NOMBRE: ANA ISABEL RETAMINO

MATERIA: BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA 3º ESO

UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA: LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

|  |  |
| --- | --- |
|  **OBJETIVOS DE UNIDAD**  | **COMPETENCIAS** |
| 1. **Conocer la composición y función de los alimentos más comunes.**
2. **Comprender la energía que aporta cada nutriente y saber cuáles son las necesidades energéticas de una persona según su actividad.**
3. **Reflexionar y valorar el tipo de dieta que cada uno de nosotros llevamos a cabo.**
4. **Distinguir y conocer los diferentes tipos de dietas e identificar la dieta mediterránea como una dieta equilibrada y saludable.**
5. **Identificar y conocer los trastornos alimentarios más comunes relacionados con la alimentación.**
6. **Interpretar el etiquetado de los productos y ser capaz de extraer la información nutricional de ellos.**
7. **Aplicar y conocer consejos y métodos para conservar de la mejor manera posible los alimentos a ingerir.**
 | **Comunicación lingüística**(Objetivos 1, 5 y 6)**Competencia matemática** (Objetivo 2)**Competencias básicas en ciencia y tecnología**(Objetivos 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7)**Aprender a aprender**(Objetivos 4 y 5)**Competencia digital**(Objetivo 2 y 6)**Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor** (Objetivo 7) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **BLOQUE** | **CONTENIDOS** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **DESCRIPTORES / INDICADORES** |
| **Bloque 4****Las personas y la salud.****Promoción de la salud.** | **Nutrición, alimentación y salud** | 1. Reconocer la diferencia entre alimentación y nutrición y diferenciar los principales nutrientes y sus funciones básicas. | 1.1. Discrimina el proceso de nutrición del de la alimentación.**(Comunicación lingüística)**1.2. Relaciona cada nutriente con la función que desempeña en el organismo, reconociendo hábitos nutricionales saludables. | * Identifica y explica la composición y función que tienen algunos de los alimentos más importantes. **Act. 1, *Interpreta una gráfica*, pág. 48. Act. 2, pág, 49.**
* Conoce las propiedades de los grupos de alimentos más importantes**. Act. 3 y 5, pág. 49.**
* Reconoce y distingue la energía y las propiedades que tienen los diferentes nutrientes**. Act. 6, *Relaciona*, pág, 50. Act. 29, pág. 59. Act. 30, pág. 61. Act. 36, pág. 61. Act. 4, *Ponte a prueba*, pág. 62.**
 |
|  | **Los nutrientes, los alimentos y hábitos alimenticios saludables.** | 2. Relacionar las dietas con la salud, a través de ejemplos prácticos. | 2.1. 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. **(Competencia matemática y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor )**  | * Calcula cuáles son las necesidades energéticas de una persona según su actividad. **Act. 7, *Interpreta*, pág. 51. Act. 8, 9 y 10, pág. 51. Act. 33 y 35, pág. 61. Act. 2, *Ponte a prueba*, pág. 62.**
* Interpreta los etiquetados de los productos y conoce para qué sirven algunos aditivos. **Act. 20, *Busca información*, pág. 56.**
* Conoce qué es la Cantidad Diaria Recomendada (CDR). **Act. 21, pág. 57.**
* Identifica y aplica medidas de higiene a adoptar con los alimentos. **Act. 22 y 23 pág. 57.**
* Distingue diferentes métodos de conservación de los alimentos. **Act. 24, 25 y 26, pág. 58. Act. 32, pág. 61.**
 |
| **BLOQUE** | **CONTENIDOS** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE** | **DESCRIPTORES/ INDICADORES** |
|  | **Trastornos de la conducta alimentaria.** | 3. Argumentar la importancia de una buena alimentación y del ejercicio físico en la salud. | 3.1. Valora una dieta equilibrada para una vida saludable. **(Aprender a aprender)** | * Identifica y distingue qué estilos de vida, qué alimentos y en qué cantidad y constituyen una dieta saludable. **Act. 4, pág. 49. Act. 11, 12 y 13, pág. 53. Act. 16, 18 y 19, pág. 55. Act. 31 y 37, pág. 61. Act. 2, *Ponte a prueba*, pág. 62.**
* Reconoce y valora las ventajas de los menús caseros frente a los inconvenientes de los menús de comida rápida y conoce los beneficios de la dieta mediterránea. **Act. 1, *Ponte a prueba*, pág. 63. Act. 2, *Alimentación y consumo energético*, pág. 62.**
* Reconoce los trastornos alimenticios más importantes (obesidad, bulimia y anorexia) y sabe cómo evitarlas. **Act. 17, pág. 55. Act. 38, pág. 61.**
* Conoce qué es el Índice de Masa Corporal (IMC) y sabe cómo calcularlo. **Act. 14, *Calcula*, pág. 54.**
* Reconoce los problemas que supone tanto la carencia como el exceso de alimentos. **Act. 15, *Valora*, pág. 55.**
 |
|  | **La metodología científica. Características básicas.****Proyecto de investigación en equipo.** | 4 Utilizar adecuadamente el vocabulario científico en un contexto preciso y adecuado a su nivel.5. Participar, valorar y respetar el trabajo individual y en equipo. | 4.1. Identifica los términos más frecuentes del vocabulario científico, expresándose de forma correcta tanto oralmente como por escrito. **(Comunicación lingüística y en aprender a aprender)**5.1. Participa, valora y respeta el trabajo individual y grupal. **(Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)** | * Conoce y emplea correctamente el nuevo vocabulario adquirido durante la unidad. **Act. 2, *Alimentación y consumo energético*, pág. 62.**
* Interpreta y aplica procedimientos propios del trabajo científico como la observación y la recogida y análisis de datos y extrae datos de ellos. **Act. 27 y 28, pág. 59. Act. 34, pág. 61. Act. 1 y 3, *Ponte a prueba*, pág. 62. Act. 1, *Alimentación y consumo energético*, pág. 62.**
* Realiza un pequeño proyecto en grupo sobre alguno de los trastornos alimenticios más importantes. **Act. 39, pág. 61.**
 |
|  | **Uso de las tecnologías de la información y la comunicación** | 6. Utilizar el ordenador para afianzar contenidos y procedimientos trabajados en clase. | 6.1. Uso del ordenador para el desarrollo del área de Ciencias de la Naturaleza. **(Competencia digital)** | * Resuelve actividades interactivas. **Act. icono Saviadigital: págs. 54, 56 y 59.**
 |

* Todos los estándares de aprendizaje trabajan las **Competencias básicas en ciencias y tecnología.**