



MATERIAS: DESTREZAS LINGÜÍSTICAS, CIENCIAS, EDUCACIÓN ARTÍSTICA

EDAD: 3º PRIMARIA (8 – 9 años)

OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

Trabajaremos con el alumnado aquello que aportan los frutos secos a nuestro organismo: sus nutrientes y los beneficios para nuestra salud y bienestar.

Podemos encontrar información sobre este tema en el siguiente enlace:

<https://entrenosotros.consum.es/razones-para-comer-mas-frutos-secos>

Les introduciremos el concepto de fruto seco y porqué lo denominamos así mediante sencillas comparaciones, como por ejemplo “*Cuando te comes un trozo de sandía, ¿tu boca se llena de agua dulce y fresquita? La respuesta es sí.*”

*Ahora intenta recordar si te pasa esto mismo cuando te comes unas nueces, unos pistachos, unas castañas o unas almendras ¿Verdad que no? ¡Pues claro!, porque los frutos secos contienen muy poca agua. Y es justo por eso que reciben ese nombre: **frutos secos.**”*

Conocerán también semillas comestibles e investigaran sobre ello mediante divertidas actividades que les propondremos.

Trabajo individual:

Adivina, adivinanza

¿Qué son las semillas y los frutos secos?

Solucionario para el docente:



Adivina ¿De qué estamos hablando?

Adivinarán de que estamos hablando y a la vez deberán decidir si se trata de una semilla o un fruto seco:

<p>Ave y llana soy, y dulce cuando me masticas estoy. Volando a ti no llegaré, pero si te despistas rodando saldré. <u>La avellana – fruto seco</u></p>	<p>El sol gira y al revés me llamas. Comiendo solo una seguro que no acabas. <u>El girasol – contiene semillas</u></p>
<p>Ovalado y abierto por un lado de la buena salud soy un aliado. De cáscara dura y cuerpo verde, tendrás que pelarme para comerme. <u>El pistacho – fruto seco</u></p>	<p>De rojo visto y en el campo crezco. Amada por el panadero sus semillas son conocidas en el mundo entero. <u>La amapola – contiene semillas</u></p>
<p>Cuando ladrones de Ali-Babá lo decían sus semillas en la ensalada aparecían. Otra clave te di si te digo que amo el seis sin la i. <u>El sésamo o ajonjolí - semillas</u></p>	<p>En el nogal me buscarán, y en una cáscara me encontrarán. Y para tener corazón fuerte y sano come las que te caben en la mano. <u>La nuez – fruto seco</u></p>



Aprendamos más sobre los frutos secos y las semillas

Para el trabajo de investigación que se propone en esta actividad el alumnado necesitará acceso a un ordenador con conexión a internet

Algunas orientaciones que os pueden servir para facilitar la labor de búsqueda en el trabajo de investigación:

1 - ¿Qué frutos secos has adivinado en la actividad número 1?

Anótalos a continuación y haz memoria... ¿Conoces algún otro fruto seco? ¡Anótalo también!

La avellana, el pistacho, la nuez ... Otros frutos secos que pueden surgir de la investigación pueden ser: las almendras, las castañas, los anacardos y algunos tipos de nueces como la nuez de Pecan, nuez de Brasil, nueces de Macadamia, etc.

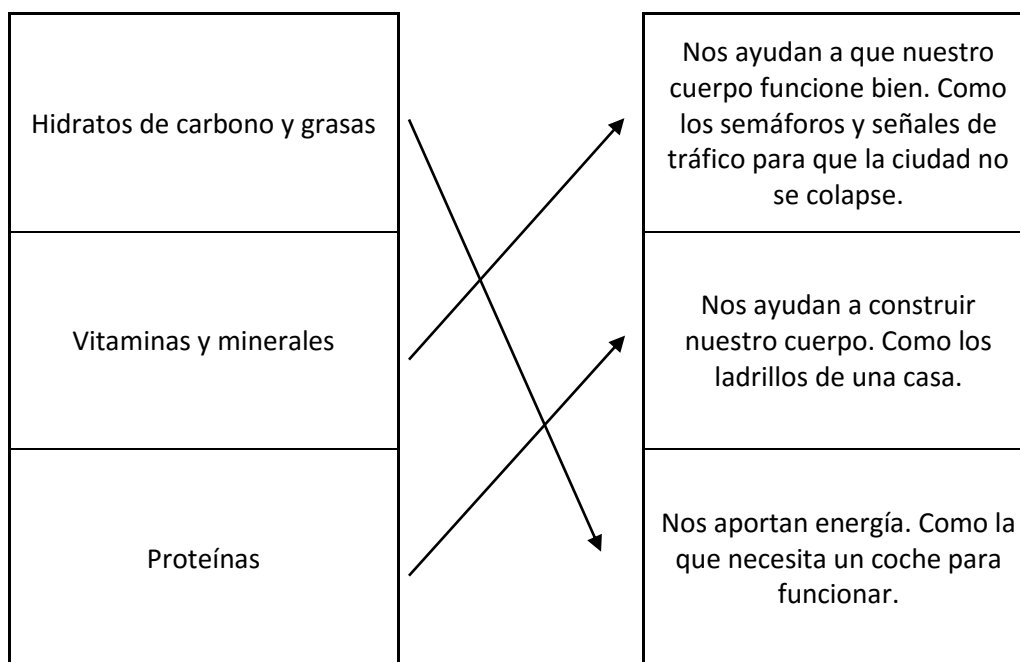
2-. ¿Sabrías decir cómo se llama el árbol del que proceden cada uno de estos frutos secos?

Nueces Nogal Almendras Almendra Avellanas Avellano

Piñones Pino Pistacho Pistachero Castañas Castaño

3- ¿Cómo nos ayudan los frutos secos y semillas a crecer con salud?

Los frutos secos y semillas aportan diferentes nutrientes que nos ayudan a crecer fuertes y sanos. Cada uno de estos nutrientes tienen una función en nuestro organismo. ¿Sabes cómo ayuda a tu cuerpo comer cada día un puñado de frutos secos y semillas? (Une con flechas)



3- ¿Conoces alguna receta de cocina en la que se utilicen frutos secos o semillas?

Animad a vuestro alumnado para que busque recetas innovadoras, que las invente o que diga cuales se hacen en su casa para que las muestre al resto de sus compañeros.

También podéis encontrar una gran base de datos de recetas en el [planificador](#) de menús de consum.

Trabajo en equipo

La investigación en común

La ruleta de otoño

Mediante las actividades de trabajo cooperativo y en equipo trataremos de poner en común todo aquello que han aprendido. Se trata de transformar el aprendizaje significativo en aprendizaje colectivo.

Mediante la puesta en común de las actividades individuales fomentamos que desarrollen las habilidades lingüísticas, ya que se expresan en voz alta y tratan de poner en orden sus pensamientos para exponerlos al resto del grupo-clase.

1

La investigación en común

Proponed a vuestro alumnado a que traiga las recetas que han encontrado o aquellas que se hacen normalmente en sus casas utilizando semillas y frutos secos.

Haced un “masterchef” para que degusten los productos del otoño. ¡Puede ser realmente divertido!

2

La ruleta del otoño

Vamos a comprobar todo lo que hemos aprendido sobre los frutos secos y las semillas con el divertido juego de la ruleta. A continuación tendréis una ruleta para toda la clase para recortar

La ruleta del otoño

¿Qué sabes de semillas y frutos secos?

Orientaciones para el docente

y montar. Sino, siempre podéis utilizar un dado, asignando cada número a un color de la ruleta.

Cada equipo tiene que escoger un portavoz que será quien diga en voz alta la respuesta que consideréis como correcta por consenso. Tienen un minuto para llegar a un acuerdo y responder. Si la respuesta es incorrecta habrá rebote al equipo siguiente, así que ¡los demás tienen que estar atentos y atentas a las preguntas!

Haz cuatro equipos en clase y a ver quien logra responder más temas. ¡Ánimo!





Aquí tenéis algunas orientaciones que os pueden ser útiles para el trabajo de vuestros alumnos y alumnas:

¿Qué es? Dime una semilla o un fruto seco que sea comestible

En este apartado pueden surgir aquellas que ya han aprendido a lo largo de la ficha de trabajo o bien algunas nuevas que a priori pueden ser no comestibles, si surge utilizarlo como herramienta para que nos cuenten el porqué creen que deben ser comestibles y como las añadirían ellos a su dieta y en que recetas.

¿De dónde provienen? Las semillas y frutos secos provienen bien de una planta o bien de un árbol ¿Sabrías decir de dónde proviene cada uno de éstos?

- Pistacho Pistachero - árbol
- Sésamo Ajonjolí - planta
- Nuez Nogal - árbol
- Castaña Castaño - árbol
- Pipas de girasol Girasol - Planta / flor
- Lino Lino - Planta
- Pipas de calabaza Calabacera - Planta trepadora
- Piñones Pino – árbol
- Anacardo Anacardo – árbol

¿Qué nos aportan? Como hemos visto en otra actividad, los frutos secos nos aportan muchas cosas a nuestro organismo. A ver que equipo logra nombrar el mayor número de cosas que puede hacer en un minuto, como por ejemplo:

Subir escaleras sin cansarme,...

Como orientaciones, este [artículo](#) sobre para qué necesita energía nuestro organismo, os puede ayudar.

Recetas: ¿conocéis alguna receta que se prepare con semillas o frutos secos?

Este tema es más abierto y depende de lo que el alumnado haya encontrado sobre recetas.

Podéis animar a vuestros alumnos y alumnas que pregunten a sus familiares sobre algunas recetas típicas de esta época del año.

También podemos animarles a que sean imaginativos e imaginativas y creen recetas propias.