

A Healthy Lifestyle Could you Have a Healthier Lifestyle?

Autores:

Agustín González Santana (Departamento de Matemáticas)

Aránzazu Ramírez Santana (Departamento de Inglés)



A Healthy Lifestyle
Could you Have a Healthier Lifestyle?

¿En qué consiste?

Elaboración de cuestionarios sobre hábitos de vida saludable para analizar sus resultados en una presentación de Impress

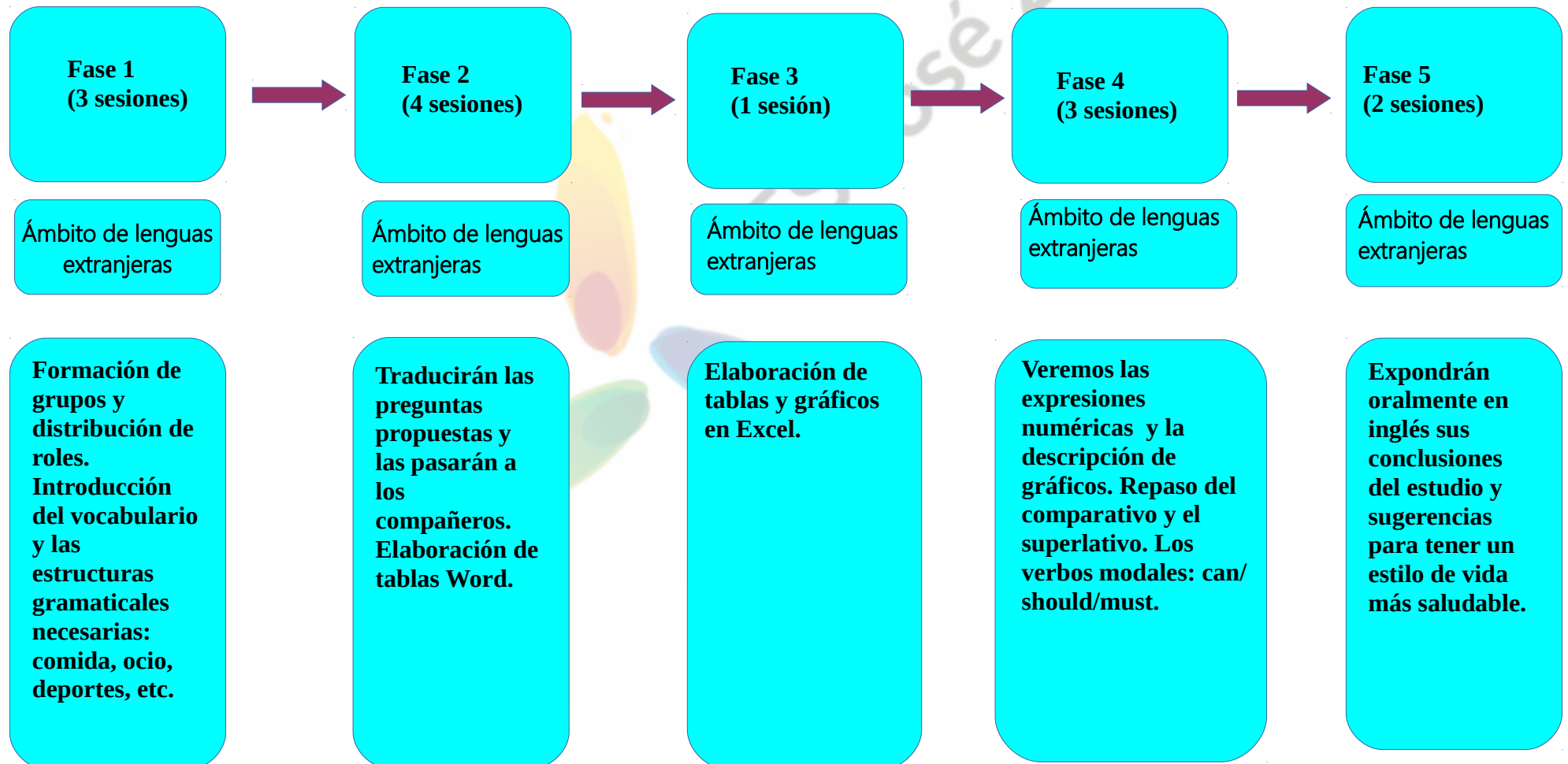
Nivel
3º ESO
PMAR

Duración
3 meses

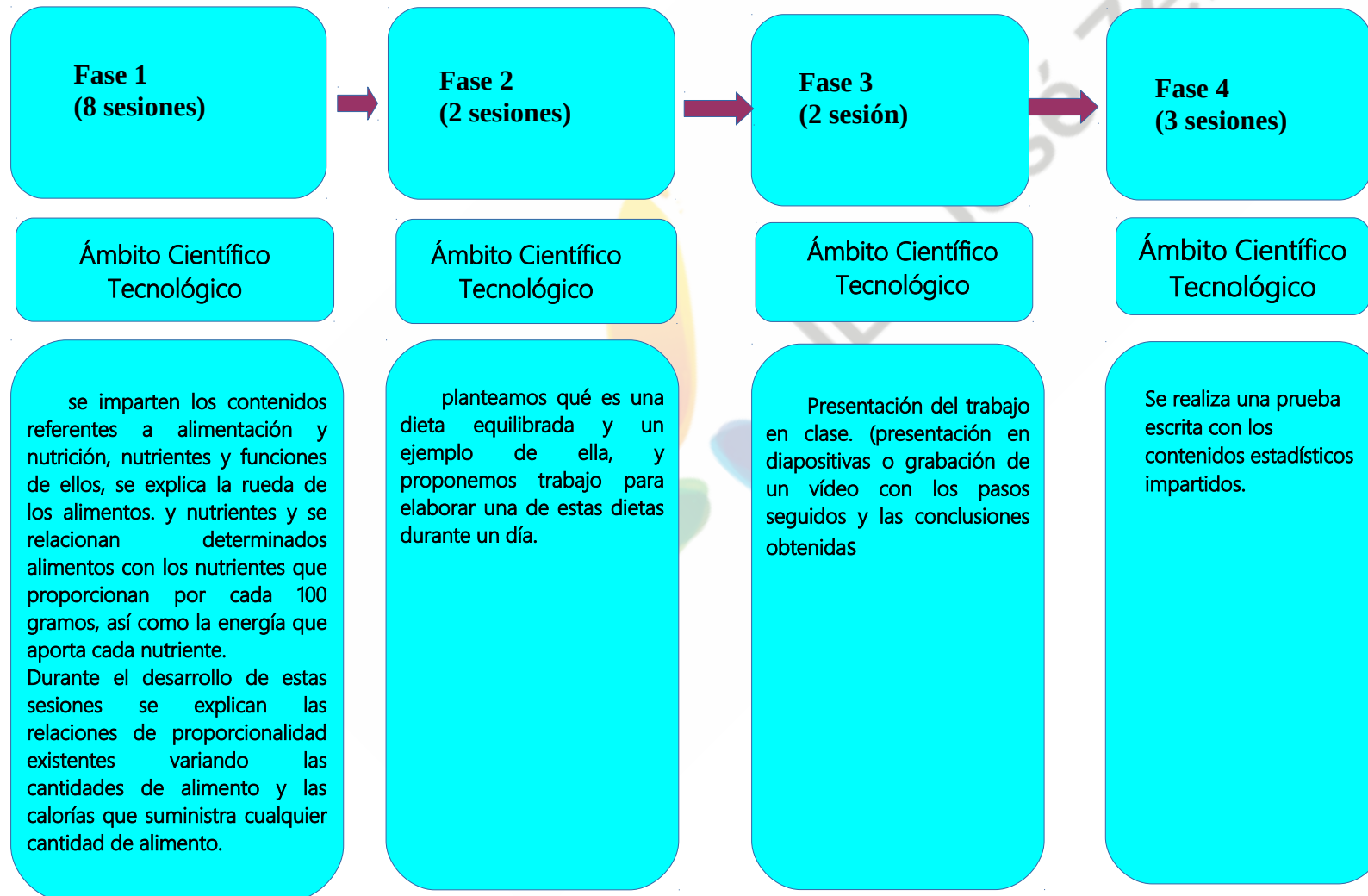
¿Cuál es el producto final?
Presentación oral a través de Impress

Materias que participan:
Ámbito de lenguas extranjeras y matemáticas

FASES DEL PROYECTO: INGLÉS



FASES DEL PROYECTO: ÁMBITO CIENTÍFICO
MATEMÁTICO



Materia: Ámbito de lenguas extranjeras

1. Relación con la programación:

Empezaremos el proyecto en el 2º trimestre y lo finalizaremos en el tercero. Este proyecto evalúa todos los contenidos trabajados a lo largo del curso y nos permite repasar los contenidos de la tercera unidad (*Time to eat*) e introducir las unidades 5 (*Can I help you?*) y 8 (*Yes, I can!*).

2. Descripción del proyecto en la materia:

Los alumnos traducirán unos cuestionarios sobre hábitos de vida (alimentación, actividad física, ingesta de alcohol, uso de las nuevas tecnologías, etc.) y pasarán estas encuestas a sus compañeros de clase. Con los datos recogidos realizarán una presentación oral en inglés analizando hasta qué punto su estilo de vida es saludable y proponiendo cambios para modificar lo que fuese necesario. Para la presentación oral deberán apoyarse en una presentación en *Impress* en la que hayan insertado los gráficos hechos en *Cal* correspondientes a las distintas preguntas.

3. Contenidos

Léxico: la alimentación, los deportes, los hobbies, los números, expresiones matemáticas (decimales, fracciones, porcentajes)

Gramática: el presente simple, las partículas interrogativas, el comparativo y el superlativo, los verbos modales *can/can't*; *should/shouldn't*; *must/mustn't*.

4. Criterios de evaluación

2. Producir textos orales breves, comprensibles y adecuados al receptor y al contexto que traten sobre asuntos cotidianos, generales, o de interés personal, aplicando elementos socioculturales y sociolingüísticos significativos y desarrollando una visión creativa y emocional del aprendizaje. Todo

ello con la finalidad de participar con progresiva autonomía en situaciones corrientes y habituales en los ámbitos personal, público, educativo y ocupacional.

3. Interactuar de manera sencilla y coherente, con un registro adaptado al interlocutor y al contexto, en breves intercambios orales claramente estructurados y bastante previsibles, aplicando conocimientos socioculturales y sociolingüísticos significativos y mostrando respeto a las distintas capacidades y formas de expresión, con la finalidad de participar con progresiva autonomía en situaciones cotidianas y habituales en los ámbitos personal, público, educativo y ocupacional.

6. Escribir textos breves y sencillos con estructura clara y adecuados al receptor y al contexto, que traten sobre temas cotidianos o habituales, respetando las convenciones escritas de uso común, aplicando elementos socioculturales y sociolingüísticos significativos, y desarrollando una visión creativa y emocional del aprendizaje. Todo ello con el fin de participar con progresiva autonomía en situaciones habituales en los ámbitos personal, público, educativo y ocupacional.

5. Competencias:

CL, CD, CSC, CEC



6. Estándares de aprendizaje evaluables relacionados

8. Hace presentaciones breves y ensayadas, bien estructuradas y con apoyo visual (p. ej. transparencias o PowerPoint), sobre aspectos concretos de temas de su interés o relacionados con sus estudios u ocupación, y responde a preguntas breves y sencillas de los oyentes sobre el contenido de las mismas.
9. Se desenvuelve correctamente en gestiones y transacciones cotidianas, como son los viajes, el alojamiento, el transporte, las compras y el ocio, siguiendo normas de cortesía básicas (saludo y tratamiento).
10. Participa en conversaciones informales cara a cara o por teléfono u otros medios técnicos, en las que establece contacto social, intercambia información y expresa opiniones y puntos de vista, hace invitaciones y ofrecimientos, pide y ofrece cosas, pide y da indicaciones o instrucciones, o discute los pasos que hay que seguir para realizar una actividad conjunta.
11. Toma parte en una conversación formal, reunión o entrevista de carácter académico u ocupacional (p. ej. para realizar un curso de verano, o integrarse en un grupo de voluntariado), intercambiando información suficiente, expresando sus ideas sobre temas habituales, dando su opinión sobre problemas prácticos cuando se le pregunta directamente, y reaccionando de forma sencilla ante comentarios, siempre que pueda pedir que se le repitan los puntos clave si lo necesita.
19. Completa un cuestionario sencillo con información personal y relativa a su formación, ocupación, intereses o aficiones (p. ej. para suscribirse a una publicación digital, matricularse en un taller, o asociarse a un club deportivo).
20. Escribe notas y mensajes (SMS, WhatsApp, chats), en los que se hacen breves comentarios o se dan instrucciones e indicaciones relacionadas con actividades y situaciones de la vida cotidiana y de su interés.
21. Escribe notas, anuncios y mensajes breves (p. ej. en Twitter o Facebook) relacionados con actividades y situaciones de la vida cotidiana, de su interés personal o sobre temas de actualidad, respetando las convenciones y normas de cortesía y de la netiqueta.
22. Escribe informes muy breves en formato convencional con información sencilla y relevante sobre hechos habituales y los motivos de ciertas acciones, en los ámbitos académico y ocupacional, describiendo de manera sencilla situaciones, personas, objetos y lugares y señalando los principales acontecimientos de forma esquemática.

23. Escribe correspondencia personal en la que se establece y mantiene el contacto social (p. ej., con amigos en otros países), se intercambia información, se describen en términos sencillos sucesos importantes y experiencias personales (p. ej. la victoria en una competición); se dan instrucciones, se hacen y aceptan ofrecimientos y sugerencias (p. ej. se cancelan, confirman o modifican una invitación o unos planes), y se expresan opiniones de manera sencilla.

24. Escribe correspondencia formal básica y breve, dirigida a instituciones públicas o privadas o entidades comerciales, solicitando o dando la información requerida de manera sencilla y observando las convenciones formales y normas de cortesía básicas de este tipo de textos.

7. Temporalización.

Sesión	Contenidos
1	La comida
2	La comida y los nutrientes
3	Los deportes, el ocio, presente simple, adverbios de frecuencia, partículas interrogativas.
4, 5, 6 y 7	La forma interrogativa para obtener información sobre hábitos y la elaboración de tablas <i>Word</i> ,
8	Elaboración de tablas y gráficos en <i>Excel</i>
9	Los números, expresiones matemáticas (decimales, fracciones, porcentajes), los gráficos.
10	El comparativo y el superlativo.
11	Los verbos modales (<i>can, should y must</i>)
12 y 13	Exposición oral

8. Descripción de la sesión o sesiones necesarias

Sesión 1: repasaremos los alimentos y la pirámide nutricional (proteínas, grasas, etc.) en inglés. Análisis de los hábitos alimenticios de dos personas a través de la lectura de dos textos.

Sesión 2: Lectura y ejercicios de comprensión usando etiquetas de productos alimenticios en inglés (número de calorías, grasas, sal, etc.).

Sesión 3: repaso de los deportes y las actividades de ocio, las rutinas, los adverbios de frecuencia y las partículas interrogativas.

Sesión 4 y 5: formaremos los grupos de trabajo y repartiremos los roles. A continuación, empezarán la traducción de preguntas sobre hábitos alimenticios y tiempo libre. Posteriormente, elaborarán las tablas en *Word* para recoger las respuestas de los compañeros.

Sesión 6 y 7: Pasarán las encuestas a sus compañeros de grupo. Posteriormente, la persona asignada por el grupo pasará las preguntas de su grupo al resto de sus grupos.

Sesión 8: crearán una tabla en *Excel* con los resultados de las encuestas, es decir, una tabla y un gráfico por pregunta.

Sesión 9: repasaremos los números en inglés, las expresiones matemáticas (decimales, fracciones, porcentajes) y cómo se lee un gráfico en inglés.

Sesión 10: repasaremos el comparativo y el superlativo. Veremos las expresiones gramaticales y el léxico que podemos usar para describir los resultados de las encuestas.

Sesión 11: veremos el uso de *can/can't*, *should/shouldn't*, *must/mustn't*.

Sesión 12 y 13: exposición oral de los resultados de las encuestas y sugerencias para mejorar nuestros hábitos alimenticios y aumentar la actividad física que realizamos.

ENLACES

[READING AND LISTENING.docx](#)

[FOOD LABELS.docx](#)

[ENCUESTA ALIMENTACIÓN.docx](#)

[ENCUESTA TIEMPO LIBRE.pdf](#)

[reading decimals percentages and fractions.doc](#)

[A healthy lifestyle\List with phrases to describe charts.doc](#)

9. Evaluación

El producto final será una exposición oral en inglés en la que analizarán los resultados de las encuestas. Esta presentación se valorará de 0 a 10. Además de evaluar esta **exposición oral (80%)**, habrá una **co-evaluación (20%)** en la que los alumnos puntuarán el trabajo realizado por cada uno de sus compañeros.

80%: exposición oral

20%:trabajo en grupo (co-evaluación)



*Materia: **Ámbito científico -
Matemático***

1. Relación con la programación:

Con este proyecto se desarrollará la unidad de la programación “La nutrición: hábitos saludables”

2. Descripción del proyecto en la materia:

En las primeras sesiones se imparten los contenidos referentes a alimentación y nutrición, nutrientes y funciones de ellos, se explica la rueda de los alimentos y sus diferentes grupos, y se relacionan determinados alimentos con los nutrientes que proporcionan por cada 100 gramos, así como la energía que aporta cada nutriente.

Durante el desarrollo de estas sesiones se explican las relaciones de proporcionalidad existentes variando las cantidades de alimento y las calorías que suministra cualquier cantidad de alimento.

En las siguientes sesiones planteamos qué es una dieta equilibrada y un ejemplo de ella, y **proponemos trabajo** para elaborar una de estas dietas durante un día. Y para finalizar proponemos que el trabajo sea presentado y explicado ante la clase con posible ayuda de medios tecnológicos (presentación en diapositivas o grabación de un vídeo con los pasos seguidos y las conclusiones obtenidas), lo cual también será valorado dentro del mismo.

3. Contenidos

1-Contenidos actitudinales hacia el ámbito

1. Planteamiento de investigaciones científicas escolares en contextos de la nutrición.
2. Confianza en las propias capacidades para el desarrollo de actitudes adecuadas y afrontamiento de las dificultades propias del trabajo científico.

3. Comunicación del proceso realizado, de los resultados y las conclusiones con un lenguaje preciso y apropiado, mediante informes orales o escritos.

2-Contenidos tecnológicos para el ámbito

1. Utilización de medios tecnológicos en el proceso de aprendizaje para:
 - a) la búsqueda, recopilación y organización de datos.
 - b) la elaboración y creación de tablas para la ordenación de los datos.
 - c) la elaboración de informes y documentos sobre los procesos llevados a cabo y los resultados y conclusiones obtenidos.
 - d) la comunicación e intercambio, en entornos apropiados, de la información y las ideas del ámbito.
2. Elaboración y utilización de estrategias para el cálculo con calculadora u otros medios tecnológicos.
3. Utilización de programas de ordenador para la construcción e interpretación de tablas y/o gráficas.

3-Contenidos específicos del ámbito

1. Distinción entre nutrición y alimentación.
2. Distinción de los tipos de nutrientes y sus funciones.
3. Conocimiento de la rueda de los alimentos, los grupos que la forman y sus respectivos alimentos.
4. Relación entre los alimentos más frecuentes y sus nutrientes.
5. Cálculo de cantidades de nutrientes en alimentos y calorías que poseen.
6. Planificación y realización de dieta diaria y semanal para que sean equilibradas, y comunicación de los resultados y conclusiones.

4. Criterios de evaluación

CRITERIO 1.

Planificar y realizar de manera individual o colaborativa proyectos de investigación sencillos relacionados con la ciencia aplicando las destrezas y habilidades propias del trabajo científico para abordar la solución de interrogantes y problemas de interés mediante procedimientos científicos o de razonamiento matemático. Analizar e interpretar la información previamente seleccionada de distintas fuentes, apoyándose en las TIC, así como la obtenida en el trabajo experimental de laboratorio o de campo, con la finalidad de adquirir una opinión, argumentarla y comunicarla utilizando el vocabulario científico, valorando las aplicaciones de la ciencia y sus implicaciones socioambientales y mostrando el papel de la mujer en la Ciencia, así como actitudes de participación y de respeto en el trabajo en equipo.

CRITERIO 9.

Diseñar y realizar pequeñas investigaciones acerca de los hábitos alimentarios, los trastornos relacionados con la alimentación o las enfermedades más frecuentes de los aparatos implicados en la función de nutrición, en el entorno escolar o familiar, analizar los datos obtenidos y extraer conclusiones acerca de la necesidad de mantener hábitos de vida saludables. Localizar las estructuras anatómicas básicas de los aparatos relacionados con la nutrición humana y relacionarlos con su función para así asumir su funcionamiento como un todo integrado e interdependiente.

5. Competencias:

CL, CMCT, CD, CSC, SIEE, AA

6. Estándares de aprendizaje evaluables relacionados

1. Expresa verbalmente, de forma razonada, el proceso seguido en la resolución de un problema, con el rigor y la precisión adecuados.
2. Analiza y comprende el enunciado de los problemas (datos, relaciones entre los datos, contexto del problema).
3. Valora la información de un enunciado y la relaciona con el número de soluciones del problema.
4. Realiza estimaciones y elabora conjeturas sobre los resultados de los problemas a resolver, valorando su utilidad y eficacia.
8. Profundiza en los problemas una vez resueltos: revisando el proceso de resolución y los pasos e ideas importantes, analizando la coherencia de la solución o buscando otras formas de resolución.
10. Expone y defiende el proceso seguido además de las conclusiones obtenidas, utilizando distintos lenguajes.

13. Usa, elabora o construye modelos matemáticos sencillos que permitan la resolución de un problema o problemas dentro del campo de las matemáticas.
14. Interpreta la solución matemática del problema en el contexto de la realidad.
18. Se plantea la resolución de retos y problemas con la precisión, esmero e interés adecuados al nivel educativo y a la dificultad de la situación.
25. Diseña representaciones gráficas para explicar el proceso seguido en la solución de problemas, mediante la utilización de medios tecnológicos.
27. Elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante, con la herramienta tecnológica adecuada, y los comparte para su discusión o difusión.
28. Utiliza los recursos creados para apoyar la exposición oral de los contenidos trabajados en el aula.
77. Establece relaciones entre magnitudes y unidades utilizando, preferentemente, el Sistema Internacional de Unidades y la notación científica para expresar los resultados.
81. Identifica las principales características ligadas a la fiabilidad y objetividad del flujo de información existente en internet y otros medios digitales.
83. Participa, valora, gestiona y respeta el trabajo individual y en equipo.
167. Identifica los términos más frecuentes del vocabulario científico, expresándose de forma correcta tanto oralmente como por escrito.
168. Busca, selecciona e interpreta la información de carácter científico a partir de la utilización de diversas fuentes.
169. Transmite la información seleccionada de manera precisa utilizando diversos soportes.
170. Utiliza la información de carácter científico para formarse una opinión propia y argumentar sobre problemas relacionados.
265. Utiliza diferentes fuentes de información, apoyándose en las TIC, para la elaboración y presentación de sus investigaciones.
266. Participa, valora y respeta el trabajo individual y grupal.
268. Expresa con precisión y coherencia tanto verbalmente como por escrito las conclusiones de sus investigaciones.
219. Discrimina el proceso de nutrición de la alimentación.
223. Determina e identifica, a partir de gráficos y esquemas, los distintos órganos, aparatos y sistemas implicados en la función de nutrición relacionándolo con su contribución en el proceso.
224. Reconoce la función de cada uno de los aparatos y sistemas en las funciones de nutrición.
225. Diferencia las enfermedades más frecuentes de los órganos, aparatos y sistemas implicados en la nutrición, asociándolas con sus causas.
226. Conoce y explica los componentes de los aparatos digestivo, circulatorio, respiratorio y excretor y su funcionamiento.

7. Temporalización.

Sesión	Contenidos
1ª	Conceptos de nutrición, alimentación, nutrientes y funciones de ellos.
2ª, 3ª y 4ª	Tipos de nutrientes: glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas y sales minerales.
5ª	Rueda de los alimentos.
6ª y 7ª	Grupos de alimentos y relaciones de proporcionalidad entre cantidades.
8ª	La energía de los alimentos y relaciones de proporcionalidad existentes.
9ª y 10ª	Ejemplo de una dieta y cálculos de ella. Planteamiento del trabajo.
11ª y 12ª	Exposición de trabajos sobre dieta equilibrada.
13ª	Prueba escrita.

8. Descripción de la sesión o sesiones necesarias

Sesión 1.

- Se explican los conceptos de nutrición, alimentación, nutrientes y sus funciones.
- Se realizan las actividades relacionadas.

Sesión 2, 3 y 4.

- Se explican los tipos de nutrientes existentes: glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas y sales minerales.

- Se explican de cada uno de estos nutrientes: qué son, sus características y cantidad diaria recomendada.
- Se realizan las actividades relacionadas.

Sesión 5.

- Se explica la rueda de los alimentos y los grupos que la forman.
- Se realizan las actividades relacionadas.

Sesión 6 y 7.

- En la primera sesión se trabajan con los grupos de alimentos, se relacionan con sus nutrientes y su función.
- En la segunda sesión se trabajan problemas de proporcionalidad en este contexto.
- Se realizan las actividades relacionadas.

Sesión 8.

- Se explican los nutrientes que suministran energía, la unidad en la que se mide y se realizan actividades relacionadas.

Sesión 9 y 10.

- Se explica lo que es una dieta equilibrada, se estudia un ejemplo concreto y se realizan cálculos para completarla.
- Se realizan las actividades relacionadas.
- Se plantea el trabajo a realizar por parte de los alumnos: confeccionar una dieta equilibrada para un día.

Sesión 11 y 12.

- Se exponen, por parte de los alumnos, los trabajos realizados en grupos de dos o tres como máximo.

Sesión 13.

- Se realiza una prueba escrita con los contenidos estadísticos impartidos.
- Material y recursos necesarios para el alumnado: [Trabajo de la dieta equilibrada](#)

9. Evaluación

La evaluación es el proceso que nos permite verificar el grado de consecución de los objetivos, para ello debe ser continua y permitarnos conocer la situación de cada alumno durante el proceso de aprendizaje. A tal fin los instrumentos de evaluación serán:

- Observación del alumno en el aula. (Con un peso del 20% para evaluar el criterio 1)
- Trabajos individuales o cooperativos. (Con un peso del 20% para evaluar el criterio 1)
- Pruebas orales o escritas. (Con un peso del 60% para evaluar el criterio 9)

En la observación de todos estos instrumentos de evaluación se evaluará el grado de adquisición de las competencias básicas.

