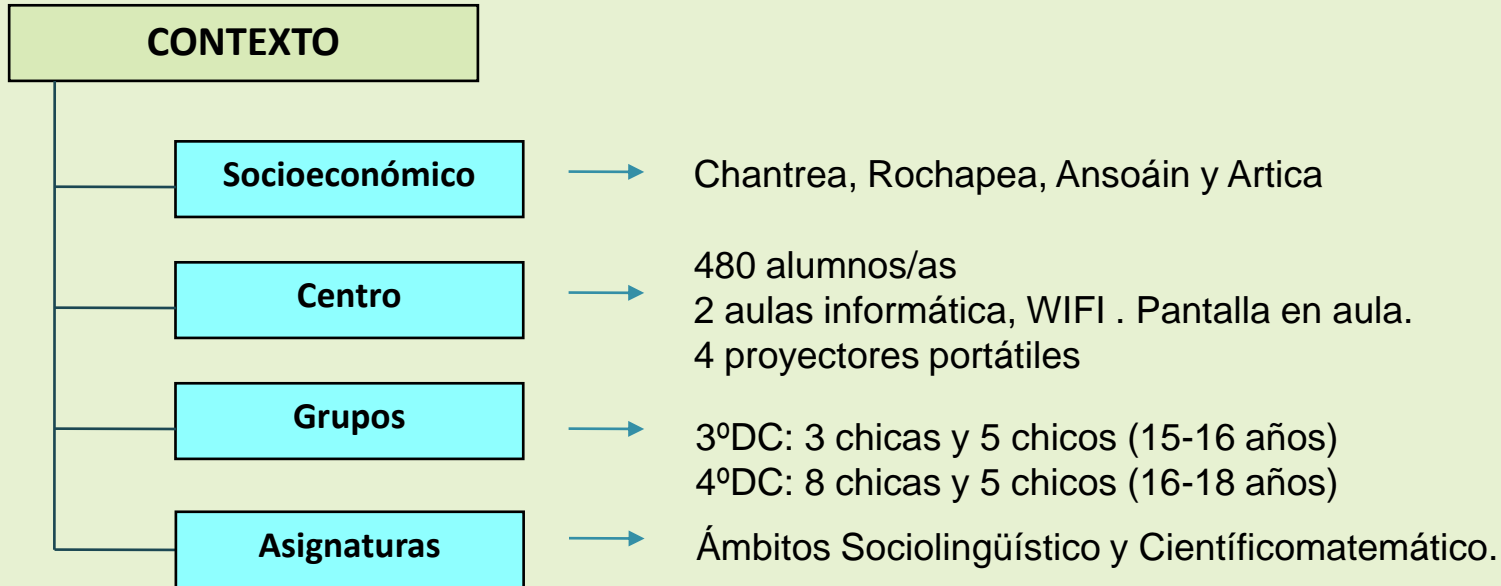


# **METODOLOGÍAS ACTIVAS**

## **IES PADRE MORET- IRUBIDE**

Beatriz Fernández Jarne  
Elena del Barrio Gil de Gómez

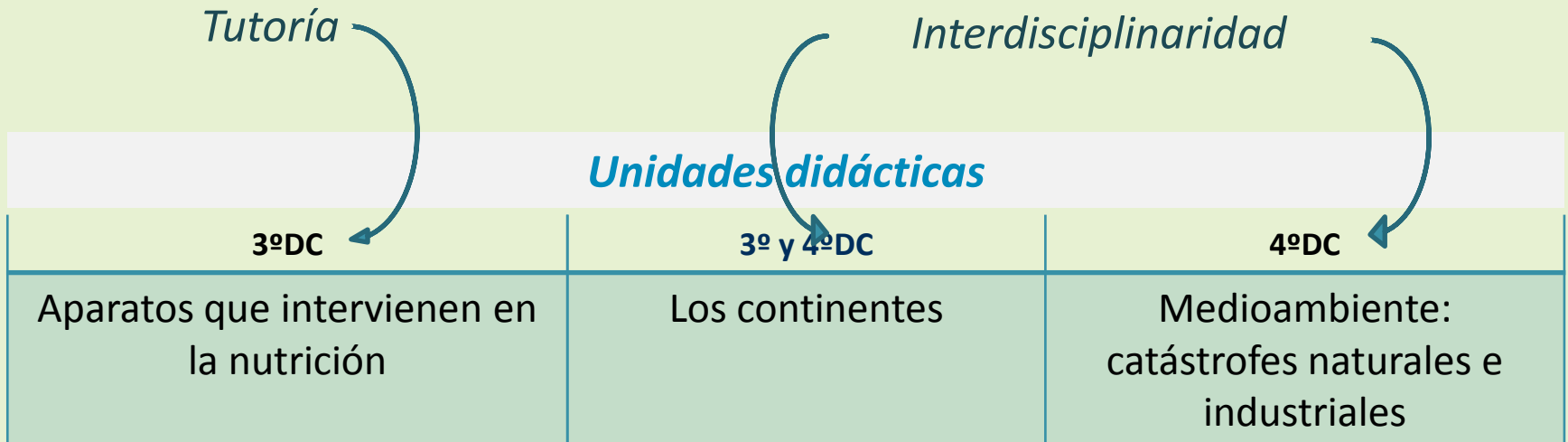
# 1. CONTEXTUALIZACIÓN



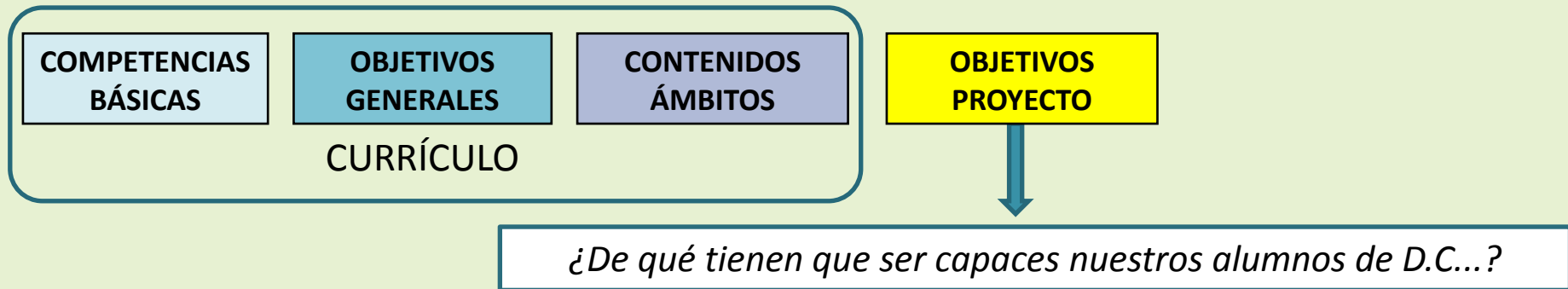
## características

- ✓ dificultades en el aprendizaje
- ✓ entorno familiar
- ✓ actitud heterogénea
- ✓ procedencia/lengua materna

## 2. UNIDADES DIDÁCTICAS JUSTIFICACIÓN



### 3. OBJETIVOS



#### 1. Competencia lingüística

Comprensión lectora.

Expresión oral y escrita.

#### 2. Relacionar contenidos

Áreas de ciencias, sociales y lengua.

Tutoría.

#### 3. Manejo TIC

(Herramientas y búsqueda de información)

# METODOLOGÍAS PROGRAMADAS

## DOS DOCENTES EN EL AULA

APRENDIZAJE COOPERATIVO Y  
APRENDIZAJE DIALÓGICO

TERTULIAS DIALÓGICAS

GRUPOS INTERACTIVOS

### Trabajos individuales

Uso de las TICs  
Actividad dieta semanal  
Actividad valores  
nutricionales

### Trabajos grupales

9 parejas y un grupo de 3  
Uso de las TICs  
Entrega de trabajo escrito  
Exposiciones orales  
Preguntas del resto de  
compañeros

2 sesiones en la biblioteca  
Gran grupo  
Lectura y proceso dialógico de los  
textos

Los continentes  
3º y 4º DC

Catástrofes ambientales  
4º DC

La nutrición 3º DC

# ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES

1ª y 2ª sesión de cada Unidad

8 sesiones +trabajo fuera del aula

4 sesiones

1- 2 sesiones

Presentación y planificación.


Visualización de dos videos.

Trabajo grupal en sala de informática.  
Los dos grupos juntos.  
2 sesiones seguidas.

Trabajo fuera del aula

Exposiciones grupales y preguntas

Tertulias literarias

Presentación de la unidad, objetivos, criterios de evaluación y calificación. Organización de grupos y reparto de tareas. Fechas. 

Guión de los trabajos. Ayuda y supervisión de las profesoras. Ejemplos de aplicaciones informáticas y otras estrategias.

Preparación de las presentaciones

5 cuentos (uno de cada continente) de «25 cuentos populares de los cinco continentes»

“Guerra a la comida basura”. Lectura grupal y debate. 

## 4. EVALUACIÓN



**Aumento de la nota media.**

**Alto índice de participación.**

**Mejora de las relaciones**

**Valoración de la diversidad**

## CUADERNO DE REGISTRO

<b>SESIÓN</b>	Atiende	Participa	Autonomía	Observaciones
Fecha:				
Alumn@:				

Trabajo	Completo	Claridad, ¿entiende lo que pone?	Presentación	Esfuerzo	Observaciones
Alumn@:					

Presentación	Originalidad	Claridad ¿entiende lo que pone? ¿lo lee?	Esfuerzo	Observaciones
Fecha:				
Alumn@:				

## encuesta al alumno sobre LA PRÁCTICA DOCENTE

El nivel impartido en la asignatura ha sido :

El tiempo dedicado ha sido:

El interés que ha despertado en ti ha sido:

Las sesiones te han resultado amenas y atractivas

Las explicaciones de las profesoras han sido claras

Las actividades, en general, te han resultado asequibles

El trabajo en grupo ha sido positivo

El material utilizado ha mejorado tu rendimiento

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1-muy bajo, 2-bajo, 3-suficiente, 4-alto, 5-muy alto

Escribe tu valoración general, comentarios o propuestas que consideres de interés:



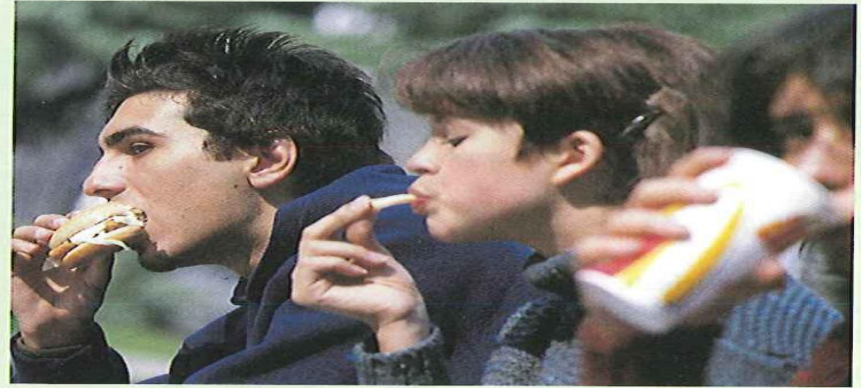
## **UNOS VIDEOS Y FOTOS DE EJEMPLO**

## EJEMPLO: «¿Comida rápida es igual a comida basura?»

Hamburguesas, perritos calientes, *pizzas*, patatas fritas, aros de cebolla, etc. constituyen ejemplos de la denominada comida rápida (conocida también por su denominación en inglés como *fast food*).

Este tipo de alimentos tienen como denominadores comunes su sencilla elaboración, su fácil consumo (panes blandos, carnes trituradas, sin empleo de cubiertos) y la inmediata sensación de saciedad. La velocidad, la uniformidad y el bajo coste que caracterizan la producción de este tipo de comida se consiguen utilizando ingredientes baratos que son intensamente manipulados y a los que se añade una gran cantidad de aditivos.

El perfil nutritivo de esta comida puede definirse como hipercalórico, hiperproteico, con elevado contenido graso y bajo aporte de vitaminas y fibra. Esto hace que sea habitualmente calificada de "comida basura" o "comida chatarra". Pero ¿es comida rápida sinónimo de "comida basura"? ¿Cómo se pueden mejorar los hábitos alimentarios de la población?



Adolescentes comiendo hamburguesas y patatas fritas.

### Guerra a la "comida basura"

Estados Unidos, primero, y Europa, después, han declarado la guerra a la obesidad y lo hacen atacando al que consideran el principal responsable: la "comida basura". España, a la cabeza de Europa en obesidad infantil (un 14% de esta población), no puede obviar este creciente problema.

Algunos países de la Unión Europea (UE) ya han prohibido la venta de snacks y bebidas azucaradas en los centros escolares y la publicidad de "comida basura" dirigida a menores de 16 años; solo se permite la publicidad de aquellos alimentos que contengan exclusivamente frutas o verduras.

Las últimas propuestas van en la línea de encarecer estos productos e investigadores de la Universidad de Navarra plantean una fórmula: favorecer una alimentación saludable entre los ciudadanos aplicando una subida de impuestos a la "comida basura" y una subvención para los productos de la dieta mediterránea: "Han subido los impuestos del alcohol y el tabaco porque son perjudiciales para la salud. ¿Y la comida basura? ¿En qué ayuda al organismo?", se preguntan.

### Aprender a comer bien

En el último Congreso de Pediatría se resalta que hay que tener en cuenta otros factores que influyen de manera importante en la obesidad, como la falta de atención de los padres, la falta de ejercicio y, a veces, algún componente genético.

Por otra parte, la CEACCU (Confederación Española de Agrupaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios) no es partidaria de subir los impuestos de una comida a la que acceden familias con bajo poder adquisitivo y adolescentes, y apuesta por mejorar la calidad y diversificar la oferta en los establecimientos de comida rápida incorporando ensaladas, frutas y zumos naturales.

Algunos expertos se plantean incluso si se puede hablar de la existencia de la "comida basura". Según Vincent Marks, catedrático de Bioquímica Clínica en la Universidad de Surrey, Reino Unido, "etiquetar la comida como 'basura' es una forma diferente de decir 'la desapruebo'. Hay malas dietas, es decir, malas mezclas y cantidades de comida, pero no hay 'malas comidas', excepto aquellas que se han estropeado por la contaminación o el deterioro".

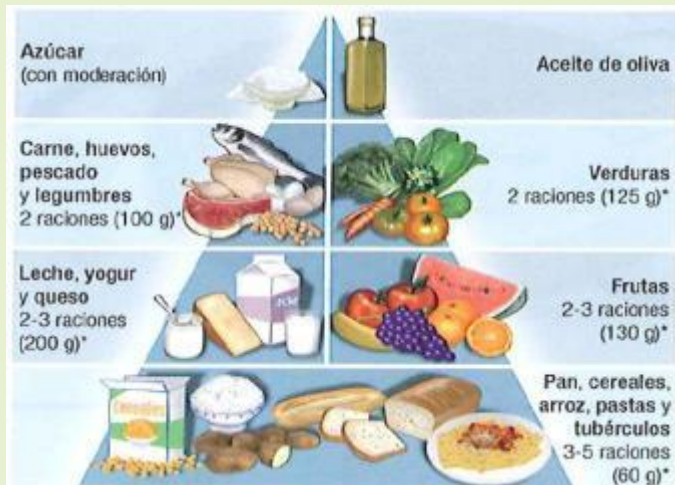
## EJEMPLO: «¿Llevamos una dieta equilibrada?»

	L	M	X	J	V	S	D
desayuno	200ml leche 40g galletas 200ml zumo naranja						
Almuerzo							
Comida							
Merienda							
Cena							
Otras (hora)							

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Glúcidos (g)	Minerales		Vitaminas			Fibra (g)	Energía (Kcal/KJ)
				Ca mg	Fe mg	A (µg)	B (mg)	C (mg)		
Desayuno										
Almuerzo										
Comida										
Merienda										
Cena										
Otras (h.)										

# DIETA EQUILIBRADA PARA UN ADOLESCENTE 13-16 AÑOS

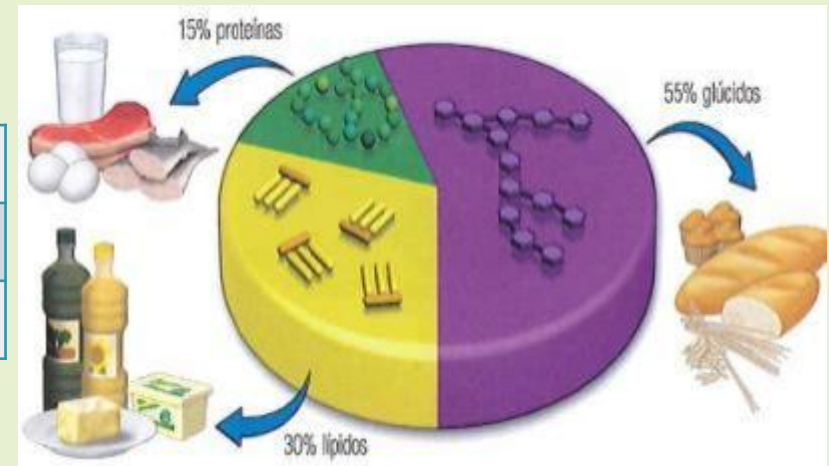
## PIRÁMIDE ALIMENTICIA



## NECESIDADES ENERGÉTICAS MEDIAS DIARIAS

HOMBRE	MUJER
2750 Kcal 11508 KJ	2500 Kcal 10460 KJ

## PROPORCIÓN DE NUTRIENTES



1. Analiza los resultados obtenidos en tu diario de alimentación y responde las siguientes cuestiones:

¿Qué alimentos deberías añadir a tu dieta o aumentar la cantidad?

¿De qué alimentos deberías prescindir o disminuir la cantidad?

2. Sabemos que las necesidades energéticas varían en función del sexo, la edad y la actividad física. También influyen otros dos factores: altura y peso. El «metabolismo basal» es la necesidad energética (en Kcal/día) de una persona cuando está en completo reposo, en ayuno durante 12 horas y a una temperatura exterior adecuada.

Para edades comprendidas entre 10 y 18 años se calcula de la siguiente forma:

Mujeres:  $(7,4 \times \text{peso (Kg)}) + (428 \times \text{altura(m)}) + 572$

Hombres:  $(16,6 \times \text{peso (Kg)}) + (77 \times \text{altura(m)}) + 572$

Calcula tu metabolismo basal.

