

INTRODUCCIÓN

Siempre que se publica una nueva Ley de Educación, aparte de los cambios que implican en los centros educativos a nivel institucional también supone un nuevo esfuerzo por parte del profesorado para adaptarse a ella y reorganizar su labor como docente.

Con este artículo-ejemplo lo único que pretendo es demostrar que no hay que olvidarse de todo lo que hemos venido haciendo en el pasado; no hay que tirar a la basura todo el trabajo elaborado con anterioridad. Simplemente hay que “traducirlo” al nuevo “lenguaje”; en este caso, al lenguaje LOE.

Ésta es mi intención y para ello, partiendo del trabajo que hacía antes de la nueva Ley, voy a explicar qué pasos hay que realizar, o que creo deben realizarse, para transformar ese material y adaptarlo a las nuevas exigencias.

En cursiva encontrarán lo que equivaldría a mis pensamientos o comentarios explicativos sobre el paso que estoy realizando y por qué. Con letra normal sería lo que sale directamente del currículo o los aspectos formales de elaboración y presentación de la tarea.

EN EL PASADO...

La siguiente tarea ha sido diseñada y puesta en práctica con alumnos de 3º de ESO pertenecientes a un PDC antes de la entrada en vigor de la LOE.

Sería complementaria con otras tareas: una realizada con anterioridad, que consistió en el dibujo de un mural con la figura humana en el que se dibujaron los órganos del aparato digestivo y otra, que sería propuesta después de ésta y cuyo eje central serían los trastornos alimentarios, tan presentes en nuestra sociedad actual.

El primer paso es agrupar a los alumnos. Aquí es el profesor el que decide cómo se forman estos grupos, para que no estén muy descompensados, o bien, puede hacer que lo decidan los propios alumnos. Todo ello según las características del alumnado que se tenga en ese momento. En mi caso, se formaron grupos de 4 alumnos elegidos al azar.

La tarea consiste, inicialmente, en que a partir de una lista con una veintena de distintos tipos de alimentos proporcionada por mí, elaborar un mural con los valores nutricionales de dichos alimentos. Para ello, primero deben repartirse entre ellos qué alimentos busca cada uno de ellos y llegar a un entendimiento; a continuación deben buscar en sus hogares estos alimentos para recortar el envase donde vienen impresos estos valores, o bien, ir al supermercado y comprarlos o simplemente copiar los datos en una hoja de papel.

Todos estos recortes de los distintos envases de productos, deben pegarlos sobre una cartulina y a partir de ellos elaborar una dieta diaria, combinando los valores y los alimentos, teniendo como objetivo el llegar a las 1500 Kcal. (O cualquier otro valor aproximado a la recomendación diaria según una edad y sexo determinado), y además deberían aproximarse al % de nutrientes recomendado: 55% Hidratos de Carbono, 15% Proteínas y 30% Grasas. Esto se realizaría en el aula. Tenía la fortuna de contar dos horas seguidas, con ellos, en un mismo día; pero puede continuarse de un día para otro.

Yo, particularmente, para incentivar el trabajo, daba puntos extra a los tres grupos que más se aproximasen al valor de las 1500 Kcal., respetando los porcentajes nutrientes anteriormente comentados.

Vamos con la presentación de la tarea.

TAREA

Mi dieta

El título es toda una declaración de intenciones. Considero que no puede estar expresado de forma más sencilla lo que pretendo que realicen mis alumnos.

PRODUCTO

Elaboración de una dieta semanal equilibrada

Siempre que se prepare una tarea hay que tener en mente cuál es el producto o material que se va a generar al realizarla. Es lo que va a diferenciar una tarea auténtica de otra actividad.

NIVEL

3º ESO PDC

ÁREA/MATERIA

Ámbito Científico-Tecnológico

CONTEXTO

Personal

Para mí, es prioritario que reflejen en su vida la importancia de tomar alimentos sanos y sean conscientes de que existe una gran variedad más allá de los pasteles, bollería industrial y demás chucherías. Es por ello que el contexto donde desarrollar esta tarea es personal. Mi éxito y satisfacción sería que reflexionaran sobre qué tipo de alimentación están llevando y que comprendieran la necesidad de un cambio si fuese necesario.

RECURSOS

La selección de los alimentos por parte del profesor y que los alumnos tienen que buscar en la despensa de su casa o al hacer la compra en el supermercado.

Para trabajar en el aula se necesita las etiquetas de los alimentos con los valores nutricionales, la cartulina para el mural, el pegamento, lápices y la calculadora para trabajar con los porcentajes y demás valores.

ACTIVIDADES

1. Búsqueda y selección de valores de nutrición de alimentos

Previamente he explicado las propiedades y características de los hidratos de carbono, proteínas, etc. y han hecho diversos ejercicios alusivos extraídos del libro que usamos durante el curso.

2. Resolución/cálculo de porcentajes adecuados a las especificaciones indicadas (1500 Kcal. y % recomendados en la dieta)

Previamente, he impartido una clase magistral explicando lo que representa el porcentaje de una cantidad y cómo se calcula. Han realizado numerosos ejercicios tanto extraídos directamente del libro como otros ejemplos y situaciones redactados por mí.

COMPETENCIAS BÁSICAS

El primer paso, y uno de los elementos fundamentales que forman parte de una tarea, es especificar cuales son las competencias básicas que quiero desarrollar en mis alumnos.

Las competencias que intento que alcancen mis alumnos son las que están subrayadas y explicadas. Las otras, en un momento dado, podría pensarse que van a ser puestas en práctica pero no diseño la tarea con ese fin.

Por ejemplo: como los alumnos tienen que entregarme la dieta mediante documento escrito parecería que deben poner en práctica la competencia en comunicación lingüística y como deben pegar las etiquetas sobre una cartulina también pondrían en juego la competencia cultural y artística. Estas acciones son necesarias para realizar la tarea con éxito pero sólo con esa finalidad y no con el propósito de que aprendan y practiquen dichas competencias. No existen unos contenidos que deben trabajar para que sea efectiva la adquisición de esas competencias.

1. Competencia en comunicación lingüística

2. **Competencia matemática**

Se trataría mediante la elaboración de una alimentación equilibrada (55% hidratos de carbono; 15% proteínas y 30% grasas). Los alumnos trabajarían con porcentajes, sumas... y otras operaciones matemáticas.

3. **Competencia en el conocimientos e interacción con el mundo físico**

Se trataría a través del manejo de las etiquetas de los productos habituales en sus casas así como al intentar transmitir unos hábitos alimenticios saludables y la necesidad de un consumo racional de los alimentos.

4. Tratamiento de la información y competencia digital

5. **Competencia social y ciudadana**

Se trabajaría mediante el trabajo de grupo y el reparto de tareas dentro de él. Tomando decisiones en conjunto y responsabilizándose de su parte de tarea asignada dentro del grupo.

6. Competencia cultural y artística

7. Competencia para aprender a aprender

Los alumnos abordarían esta competencia al valorar la necesidad de seguir una dieta saludable e intentar cambiar sus hábitos.

A partir de ahora, con los conocimientos que han adquirido, pueden seguir investigando y profundizando en el desarrollo de más modelos de alimentación y nutrición equilibrados, en función de las experiencias que tienen en el seno de su hogar.

8. Autonomía y desarrollo personal

Esta competencia fácilmente la abordarían los alumnos, al tener que decidir ellos, entre la gran oferta de alimentos y “marcas” que existen, las que crean, con los datos que ahora tienen, las mejores para su salud y valorar la necesidad de adquirir hábitos saludables, al margen de la vorágine consumista que existe.

DESCRIPTORES DE LAS CCBB

Los descriptores me sirven de ayuda para la detección de la presencia de las competencias básicas en los alumnos mediante las habilidades, destrezas u operaciones mentales que ponen en marcha para completar las actividades y resolver la tarea con éxito.

Competencia matemática

- Conocer los elementos matemáticos básicos.
- Poner en práctica procesos de razonamiento que llevan a la solución de los problemas.

Competencia en el conocimientos e interacción con el mundo físico

- Analizar los hábitos de consumo y argumentar consecuencias de un tipo de vida frente a otro en relación con dichos hábitos
- Interiorizar los elementos clave de la calidad de vida de las personas

Competencia social y ciudadana

- Cooperar y convivir.
- Tomar decisiones y responsabilizarse de las mismas.

Competencia para aprender a aprender

- Plantearse metas alcanzables a corto, medio y largo plazo.
- Plantearse preguntas

Autonomía y desarrollo personal

- Trabajar cooperativamente.
- Valorar las posibilidades de mejora.

OBJETIVOS

Una vez que tengo claro qué competencias quiero que los alumnos desarrollen me voy a los objetivos de mi área o materia y busco los que coinciden con las capacidades que deseo que alcancen.

8. Adquirir conocimientos sobre el funcionamiento del cuerpo humano y utilizarlos para desarrollar actitudes y hábitos favorables para la promoción de la salud individual y colectiva, desarrollando estrategias que permitan hacer frente a los riesgos de la sociedad actual en aspectos relacionados con la alimentación, el consumo....

2. Comprender y expresar mensajes científicos y tecnológicos incorporando al lenguaje oral y escrito, así como a los modos de argumentación habituales, el razonamiento y las formas de expresión de las matemáticas, de la ciencia y de la tecnología (numérica...)

7. Adoptar actitudes propias del pensamiento científico tales como el pensamiento reflexivo, la necesidad de contrastar apreciaciones intuitivas, la flexibilidad para modificar el punto de vista, y participar individualmente y en grupo en la planificación y realización de actividades, valorando, con actitud de respeto, cooperación, tolerancia y solidaridad, las aportaciones propias y ajenas.

CONTENIDOS

Ahora voy a buscar en la LOE cuáles son los contenidos que voy a manejar en el aula y que coinciden con el trabajo que realicé con los alumnos.

Bloque VI. Las personas, la salud y las funciones del ser humano

2.4. Realización de ejercicios de análisis de dietas, con identificación de las saludables y equilibradas.

Bloque I. Contenidos comunes: estrategias, habilidades, destrezas y actitudes generales

5. Comprensión y utilización de porcentajes. Cálculo mental y escrito con porcentajes habituales. Aplicaciones a la resolución de problemas de la relación de porcentajes muy sencillos con la fracción y el decimal exacto correspondiente.

6. Elaboración y utilización de estrategias personales para el cálculo mental, para el cálculo aproximado y con calculadoras. Uso de la calculadora para realizar y verificar operaciones, para reflexionar sobre conceptos y para descubrir propiedades.

10. Responsabilidad y colaboración en la realización de trabajos, tanto de manera individual como en equipo, respeto y aceptación de los distintos puntos de vista y flexibilidad para afrontar las diferentes situaciones que se le presenten.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

A continuación selecciono los criterios de evaluación que en el nuevo currículo mejor se adaptan a mi tarea.

4. Resolver problemas para los que se precise la utilización de expresiones numéricas sencillas, basadas en las cuatro operaciones elementales, con números enteros, decimales y fraccionarios, utilizando la proporcionalidad y las formas de cálculo apropiadas y valorando la adecuación del resultado a contextos relacionados con la vida cotidiana.

12. Explicar a través de esquemas, dibujos o modelos, los procesos fundamentales de la digestión y asimilación de los alimentos y justificar, a partir de ellos, los hábitos alimenticios saludables, independientes de prácticas consumistas inadecuadas.

Como en mi ámbito no encuentro ningún criterio que me permita evaluar el trabajo en grupo, la responsabilidad y la cooperación de los alumnos, sin ningún tipo de dubitación, voy a buscarlo en otro ámbito.

Si en algún momento nos encontramos que queremos realizar una tarea que se aleja un poco de lo común o de lo trabajado de manera habitual en una materia o área, podemos ir a seleccionar el criterio de evaluación que mejor me convenga en otra materia del mismo nivel educativo o buscarlo dentro de tu misma materia en otro nivel o curso. En ambos casos estaremos utilizando el currículo que se enmarca dentro de la Ley de

Educación y es perfectamente válido. Siempre teniendo en cuenta que son casos extraordinarios.

- Ámbito socio-lingüístico

1. Escuchar atentamente como medio para realizar un diálogo adecuado y valorar las relaciones sociales a través de comportamientos propios de la actuación humana.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

-Cuaderno del alumno (Presenta la dieta que ha elaborado)

-Ficha de grupo con los resultados matemáticos (las operaciones matemáticas y los porcentajes)

-Observación directa del profesor (participación dentro del grupo)

*La forma de utilizar los criterios de evaluación es a través de las **RÚBRICAS**. Éstas no son sino tablas donde distinguimos las filas y las columnas de la siguiente manera:*

-En las filas escribimos lo que vamos a evaluar. Son párrafos o partes sacados directamente del criterio de evaluación seleccionado. Perfectamente, si la tarea, es muy amplia, se puede utilizar uno o varios criterios de evaluación en su totalidad.

Selecciono los aspectos que yo considero que debo evaluar para apreciar si los alumnos han alcanzado y adquirido los objetivos y contenidos que pretendía.

-En las columnas, que pueden ser tantas como yo considere, introduzco los valores, puntuaciones o calificaciones que van a reflejar el grado de adquisición de las competencias en función de lo alcanzado por los alumnos en la realización de la tarea. En mi ejemplo puntúo de 0 a 2, pero podría haber elegido otros valores, por ejemplo: bien, regular, mal o también mucho, algo, poco, etc.

RÚBRICA

	2	1	0
RESOLVER PROBLEMAS PARA LOS QUE SE PRECISE LA UTILIZACIÓN DE EXPRESIONES NUMÉRICAS SENCILLAS	Alcanzan o se acercan al valor de 1500 Kcal. y mantienen el % recomendado en la dieta	Se acercan al valor de 1500 Kcal. pero no consiguen mantener el % recomendado en la dieta	Ni se acercan al valor de 1500 Kcal. ni mantienen el % recomendado en la dieta
JUSTIFICAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES	Elaboran una dieta equilibrada con variedad de alimentos saludables y conservando los % recomendados	Elaboran la dieta utilizando muchos alimentos pocos saludables y/o alejándose de los % recomendados	Elaboran una dieta con poca variedad de alimentos y poco saludables y/o alejada de los % recomendados. No elaboran la dieta
VALORAR LAS RELACIONES SOCIALES A TRAVÉS DE COMPORTAMIENTOS PROPIOS DE LA ACTUACIÓN HUMANA.	Actitud positiva dentro del grupo en cuanto a participación, responsabilidad y convivencia	Actitud algo pasiva, poca participación, poca relación con los otros miembros del grupo	Falta de responsabilidad, nula participación en las tareas del grupo y no respeta las normas de convivencia

Debo recordar, llegado a este punto, que estoy haciendo el proceso inverso a lo que deberíamos hacer en la práctica, es decir, para realizar una tarea desde cero, debería partir de los criterios de evaluación para, a partir de ellos, ir eligiendo los contenidos y objetivos que quiero trabajar y desarrollar. Acabaría añadiendo las competencias básicas, contexto y recursos; una vez que he pensado las actividades necesarias para el desarrollo de la tarea; y teniendo siempre en mente el producto que espero elaboren los alumnos.

A continuación expongo de forma esquemática cómo mi tarea formaría parte de un proyecto mayor en la que participarían otras materias. De todas formas no es imprescindible; junto con las otras tareas que propongo en mi materia de FYQ, formarían por si solas un proyecto o "mini proyecto" dentro de mi programación de aula.

PROYECTO "LA SALUD"

