



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. DEBATE NA CLASE	20
ACTIVIDADE 2. IMOS POR PARTES...	21
ACTIVIDADE 3. HAI QUE CONTALO!	21
ACTIVIDADE 4. IMOS A PESCAR	22
ACTIVIDADE 5. O MAR	23
7. CUESTIONARIO FINAL	23



ti si que es un ~
Borixe



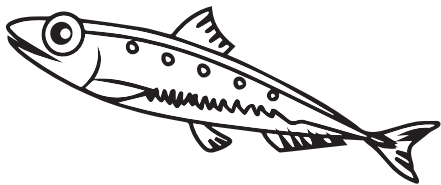
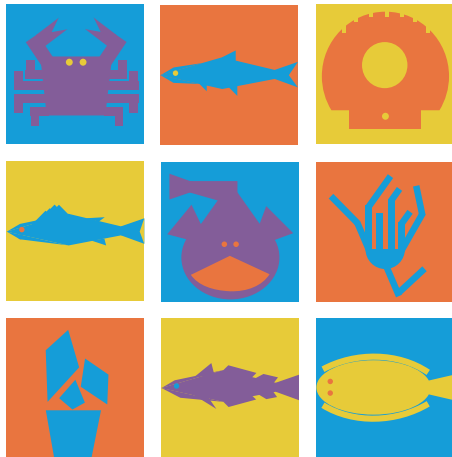


Segundo as disposicións xerais da Consellaría de Educación e Ordenación Universitaria, tal e como se recolle no Decreto 105//2014, do 4 de setembro, polo que se establece o currículo da Educación Primaria na Comunidade Autónoma de Galicia, esta unidade didáctica está deseñada para ser utilizada tras 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 Primaria 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 matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía CMCT.



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

Competencia en comunicación lingüística CCL.



Comprensión lectora e expresión escrita.

Competencia dixital CD



O alumnado adquirirá novos coñecementos do entorno e da diversidade que conleva o mundo do mar, a través da búsqueda guiada de información.

Competencia social e cívica CSC.

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



Sentido de iniciativa e espírito emprendedor CSIEE

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

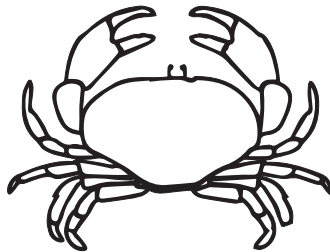




3. CONTIDOS CURRICULARES

A finalidade da Educación Primaria é facilitarlles aos alumnos e ás alumnas as aprendizaxes da expresión e da comprensión oral, a lectura, a escritura, o cálculo, a adquisición de nocións básicas da cultura, os hábitos de convivencia, de estudo e de traballo, o sentido artístico, a creatividade e a afectividade, co fin de garantir unha formación integral que contribúa ao pleno desenvolvemento da súa personalidade.

Aínda que os contidos da unidade didáctica se poden tratar desde un punto de vista das diferentes áreas de coñecemento, recolleemos 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 ~
BOPeixe





4. CONTIDOS

Bloque ciencias da natureza

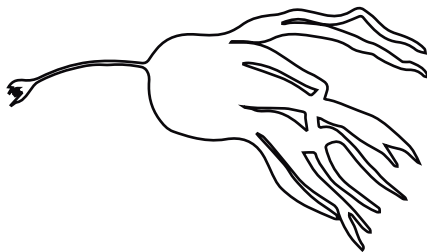
- Aproximación á natureza.
- Identificación de características de animais, plantas e elementos naturais.
- Identificación dos hábitats dos animais e plantas.
- Experimentación de accións sobre medio natural.
- Curiosidade, coidado e respecto cos animais e plantas e os seus hábitats.
- Interese e respecto polo coidado e conservación do seu entorno.

Bloque ciencias sociais

- Valoración da influencia do desenvolvemento tecnolóxico nas condicións de vida e do traballo.
- Recoñecemento de diferentes profesións evitando estereotipos sexistas.

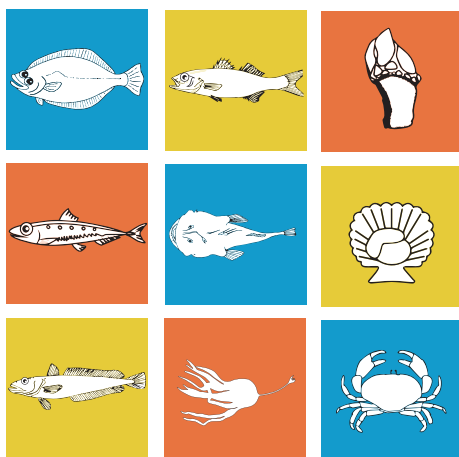
Bloque educación artística

- Descubrimento e observación das manifestacións e do patrimonio cultural galego como mostra de diversidade e riqueza.
- Participación activa e gozo na interpretación de cancións e xogos musicais.





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.

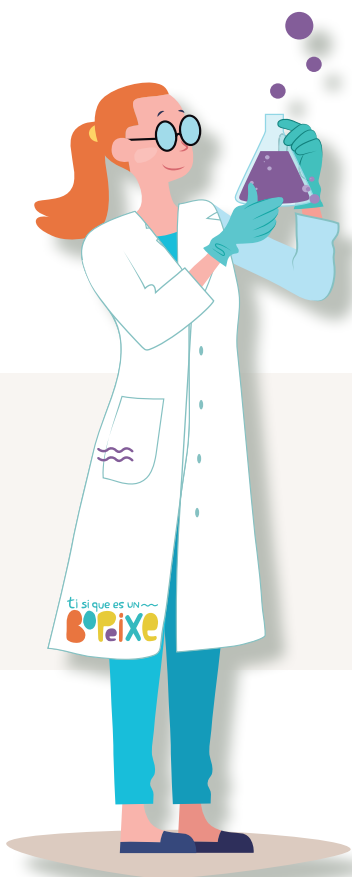




PEIX, O BO PEIXE!

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!



Nome común: Sardiña ou xouba.

Nome científico: *Sardina pilchardus*

Ten **5 aletas**, sendo a da cola con dúas puntas a que a identifica como peixe azul.

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

Péscase dende finais de primavera ata o outono, sendo mellor a súa carne na tempada de verán.

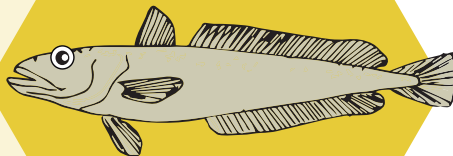
Fonte de vitamina A, o Retinol, axúdanos a manter boa vista, de vitamina D e de ácido graxo omega 3.

Nome común: Pescada,
carioca ou pixota.

Nome científico: *Merluccius merluccius*

Peixe branco con corpo de forma cilíndrico de 1 m de lonxitude. Ten 8 aletas e unha boca con 2 filas de dentes na mandíbula inferior e 1 no superior. Ten 8 aletas e vive máis tirando ao fondo do mar.

PESCADA



Mantén san
o noso
corazón



Péscase por arrastre sobre todo no inverno xa que vive a máis profundidade ou ben por palangre no verán nas zonas de costa.

Ten **vitaminas B12 e B3**, pero **tamén Potasio** que nos vai permitir que o noso corazón latexa ben.

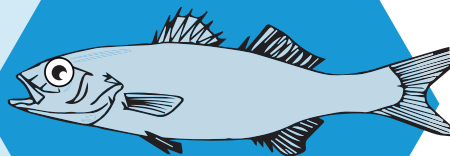


Nome común: Robaliza.

Nome científico: *Dicentrarchus labrax*

É un tipo de peixe branco, con corpo alongado e de cor clara, só un pouco escuro polo lombo. Ten 7 aletas, e unha liña lateral ao longo do corpo. Come tanto pequenos mariscos como outros peixes.

ROBALIZA



**Danos enerxía
para todo
o día**



B3

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.

PEIXE SAPO



**Mellora o noso
cerebro**



B12

Nome común: Peixe sapo.

Nome científico: *Lophius piscatorius*

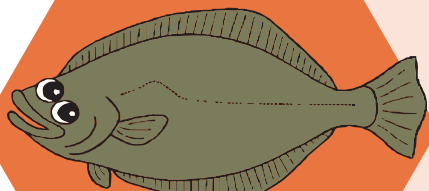
Peixe plano de cor castaña escura sen escamas e cunha gran cabeza onde se atopan os ollos dorsais e unha aleta con forma de verme que lle serve para cazar o seu alimento: outros peixes. Longa e grosa cola con dúas aletas pectorais.

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 ser fundamental no bo mantemento das neuronas e dos glóbulos vermellos.





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.



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** que vive sen moverse nas rochas onde pega o mar, que trae moitos nutrientes: o seu alimento. Diferéncianse 2 partes: a cabeza -compuesta de pequenas uñas que protexen os órganos- e o pedúnculo, -que recubre o músculo -.

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.

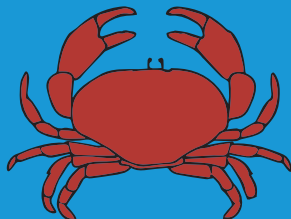


Nome común: Nécora, andarica ou navalleira.

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!



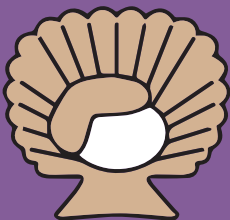
Vive nas rochas e come algas, peixes e outros animais.

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 anagazo 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 comelo cocido e cando imos medrando tomámolo á prancha ou en guisos con verduras.

ROBALIZA: Inda que era coñecido 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.





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

VIEIRA 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. DEBATE NA CLASE

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

Tras ver os resultados das investigacións de PeiX, formúlanselles ás clases as seguintes preguntas. A medida que as van respondendo, anímase un debate ao redor das diferentes respostas.

1. Gústavos o peixe? A cantos si? A cantos non?
2. Credes que comedes todo o peixe e marisco que precisades? Por que?
3. Que levanten a man os que coman peixe máis de catro veces á semana.
4. E Marisco?
5. Os que non a levantaron, por que non comen tanto peixe e marisco?
6. É porque non lles gusta? É porque non llo poñen na casa?
7. En canto aos que si o comen máis de catro veces á semana, cal é o peixe que máis lles gusta? Por que?
8. Como estaba cociñado?

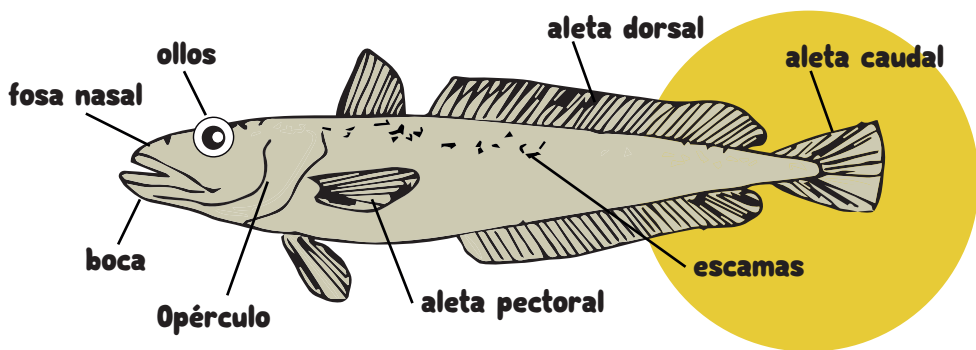
Farase unha táboa na pizarra onde poder cuantificar as respostas para ver a “realidade” do consumo dos produtos do mar na clase.





ACTIVIDADE 2. IMOS POR PARTES...

Debúxase no encerado un peixe. A continuación, con axuda da clase, vanse escribindo os nomes das diferentes partes no seu lugar correspondente, ao tempo que se explica para que serve cada unha desas partes:



ACTIVIDADE 3. HAI QUE CONTALO!

Hai que comer máis peixe! E hai que contalo! Divídese á clase en grupos. Cada un deles debe pensar unha campaña de publicidade en forma de cartel para convencer as súas familias e amigos, así como o resto do centro escolar, dos moitos beneficios de comer peixe.

Cada cartel deberá ter polo menos:

- Unha frase - lema que anime ao consumo de peixe.
- Un debuxo alusivo.
- Unha lista de tres razóns polas que convén comer peixe.
- Os nomes dos autores da campaña.

Logo, estes carteis pódense fotocopiar e colgar coa autorización do centro polos corredores do mesmo.





ACTIVIDADE 4. IMOS A PESCAR!

INICIO: Comezase unha charla sobre os pescadores (traballo que realizan, responsabilidades, tipo de peixes que capturan, etc.). Preguntaráselles se alguén foi a pescar algunha vez e que ferramentas precisan para ir pescar?, esperando a que contesten ata que falen sobre as canas de pescar, nese momento se lles pregunta se queren ir a pescar e se lles convida e anima a facelo.

DESENVOLVEMENTO:

Se lles di que na sala hai peixes (con diferentes puntuacións) para que podamos pescar. Esta actividade realizarase en equipos como a mestra ou mestre queira organizalos. Poderán percorrer libremente (individualmente) e pescar durante dez minutos; pero ao finalizar, os equipos xuntaranse para contar as súas capturas e ver cantos peixes xuntaron por equipos. Cada equipo asignará a un encargado para rexistrar a cantidade que pasará a pizarra e anotar cantos peixes xuntaron. Farase unha comparación entre todos e eles dirán quen ten máis peixes.

PECHE:

Falarase sobre os métodos que usaron para xuntar máis peixes e farase unha pequena cerimonia de entrega de premios ao equipo que xuntou máis puntos, comparar por que gañou ese equipo, que estratexias utilizaron, que se lles dificultou, onde houbo máis peixes e por que, estratexias que se utilizaron para capturar máis peixes?, fixo comparacións cos dos seus compañeiros? Identificou onde hai máis? Identificou onde hai menos? Onde houbo a mesma cantidade?





ACTIVIDADE 5. O MAR



Se lles animará a falar aos nenos e nenas sobre os animais mariños preguntándolles:

Cales son os animais mariños? Como son? Onde viven? Cales coñeces? Que comen? Onde máis existen mares?

Primeiro deixarase que eles imaxinen como e baixo o mar, para despois mostrarlles como é realmente no soporte visual que o mestre ou mestra prefira.

Despois de escoitar as opinións de cada un dos nenos, escribiranse todas as cousas na pizarra para realizar comparación e obter mais información, e que así os nenos e nenas poidan ter un maior coñecemento e novas aprendizaxes.

6. CUESTIONARIO FINAL

O profesor ou profesora 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, máis que antes, que o peixe é fundamental na túa dieta?

Estás disposto a modificar os teus hábitos alimentarios para obter os beneficios que o peixe te achega?

Saberías dicir tres especies de peixes de mar de Galicia básicos na túa alimentación?

Que beneficios pode ter para ti comer máis peixe?

Aprendiches algo novo sobre o peixe na dieta que lles poidas contar aos teus pais ou irmáns?



