

1. DEFINICIÓN DEL ÁREA/TEMA/COMPETENCIAS QUE SE QUIEREN TRABAJAR.

ÁREAS/ MATERIAS IMPLICADAS.	Biología y Geología 3ºESO
TEMA.	Alimentación saludable, necesidades nutricionales y producción sostenible de alimentos
TÍTULO DEL PROYECTO.	¿Tenemos una alimentación sostenible y saludable?
COMPETENCIAS CLAVE TRABAJADAS.	<p style="text-align: center;">Comunicación Lingüística (CCL) Competencia Matemática y Competencias básicas en Ciencia y Tecnología (CMCT) Competencia Digital (CD) Iniciativa y Espíritu Emprendedor (IEE) Aprender a Aprender (AA) Competencias Sociales y Cívicas (CSC) Conciencia y Expresiones Culturales (CEC)</p>

2. PROGRAMACIÓN DE LA PROPUESTA.

CONTENIDOS	CRITERIOS EVALUACIÓN.	ESTÁNDARES (BOCYL)	COMPETENCIAS CLAVE
Bloque 1. Las personas y la salud. Promoción de la salud			
<ul style="list-style-type: none"> • Nutrición, alimentación y salud. • Los nutrientes. Funciones de los nutrientes. Clasificación de los nutrientes. Tipos, fuentes, características y funciones de los glúcidos, lípidos, proteínas y vitaminas. Características y funciones del agua y las sales minerales. • Grupos de alimentos. Características de la dieta equilibrada. La dieta mediterránea como ejemplo de dieta equilibrada y saludable. • Trastornos de la conducta alimentaria. 	<p>11. Reconocer la diferencia entre alimentación y nutrición y diferenciar los principales nutrientes y sus funciones básicas.</p> <p>12. Relacionar las dietas con la salud mediante la elaboración de dietas equilibradas ajustadas a los datos nutricionales y numéricos proporcionados en tablas que incluyan diferentes grupos de alimentos con los nutrientes principales presentes en ellos y su valor calórico.</p> <p>13. Argumentar la importancia de una buena alimentación y del ejercicio físico en la salud.</p>	<p>11.1. Discrimina el proceso de nutrición del de la alimentación.</p> <p>11.2. Relaciona cada nutriente con la función que desempeña en el organismo, reconociendo hábitos nutricionales saludables.</p> <p>12.1. Diseña hábitos nutricionales saludables mediante la elaboración de dietas equilibradas, utilizando tablas con diferentes grupos de alimentos con los nutrientes principales presentes en ellos y su valor calórico.</p> <p>13.1. Valora una dieta equilibrada para una vida saludable.</p>	

1º FASE: MOTIVACIÓN

SECUENCIA FORMATIVA		ORGANIZACIÓN SOCIAL DEL AULA	TAREAS	RECURSOS	OBSERVACIONES	min
ACCIÓN	SESIÓN Nº					
Introducción	1	Gran grupo	Introducción sobre lo que se quiere hacer en el proyecto. Indicaciones generales. Metodología de trabajo. Visionado de vídeo de introducción	Presentaciones y vídeos y diferentes páginas web.		50
¿Qué es lo que comemos?	2 y 3	Gran Grupo Grupos de 4	Preguntas generales sobre los alimentos preferidos de los alumnos Análisis de los alimentos que más consumen y elaboración de listas de esos alimentos por categorías: saludables, ligeramente saludables, poco saludables y a evitar Indicar también si creen que la producción de cada alimento analizado es sostenible, poco o nada sostenible.	Ordenadores con acceso a internet. Aplicaciones informáticas (Word, PowerPoint, etc.)		100
¿Gastamos las calorías que comemos?	4	Gran Grupo Grupos de 4	Preguntas generales sobre sus hábitos de vida: si son sedentarios o hacen deporte, qué tipo de deporte, con qué frecuencia, etc. Análisis de los modos de vida de los integrantes del grupo. Relacionar la actividad física que realizan con los alimentos que consumen.	Ordenadores con acceso a internet. Aplicaciones informáticas (Word, PowerPoint, etc.)		50

2º FASE: DESARROLLO

SECUENCIA FORMATIVA		ORGANIZACIÓN SOCIAL DEL AULA	TAREAS	RECURSOS	OBSERVACIONES	min
ACCIÓN	SESIÓN Nº					
Tipos de nutrientes y alimentos que los contienen	5 y 6	Grupos de 4 (trabajo colaborativo)	Cada grupo buscará información sobre uno de los distintos tipos de nutrientes: glúcidos, lípidos, proteínas y vitaminas. Posteriormente elaborarán una lista de los alimentos que contienen dichos nutrientes. Finalmente, cada grupo presentará al resto sus resultados y elaborarán una tabla resumen en común.	Ordenadores con acceso a internet. Aplicaciones informáticas (Word, PowerPoint, etc.)	Los resultados servirán para la elaboración de otros materiales en sesiones siguientes.	100
Los alimentos y las calorías que nos aportan	7 y 8	Gran grupo Grupos de 4	Visionado de tablas de aporte calórico de los distintos alimentos. Explicación del cálculo calórico de los alimentos. El etiquetado de los alimentos A cada grupo se le dará un menú indicando la cantidad de los distintos alimentos y tendrán que calcular su aporte calórico. Posteriormente se le darán a cada grupo varios envases de alimentos para que analicen las etiquetas nutricionales de distintos productos y realizarán un análisis de estos.	Presentaciones y vídeos y diferentes páginas web. Ordenadores y aplicaciones informáticas (Word, PowerPoint, etc.). Diferentes productos alimenticios con etiquetado nutricional.	Los resultados servirán para la elaboración de otros materiales en sesiones siguientes.	100
¿Cuántas calorías consume nuestro cuerpo? La importancia del ejercicio físico	9, 10 y 11	Gran grupo	Explicación de la tasa de metabolismo basal (TMB) y su cálculo. Gasto energético de las diferentes actividades físicas. Cálculo del gasto energético total diario (GETD).	Presentaciones y vídeos.	Los resultados servirán para la elaboración de otros materiales en sesiones siguientes, así como para	150

		Grupos de 4	Análisis de las características de los integrantes de cada grupo, hábitos y ejercicio físico que realizan. Calculo de sus TMB y GETD.	Ordenadores y aplicaciones informáticas (Word, PowerPoint, etc.)	elaborar una presentación para la fase de evaluación.	
La dieta equilibrada	12, 13 y 14	Gran grupo Grupos de 4	Explicación de que es la dieta. La dieta equilibrada. Tipos de dieta en función de las necesidades energéticas (Hipocalóricas, hipercalóricas, proteicas, etc.). Cada grupo elaborará una dieta semanal acorde a las necesidades energéticas de sus integrantes, utilizando para ello lo aprendido en las sesiones anteriores.	Presentaciones y vídeos. Ordenadores y aplicaciones informáticas (Word, PowerPoint, etc.)	Los resultados obtenidos se utilizarán para elaborar una presentación para la fase de evaluación.	150
El origen de los alimentos y su impacto en el medio	15	Grupos de 4	Cada grupo investigará sobre el origen de los alimentos seleccionados en la dieta elegida y analizarán la sostenibilidad de esta, realizando un informe. Se pueden buscar alternativas más sostenibles, alimentos de producción local, etc.	Ordenadores con acceso a internet. Aplicaciones informáticas (Word, PowerPoint, etc.)	Los resultados obtenidos se utilizarán para elaborar una presentación para la fase de evaluación.	50

3º FASE: EVALUACIÓN

SECUENCIA FORMATIVA		ORGANIZACIÓN SOCIAL DEL AULA	TAREAS	RECURSOS	OBSERVACIONES	min
ACCIÓN	SESIÓN Nº					
Exposición de resultados	16 y 17	Grupos de 4 y gran grupo	Los diferentes grupos expondrán al resto los resultados de las sesiones anteriores, elaborando una presentación de las dietas que han elaborado, de acuerdo con sus necesidades energéticas, virtudes de estas y sostenibilidad de los alimentos elegidos. Finalmente se debatirán las conclusiones de los distintos grupos.	Ordenador, proyector y presentaciones en la plataforma o aplicación elegida.		100
	18 y 19	Grupos de 4 y gran grupo	Elaboración de diferentes platos elegidos entre los presentados en las dietas semanales, degustación de los mismos y promoción de los productos utilizados, basándose en su sostenibilidad y beneficios alimenticios. Cada plato presentado irá acompañado de la receta, información nutricional y origen de los productos utilizados.	Mobiliario necesario para elaborar las recetas (las de mayor complejidad se traerán ya elaboradas), así como para la posterior degustación.	Las sesiones deben ser seguidas para poder aprovechar el tiempo.	120

EVALUACIONES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS	PONDERACIÓN
	Rúbricas	<p>Rúbrica de realización de presentaciones: para calificar las presentaciones finales de cada grupo.</p> <p>Rúbrica de exposición oral, para valorar la exposición de cada uno de los alumnos.</p> <p>Rúbrica de promoción de productos: para valorar la realización de recetas y la promoción de los productos utilizados.</p>	50% (Se hará una media aritmética de los resultados obtenidos en cada una)
Porfolio	<p>Se habilitará un espacio virtual a través de OneDrive o Microsoft Teams, en el que cada alumno tendrá una carpeta en la que se incluirán otras subcarpetas, correspondientes a las sesiones de cada acción, donde cada alumno podrá encontrar el material utilizado por el profesor y donde deberá subir el trabajo realizado en cada sesión (tablas, informes, documentos, presentaciones, etc.).</p>	50% (a cada apartado se le dará una calificación de 1 a 10 y se hará la media aritmética)	