



ti si que es un ~ Boreixe

A ritmo de peixe e mar, PeiX amosa o bo xantar!

UNIDADE DIDÁCTICA Educación Infantil



UNIÓN EUROPEA
FONDO EUROPEO MARÍTIMO
E DE PESCA (FEMP)

galicia



Xacobeo 2021



XUNTA
DE GALICIA



ÍNDICE

1. OBXECTIVOS	03
2. COMPETENCIAS BÁSICAS	04
3. CONTIDOS CURRICULARES	05
4. CONTIDOS	06
5. ACTIVIDADE DE COMEZO - CONTO	08
6. FICHAS TÉCNICAS	20
ACTIVIDADE 1. QUEN É QUEN?	20
ACTIVIDADE 2. COMO SON?	21
ACTIVIDADE 3. IMOS A PESCAR!	21
ACTIVIDADE 4. QUEN MAIS VIVE NO MAR?	22
ACTIVIDADE 5. CANTAMOS “TI SI QUE ES UN BO PEIXE”	22
ACTIVIDADE 6. RECEITARIO MARIÑO	23
7. CUESTIONARIO PARA A CLASE	23



ti si que es un ~
BOPEIXE



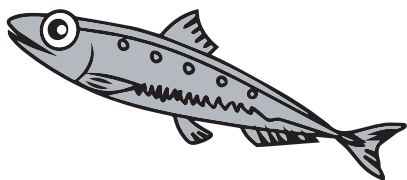
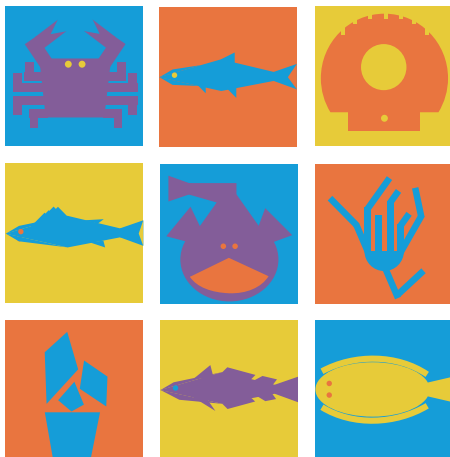


Segundo as disposicións xerais da Consellaría de Educación e Ordenación Universitaria, tal e como se recolle no Decreto 330/2009, do 4 de xuño, polo que se establece o currículo da Educación Infantil na Comunidade Autónoma de Galicia, esta unidade didáctica está deseñada para ser utilizada tras a visita ao centro escolar do programa.

Os principais aspectos do currículo educativo que o profesor ou profesora pode abordar desde estes cadernos son:

1. OBXECTIVOS

Os obxectivos de partida desta campaña céntranse en transmitir aos escolares de Educación Infantil a importancia do peixe e o marisco na dieta, en relación coas súas achegas nutritivas, e fomentar o seu consumo. Ademais, afondarán no coñecemento das especies e o papel das persoas consumidoras á hora de preservar os recursos do mar e na posta en valor das profesións do mar.





2. COMPETENCIAS BÁSICAS

Competencia no coñecemento e na interacción co mundo físico.



Contidos relacionados co mundo da pesca, o transporte e a preparación dos produtos do mar.

Competencia en comunicación lingüística.



Comprensión lectora e expresión escrita.

Competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico.



O alumnado adquirirá novos coñecementos do entorno e da diversidade que conleva o mundo do mar.

Competencia social e cidadá.

O consumo de peixe como fonte de saúde, e como recurso económico e social.



Competencia cultural e artística.

O alumnado desenvolverá a súa creatividade e habilidades artísticas a través das actividades propostas.



Autonomía e iniciativa persoal.

Novos coñecementos sobre o valor do consumo do peixe e do marisco que lles permitirán tomar decisións en relación co seu consumo.

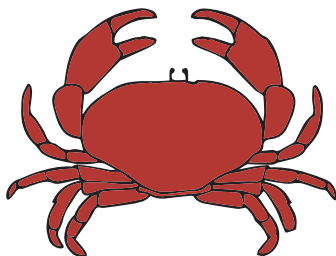




3. CONTIDOS CURRICULARES

A Educación Infantil constitúe unha etapa educativa de capital importancia para o desenvolro integral e harmónico da persoa. Así se establece como principal finalidade nesta etapa o contribuír no desenvolvemento físico, afectivo, social e intelectual do alumnado.

Aínda que os contidos da unidade didáctica se poden tratar desde un punto de vista das diferentes áreas de coñecemento, recollemos a continuación aqueles relacionados coa **área de coñecemento do medio natural, social e cultural** por ser a área de maior implicación e máis directamente relacionada.



ti si que es un ~
BO peixe





4. CONTIDOS



Área: Coñecemento de si mesmo e autonomía persoal.

Bloque 3. O coidado persoal.

- Incorporación paulatina na dieta de novos alimentos e texturas na súa gradual presentación.
- Discriminación progresiva dos alimentos saudables valorando o seu consumo.

Área: coñecemento da contorna.

Bloque 2. Aproximación á natureza.

- Identificación de características de animais, plantas e elementos naturais.
- Identificación dos hábitats dos animais e das plantas.
- Experimentación de accións sobre o medio natural.
- Curiosidade, coidado e respecto ós animais e plantas e ós seus hábitats.
- Interese e respecto polo coidado e conservación da súa contorna.

Área: linguaxes: comunicación e representación.

Bloque 3. Expresión plástica e musical.

- Interese e disfrute coa audición e o recoñecemento das diferentes obras musicais.
- Participación activa e gozo na interpretación de cancións e xogos musicais.

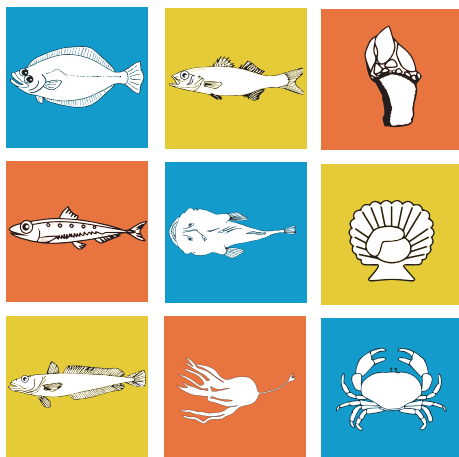
OUTROS:

- Descubrimento e observación das manifestacións e do patrimonio cultural galego como mostra de diversidade e riqueza.
- Recoñecemento de diferentes profesións evitando estereotipos sexistas.





ti si que es un ~
BO PEIXE





5. ACTIVIDADE DE COMEZO - CONTO



UXÍA A BIÓLOGA

Uxía dende pequena sempre tivo moi claro que de maior quería traballar cos animais do mar.

A súa curiosidade levouna a estudar Bioloxía, e a especializarse no mundo mariño.

Agora investiga as propiedades nutricionais dos produtos do mar, tras descubrir importantes melloras no noso organismo a través do seu consumo regular en diferentes pratos de cociña.

Investiga ditas melloras coa axuda de “Roque o Peixeiro” e do seu asistente virtual “PeiX”.





ROQUE O PEIXEIRO

Peixeiro de profesión, axuda a Uxía coa súa investigación pola súa experiencia no sector.

Dado o seu oficio de peixeiro, sitúase no medio do percorrido dos produtos do mar, dende que se pescan ou extraen, ata que chegan o consumidor final.

Polo seu traballo fala tanto con mariñeiros, marisqueiros, traballadores da Lonxa e tamén cos cociñeiros dos restaurantes, amas e amos de casa etc.

O que lle da unha ampla experiencia no medio, e un gran coñecemento das especies e produtos do mar, cos que traballa a diario.

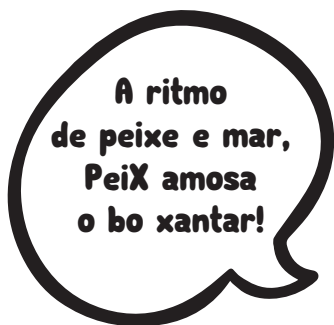




PEIX, O BO PEIXE!

Asistente dixital de Uxía e suxeito das probas virtuais da investigación. Proba deliciosa que deseña Roque experimentando no mundo virtual as melloras dunha alimentación baseada nos produtos do Mar. O método de comunicarse con PeiX é a través da música e os ritmos. **PeiX adora a música, tanto, que soamente fala en rimas!**







Uxía, a nosa Bióloga está a facer unhas últimas comprobacións na súa tablet antes de prender a PeiX e comezar a traballar, cando pola porta do laboratorio entra Roque moi axitado.

- Uxíaaaa! UXÍAAAAA!



- E logo? Que pasa Roque? Por que ves berrando? - preguntou Uxía.

- Porque acaban de dicirme os da Lonxa que está por entrar unha cicloxénese, que vai a paralizar o porto durante varios días seguidos! E non sei como vai afectar iso a nosa investigación! - contoulle moi preocupado.



Uxía mirou a Roque e tras pensalo uns momentos respondeulle:

- Tranquilo Roque, cos datos que temos ata o momento podemos traballar unha pequena tempada soamente con PeiX... Ademais esta semana non era que iamos aos colexios para mostrar os nosos primeiros resultados aos nenos e nenas?

- É certo, é certo... - cavilou Roque pensativo rascando a testa, xa mais tranquilo **- e por certo, como van os resultados?**

- Pois mira, neste intre ía conectarme para ver como lle foi a PeiX! Por que non sentas e imprimes as fichas dos peixes e mariscos dos menús que lle preparamos e que mellor lle sentaron, e vemos que nutrientes son os que o fan posible?

- Claro! Así poderemos facer novas receitas con eses peixes e mariscos!





Uxía remata de facer as comprobacións da batería da súa tablet e prende o programa para poder falar con PeiX.

- **Bos días PeiX, como te encontras hoxe?** - pregúntalle Uxía.

- **BIP! Bos días Uxía! Estou de marabilla! BIP!**

PeiX sempre que fala comeza cun **BIP!** E remata con outro **BIP!** Ademais como lle gusta tanto a música sempre fala con ritmo musical e con rimas!

Roque achégase a saudar tamén a PeiX.

- **Moi boas PeiX! Listo para darnos os resultados dos menús desta semana?**

- **BIP! Claro Roque, se queres podes imprimir en bloque! BIP!**



- **Este PeiX cada día é máis listo Uxía...**

- **Iso é porque lle subín as Sardiñas na dieta Roque** - respondeu Uxía.

- **BIP! Sardiña Sardiña... para a intelixencia é boña! BIP!**

- **Vamos!** - di Roque. - **Imos entón a imprimir os datos finais do estudo!**





SARDIÑA



Axúdanos a
manter unha
boa vista!



“Polo San Xoán a sardiña molla o pan” fai referencia á época do ano onde é mellor a súa carne (no comezo do verán).

Fonte de vitamina A, o Retinol, axúdanos a manter unha boa vista.

Nome común: Sardiña ou xouba.

Nome científico: *Sardina pilchardus*

Ten o **corpo alongado cuberto de escamas brillantes** co lombo azul ou verde e a barriga prateada.

Vive no mar con outras sardiñas formando **grandes bancos** e sube de noite á superficie da auga.

Nome común: Pescada,
carioca ou pixota.

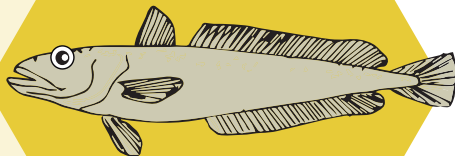
Nome científico: *Merluccius merluccius*

É un peixe branco de corpo escuro polas costas e branco pola barriga, con forma de tubo e cabeza con moitos dentes na boca.

Ten 8 aletas e vive máis tirando ao fondo do mar, onde se pesca con redes.

Tamén se atopa preto da costa e entón péscase co fío da cana. Ao ter **moitas proteínas, vitaminas e Potasio**, axuda no noso crecemento e a manter san o noso corazón.

PESCADA



Mantén san
o noso
corazón





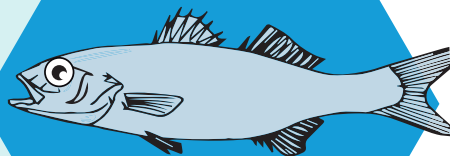
Nome común: Robaliza.

Nome científico: *Dicentrarchus labrax*

Peixe de **corpo alongado e de cor clara** que vive no mar, en augas pouco profundas, en grupo cando é novo e só cando é máis vello.

Ten **7 aletas** e unha liña lateral ao longo do corpo.

ROBALIZA



Danos enerxía para todo o día



Péscase durante o inverno, de novembro a marzo mediante anzol, ben con canas no curricán, ben con palangre de superficie.

Apórtanos minerais, proteínas moi importantes como a **vitamina B3** que nos dará enerxía e outras do grupo B.



B3

PEIXE SAPO



Mellora o noso cerebro

Nome común: Peixe sapo.

Nome científico: *Lophius piscatorius*

Peixe de **cabeza, ollos e boca enormes**, máis ben plano como a palma da man de cor escura, con 2 aletas no corpo e longa cola. Ten unha aleta na cabeza da que lle colga unha especie de pendente que lle serve para cazar os peixes que come.



B12

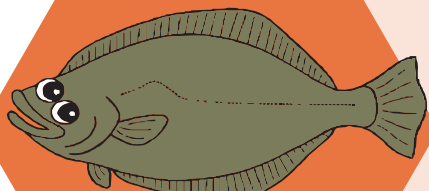
Péscase con redes ou con fíos de cana que se colocan no fondo mariño, que é onde vive durante todo o ano.

Apórtanos vitamina B12, calcio e potasio. Esta vitamina B12 vai facer que o noso cerebro funcione mellor.





LINGUADO



**Danos
fortaleza no
corpo!**

Nome común: Linguado.

Nome científico: *Solea solea*

É un **peixe plano de cor escura** cando é salvaxe e de cor máis clara se é de piscifactoría. Ten pequenas escamas, e nace cun ollo a cada lado do corpo que despois se move á parte de arriba, para poder ver cando está deitado no fondo mariño.



P

Vive preto da costa, soterrado nas áreas de día, para non ser cazado. Pola noite sae a comer pequenos mariscos de cuncha. Contén vitaminas e minerais coma **o fósforo que nos dará fortaleza** corporal ao ser compoñente dos dentes e ósos.

Nome común: Percebe.

Nome científico: *Pollicipes pollicipes*.

É un **marisco, crustáceo** pero que vive sen moverse nas rochas onde pega o mar forte, para que traia moitos nutrientes: o seu alimento. Semella un dedo, e na punta ten tamén unhas uñas, das que saen uns peliños que atrapan a súa comida e a levan á boca.

PERCEBE



**Recarga total do
noso organismo!**



Recóllense tódolos meses do ano dende as rochas por marisqueiros moi preparados. Danos moitas **vitaminas do grupo B, B1, B2, B3, B6 e B12 e minerais** coma **o iodo, calcio, magnesio, potasio, fósforo e selenio**, unha recarga natural de compoñentes do noso organismo.

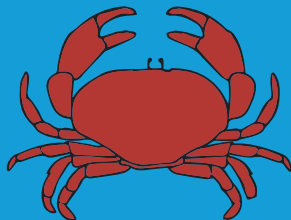


Nome común: Nécora, andarica ou navalleira.

Nome científico: *Necora puber*

É un **marisco crustáceo con 10 patas** que lle saen dun caparazón duro central. As dúas primeiras teñen unhas pinzas que usan para coller o alimento e levalo á boca e son máis grandes nos machos xa que tamén as usan para defenderse.

NÉCORA



Protexe o noso corpo!



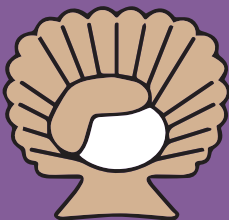
Vive nas rochas e come algas, peixes e outros animais.

Recóllense **polas noites, en nasas** deixadas no fondo mariño e durante os meses dende xullo ata decembro.

Apórtannos **minerais e vitamina E**, esencial para protexer o noso corpo, e B6.



VIEIRA



Favorece o crecemento!

Nome común: Vieira.

Nome científico: *Pecten maximus*

É un **molusco bivalvo** (formado por dúas cunchas). Por fóra teñen ondulacións e son de cor entre marrón e vermello. Vive nas areas dos fondos mariños das costas con augas limpas. Aliméntanse filtrando a auga e recollendo os nutrientes.



Recóllense con embarcacións mediante o rastro de vieira, que é coma un angazo cunha rede detrás para recollelas do fondo mariño. Apórtannos **minerais e vitaminas do grupo B** como a vitamina B9, que favorece o crecemento e B3 e B12.





ARGAZO



Axuda a
defender o
noso corpo!



Hai sitios onde **a cultivan**, **despois a envasan** e **xa a venden**.



Ten moitos **nutrientes** **minerais**, **fibra**, **vitaminas** **coma a vitamina C**, necesaria para defendernos externamente e proteínas.

ALGÚNS CONSELLOS DE COCIÑA...



SARDIÑA: Cocíñase de tódalas formas se a collemos fresca e tamén a atopamos en conserva.

PESCADA: Dende pequenos comezamos a comela cocida e cando imos medrando tomámola á prancha ou en guisos con verduras.

ROBALIZA: Inda que era coñecida como peixe de enfermos, por comelo só cocido agora cocíñase máis ao forno e tamén se inclúe en novas receitas como a lasaña ou a musaka.

PEIXE SAPO: Normalmente cómese só a cola cocida, á prancha ou no forno, xa que ten máis carne e a cabeza úsase para facer sopa.

LINGUADO: Cómese á prancha ou en elaboracións máis sofisticadas con salsas de mariscos ou frutais.

PERCEBE: Cómense cocidos, pero tamén hai quen os fai en paté.





NÉCOR: Cómense cocidas, en patés e salpicón de marisco.

VEIRA: Dende sempre se comen asadas ao forno cunha salsa pero agora tamén as mesturan con diferentes mariscos e viños.

ARGAZO: Úsase na cociña xaponesa en receitas como o dashi, o seitan ou o ramen. Aquí a maiores úsase tamén como condimento e en ensaladas.



- **BIP!** Estes son os resultados das investigacións de Uxía!, e sabelo éncheme de enerxía! **BIP!**

- **BIP!** Todos estes produtos do Mar nos aportan melloras no noso corpo! Quédome morto! **BIP!**



- Resulta que ademais do peixe, tamén o marisco da traballo a unha enorme cantidade de persoas que cada día se esforzan no mar e nas rías para traer todo tipo de especies moi importantes para a alimentación de maiores e pequenos! - coméntalle Roque a Peix e a Uxía.

- Se non comemos peixe, - di Uxía - non só imos en contra da nosa propia saúde, senón que, ademais, os deixamos sen traballo!

- **BIP!** Para comprender ben todo isto e poder ir de listo..., preparei unhas actividades! Imos a facelas! A que esperas? - **BIP!**



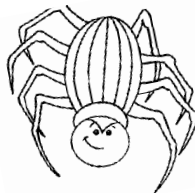
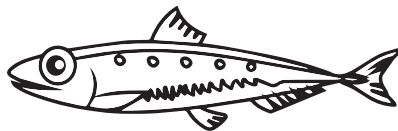
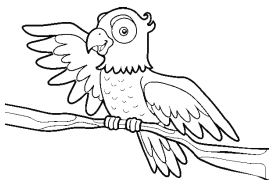
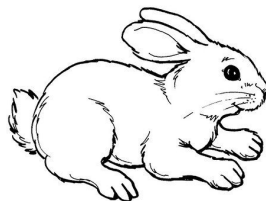
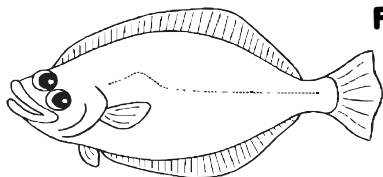


6. FICHAS TÉCNICAS

ACTIVIDADE 1. QUEN É QUEN?

Con esta actividade se pretende que as nenas e nenos distingan polas súas características morfolóxicas xerais, aos peixes e mariscos de outro tipo de animais. Para isto, deberán rodear cun círculo os peixes e mariscos da ficha e colorealos, poñendo o nome do produto.

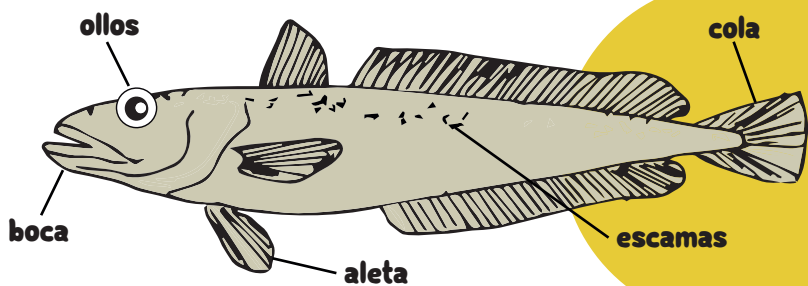
EXEMPLO FICHA 1





ACTIVIDADE 2. COMO SON?

Con esta actividade se pretende que os nenos e nenas coñezan as principais características dos peixes (aletas, escamas e branquias). Para isto, en primeiro lugar o mestre/a ensinará, nun medio da súa elección, unha imaxe dun peixe con ditas partes e explicarallas, para posteriormente darlle aos nenos e nenas a ficha para que sinalen e poñan o nome das partes. Os/as máis pequenos/as poderán soamente colorealas.



ACTIVIDADE 3. IMOS A PESCAR!

Iniciamos unha conversa na que se cuestiona que son os pescadores, que é o que fan, e como o fan.

Se lles pregunta si algunha vez foron a pescar, con que foron, e con que pescaron. A idea é sacar as ferramentas que se necesitan para pescar.

Unha vez que saia o tema das canas de pescar se lles invitará a ir de pesca.

- Colocamos diferentes peixes de cores, con diferentes puntuacións.
- Fanse pequenos grupos de pesca, e cada grupo será un barco.
- Deberán ir sempre da man, e terán que conseguir a maior puntuación pescando todos os peixes que poidan durante 5 minutos.

O final, sentados por “barcos” vemos quenes foron os que maior puntuación acadaron, con axuda do/a mestre/a. Facemos unha assemblea final para ver que técnicas usaron, como escolleron as zonas onde pescar, etc.

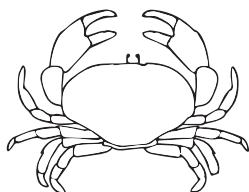
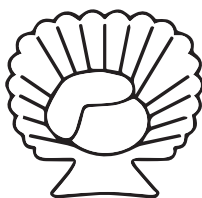




ACTIVIDADE 4. QUEN MÁIS VIVE NO MAR!

Comezamos cunha charla sobre quen vive no mar ademais dos peixes. Guíamnos a conversa ata os mariscos, para posteriormente preguntarlle aos nenos e nenas que mariscos coñecen. Despois se lles dá unha ficha para que pinten de cor os diferentes mariscos e lles poñan o nome, con axuda do/a mestre/a.

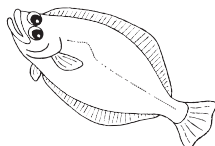
EXEMPLO FICHA 2



ACTIVIDADE 5. CANTAMOS “TÍ SI QUE ES UN BO PEIXE”

Escoitamos e bailamos o *single* da campaña “tí si que es un bo peixe” e o usaremos de motivación para traballar a vida do fondo do mar. Despois o mestre ou mestra comentará cos nenos e nenas a importancia de manter o mar e o seu contorno limpos, e lle dará unha ficha onde terán que tachar todo o que consideren que prexudica o medioambiente. E o que non sexa prexudicial, o colorearán.

EXEMPLO FICHA 3





ACTIVIDADE 6. RECEITARIO MARIÑO

Os nenos e nenas da clase teñen o encargo de preguntar ás súas familias por unha receita doada na que o peixe ocupe un lugar destacado como ingrediente.

En cada receita deben apuntar:

- Utensilios necesarios
- Ingredientes
- Cantidades
- Instrucións de elaboración



Logo, reúnense todas as receitas, gárdanse nunha bolsa e cada nena ou neno vai sacando unha, e a leva a súa casa para que, se lles apetece, a prepare para degustar en familia.

ACTIVIDADE 7. CUESTIONARIO FINAL

O mestre ou mestra poderá reunir o alumnado e responder individualmente ou en grupo este breve cuestionario, que servirá para reforzar os conceptos fundamentais, sobre todo de actitudes dos nenos e nenas.

“Agora xa sabes algo máis sobre o importante que é unha alimentación que inclúa o peixe e marisco de Galicia. Por se nos queda algunha dúbida, responde...”:

Cres agora que o peixe e marisco é moi bo comelo para o noso corpo?

Cal é o peixe ou marisco que mais che gusta?

Saberías dicir 3 especies de peixes ou mariscos de Galicia?

Que beneficios pode ter para ti comer máis peixe e marisco?

Aprendiches algo novo sobre os peixes e mariscos que podas contar a máis persoas para que o aprendan?



