

Descripción general del proyecto y las actividades

Nº Proyecto. 82

Título del Proyecto. *Saber y sabor*

Centro educativo solicitante. IES MAESTRO JOSÉ ZAMUDIO

Coordinador/a. *María José Barrera Sánchez*

Temática a la que se acoge. *Ciencia, alimentación y vida saludable.*

1

Objetivos y justificación:

El currículo de secundaria incluye de manera transversal elementos tan importantes como la promoción de la actividad física para el desarrollo de la competencia motriz, de los hábitos de vida saludable y el fomento de la dieta equilibrada y de la alimentación saludable para el bienestar individual y colectivo.

En los departamentos participantes en el programa son aspectos que tienen un tratamiento específico pues gozar de buena salud consiste en tener bienestar físico, mental y social, equilibrio y buena forma.

Tenemos como objetivo que nuestro alumnado, además de mejorar su expresión oral mediante la interacción con los visitantes, investigue, elabore ponencias, realice talleres y aprenda lo que otros centros participantes en la feria ofrecen. Es un intercambio de experiencias enriquecedor tanto para el alumnado como para el profesorado participante.

Relación de actividades

- **Actividad 1. Salud al día**

Interrogante que plantea. Relación existente entre la alimentación, la actividad física y las emociones.

Descripción de la actividad. El alumnado dispone de una pirámide de alimentos, deportes y emociones y módulos para su colocación..

Interacción con el visitante. El alumnado explicará a los visitantes cómo sube y baja la autoestima en función de la alimentación y de las actividades realizadas. Y por tanto como puedes llegar a sentirte según los hábitos que se tengan. El alumnado visitante colocará los módulos en las pirámides.

Material necesario. Mesa y bandejas.

Consideraciones especiales. No son necesarias consideraciones especiales.

Duración. Actividad disponible durante toda la jornada.

- **Actividad 2. Juega y aprende**

Interrogante que plantea. ¿Cuántas calorías consumes?

Descripción de la actividad. Coger envases con un brazo extensible. En tarjetas personalizadas se anotarán las calorías, el deporte favorito y el tiempo que lo practican. En una pizarra se dispone de una tabla con deportes y el consumo de calorías al practicarlos.

Interacción con el visitante. El alumnado del centro explicará las reglas del juego. Se dispone de envases con información sobre la energía que aportan. Con un brazo extensible hay que coger los que se pueda en un minuto. Cada participante anotará las calorías que consume con esos productos y su deporte favorito. Contestará un par de preguntas y por último la conclusión sobre si su vida es o no saludable.

Material necesario. Mesa, máquina, pizarra, envases, tarjetas.

Consideraciones especiales. No son necesarias consideraciones especiales.

Duración. Actividad disponible durante toda la jornada.

- **Actividad 3. Test**

Interrogante que plantea. ¿Sabes lo que es el índice de masa corporal?

Descripción de la actividad. Calcular el índice de masa corporal de los visitantes.

Interacción con el visitante .El alumnado anotará su edad, peso y altura. Calculará su IMC.

3

Material necesario. Mesa, peso, cinta métrica, calculadora.

Consideraciones especiales. No son necesarias consideraciones especiales.

Duración. Actividad disponible durante toda la jornada.

- **Actividad 4. Jugando con los alimentos.**

Interrogante que plantea. ¿Qué comemos?

Descripción de la actividad .En esta actividad se realizan distintas experiencias para dar a conocer contenido hierro y azúcar en algunos alimentos.

Interacción con el visitante. En el stand se explicará la diferencia entre hierro añadido y el que aporta beneficios al organismo. Se darán a conocer alimentos ricos en hierro.

Del mismo modo se explicará el contenido de azúcares en los alimentos.

Los visitantes comprobarán la existencia de hierro añadido en determinados alimentos mediante el magnetismo.

Además, comprobarán la densidad de bebidas con diferente contenido en azúcar.

Material necesario. Mesas, bolsas de cierre hermético, rodillo, imán, recipiente transparente, cereales, latas de refrescos..

Consideraciones especiales. No son necesarias.

Duración. Actividad disponible durante toda la jornada