|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MATERIA/S** | BYG | FYQ | MAT | ING | FR | EPV | EF | **CURSO** | | 3º ESO | **NOMBRE DE LA UDI** | | “FUNCIÓN DE NUTRICIÓN: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN” | |
| **JUSTIFICACIÓN:** | | Dado que la nutrición es un **proceso clave** a lo largo de la vida de los seres humanos, es importantísimo que el alumnado adquiera destrezas que le permitan afrontar su alimentación de forma **responsable** y **autónoma**. | | | | | | | | | | | | |
| **CONCRECIÓN CURRICULAR** | | | | | | | | | | | | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | | | | | | | | | **ESTÁNDARES EVALUABLES DE APRENDIZAJE** | | | | | **COMP. CLAVE** |
| **11.** Reconocer la diferencia entre alimentación y nutrición y diferenciar los principales nutrientes y sus funciones básicas. | | | | | | | | | **11.1.** Discrimina el proceso de nutrición del de la alimentación. | | | | | **CCL**  **CMCT**  **SIEP** |
| **11.2**. Relaciona cada nutriente con la función que desempeña en el organismo, reconociendo hábitos nutricionales saludables | | | | |
| **12.** Relacionar las dietas con la salud, a través de ejemplos prácticos. | | | | | | | | | **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. | | | | | **CMCT**  **CAA**  **CCL**  **CD** |
| **13.** Argumentar la importancia de una buena alimentación y del ejercicio físico en la salud. | | | | | | | | | **13.1.** Valora una dieta equilibrada para una vida saludable. | | | | | **CCL**  **CMCT**  **CEC**  **SIEP** |
| **OBJETIVOS** | | | | | | | | | | | | **CONTENIDOS** | | |
| **1.** Comprender y expresar mensajes con contenido científico utilizando el lenguaje oral y escrito con propiedad, interpretar diagramas, gráficas, tablas y expresiones matemáticas elementales, así como comunicar a otras personas argumentaciones y explicaciones en el ámbito de la ciencia.  **6.** Desarrollar actitudes y hábitos favorables a la promoción de la salud personal y comunitaria, facilitando estrategias que permitan hacer frente a los riesgos de la sociedad actual en aspectos relacionados con la alimentación, el consumo, las drogodependencias y la sexualidad.  **7.** Comprender la importancia de utilizar los conocimientos de la Biología y Geología para satisfacer las necesidades humanas y participar en la necesaria toma de decisiones en torno a problemas locales y globales a los que nos enfrentamos. | | | | | | | | | | | | **1.** Alimentación y nutrición  **2.** Los nutrientes  **3.** Grupos de alimentos  **4.** Necesidades nutricionales  **5.** Dietas saludables  **6.** Hábitos alimentarios saludables | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA** | | | | | | | | | |
| **TÍTULO DE LA TAREA** | | “Llena tu cesta de la dieta mediterránea” | | | **DESCRIPCIÓN Y PRODUCTO FINAL** | | Realización de un recetario de la dieta mediterránea en inglés y francés. | | |
| **Actividades** | **Ejercicios** | | **Procesos Cognitivos** | **Contextos** | | **Temporalizarían** | | **Recursos** | **Metodología y agrupamientos** |
| **FASE INICIAL** | | | | | | | | | |
| **1.** Uso de recurso visual donde se diferencia alimentación y nutrición y los principales nutrientes. | Actividades de iniciación con corrección oral. | | Recordar | Individual | | 1 Sesión | | Libro, cuaderno y pizarra digital | En principio individual y corrección en el grupo de clase |
| **2.** Análisis de rueda de alimentos y pirámide de dieta mediterránea. | Realización de dibujos de rueda y pirámide de alimentaria.  Reconocimiento de tipos de alimentos en materia publicitaria. | | Analizar | Individual  Social  Familiar | | 1 Sesión | | Libro y material publicitario de alimentos. | Para la realización de actividades se trabajará en grupos cooperativos. |
| **FASE DE DESARROLLO** | | | | | | | | | |
| **1.** Exposición de contenidos “necesidades nutricionales mínimas y diarias”  “Actividades resueltas de necesidades nutricionales” | Cálculo de IMC y TMB de forma individualizada y representación gráfica de datos. | | Comprender  y Evaluar | Individual | | 2 Sesiones | | Libro  Peso  Metro  Calculadora  Cuaderno | Grupos cooperativos |
| **2.** Establecer el contenido energético de los alimentos y tabla de contenido de alimentos. | Cálculo de contenidos nutricionales y energéticos en un día de su dieta. Expresarlo en Julios y Calorías.  Puesta en común en el grupo. | | Analizar, Evaluar y Crear | Individual  Social | | 1 Sesión | | Cuaderno  Tabla de contenido energético de los alimentos  Calculadora  INTERNET | Individual  Puesta en común en el grupo cooperativo  Puesta en común en el  gran grupo |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **FASE DE SÍNTESIS** | | | | | | |
| **Actividades** | **Ejercicios** | **Procesos Cognitivos** | **Contextos** | **Temporalizarían** | **Recursos** | **Metodología y agrupamientos** |
| **1.** Elaboración de un recetario con alimentos propios de la dieta mediterránea. | Poner diferentes recetas con sus ingredientes, su contenido nutricional y la aportación energética. | Crear | Social | 2 Sesiones | Recetarios  Ayuda familiar  Búsqueda en internet | Grupos cooperativos |
| **2.** Elaboración y degustación de recetas. | Realizar en casa las recetas planteadas en las actividades. | Crear | Social | Tiempo de elaboración en casa.  1 Sesión (aula) | Material de cocina  Productos alimentarios | Grupo cooperativos |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **VALORACIÓN DE LO APRENDIDO** | | | | | | |
| **CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** | **TÉCNICAS, INSTRUMENTOS O EVIDENCIAS** | **NIVEL I**  **Iniciado o en proceso** | **NIVEL II**  **Medio o estándar** | **NIVEL III**  **Avanzado** | **PONDERACIÓN DEL CRITERIO EN LA UDI** |
| **11.** Reconocer la diferencia entre alimentación y nutrición y diferenciar los principales nutrientes y sus funciones básicas.  **CCL**  **CMCT**  **SIEP**  **12.** Relacionar las dietas con la salud, a través de ejemplos prácticos.  **CMCT, CAA, CCL, CD**  **13.** Argumentar la importancia de una buena alimentación y del ejercicio físico en la salud  **CCL CMCT CEC SIEP** | **11.1.** Discrimina el proceso de nutrición del de la alimentación.  **11.2**. Relaciona cada nutriente con la función que desempeña en el organismo, reconociendo hábitos nutricionales saludables  **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.  **13.1.** Valora una dieta equilibrada para una vida saludable. | **Fase Inicial:**  **Actividad 2**  Haber realizado la rueda de alimentos, pirámide y reconocimiento de alimentos en materia publicitaria | No diferencia correctamente los grupos de alimentos | Identifica los grupos de alimentos | Identifica los grupos de alimentos y trabaja con ellos | 10% |
| **Fase de desarrollo:**  **Actividad 1**  Realización de cálculos de IMC y TMB así como representaciones gráficas. | No diferencia entre IMC y TMB y no los calcula correctamente | Calcula IMC y TMB correctamente | Calcula correctamente IMC y TMB y comprende la representación gráfica | 25% |
| **Fase de Desarrollo:**  **Actividad 2**  Cálculo del contenido nutricional y energético en un día de su dieta | Desconoce el contenido nutricional de su dieta y no sabe realizar su cálculo | Conoce y calcula el contenido nutricional de su dieta pero no realiza correctamente el cambio de unidades | Calcula correctamente el contenido nutricional de su dieta y domina el cambio de unidades | 25% |
| **Fase de Síntesis:**  **Actividad 1**  Realización de la receta con el contenido nutricional y aportación energética | Elabora la receta pero desconoce el contenido nutricional y la aportación energética | Elabora la receta, el contenido nutricional pero desconoce la aportación energética | Realiza correctamente la actividad con el contenido nutricional y el aporte energético | 30% |
| **Fase de Síntesis:**  **Actividad 2**  Realización de la receta | No realiza la receta | Realización fácil y poco elaborada de la receta | Receta con gran elaboración y cierto nivel de dificultad | 10% |