**DISEÑO DE UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA MULTINIVEL (UDIM)**

**NOMBRE/TÍTULO:** El cuerpo humano, la alimentación y hábitos de vida saludable. 5º EP (BLOQUE 2 El Ser Humano y la Salud/CC Naturaleza).

**HILO CONDUCTOR:** Profundizar sobre el funcionamiento del cuerpo humano y cómo una dieta equilibrada y hábitos de vida saludable son imprescindibles para un desarrollo pleno y equilibrado.

**JUSTIFICACIÓN:** Conocer los alimentos sanos, las conductas de riesgo y su influencia en el organismo permitirá desarrollar hábitos de autocuidado y salud.

|  |  |
| --- | --- |
| INDICADORES/ESTÁNDARES (Selecciona los mínimos exigibles)  | Relaciona con el hilo conductor |
| 1.1. Identifica y explica algunas características del funcionamiento del cuerpo humano: células, tejidos, órganos, aparatos, sistemas: localizándolos, identificándolos según forma, estructura, y funciones. 2.1. Identifica y describe las principales características de las funciones vitales del ser humano asociando la evolución con la edad de la persona. 2.2. Reconoce los cambios estructurales del cuerpo humano con el paso del tiempo. 3.1. Identifica los alimentos según sus características fundamentales. **3.2. Conoce y explica los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud.** 4.1. Conoce y explica medidas de prevención y detección de enfermedades e identifica los riesgos para la salud. **4.2. Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.**4.3. Reconoce los efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas. | Los estándares **3.2**, **4.2** serán los mínimos imprescindibles ya que permitirán ahondar sobre cómo los hábitos de vida saludable y la alimentación está en íntima relación con el desarrollo armónico del cuerpo humano, favoreciendo sus competencias... |
| **Justifica los mínimos exigibles**  | **Define el concepto subyacente** |
| **3.2.** Conoce y explica los principios de las dietas equilibradas, identificando las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud. **4.2.** Identifica y valora hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable. | Valorar los hábitos de vida saludable y la dieta equilibrada como aspectos esenciales para el desarrollo integral del ser humano. |

|  |
| --- |
| **CONTENIDOS** |
|  *Seleccionados por el docente*  | *Selección de cada alumno/a* |
| **Extraídos de la Programación Didáctica del Curso** | **Extracurriculares (Concreción Contenidos)** | **Elección libre** |
| **(Selecciona contenidos relacionados)****Contenidos NUCLEARES**Configuran el Concepto Subyacente | **CONTENIDOS****Complementarios**Satisfacción al currículoCompletan el concepto subyacente | **CONTENIDOS DE ENRIQUECIMIENTO**Ajustes a sus necesidadesAlternativos (elección)Currículo contextualizado | **CONTENIDOS****PERSONALIZADOS**Ajuste a interesesDe decisión del alumnado |
| 1. Alimentación saludable: la dieta equilibrada. | 1. El cuerpo humano y su funcionamiento. Anatomía y fisiología. | 1. El deporte y la discapacidad. |  |
| 2. Hábitos saludables para prevenir enfermedades. | 2. Células, tejidos, órganos, aparatos y sistemas. | 2. Los juegos paralímpicos. |  |
| 3. La conducta responsable. | 3. Las funciones vitales en el ser humano en las distintas etapas de la vida.  | 3. Deportistas paraolímpicos. |  |
|  | 4. Alimentos y alimentación: función y clasificación. | 4. Los trastornos de la conducta alimentaria. |  |
|  | 5. La pirámide alimenticia. | 5. Alimentación y emoción. |  |
|  | 6. La clasificación de alimentos. Sus propiedades. | 6. Efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas. |  |
|  |  |  |  |

**DISEÑO DE ACTIVIDADES MULTINIVEL**

**DISEÑO DE ACTIVIDADES OBLIGATORIAS**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES OBLIGATORIAS****(Para satisfacer los contenidos nucleares y complementarios)** | **PRESENTACIÓN –Basado en DUA** | **CHECK** |  | **DESARROLLO MULTINIVEL****(Basadas en Bloom)****Dinámicas cooperativas****Organización y facilitadora** | **EXPRESIÓN MULTIPLE****Basado en DUA** | **CHECK** |
| **1. Leer texto sobre alimentación saludable para profundizar sobre alimentos orgánicos y procesados, dieta saludable, los alimentos y sus valores (energéticos, nutricional es, etc.), así como los cambios en la alimentación a lo largo de la vida.**Contenidos nucleares: 1, 2, 3Contenidos complementarios: 3, 4, 5 | Adaptar texto en lectura fácil y pictogramas.  |  |  | **REC** | Localizar de un listado con fotos de alimentos, aquellos en los que predominan las grasas, los hidratos de carbono o las proteínas. | Grabar audio. |  |
| Proporcionar el mismo texto en versión de audio.  |  | **COMP**  | Clasificar los alimentos en los estratos de la pirámide alimentaria. | Dibujar / CopiarRecortar y pegar |  |
| Darles un esquema o mapa conceptual con los aspectos esenciales del texto.  |  | **APL** | A partir de una carta de restaurante, escoge un menú equilibrado según a quién vaya dirigido: niño/a, joven, adulto y anciano. | Uso de imágenes |  |
| Listado de palabras que puedan ser de mayor dificultad para el alumnado.  |  | **ANA** | Comparar con un folleto los alimentos procesados de los que no destacando los valores nutricionales y el precio. | Organizador gráfico. |  |
|  |  | **EVA** | Simular ser un experto sanitario que hace un artículo sobre la dieta más adecuada durante el confinamiento por covid-19, especificando según la edad. | Escrito. |  |
|  |  | **CRE**  | Crear un mini audiovisual que presente: “la dieta y buenos hábitos para un estudiante”. | Libre presentaciónAudiovisual. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES OBLIGATORIAS****(Para satisfacer los contenidos nucleares y complementarios)** | **PRESENTACIÓN –Basado en DUA** | **CHECK** |  | **DESARROLLO MULTINIVEL****(Basadas en Bloom)****Dinámicas cooperativas****Organización y facilitadora** | **EXPRESIÓN MULTIPLE****Basado en DUA** | **CHECK** |
| **2.Visita a un mercado o plaza central.**Contenidos nucleares: 1, 2, 3Contenidos complementarios: 4, 5 | Anticipar folletos sobre alimentación de sanidad, publicidad de supermercados y adaptarlos a lectura fácil. |  |  | **REC**  | Hacer la lista de la compra seleccionando los alimentos para un menú saludable. | Grabar audio. |  |
| Proporcionar el mapa del mercado y adaptarlo con pictogramas. |  | **COMP**  | Explicar con sus palabras por qué el menú elegido es beneficioso. | Redacción. |  |
| Listado de palabras sobre alimentos menos conocidos (otros países). |  | **APL**  | Redacta las preguntas que le harías a un nutricionista-dietista sobre la alimentación saludable. | Escrito. |  |
| Practicar previamente en un rincón del aula con alimentos formando un mercado. |  | **ANA**  | Elaborar un organizador gráfico donde se plasmen los aspectos que debemos conocer de las etiquetas de los alimentos. | Organizador gráfico. |  |
|  |  | **EVA**  | Debatir sobre los grandes supermercados frente a los mercados y tiendas de barrio: tipos de productos y su valor nutricional, impacto en la economía del barrio, etc. | Oral. |  |
|  |  | **CRE**  | Realizar la compra en la visita al mercado, considerando el presupuesto inicial y lo necesario para hacer un menú saludable. | Calculadora. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES OBLIGATORIAS****(Para satisfacer los contenidos nucleares y complementarios)** | **PRESENTACIÓN –Basado en DUA** | **CHECK** |  | **DESARROLLO MULTINIVEL****(Basadas en Bloom)****Dinámicas cooperativas****Organización y facilitadora** | **EXPRESIÓN MULTIPLE****Basado en DUA** | **CHECK** |
| **3. Vídeo: cómo influye el alcohol y las drogas en el desarrollo del cuerpo humano y la Salud.** | Subtitular el vídeo. |  |  | **REC**  | Identificar en un los diferentes órganos y sistemas del cuerpo humano. | Imagen. |  |
| Proporcionar la información del vídeo en lectura fácil. |  | **COMP**  | Clasificar diferentes enfermedades y su asociación al aparato y sistema que afecta. | App organizador gráfico. |  |
| Listado de palabras difíciles explicadas de forma comprensible, sobre todo las más clínicas.Cuerpo humano del laboratorio de ciencias del centro o el” busto” llevado al aula / uso de la camiseta de realidad aumentada para ver los órganos sobre un cuerpo real. |  | **APL**  | Haz un decálogo de recomendaciones para cuidar el cuerpo desde la alimentación y el ejercicio.  | Escrito. |  |
|  |  | **ANA**  | Elaborar un listado de consecuencias que puede ocasionar la ingesta de alcohol y drogas en jóvenes, especificando afectación en órganos, tejidos, células... | Presentación ppt. |  |
|  |  | **EVA**  | Evalúa la repercusión de la alimentación y el ejercicio en la salud mental mediante la lectura de una investigación actual. | Grabar audio. |  |
|  |  | **CRE**  | Realiza cómic sobre un personaje que va engordando y desarrollando mala salud por hábitos sedentarios, alimentación desequilibrada, el abuso de sustancias y alcohol. | Dibujar. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES OBLIGATORIAS****(Para satisfacer los contenidos nucleares y complementarios)** | **PRESENTACIÓN –Basado en DUA** | **CHECK** |  | **DESARROLLO MULTINIVEL****(Basadas en Bloom)****Dinámicas cooperativas****Organización y facilitadora** | **EXPRESIÓN MULTIPLE****Basado en DUA** | **CHECK** |
| **4. Ir al patronato de deportes de la localidad y entrevista con el gerente para conocer las actividades que se ofrecen, edades, beneficios, etc.** | Anticipar los folletos publicitarios del sitio y adaptarlos a lectura fácil. |  |  | **REC**  | Describir los deportes que se ofertan en el patronato. | Grabar audio. |  |
| En E. Física se exponen diferentes deportes con sus reglas de juego, sus beneficios en el cuerpo humano (áreas que más se trabajan, recomendaciones sobre equipamiento, etc.). |  | **COMP**  | Comparar los deportes ofertados clasificándolos entre individuales y de equipo, resumiendo las normas y requisitos de cada uno. | Compara-contrasta. |  |
| Preparar la entrevista de antemano con lluvia de ideas sobre preguntas. |  | **APL**  | Realizar una secuencia de ejercicios que se pueden hacer durante un descaso de 10 min en casa como “cuña motora” entre estudio-estudio. | Dibujo/PPT |  |
|  |  | **ANA**  | Desde una lista con alimentos y sus calorías y con otra en la que aparece la actividad física de una persona, diseña su dieta y tiempo de ejercicio para mantener su peso y una salud óptima. |  Tabla excell. |  |
|  |  | **EVA**  | Desde un debate de aula y desde la posición que te toque defender, argumenta a favor o en contra de la actividad en la naturaleza frente a la actividad física en centros cerrados deportivos. | Oral. |  |
|  |  | **CRE**  | Un posible Slogan en pro de la actividad física y donde se vea que repercute en el estado emocional. | Diseño gráfico. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES OBLIGATORIAS****(Para satisfacer los contenidos nucleares y complementarios)** | **PRESENTACIÓN –Basado en DUA** | **CHECK** |  | **DESARROLLO MULTINIVEL****(Basadas en Bloom)****Dinámicas cooperativas****Organización y facilitadora** | **EXPRESIÓN MULTIPLE****Basado en DUA** | **CHECK** |
| **5. Diseñar la campaña de sensibilización. Elaboración de una infografía.**Contenidos nucleares: 1, 2, 3.Contenidos complementarios: 1, 3, 4. | Ver ejemplos de Infografías. |  |  | **REC**  | Definirán los conceptos clave vistos en la UDIM. | Oral/escrito. |  |
|  Selección entre todo el alumnado del contenido que se va a plasmar. |  | **COMP**  | Ilustrarán la infografía. | Uso de APPs.Dibujo. |  |
| Explicaciones en diferentes formatos de las herramientas a utilizar.  |  | **APL**  | Buscar entre los trabajos realizados por ellos, o en otras fuentes, ejemplos prácticos. | Organizadores. |  |
| Trabajo por parejas o equipo. |  | **ANA**  | Realizar una encuesta sobre alimentación y hábitos saludables. |  Forms. |  |
|  |  | **EVA**  | Estructurar todo el contenido de la infografía para que visualmente sea comprensible y vistoso | Apps. |  |
|  |  | **CRE**  | Crear un decálogo de la alimentación equilibrada y hábitos de vida saludable  | Escrito. |  |

**DISEÑO DE UNIDAD DIDÁCTICA MULTINIVEL**

**DISEÑO DE ACTIVIDADES ALTERNATIVAS**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES ENRIQUECIDAS (profundización)****(de enriquecimiento personal- por intereses o necesidades--** **y de enriquecimiento curricular)** | **PRESENTACIÓN –Basado en DUA** | **CHECK** |  | **DESARROLLO MÚL****(Basadas en Bloom)****Dinámicas cooperativas****Organización y facilitadora** | **EXPRESIÓN MULTIPLE****Basado en DUA** | **CHECK** |
| 1. **Vídeo sobre deportes adaptados y entrevistas a deportistas paraolímpicos o en otra escala menor.**

Contenidos enriquecidos de ampliación: 1, 2, 3 | Subtitular el vídeo |  |  | RECCOMP |  |  |
|  |
|  |
|  | Proporcionar la información del vídeo en lectura fácil. |  | **APL**  Elabora un diario donde plasmes un día en la vida del deportista con discapacidad, mostrando su rutina de entrenamiento, alimentación, ocio, etc. |  |  |
| Escrito con imagen. |
|  |
|  | Aportar información complementaria, y en distintos formatos, sobre la discapacidad que tienen los protagonistas del vídeo (pictogramas, imagen, vídeo...) |  | **ANA** Elaborar una encuesta para saber hasta qué punto se conoce a los deportistas paraolímpicos y sus logros deportivos. |  |  |
| Apps. |
|  |
|  |  |  | **EVA** Debatir sobre deportistas olímpicos y paraolímpicos: diferencias de dinero, de repercusión social, campañas publicitarias. |  |  |
| Oral. |
|  |
|  |  |  | **CRE** Crear una campaña publicitaria para motivar a la población de que siga el deporte practicado por personas con discapacidad, reflejando ejemplos de dieta equilibrada y hábitos saludables. |  |  |
| Libre presentación. |
|  |
| 1. **Vídeo sobre trastornos alimenticios. Profundización sobre comida y emoción.**

Contenidos enriquecidos de ampliación: 4, 5.1. **Aprovechar si hay algún alumno/a que haga deporte para explicar cómo influye su alimentación para luego rendir. Si no es deportista puede fijarse en algún deportista famoso e investigar sobre sus hábitos alimenticios.**

Contenido de ampliación: 1. El deporte. | Artículo sobre la alimentación y deporte en lectura fácil.Vídeo documental. |  | **REC** Reconocer emociones a partir de expresiones de caras y pensamientos.**COMP** Describir la relación entre cuerpo y emociones.**APL** Explicar mediante una maqueta dónde está el hipotálamo y su relación con la regulación del apetito.**ANA** Analiza las conductas de una persona con anorexia nerviosa, bulimia y vigorexia.**EVA** Evalúa las diferentes causas que crees que pueden conducir a una persona a tener un TAC. FACTORES INTERNOS Y EXTERNOS.**CRE** Elabora una carta dirigida a los diferentes directores de los canales de tv defendiendo la inclusión en series de personas diversas en relación a su imagen y fisionomía, protestando sobre los iconos de imagen social imperantes.**REC****COMP** Explicar los procesos metabólicos que se dan en un deportista en relación al uso de la energía proveniente de los alimentos.**APL** Hacer un menú tipo semanal para una persona (chico o chica) en relación al sexo y a la intensidad del deporte escogido.**ANA** Analizar la veracidad de los datos que nos proporcionan los relojes inteligentes que muchos deportistas usan.**EVA** Evalúa cómo te verías si no hicieras ese deporte: física y mentalmente, empleo de tu ocio, etc.**CRE** Haz una presentación de ti como deportista y de un producto alimenticio que uses-formato anuncio publicitario.  |  |  |
| Oral. |
| Libre presentación.Manipulativo.Escrito.Manipulativo.Excell.Escrito. Audio ExcellReloj inteligenteCompara-contrastaCartel publicitario |
| **ACTIVIDADES ENRIQUECIDAS****(Pre-requisitos)** | **PRESENTACIÓN –Basado en DUA** | **CHECK** |  | **DESARROLLO MÚL****(Basadas en Bloom)****Dinámicas cooperativas****Organización y facilitadora** | **EXPRESIÓN MULTIPLE****Basado en DUA** | **CHECK** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Trabajo en diferentes soportes: web, app, textos, etc. sobre la clasificación de alimentos, sus propiedades, etc.**

Contenidos enriquecidos de conocimientos previos: 6. | Presentación en diversos formatos del contenido sobre los alimentos: pictogramas, imágenes, productos reales, vídeos.Complementar la información trabajada en lectura fácil.Proporcionar un mapa conceptual en blanco para ir completándolo con los contenidos trabajados |  |  | **REC** Hacer una selección de alimentos por estación y su relación con el clima y medio**COMP** Explicar con sus palabras los siete grupos de alimentos que existen, características y ejemplos.**APL** Se proyecta en la pizarra digital alimentos y se van colocando tarjetas (blancas para grasas, rojas para hidratos y naranjas para proteínas).Se ponen tantas tarjetas como crean que tienen de esa propiedad (ejemplo: garbanzos: una blanca de grasa, dos naranjas de proteínas tres tarjetas rojas de hidratos). Si dudan, buscan la información en tablas.**ANA** Analizar si sigue las proporciones recomendadas de los distintos alimentos para ingerir cada día.**EVA** Medir cantidades de alimentos y valor nutricional sabiendo las kilocalorías por cada 100mg. **CRE** Construir una maqueta real o simulada con la pirámide de alimentos. |  |  |
| Libre presentación. |
| Esquema gráfico.Manipulativo.Compara-contrasta.Manipulativo.Diseño gráfico. |

**DISEÑO DE UNIDAD DIDÁCTICA MULTINIVEL**

**DISEÑO DE ACTIVIDADES OPTATIVAS (sugeridas por los alumnos)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES PERSONALIZADAS** **(interés personal)** | **PRESENTACIÓN –Basado en DUA** | **CHECK** |  | **DESARROLLO MÚL****(Basadas en Bloom)****Dinámicas cooperativas****Organización y facilitadora** | **EXPRESIÓN MULTIPLE****Basado en DUA** | **CHECK** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |

Autora: Begoña Beatriz Miguel Pérez