



tú si que eres UN ~ BuenPeSCaDO

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

UNIDAD DIDÁCTICA Educación Primaria



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. DEBATE EN LA CLASE	20
ACTIVIDAD 2. VAMOS POR PARTES...	21
ACTIVIDAD 3. HAY QUE CONTARLO!	21
ACTIVIDAD 4. VAMOS A PESCAR	22
ACTIVIDAD 5. EL MAR	23
7. CUESTIONARIO FINAL	23

tú sí que eres un ~
BuenPeSCado



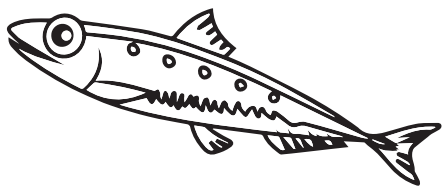
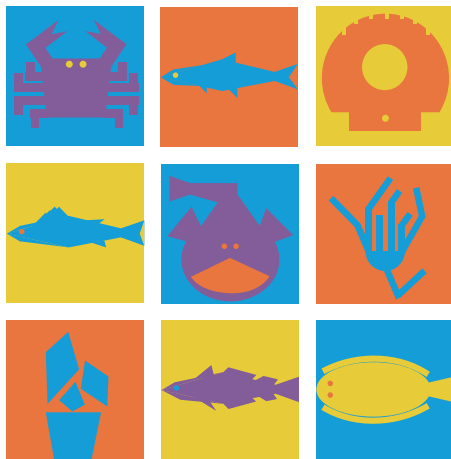


Segundo las disposiciones generales de la Consellaría de Educación y Ordenación Universitaria, tal y como se recoge en el Decreto 105//2014, de 4 de septiembre, por lo que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia, esta unidad didáctica está diseñada para 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 Primaria 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 matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología CMCT.



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

Competencia en comunicación lingüística CCL.



Comprensión lectora y expresión escrita.

Competencia digital CD.



El alumnado adquirirá nuevos conocimientos del entorno y de la diversidad que conlleva el mundo del mar, a través de la búsqueda guiada de información.

Competencia social y cívica CSC.

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



Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor CSIEE.

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

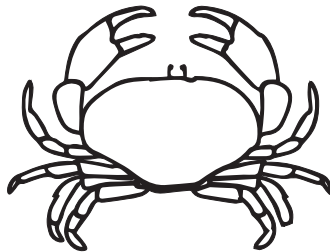




3. CONTENIDOS CURRICULARES

La finalidad de la Educación Primaria es facilitarles a los alumnos y a las alumnas los aprendizajes de la expresión y de la comprensión oral, la lectura, la escritura, el cálculo, la adquisición de nociones básicas de la cultura, los hábitos de convivencia, de estudio y de trabajo, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad, con el fin de garantizar una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad.

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

Bloque ciencias de la naturaleza

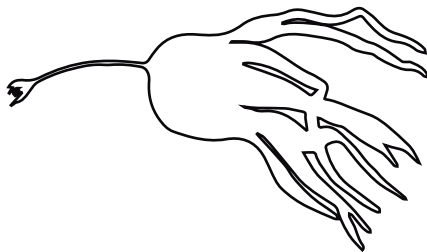
- Aproximación a la naturaleza.
- Identificación de características de animales, plantas y elementos naturales.
- Identificación de los hábitats de los animales y plantas.
- Experimentación de acciones sobre medio natural.
- Curiosidad, cuidado y respeto con los animales y plantas y sus hábitats.
- Interés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

Bloque ciencias sociales

- Valoración de la influencia del desarrollo tecnológico en las condiciones de vida y del trabajo.
- Reconocimiento de diferentes profesiones evitando estereotipos sexistas.

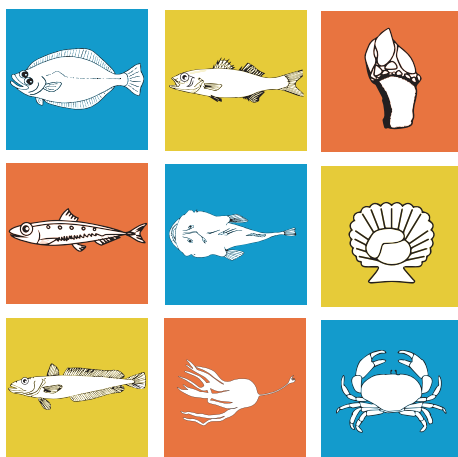
Bloque educación artística

- Descubrimiento y observación de las manifestaciones y del patrimonio cultural gallego como muestra de diversidad y riqueza.
- Participación activa y gozo en la interpretación de canciones y juegos musicales.





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!



Se pesca desde finales de primavera hasta otoño, siendo mejor su carne en temporada de verano.

Fuente de vitamina A, el Retinol, nos ayuda a mantener buena vista, de vitamina D y de ácido graso omega 3.

Nombre común: Sardina.

Nombre científico: *Sardina pilchardus*

Tiene **5 aletas**, siendo la de la cola con dos puntas la que la identifica como pescado azul.

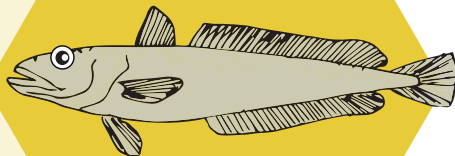
Vive en el mar con otras sardinas formando **grandes bancos** y sube de noche a la superficie del agua.

Nombre común: Merluza.

Nombre científico: *Merluccius merluccius*

Pescado blanco con cuerpo de forma cilíndrica de 1 m de longitud. Tiene 8 aletas y una boca con 2 filas de dientes en la mandíbula inferior y 1 en la superior. Tiene 8 aletas y vive más tirando al fondo del mar.

MERLUZA



Mantiene
sano nuestro
corazón



Se pesca por arrastre sobre todo en invierno ya que vive a más profundidad o bien por palangre en verano en las zonas de costa.

Tiene **vitaminas B12 y B3**, pero también **Potasio** que nos va a permitir que nuestro corazón lata bien.



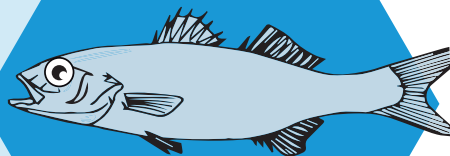
Nombre común: Robaliza.

Nombre científico: *Dicentrarchus labrax*

Es un tipo de pescado blanco, con cuerpo alargado y de color claro, sólo un poco oscuro por el lomo. Tiene 7 aletas, y una línea lateral a lo largo del cuerpo.

Come tanto pequeños mariscos como otros pescados.

LUBINA



**Nos da energía
para todo el
día**



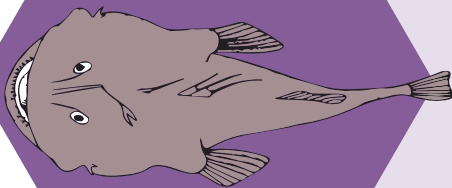
Se pesca durante el invierno, de noviembre a marzo mediante anzuelo, bien con cañas en el curricán o bien con palangre de superficie.

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



B3

RAPE



**Mejora nuestro
cerebro**



B12

Nombre común: Rape.

Nombre científico: *Lophius piscatorius*

Pescado plano de color castaño oscuro sin escamas y con una gran cabeza donde se encuentran los ojos dorsales y una aleta con forma de gusano que le sirve para cazar a su alimento: otros pescados. Larga y gruesa cola con dos aletas pectorales.

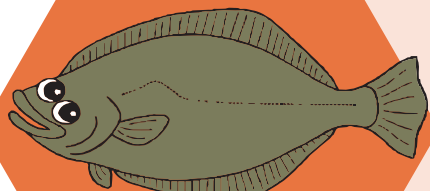
Se pesca con redes o con hilos de caña que se colocan en el fondo marino, que es donde vive durante todo el año. **Nos aporta vitamina B12, calcio y potasio.**

Esta vitamina B12 va a ser fundamental en el buen mantenimiento de las neuronas y de los glóbulos rojos.





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.



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** que vive sin moverse en las piedras donde pega el mar, que trae muchos nutrientes: su alimento. Se diferencian 2 partes: la cabeza -compuesta de pequeñas uñas que protegen los órganos- y el pedúnculo, -que recubre el músculo -.

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 e 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 saen 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 un macroalga parda muy consumida. Su cuerpo se divide en rizoide -que se fija al fondo marino rocoso como las raíces-, un estipe -cilíndrico y largo a modo de tallo- y las láminas planas que salen de modo palmeado, semejante a las hojas.

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 solo 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. DEBATE EN CLASE

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.

Tras ver los resultados de las investigaciones de PeiX, se les formulan a las clases las siguientes preguntas. A medida que van respondiendo, se anima un debate alrededor de las diferentes respuestas.

1. ¿Os gusta el pescado? ¿A cuántos sí? ¿A cuántos no?
2. ¿Creéis que coméis todo el pescado y marisco que precisáis? ¿Por qué?
3. Que levanten la mano los que comen pescado más de cuatro veces a la semana.
4. ¿Y marisco?
5. Los que no la levantaron, ¿por qué no comen tanto pescado y marisco?
6. ¿Es porque no les gusta? ¿Es porque no se lo ponen en casa?
7. En cuanto a los que sí lo comen más de cuatro veces a la semana, ¿cuál es el pescado que más les gusta? ¿Por qué?
8. ¿Cómo estaba cocinado?

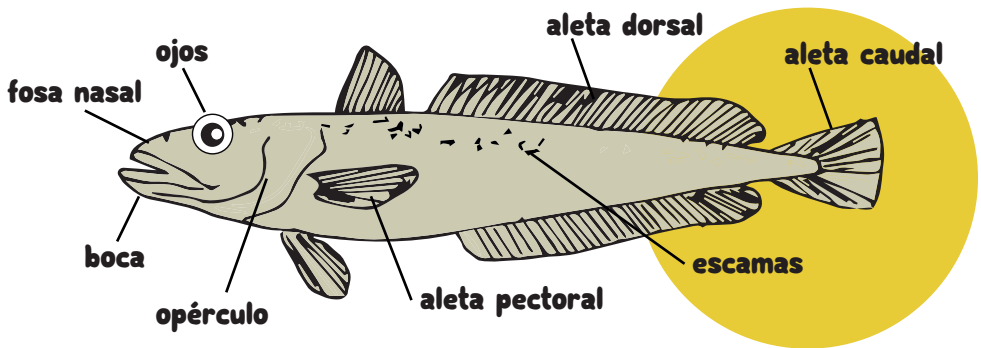
Se hará una tabla en la pizarra donde poder cuantificar las respuestas para ver la “realidad” del consumo de los productos del mar en la clase.





ACTIVIDAD 2. VAMOS POR PARTES...

Se dibuja en el encerado un pescado. A continuación, con ayuda de la clase, se van escribiendo los nombres de las diferentes partes en su lugar correspondiente, al tiempo que se explica para que sirve cada una de esas partes:



ACTIVIDAD 3. HAY QUE CONTARLO!

¡Hay que comer más pescado! ¡Y hay que contarlo! Se divide a la clase en grupos. Cada uno de ellos debe pensar una campaña de publicidad en forma de cartel para convencer a sus familias y amigos, así como al resto del centro escolar, de los muchos beneficios de comer pescado.

Cada cartel deberá tener por lo menos:

- Una frase - lema que anime al consumo de pescado.
- Un dibujo alusivo.
- Una lista de tres razones por las que conviene comer pescado.
- Los nombres de los autores de la campaña.

Luego, estos carteles se pueden fotocopiar y colgar con la autorización del centro por los corredores del mismo.





ACTIVIDAD 4. VAMOS A PESCAR!

INICIO: Se comenzará una charla sobre los pescadores (trabajo que realizan, responsabilidades, tipo de pescados que capturan, etc.). Se les preguntará si alguien fue a pescar alguna vez y qué herramientas precisan para ir a pescar?, esperando que contesten hasta que hablen sobre las cañas de pescar, en ese momento se les pregunta si quieren ir a pescar y se les invita y anima a hacerlo.

DESARROLLO:

Si les dice que en la sala hay pescados (con diferentes puntuaciones) para que podamos pescar. Esta actividad se realizará en equipos como la maestra o maestro quiera organizarlos. Podrán recorrer libremente (individualmente) y pescar durante diez minutos; pero al finalizar, los equipos se juntarán para contar sus capturas y ver cuántos pescados juntaron por equipos. Cada equipo asignará a un encargado para registrar la cantidad que pasará la pizarra y anotar cuántos pescados juntaron. Se hará una comparación entre todos y ellos dirán quién tiene más pescados.

CIERRE:

Se hablará sobre los métodos que usaron para juntar más pescados y se hará una pequeña ceremonia de entrega de premios al equipo que juntó más puntos, comparar por que ganó ese equipo, qué estrategias utilizaron, que dificultades surgieron, dónde hubo más pescados y por qué, ¿estrategias que se utilizaron para capturar más pescados? ¿Hizo comparaciones con los de sus compañeros? ¿Identificó donde hay más? ¿Identificó donde hay menos? ¿Dónde hubo la misma cantidad?





ACTIVIDAD 5. EL MAR



Se les animará a hablar a los niños y niñas sobre los animales marinos preguntándoles:

¿Cuáles son los animales marinos? ¿Cómo son? ¿Dónde viven? ¿Cuáles conoces? ¿Qué comen? ¿Dónde más existen mares?

Primero se dejará que ellos imaginen cómo y bajo el mar, para después mostrarles como es realmente en el soporte visual que el maestro o maestra prepare.

Después de escuchar las opiniones de cada uno de los niños, se escribirán todas las cosas en la pizarra para realizar comparación y obtener más información, y que así los niños y niñas puedan tener un mayor conocimiento y nuevos aprendizajes.

6. CUESTIONARIO FINAL

El profesor o profesora podrá reunir el alumnado y responder individualmente o en grupo 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 se nos queda alguna duda, responde...”:

**Creas ahora, más que antes, que el pescado es fundamental en tu dieta?
Estás dispuesto a modificar tus hábitos alimentarios para obtener los beneficios
que el pescado te acerca?**

**Sabrías decir tres especies de pescados de mar de Galicia básicos en tu
alimentación?**

Qué beneficios puede tener para ti comer más pescado?

**Aprendiste algo nuevo sobre el pescado en la dieta que les puedas contar a tus
padres o hermanos?**



