD.
- Realizamos la actividad «Recuerda lo que sabes sobre la salud, la dieta y la higiene» del LD.
- Exponemos algunas de las tareas propuestas en la PD que se irán desarrollando a lo largo de la unidad.

Tarea 2: Definimos la salud y conocemos algunas de las causas de enfermedad.

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD.
- Definimos salud y enfermedad con el LA y con el material digital del LD, y hacemos la tarea propuesta en la PD de comentar una situación de enfermedad que hayan tenido.
- Trabajamos con la imagen del LA y del LD para identificar síntomas de una enfermedad común.
- Enumeramos y explicamos muy brevemente las causas de enfermedad, con el LA y con el LD.
- Realizamos las actividades asociadas (LA, LD, PD y RF) y el proyecto para investigar propuesto en la PD.
- Confeccionamos un esquema con las causas de las enfermedades utilizando la metodología de aprendizaje cooperativo de folio giratorio.

Tarea 3: Conocemos la relación entre la alimentación y la dieta.

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD.
- Clasificamos los tipos de alimentos en función de los nutrientes con el LA y con las presentaciones digitales del LD.
- Definimos dieta saludable y damos algunos consejos para alimentarse bien, con el LA y con el LD.
- Trabajamos con las imagen del LA y del LD, y realizamos las actividades vinculadas a este contenido de los diferentes recursos (LA, LD, PD y RF).
- Visualizamos el vídeo (aprende a observar) para aprender a clasificar alimentos del LD.
- Hacemos el proyecto para investigar de la PD como actividad de ampliación.

Tarea 4: Definimos la higiene y distinguimos los tipos.

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD.
- Definimos higiene e higiene personal con el LA y con el LD.
- Visualizamos el vídeo «Por qué es importante lavarse los dientes» del LD y hacemos el taller de ciencias de los RF.

- Definimos higiene de nuestras cosas e higiene alimentaria, con el LA y con el LD, y trabajamos con la imagen del LA y del LD.
- Realizamos las actividades asociadas del LA, del LD, de la PD y de los RF.
- Visitamos en grupos de tres alumnos algún lugar común del colegio para elaborar un informe sobre el estado de limpieza y para proponer medidas para conservar o mejorar ese estado, tal y como propone la PD.
- Estudiamos las normas que afectan al comedor escolar, tal y como propone la PD.

Tarea 5: Analizamos las etiquetas de los alimentos.

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD.
- Leemos el texto y observamos con atención la ilustración asociada con el LA o con el LD.
- Realizamos las actividades vinculadas del LA y del LD.
- Estudiamos los nutrientes de distintos alimentos etiquetados, tal y como propone la PD.

Tarea 6: Conocemos alimentaciones especiales.

- Leemos el texto y vemos la información contenida en la ilustración con el LA.
- Realizamos las actividades del LA y del LD, y la actividad de aprendizaje cooperativo propuesta en la PD.
- Hacemos las tareas sobre el menú, las dietas especiales, las normas de higiene, etc., descritas en la PD.

Tarea 7: Repasamos la unidad

- Conocemos las sugerencias metodológicas del repaso de la unidad con la PD.
- Resumimos la información obtenida en las diferentes tareas, proyectos y talleres de ciencia.
- Leemos el resumen de la unidad del LD.
- Realizamos las actividades de repaso de la unidad del LA y del LD.
- Recopilamos las actividades para el portfolio del alumno.

7. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

En el desarrollo de las tareas se emplean diversas estrategias metodológicas:

- Exposición del profesor empleando diferentes soportes y materiales. Antes de comenzar, es conveniente conocer las ideas previas, las dificultades del aprendizaje y el procedimiento de trabajo, y anticipar las tareas previas.
- Trabajo reflexivo individual en el desarrollo de las actividades individuales, proyectos para investigar, y talleres de ciencias.
- Realización de tareas (propuestas en la PD) a lo largo del desarrollo de la unidad.
- Trabajo en grupo, en equipo o de forma cooperativa, en el desarrollo de actividades, visitas y proyectos: agrupar a los alumnos en grupos de 3 o 4 alumnos y utilizar las estructuras de cooperativo sugeridas en la guía del profesor para trabajar los principios de definición de objetivo grupal, interdependencia positiva e interacción cara a cara. Se recomienda el aprendizaje cooperativo aplicando las metodologías de folio giratorio, parejas que comparten y mesa redonda.
- Puesta en común en gran grupo: después del trabajo individual o grupal, y del repaso de la unidad.

8. RECURSOS

Los siguientes materiales de apoyo pueden reforzar y ampliar el estudio de los contenidos del área de Ciencias de la Naturaleza:

- Recursos fotocopiables de la propuesta didáctica, con actividades de refuerzo, ampliación, talleres de ciencia y evaluación.
- Cuadernos complementarios al libro del alumno.
- Los materiales digitales asociados a la unidad (presentaciones, vídeos, actividades...).
- Tablas de contenidos nutricionales y ruedas y pirámides de los alimentos.
- Envases y etiquetas con informaciones nutricionales.
- Información sobre métodos de conservación de alimentos.
- Información de industrias productoras de alimentos de la zona.

Recursos digitales

- Libro digital: Los alumnos podrán reforzar o ampliar los contenidos estudiados utilizando los recursos digitales disponibles.
- CD que acompaña a la propuesta didáctica, con los recursos fotocopiables.
- Enlaces web: <http://anayaeducacion.com> y <http://leerenelaula.com/planlector/>

9. HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

- Prueba de evaluación de la unidad (en los recursos fotocopiables de la unidad y en el libro digital).
- Registro de evaluación (en el anexo de evaluación).
- Otros recursos: rúbrica, diana, etc. (en el anexo de evaluación).

10. MEDIDAS PARA LA INCLUSIÓN Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

- ¿Qué dificultades y potencialidades preveo en el grupo durante el desarrollo de la unidad?
- ¿Cómo voy a minimizar las dificultades?
- ¿Qué necesidades individuales preveo en el desarrollo de la unidad?
- ¿Qué recursos y estrategias manejaré para atender a las necesidades individuales?

11. AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO

- ¿Qué porcentaje de alumnos han alcanzado los objetivos de aprendizaje de la unidad?
- ¿Qué es lo que mejor ha funcionado en esta unidad?
- ¿Qué cambiaría en el desarrollo de la unidad el próximo curso? ¿Por qué?