



tú si que eres UN ~ BuenPeSCaDO

¡A ritmo de pescado y mar, PeiX muestra su buen manjar!

UNIDAD DIDÁCTICA Educación Infantil



UNIÓN EUROPEA

FONDO EUROPEO MARÍTIMO
E DE PESCA (FEMP)

galicia



Xacobeo 2021



XUNTA
DE GALICIA



ÍNDICE

1. OBJETIVOS	03
2. COMPETENCIAS BÁSICAS	04
3. CONTENIDOS CURRICULARES	05
4. CONTENIDOS	06
5. ACTIVIDAD DE COMIENZO - CUENTO	08
6. FICHAS TÉCNICAS	20
ACTIVIDAD 1. QUIÉN ES QUIÉN?	20
ACTIVIDAD 2. CÓMO SON?	21
ACTIVIDAD 3. VAMOS A PESCAR!	21
ACTIVIDAD 4. QUIÉN MÁS VIVE EN EL MAR?	22
ACTIVIDAD 5. CANTAMOS "TÚ SÍ QUE ERES UN BUEN PESCAO"	22
ACTIVIDAD 6. RECETARIO MARINO	23
7. CUESTIONARIO PARA LA CLASE	23



tú sí que eres un ~
BuenPeSCaDO



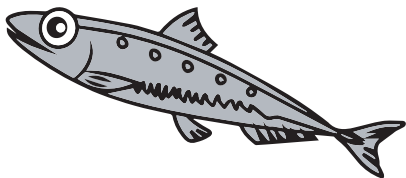
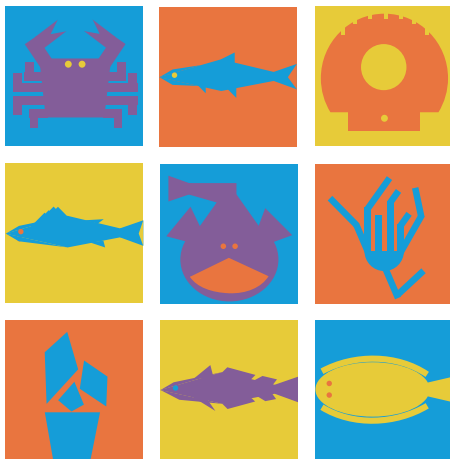


Según las disposiciones generales de la Consellería de Educación y Ordenación Universitaria, tal y como se recoge en el Decreto 330/2009, de 4 de junio , por lo que se establece el currículo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Galicia, esta unidad didáctica está diseñada para ser utilizada tras la visita al centro escolar del programa.

Los principales aspectos del currículum educativo que el profesor o profesora puede abordar desde estos cuadernos son:

1. OBJETIVOS

Los objetivos de partida de esta campaña se centran en transmitir a los escolares de Educación Infantil la importancia del pescado y el marisco en la dieta, en relación con sus aportaciones nutritivas, y fomentar su consumo. Además, ahondará en el conocimiento de las especies y el papel de las personas consumidoras a la hora de preservar los recursos del mar y en la puesta en valor de las profesiones del mar.





2. COMPETENCIAS BÁSICAS

Competencia en el conocimiento y en la interacción con el mundo.



Contenidos relacionados con el mundo de la pesca, el transporte y la preparación de los productos del mar.

Competencia en comunicación lingüística.



Comprensión lectora y expresión escrita.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.



El alumnado adquirirá nuevos conocimientos del entorno y de la diversidad que conlleva el mundo del mar.

Competencia social y ciudadana.

El consumo de pescado como fuente de salud, y como recurso económico y social.



Competencia cultural y artística.

El alumnado desarrollará su creatividad y habilidades artísticas a través de las actividades propuestas.



Autonomía e iniciativa personal.

Nuevos conocimientos sobre el valor del consumo del pescado y del marisco que les permitirán tomar decisiones en relación con su consumo.

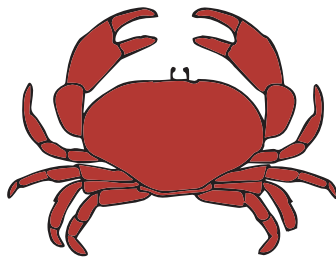




3. CONTENIDOS CURRICULARES

La Educación Infantil constituye una etapa educativa de importancia capital para el desarrollo integral y armónico de la persona. Así se establece como principal finalidad en esta etapa contribuir en el desarrollo físico, afectivo, social e intelectual del alumnado.

Aunque los contenidos de la unidad didáctica se pueden tratar desde un punto de vista de las diferentes áreas de conocimiento, recogemos a continuación aquellos relacionados con el **área de conocimiento del medio natural, social y cultural** por ser el área de mayor implicación y más directamente relacionada.



tú sí que eres un ~
BuenPescado





4. CONTENIDOS



Área: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

Bloque 3. El cuidado personal.

- Incorporación paulatina en la dieta de nuevos alimentos y texturas en su presentación gradual.
- Discriminación progresiva de los alimentos saludables valorando su consumo.

Área: Conocimiento del entorno.

Bloque 2. Aproximación a la naturaleza.

- Identificación de características de animales, plantas y elementos naturales.
- Identificación de los hábitats de los animales y de las plantas.
- Experimentación de acciones sobre el medio natural.
- Curiosidad, cuidado y respeto a los animales y plantas y a sus hábitats.
- Interés y respeto por el cuidado y conservación de su entorno.

Área: lenguajes: comunicación y representación.

Bloque 3. Expresión plástica y musical.

- Interés y disfrute con la audición y el reconocimiento de las diferentes obras musicales.
- Participación activa y gozo en la interpretación de canciones y juegos musicales.

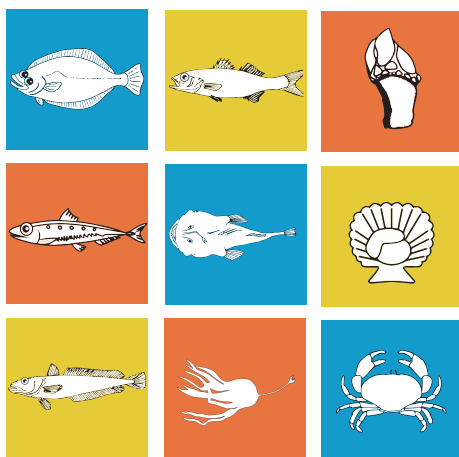
OTROS:

- Descubrimiento y observación de las manifestaciones y del patrimonio cultural gallego como muestra de diversidad y riqueza.
- Reconocimiento de diferentes profesiones evitando estereotipos sexistas.





tú sí que eres un ~
BuenPescado



tú sí que eres un ~
BuenPescado



5. ACTIVIDAD DE COMIENZO - CUENTO



UXÍA LA BIÓLOGA

Uxía desde pequeña siempre tuvo muy claro que de mayor quería trabajar con los animales del mar.

Su curiosidad la llevó a estudiar Biología, y a especializarse en el mundo marino.

Ahora investiga las propiedades nutricionales de los productos del mar, tras descubrir importantes mejoras en nuestro organismo a través de su consumo regular en diferentes platos de cocina.

Investiga dichas mejoras con la ayuda de “Roque el Pescadero” y de su asistente virtual “PeiX”.





ROQUE EL PESCADERO

Pescadero de profesión, ayuda a Uxía con su investigación por su experiencia en el sector.

Dado su oficio de pescadero, se sitúa en medio del recorrido de los productos del mar, desde que se pescan o extraen, hasta que llegan al consumidor final.

Por su trabajo habla tanto con marineros, mariscadores, trabajadores de la Lonja y también con los cocineros de los restaurantes, amas y amos de casa etc.

Lo que le da una amplia experiencia en el medio, y un gran conocimiento de las especies y productos del mar, con los que trabaja a diario.





PEIX, EL BUEN PESCAO!

Asistente digital de Uxía y sujeto de las pruebas virtuales de la investigación. Prueba deliciosa que diseña Roque experimentando en el mundo virtual las mejoras de una alimentación basada en los productos del Mar. El método de comunicarse con PeiX es a través de la música y los ritmos. **PeiX adora la música, tanto, que solamente habla en rimas!**







Uxía, nuestra Bióloga está haciendo unas últimas comprobaciones en su tablet antes de encender a PeiX y comenzar a trabajar, cuando por la puerta del laboratorio entra Roque muy agitado.

- Uxíaaaa! UXÍAAAAA!



- **Que pasa Roque? Por que estás chillando?** - preguntó Uxía.

- **Porque acaban de decirme los de la Lonja que está por entrar una ciclogénesis, que va a paralizar el puerto durante varios días sucesivos! Y no sé como va a afectar eso nuestra investigación!** - le contó muy preocupado.



Uxía miró a Roque y tras pensarlo unos momentos le respondió:

- **Tranquilo Roque, con los datos que tenemos hasta el momento podemos trabajar una pequeña temporada solamente con PeiX... Además esta semana no íbamos a los colegios para mostrar nuestros primeros resultados a los niños y niñas?**

- **Es cierto, es cierto...** - razonó Roque pensativo rascando la cabeza, ya más tranquilo - **y por cierto, cómo van los resultados?**

- **Pues mira, en este rato iba a conectarme para ver cómo le fue a PeiX! Por qué no te sientas e imprimes las fichas de los pescados y mariscos de los menús que le preparamos y que mejor le sentaron, y vemos qué nutrientes son los que lo hacen posible?**

- **Claro! Así podremos hacer nuevas recetas con esos pescados y mariscos!**





Uxía finaliza de hacer las comprobaciones de la batería de su tablet y enciende el programa para poder hablar con PeiX.

- **Buenos días PeiX, cómo te encuentras hoy?** - le pregunta Uxía.

- **BIP! Buenos días Uxía! Estoy de maravilla! BIP!**

PeiX siempre que habla comienza con un **BIP!** Y finaliza con otro **BIP!** Además como le gusta tanto la música siempre habla con ritmo musical y con rimas!

Roque se acerca a saludar también a PeiX.

- **Muy buenas PeiX! Listo para darnos los resultados de los menús de esta semana?**

- **BIP! Claro Roque, si quieres puedes imprimir en bloque! BIP!**



- **Este PeiX cada día es más listo Uxía...**

- **Eso es porque le subí las Sardinas en la dieta Roque** - respondió Uxía.

- **BIP! Sardina Sardina... para la inteligencia es buena! BIP!**

- **Vamos!** - dice Roque. - **Vamos entonces a imprimir los datos finales del estudio!**





SARDINA



Nos ayuda a
mantener una
buena vista!



“Por San Juan la sardina moja el pan” hace referencia a la época del año donde es mejor su carne (al principio del verano).

Fuente de vitamina A, o Retinol, nos ayuda a mantener una buena vista.

Nombre común: Sardina.

Nombre científico: *Sardina pilchardus*

Tiene el **cuerpo alargado cubierto de escamas brillantes** con lomo azul o verde y la barriga plateada.

Vive en el mar con otras sardinas formando **grandes bancos** y sube de noche a la superficie del agua.

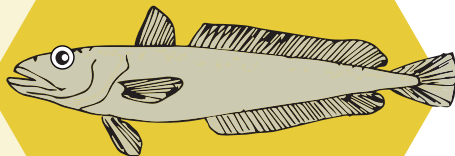
Nombre común: Merluza.

Nombre científico: *Merluccius merluccius*

Es un pez blanco de cuerpo oscuro por los costados y blanco por la barriga, con forma de tubo y cabeza con muchos dientes en la boca.

Tiene 8 aletas y vive más tirando al fondo del mar, donde se pesca con redes.

MERLUZA



Mantiene
sano nuestro
corazón



También se encuentra cerca de la costa y entonces se pesca con hilo de caña. Al tener **muchas proteínas, vitaminas y Potasio**, ayuda a nuestro crecimiento y a mantener sano nuestro corazón.



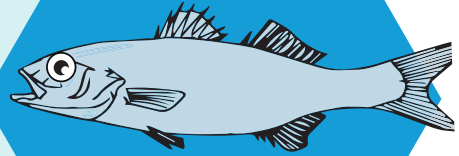
Nombre común: Lubina.

Nombre científico: *Dicentrarchus labrax*

Pescado de **cuerpo alargado y de color claro** que vive en el mar, en aguas poco profundas, en grupo cuando es nuevo y sólo cuando es más viejo.

Tiene **7 aletas** y una línea lateral a lo largo del cuerpo.

LUBINA



Nos da energía para todo el día

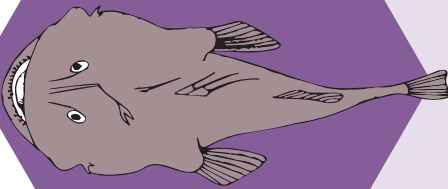


Se pesca durante el invierno, de noviembre a marzo mediante anzuelo, bien con cañas en el curricán o bien con palangre de superficie.

Nos aporta minerales, proteínas muy importantes como la **vitamina B3** que nos dará energía y otras del grupo B.



RAPE



Mejora nuestro cerebro

Nombre común: Rape.

Nombre científico: *Lophius piscatorius*

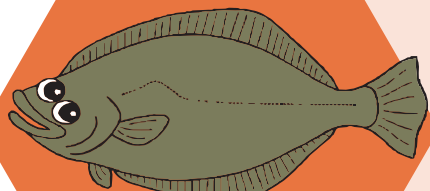
Pescado de **cabeza, ojos y boca enormes**, más bien plano como la palma de la mano de color oscuro, con 2 aletas en el cuerpo y larga cola. Tiene una aleta en la cabeza de la que le cuelga una especie de pendiente que le sirve para cazar los pescados que come.

Se pesca con redes o con hilos de caña que se colocan en el fondo marino, que es donde vive durante todo el año.

Nos aporta vitamina B12, calcio y potasio. Esta vitamina B12 va a hacer que nuestro cerebro funcione mejor.



LENGUADO



Nos da
fortaleza en
el cuerpo!

Nombre común: Lenguado.

Nombre científico: *Solea solea*

Es un **pescado plano de color oscuro** cuando es salvaje y de color más claro si es de piscifactoría. Tiene pequeñas escamas, y nace con un ojo a cada lado del cuerpo que después se mueve a la parte de arriba, para poder ver cuando está en el fondo marino.



P

Vive cerca de la costa, enterrado en las arenas de día, para no ser cazado. Por la noche sale a comer pequeños mariscos de concha. Contiene vitaminas y minerales como **el fósforo que nos dará fortaleza** corporal al ser componente de los dientes y huesos.

Nombre común: Percebe.

Nombre científico: *Pollicipes pollicipes*.

Es un **marisco, crustáceo** pero que vive sin moverse en las piedras donde pega fuerte el mar, para que traiga muchos nutrientes: su alimento. Se parece a un dedo, y en la punta tiene también unas uñas, de las que salen unos pelitos con los que atrapan la comida y la llevan a la boca.

PERCEBE



Recarga total
de nuestro
organismo!



Se recogen todos los meses del año desde las rocas por mariscadores muy preparados. Nos da muchas **vitaminas del grupo B, B1, B2, B3, B6 y B12 y minerales como el yodo, calcio, magnesio, potasio, fósforo y selenio**, en una recarga natural de componentes de nuestro organismo.



Nombre común: Nécora.
Nombre científico: *Necora puber*

Es un **marisco crustáceo con 10 patas** que le salen de un caparazón duro central. Las dos primeras tienen unas pinzas que usan para coger el alimento y llevarlo a la boca y son más grandes en los machos ya que también las usan para defenderse.



Viven en las rocas y come algas, pescados y otros animales. Se recogen por **las noches, en nasas** dejadas en el fondo marino y durante los meses desde julio hasta diciembre. Nos aportan **minerales y vitamina E**, esencial para proteger nuestro cuerpo, y B6.



Nombre común: Vieira.
Nombre científico: *Pecten maximus*

Es un **molusco bivalvo** (formado por dos conchas). Por fuera tienen ondulaciones y son de color entre marrón y rojo. Vive en las áreas de los fondos marinos de las costas con aguas limpias. Se alimentan filtrando el agua y recogiendo los nutrientes.



Se recogen en embarcaciones mediante el rastro de vieira, que es como un rastrillo con una red detrás para recogerlas del fondo marino. Nos aporta **minerales y vitaminas del grupo B** como la vitamina B9, que favorece el crecimiento y B3 y B12.





KOMBU



Ayuda a
defender
nuestro cuerpo!



Hay sitios donde **la cultivan, después la envasan y ya la venden.**



Tiene muchos **nutrientes minerales, fibra, vitaminas como la vitamina C**, necesaria para defendernos externamente y proteínas.

Nombre común: Kombu.

Nombre científico: *Laminaria ochroleuca*

Es como **un vegetal que vive en el mar**. Forma parte de los “bosques” marinos, ya que estas algas crecen juntas cerca de la costa. Tiene una especie de raíz y un tallo, del que le salen unas hojas alargadas en forma de lámina o cinta plana.

ALGUNOS CONSEJOS DE LA COCINA...



SARDINA: Se cocina de todas las formas, la cogemos fresca y también la encontramos en conserva.

MERLUZA: Desde pequeños comenzamos a comerla cocida y cuando vamos creciendo la tomamos a la plancha o en guisos con verduras.

LUBINA: Aunque que era conocida como pescado de enfermos, por comerlo sólo cocido ahora se cocina más al horno y también se incluye en nuevas recetas como la lasaña o la musaka.

RAPE: Normalmente se come sólo la cola cocida, a la plancha o en el horno, ya que tiene más carne y la cabeza se usa para hacer sopa.

LENGUADO: Se come a la plancha o en elaboraciones más sofisticadas con salsas de mariscos o frutales.

PERCEBE: Se comen cocidos, pero también hay quien los hace en paté.





NÉCORA: Se comen cocidas, en patés y salpicón de marisco.

VIEIRA: Desde siempre se comen asadas al horno con una salsa pero ahora también las mezclan con diferentes mariscos y vinos.

KOMBU: Se usa en la cocina japonesa en recetas como el dashi, el seitán o el ramen. Aquí la mayores se usa también como condimento y en ensaladas.



- **BIP!** Estos son los resultados de las investigaciones de Uxía!, y saberlo me llena de energía! **BIP!**

- **BIP!** Todos estos productos del Mar nos aportan mejoras en nuestro cuerpo! Me quedo muerto! **BIP!**



- Resulta que además del pescado, también el marisco da trabajo a una enorme cantidad de personas que cada día se esfuerzan en el mar y en las rías para traer todo tipo de especies muy importantes para la alimentación de mayores y peques! - le comenta Roque a PeiX y a Uxía.

- **Si no comemos pescado,** - dice Uxía - **no solo vamos en contra de nuestra propia salud, sino que, además, los dejamos sin trabajo!**

- **BIP!** Para comprender bien todo esto y poder ir de listo..., preparé unas actividades! Vamos a hacerlas! A qué esperas? - **BIP!**



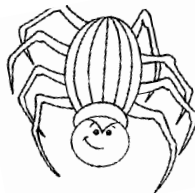
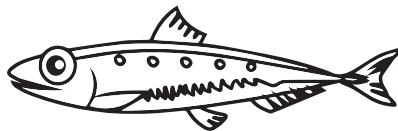
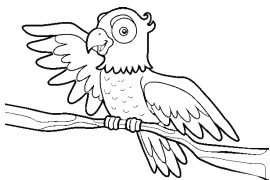
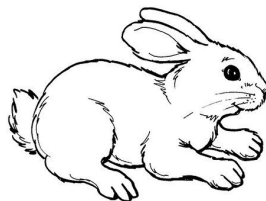
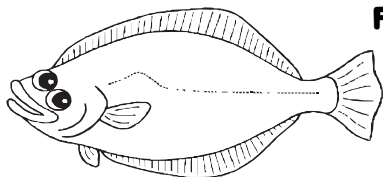


6. FICHAS TÉCNICAS

ACTIVIDAD 1. QUIÉN ES QUIÉN?

Con esta actividad se pretende que las niñas y niños distingan por sus características morfológicas generales, a los pescados y mariscos de otro tipo de animales. Para esto, deberán rodear con un círculo los pescados y mariscos de la ficha y colorearlos, poniendo el nombre del producto.

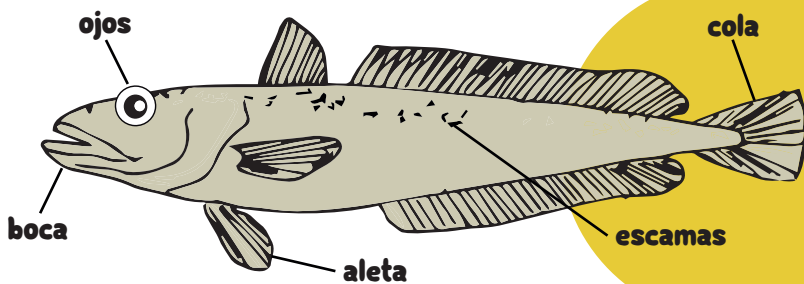
EJEMPLO FICHA 1





ACTIVIDAD 2. CÓMO SON?

Con esta actividad se pretende que los niños y niñas conozcan las principales características de los pescados (aletas, escamas y branquias). Para esto, en primer lugar el maestro/la enseñará, en un medio de su elección, una imagen de un pescado con dichas partes y se las explicará, para posteriormente darle a los niños y niñas la ficha para que señalen y pongan el nombre de las partes. Los/las más pequeños/las podrán solamente colorearlas.



ACTIVIDAD 3. VAMOS A PESCAR!

Iniciamos una conversación en la que se cuestiona que son los pescadores, qué es lo que hacen, y cómo lo hacen.

Se les pregunta si alguna vez fueron a pescar, con qué fueron, y con qué pescaron. La idea es sacar las herramientas que se necesitan para pescar.

Una vez que salga el tema de las cañas de pescar se les invitará a ir de pesca.

- Colocamos diferentes pescados de colores, con diferentes puntuaciones.
- Se hacen pequeños grupos de pesca, y cada grupo será un barco.
- Deberán ir siempre de la mano, y tendrán que conseguir la mayor puntuación pescando todos los pescados que puedan durante 5 minutos.

Al final, sentados por “barcos” vemos quienes fueron los que mayor puntuación alcanzaron, con ayuda del/la maestro/a. Hacemos una asamblea final para ver qué técnicas usaron, cómo escogieron las zonas dónde pescar, etc.

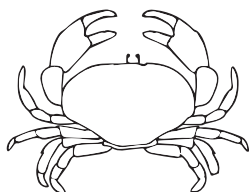
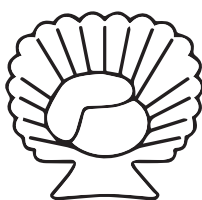




ACTIVIDAD 4. QUIÉN MÁS VIVE EN EL MAR!

Comenzamos con una charla sobre quien vive en el mar además de los pescados. Guiamos la conversación hasta los mariscos, para posteriormente preguntarle a los niños y niñas que mariscos conocen. Después se les da una ficha para que pinten de color los diferentes mariscos y les pongan el nombre, con ayuda del/a maestro/la.

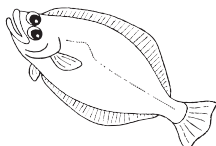
EJEMPLO FICHA 2



ACTIVIDAD 5. CANTAMOS “TÚ SÍ QUE ERES UN BUEN PESCADO”

Escuchamos y bailamos el single de la campaña “Tú sí que eres un buen pescado” y lo usaremos de motivación para trabajar la vida del fondo del mar. Después el maestro o maestra comentará con los niños y niñas la importancia de mantener el mar y su contorno limpios, y le dará una ficha donde tendrán que tachar todo lo que consideran que perjudica el medioambiente. Y lo que no sea perjudicial, lo colorearán.

EJEMPLO FICHA 3





ACTIVIDAD 6. RECETARIO MARINO

Los niños y niñas de la clase tienen el encargo de preguntar a sus familias por una receta fácil en la que el pescado ocupa un lugar destacado como ingrediente.

En cada receta deben apuntar:

- Utensilios necesarios
- Ingredientes
- Cantidades
- Instrucciones de elaboración



Luego, se reúnen todas las recetas, se guardan en una bolsa y cada niña o niño va sacando una, y la lleva a su casa para que, si les apetece, la preparen para degustar en familia.

ACTIVIDADE 7. CUESTIONARIO FINAL

El maestro o maestra podrá reunir el alumnado y responder individualmente o en grupo a este breve cuestionario, que servirá para reforzar los conceptos fundamentales, sobre todo de actitudes de los niños y niñas.

“Ahora ya sabes algo más sobre lo importante que es una alimentación que incluya el pescado y marisco de Galicia. Por si nos queda alguna duda, responde...”:

Creas ahora que comer el pescado y marisco es muy bueno para nuestro cuerpo?

Cuál es el pescado o marisco que más te gusta?

Sabrías decir 3 especies de pescados o mariscos de Galicia?

Qué beneficios puede tener para ti comer más pescado y marisco?

Aprendiste algo nuevo sobre los pescados y mariscos que podamos contar a más personas para que lo aprendan?



