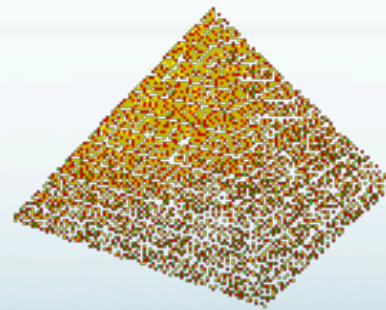
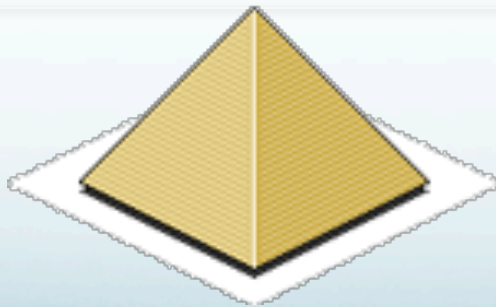
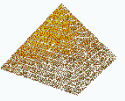


CONSTRUÍDO PIRÂMIDES

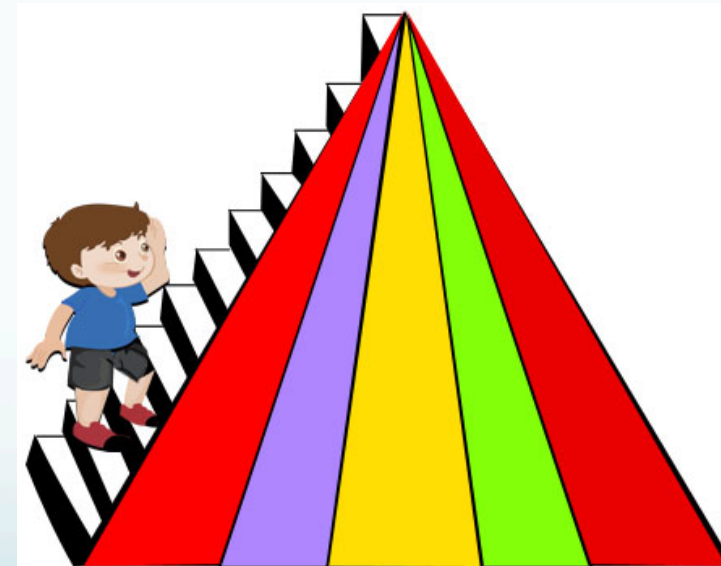
CONSTRUÍMOS SAÚDE

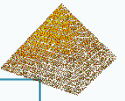




- No eido da **saúde**, a **nutrición** e a **actividade física**, é habitual o emprego das **pirámides** coma soporte gráfico de información.
- Nesta actividade ides construír 3 pirámides fundamentais para a nosa saúde (en 3D cada unha ocuparía unha cara).

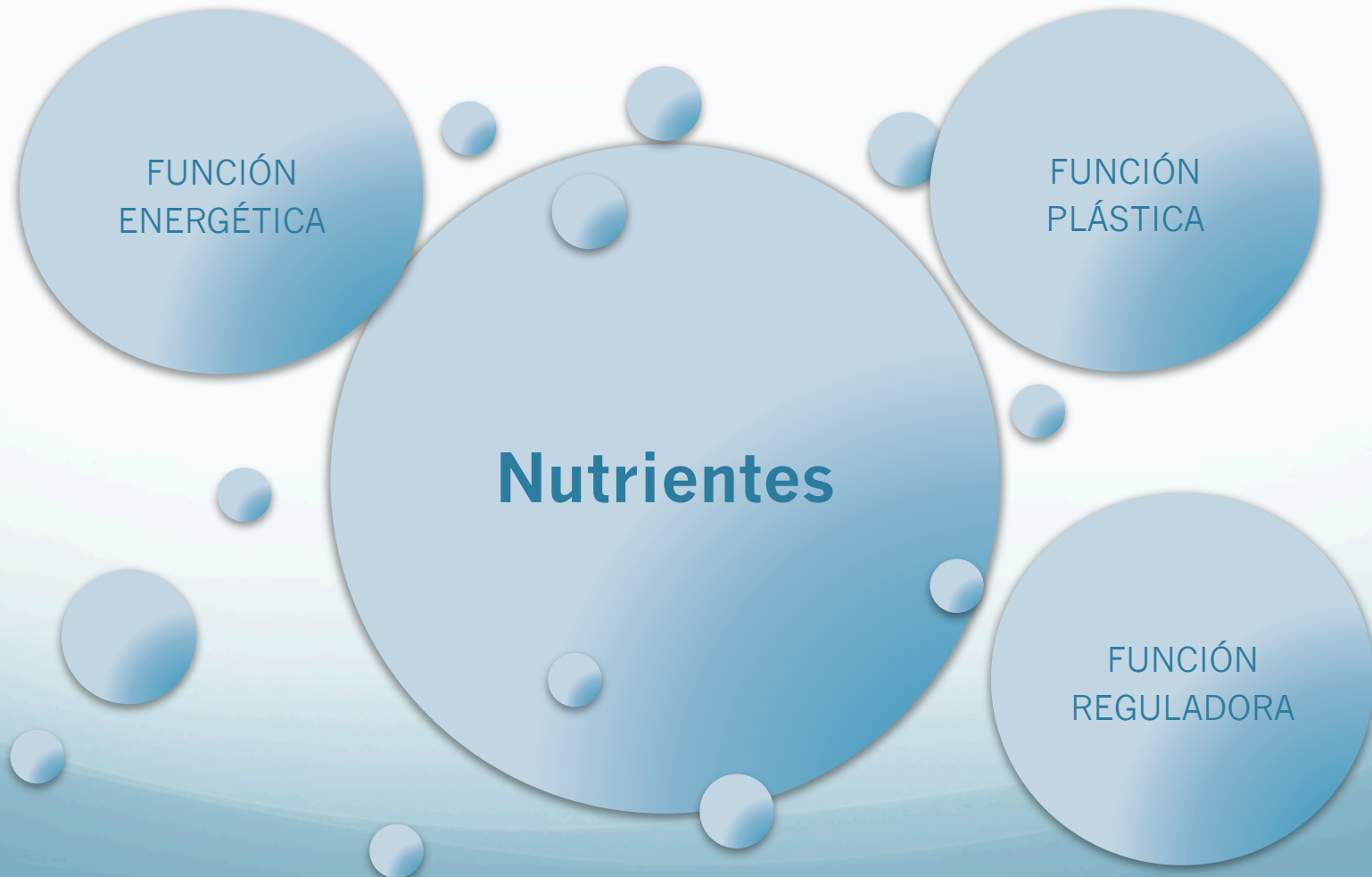
- ✓ A pirámide dos **alimentos**
- ✓ A pirámide da **actividade física**
- ✓ A pirámide da **emocións**

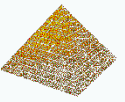




Para comezar, necesitamos coñecer certa información acerca dos **tipos de nutrientes** que nos aportan os alimentos e en que medida son máis ou menos importantes para o noso corpo.

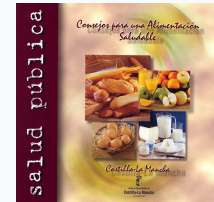
→ Básicamente, os nutrientes dos alimentos teñen 3 funcións:





- En cada apartado, definide en que consiste cada unha das funcións e cómo se chaman os nutrientes que corresponden a cada unha delas.

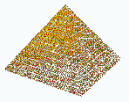
*Coma axuda, podedes consultar este documento premendo nel.



FUNCIÓN
ENERGÉTICA

FUNCIÓN
REGULADORA

FUNCIÓN
PLÁSTICA



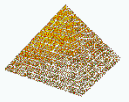
▲ En cada apartado, listade ou colócade unha imaxe de **5 alimentos** que se correspondan con cada unha das funcións.

FUNCIÓN
ENERGÉTICA

FUNCIÓN
REGULADORA

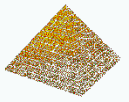
FUNCIÓN
PLÁSTICA

▲ Neste cadro fáltanos outro elemento esencial de gran importancia e que temos que tomar a miúdo. Averiguade cal é.



* EIQUÍ TEDES COMA AXUDA UNHA RODA DE ALIMENTOS



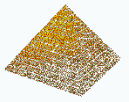


▲ Coa documentación que tedes pero tamén facendo una busca na web, constrúide agora cada grupo a **PIRÁMIDE DOS ALIMENTOS**

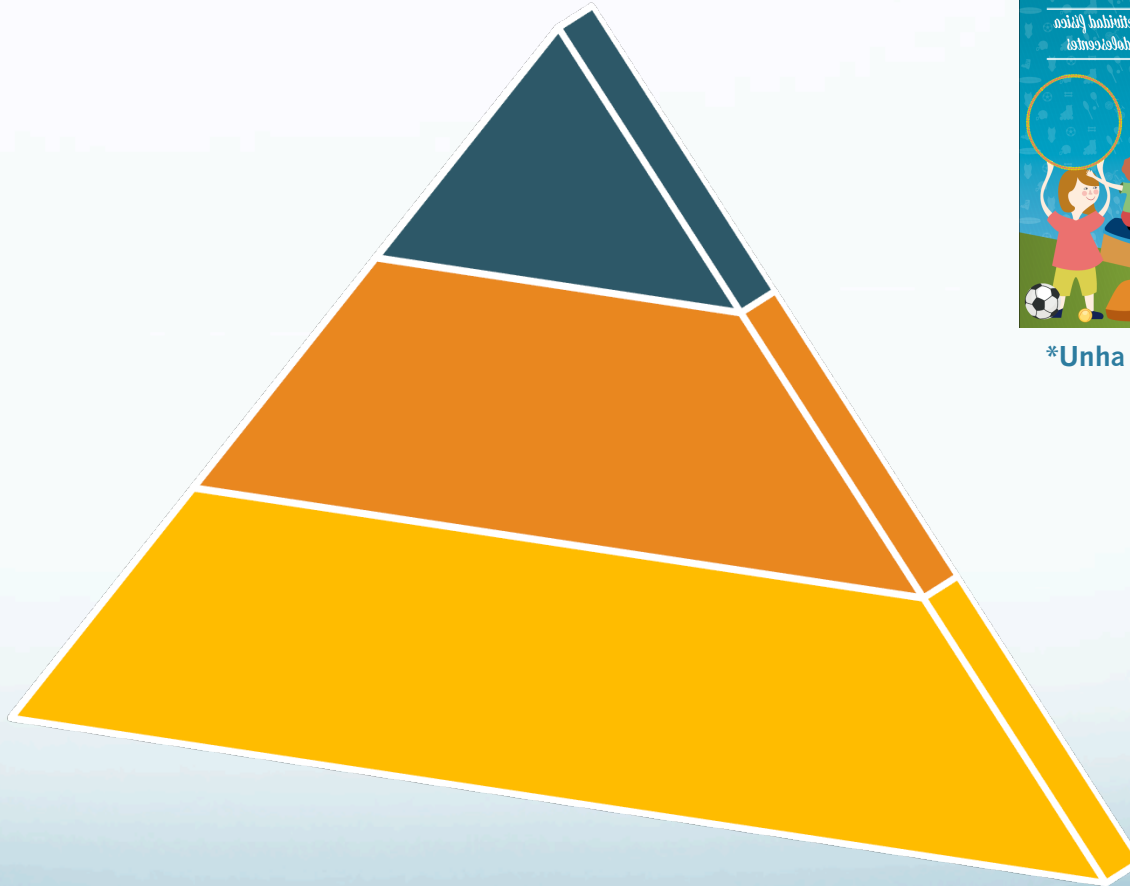
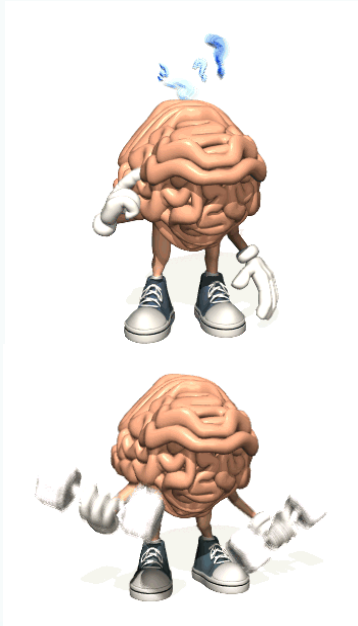


*Probade a buscar na web da sociedade española de nutrición comunitaria (SENC)





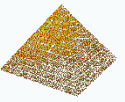
▲ Xa sabedes da importancia de realizar actividade física a cotío. Construíde agora a vosa **PIRÁMIDE DE PROMOCIÓN DA ACTIVIDADE FÍSICA**



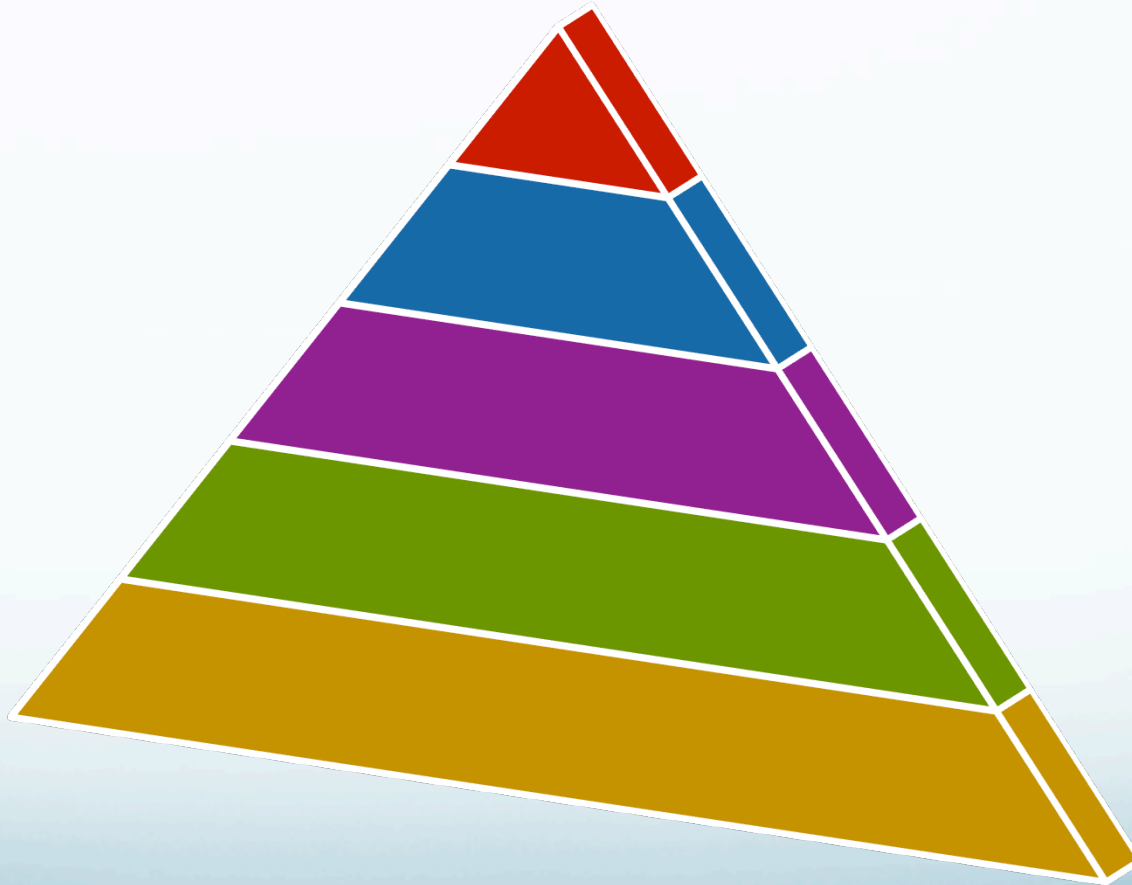
*Unha axudiña

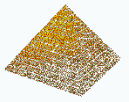
*Probade a buscar na web as recomendacións de actividade física da OMS



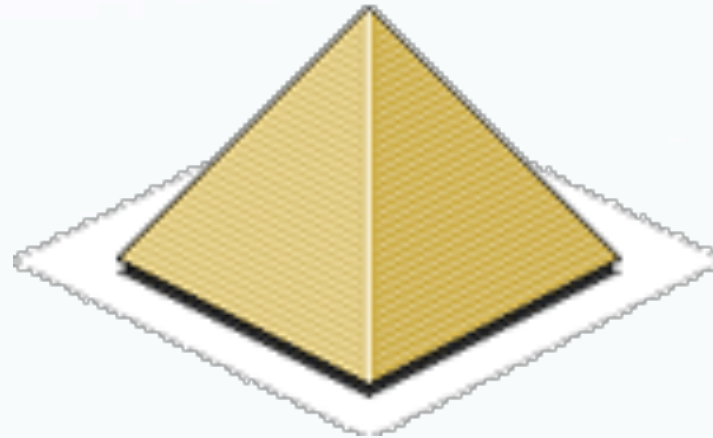
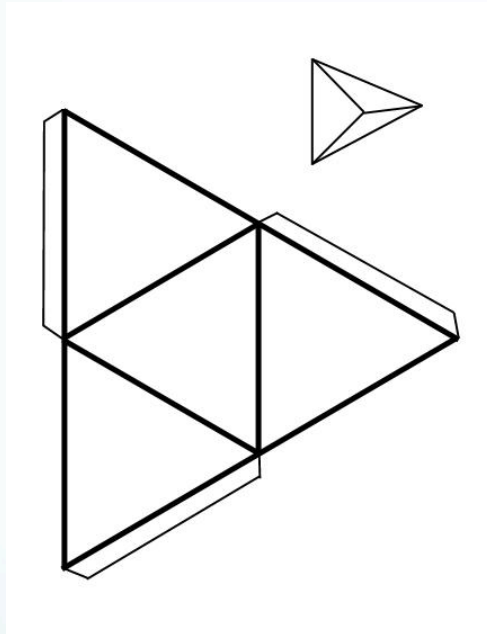


⚡ Buscade na web acerca da **pirámide de Manslow**, e en cada grupo, anotade en cada liña da pirámide as emocións que pensades que terían que estar en cada nivel. Xa podedes construír a **PIRÁMIDE DAS EMOCIÓNS**





▲ Por último, ides completar a vosa propia **PIRÁMIDE 3D**, baseándovos nas que xa deseñastes. Se as facedes en **tamaño xigante**, poderemos facer unha **exposición** no centro.

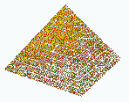


MEDIDAS PARA A PIRÁMIDE

ALTURA	BASE	ARISTA	APOTEMA
100 cm	157,0	149,4	127,9



RÚBRICA DE AVALIACIÓN - CONSTRUÍNDO PIRÁMIDES					
Criterios de Avaliación					
B1.1, B1.4, B2.2					
Estándares de Aprendizaxe					
PEVSB1.1.1, PEVSB1.4.2, PEVSB2.2.2					
COMPETENCIAS CLAVE TRABALLADAS					
CMCCT / CD / CAA					
CATEGORÍAS		4	3	2	1
1- Visualización e lectura reflexiva de arquivos sobre nutrición		Visualizan a guía de alimentación e elaboran a definición das 3 funcións dos nutrientes dos alimentos	Visualizan a guía de alimentación e elaboran a definición de 2 funcións dos nutrientes dos alimentos	Visualizan a guía de alimentación e elaboran a definición de 1 función dos nutrientes dos alimentos	Visualizan a guía de alimentación pero non elaboran a definición das funcións dos nutrientes dos alimentos
2-Listado/imaxes de nutrientes según función		Clasifican adecuadamente 5 alimentos exemplo para cada tipo de función dos nutrientes	Clasifican adecuadamente 4 alimentos exemplo para cada tipo de función dos nutrientes	Clasifican adecuadamente 3 alimentos exemplo para cada tipo de función dos nutrientes	Clasifican adecuadamente 1 ou 2 alimentos exemplo para cada tipo de función dos nutrientes
3 - Elaboración das pirámides de alimentos, actividade física e emocións		Consultan os documentos recomendados e elaboran manual o digitalmente as 3 pirámides con todos os elementos recomendados para cada unha delas	Consultan os documentos recomendados e elaboran manual o digitalmente 2 pirámides con todos os elementos recomendados para cada unha delas	Consultan os documentos recomendados e elaboran manual o digitalmente 1 pirámides con todos os elementos recomendados para cada unha delas	Consultan os documentos recomendados e elaboran manual o digitalmente unha ou máis pirámides pero de xeito incompleto
4- Reflexión persoal		Redactan unha reflexión persoal elaborada acerca da funcionalidade dos nutrientes segundo os tipos de dieta e os diferentes elementos das pirámides e a súa relación coa saúde.	Redactan unha reflexión persoal elaborada acerca dos diferentes elementos das pirámides e a súa relación coa saúde.	Redactan unha reflexión persoal elaborada acerca da funcionalidade dos nutrientes e a súa relación coa saúde.	Redactan unha reflexión persoal acerca da funcionalidade dos nutrientes segundo os tipos de dieta ou dos diferentes elementos das pirámides e a súa relación coa saúde pero de xeito moi somero
Traballo pequeno grupo		Todos traballaron e contribuíron por igual para a elaboración da búsqueda e elaboración de datos.	Todos os membros do grupo traballaron dalgunha maneira aportando datos para cubrir os datos esixidos	Algúns compoñentes do grupo non aportaron datos para solventar as tarefas	O grupo non funcionou e a búsqueda foi realizada por un ou dous compoñentes do grupo.
Traballo clase		Tódolos grupos traballaron e contribuíron por igual para elaborar documentos para unha exposición no centro	Tódolos grupos traballaron dalgunha maneira para elaborar documentos para unha exposición no centro	Algúns grupos non aportaron datos para elaborar documentos para unha exposición no centro	O grupo-clase non funcionou e un ou dous pequenos grupos elaboraron documentos para unha exposición no centro



CREDITOS

- Todas as imaxes empregadas foron localizadas a través do buscador <http://www.searchcreativecommons.org> con permiso para modificar e adaptar.
- Os gifs animados empregados foron extraídos de xeito gráti das webs <http://www.gifsanimados.org> e <http://www.gifanimados.com>

ENLACES

- Junta de Castilla la Mancha. (2002). Guía de educación alimentaria. Junta de Castilla la Mancha. Recuperado a partir de <http://www.castillalamancha.es/sites/default/files/documentos/20120511/alimenta.pdf>.
Accedido 2016-11-24 10:00
- AEP / COLEF (2016). Consejos de actividad física para niños y adolescentes. Recuperado a partir de: http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/diptico_actividad_fisica_aep_web.pdf.
Accedido 2016-11-24 10:42
- Sociedad Española De Nutrición Comunitaria. (s. f.). Recuperado 24 de noviembre de 2016, a partir de <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>
- «Seastock - Happy Whistling Ukulele | Jamendo Music | Descargar música gratis». Accedido 12 de decembro de 2016.
<https://www.jamendo.com/track/1189923/happy-whistling-ukulele>.