

## Estructura de una UDI: Transposición Didáctica

<b>MATERIA:</b>	<b>BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA</b>	<b>CURSO:</b>	<b>3º ESO A, B, D</b>	<b>NOMBRE DE LA UDI:</b>	<b>¿SABES LO QUE COMES?</b>	
<b>TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA</b>						
<b>TAREA 1 – TÍTULO:</b>	<b>PROYECTO COOPERATIVO SOBRE NUTRICIÓN</b>		<b>DESCRIPCIÓN:</b>	Los alumnos y alumnas deberán elaborar un menú saludable para una persona de su elección (entre 2 posibles) un mínimo de 4 días. Ese menú deberá incluir desayuno, recreo, almuerzo, merienda y cena. Además, tendrán que indicar las cantidades de alimentos a cocinar y las calorías totales a ingerir diariamente.		
<b>Actividades</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Procesos cognitivos</b>	<b>Contextos</b>	<b>Temporalización</b>	<b>Recursos/Instrumentos</b>	<b>Metodologías</b>
1. Averiguan qué desayunan por las mañanas	1. Explicar qué desayunan por las mañanas a través de una tabla que especifique: Nombre del integrante del grupo, qué desayuna por las mañanas y cantidades 2. Hacer una pequeña encuesta a su familia que incluya las siguientes preguntas: - ¿Desayunas por las mañanas antes de empezar tu rutina diaria? Si / No - ¿Qué alimentos sueles ingerir? ¿Tomas algo para beber? - Si no desayunas un día, ¿Cómo te sientes durante la mañana? ¿Desarrollas tus actividades de la misma manera que cuando has desayunado? - ¿Tomas algún tentempié de media mañana? ¿Cuál? 3. Redactar un pequeño artículo para una hipotética revista de nutrición analizando los resultados de todos los miembros del grupo titulado ¿Qué desayunan nuestros padres?	Reflexivo, analítico, creativo.	Primario (individual y familiar) y secundario (escolar y comunitario)	1 sesión	Cuaderno colaborativo, cuaderno personal, ordenador, pizarra digital	Inductivo básico, investigación grupal
2. Diferencian los términos alimentación-nutrición, alimentos-nutrientes	1. Dar respuesta a las siguientes cuestiones: • Antes de seguir y vistos estos dos conceptos; lo que desayunáis por las mañanas que serían ¿alimentos o nutrientes? • ¿Cuáles son las diferencias entonces entre nutrirse y alimentarse? • ¿Cuándo se dice que la desnutrición está provocada por la	Lógico, crítico, sistémico.	Primario (individual y familiar)	1 sesión	Cuaderno colaborativo, cuaderno personal, pizarra digital	Enseñanza directiva, formación de conceptos

	carencia de nutrientes en la dieta, a qué se refiere?					
3. Estudian la clasificación de los nutrientes según su composición química	<p>1. Seleccionar el miembro del grupo cuyo desayuno, sea, a vuestro parecer, el más saludable y analizar los alimentos que consume relacionándolos con los nutrientes que dicho alimento porta.</p> <p>2. Identificar qué nutrientes inorgánicos y orgánicos podemos encontrar en la leche entera de vaca observando su etiqueta.</p>	Analítico, sistémico.	Primario (individual y familiar) y secundario (escolar y comunitario)	1 sesión	Cuaderno colaborativo, cuaderno personal, pizarra digital, cartón de leche de vaca	Investigación grupal, inductivo básico
4. Conocen la rueda de los alimentos en inglés	<p>1. Conocer el tamaño de los sectores y relacionar con la importancia que tienen estos en nuestra dieta. Según esto ¿Qué grupo crees que debe tener mayor representación en las comidas del día a día? Justifica tu respuesta</p> <p>2. Imagine that you are a kitchen chef and you need to design a menu for your restaurant. Your menu should be healthy and balanced and should have: a starter, a main course, and a dessert. Write a menu proposal for your restaurant that follows the requirements of the food wheel.</p>	Reflexivo, analítico, creativo.	Primario (individual y familiar) y secundario (escolar y comunitario) y terciario (social)	1 sesión	Cuaderno colaborativo, cuaderno personal, internet, pizarra digital, diccionario español inglés.	Organizadores previos, sinéctico, inductivo básico.
5. Aprenden el valor energético de los alimentos	<p>1. Calcular, fijándose en la imagen del menú de un comedor escolar, cuantas kilocalorías han ingerido los alumnos y alumnas que se quedaron a comer ese día.</p> <p>2. Investigar sobre la dieta mediterránea, ¿por qué es tan especial? ¿en qué consiste? Y realizar un resumen de sus beneficios.</p>	Analítico, lógico, crítico	Primario (individual y familiar) y secundario (escolar y comunitario) y terciario (social)	1 sesión	Cuaderno colaborativo, cuaderno personal, internet, pizarra digital.	Investigación grupal, indagación científica
6. How much energy I need?	<p>1. Calculate your basal metabolic rate (BMR) following this dates: If you are a man:  <math>66,5 + (13,7 \times \text{body mass Kg}) + (5 \times \text{height cm}) - (6,7 \times \text{age})</math></p>	Analítico, práctico	Primario (individual y familiar) y secundario (escolar y comunitario)	1 sesión	Calculadora, cuaderno colaborativo, cuaderno personal.	Inductivo básico, organizadores previos

	<p>If you are a woman:  <math>55 + (9,5 \times \text{body mass Kg}) + (4,8 \times \text{height cm}) - (4,7 \times \text{age})</math>                  It is the moment to calculate the basal metabolic rate for all people in your group. Write the result in your notebook.                  2. In short, you must add to your basal metabolism rate the activity that you make.                  - If you are sedentary, it's mean, you spend all day in the sofa: add 20% to your BMR.                  - If you are slightly active (you walk to school, you do housework), add 33% to your BMR.                  - If you are moderately active (do some mild exercise during the day) add 40% to your BMR.                  - If you are very active, that is, you train a sport every day, add 50% to your BMR.                  What kind of person do you think you are? Sedimentary? Active?                  Add your BMR the corresponding caloric percentage according to your type of activity.</p>					
7. Food preservation	<p>1. Analyze two food labels that you usually consume (stick it in your practice notebook). Write that food additives, the label carries. Look in the table what type of additive you are consuming (sweetener, stabilizer, dye ...).</p>	Analítico, práctico	Primario (individual y familiar) y secundario (escolar y comunitario) y terciario (social)	1 sesión	Table of additives, notebook	Enseñanza directiva, inductivo básico
8. Analizan el documental "Super size me"	<p>1. Contestar las siguientes preguntas:                  1. ¿De qué va este documental? Redacta un resumen (máx. 5 líneas).                  2. ¿Qué tipo de dieta va a llevar Morgan Spurlock, durante el mes que dura su "experimento"? ¿Es una dieta equilibrada? ¿Por qué? ¿Qué quiere demostrar comiendo de esa forma?                  3. ¿Qué previsiones hacen los tres médicos en relación a lo</p>	Reflexivo, crítico, deliberativo	Primario (individual y familiar) y secundario (escolar y comunitario) y terciario (social)	2 sesiones	Documental "Super size me", pizarra digital, cuaderno personal	Jurisprudencial, inductivo básico

	<p>que va a pasarle al finalizar el mes de su “experimento”?</p> <p>4. En el documental el protagonista pregunta a varias personas qué son las calorías. ¿Qué son?</p> <p>5. Durante 30 días Morgan se desplaza en taxis con mayor frecuencia ¿Por qué razón lo hace?</p> <p>6. ¿Qué estrategias comerciales y publicitarias utilizan las empresas de comida rápida para atraer a sus clientes? Explica un ejemplo.</p> <p>7. Casi al final del video, después de 30 días de experimentación comiendo comida basura, se muestrean los efectos generales en Morgan. ¿Cuáles fueron los efectos que el protagonista sufrió durante el mes de rodaje?</p> <p><b>2.</b> Realizar un análisis acerca de tu propia dieta contestando lo siguiente:</p> <p>1. ¿Cuántas veces por semana coméis comida basura? ¿Por qué comes este tipo de comida?</p> <p>2. ¿Crees que puede afectarte a tu salud? ¿Cómo?</p> <p>3. Por último, ¿Qué mensaje te deja el documental?</p>					
<p>9. Elaboran un menú saludable</p>	<p>1. Elaborar un menú saludable para un mínimo de 4 días (podéis hacer la semana entera si os atrevéis) para una persona de vuestra elección.</p>	<p>Reflexivo, analítico, práctico, creativo</p>	<p>Primario (individual y familiar) y secundario (escolar y comunitario) y terciario (social)</p>	<p>1 sesión</p>	<p>Calculadora, internet, cuaderno personal, cuaderno colaborativo</p>	<p>Simulación, indagación científica</p>