



MATÈRIES:

DESTRESES LINGÜÍSTIQUES, RACÓ DE MÚSICA I DE CONTES

EDAT: P4 (4-5)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

Descobrir els llegums en l'alimentació a través dels contes i de la música.

Els llegums són un aliment bàsic que ens proporciona diversitat de nutrients per a créixer amb salut: energia, proteïnes, fibra, vitamines i minerals.

El consum de llegums en el món és molt dispar. Mentre que en països menys desenvolupats és el manteniment de l'alimentació, com en antigues civilitzacions, en països desenvolupats el seu consum és molt menor.

En alimentació saludable es recomana consumir llegums, almenys, entre 3 i 4 vegades a la setmana, per la qual cosa, fer activitats amb els més xicotets, per a ajudar-los a conèixer-les i animar-los a consumir-les, és fonamental.

Vos proposem dos activitats per a treballar amb racons. Esperem que vos agraden!

Treball en equip

- 1 _ El conte de Tiga la formiga i les receptes saludables
- 2 _ Construïm unes maraques

1 _ El conte de Tiga la formiga i les receptes saludables

En la [presentació de CANVA](#) següent podeu seguir el conte de Tiga la formiga per al **Racó del Conte**.



És una adaptació del conte guanyador del primer premi de l'edició de l'any 2009 del Concurs de Contes commemoratiu del Dia Mundial del Consumidor en què, amb el lema "Cuina un conte amb

Orientacions per al docent

llegums i tindràs bons costums”, escolars d'Educació Primària, Secundària, Educació Especial i Centres Ocupacionals ens van contar per què és important incorporar llegums en la dieta per a créixer sans i forts.

A mesura que avança el conte de Tiga, mentre ajuden la protagonista a completar les lletres que falten, a més de descobrir que bons que estan els llegums, l'alumnat vorà que en la cuina es poden combinar amb altres ingredients i, d'esta manera, aprenen sobre alimentació saludable.

I finalment, Tiga els animarà que dibuixen quins aliments els agradaria incloure en la recepta de llegums d'este formiguer tan especial.

A més, en este enllaç al [llibre de contes de l'edició 2009 del Concurs Dia Mundial del Consumidor](#), trobaràs quatre deliciosos contes més sobre llegums per a tindre bons costums.



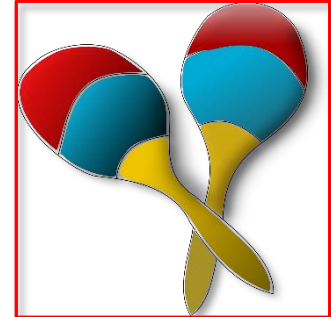
2 _ Construïm unes maraques

De la mateixa manera que no tots els instruments sonen igual, tots els llegums tampoc fan el mateix gust. I de la mateixa manera que diferents instruments s'unixen per a fer música en una simfonia, diferents ingredients com els llegums, els cereals i les verdures s'unixen per a fer receptes saludables.

En este **Racó de la Música i Racó Maniplatiu** vos proposem que acosteu els llegums a l'alumnat experimentant amb els sons. L'objectiu és reconèixer quin bon complement fan per als llegums els cereals, tant en la música com en la cuina. Quins tipus de llegums coneixem i com sonen quan en fem una maraca.

Orientacions per al docent

En primer lloc, a qui no coneix l'instrument li pots mostrar [vídeo de YouTube](#) de 15 segons, en què Queen instruments mostra com es poden agitar les maraques perquè sonen.



I en la [presentació de CANVA](#) següent pots veure quins materials necessiteu per a construir les maraques, amb l'objectiu de passar una estona divertida mentre descobrixen els diferents tipus de llegums i cereals que formen part de l'alimentació saludable.

COM SONEN ELS LLEGUMS?
Tiga la formiga i les receptes saludables

OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT

- **Apropar** els llegums a l'alumnat experimentant amb els seus sons.
- **Reconèixer** quin bon complement fan llegums i cereals, tant en la música com en la cuina.

QUÈ NECESSITEM?

- **Diversitat de llegums:** fesols blancs, rojos i negres, bajocons, cigrons grans i xicotets, llentilles castellanes, pardines i pelades o roges.
- **Cereals:** arròs blanc, integral, quinoa blanca i roja, i qualsevol altre cereal en gra que pugueu aconseguir.
- **Caixetes de cartó** per a mostrar els llegums i els cereals sense que s'escampen.

DINÀMICA

En primer lloc, **en grups de 3-4 alumnes** és interessant que les **toquen** i descobrixen quin so fan en **fregar-les** amb les mans, en sacsejar-les en la caixa i de qualsevol altra forma que se'ls ocorregui per a descobrir com sonen, sempre dins d'un ordre.

Una vegada tots han experimentat amb les caixes, anima'ls al fet que **reconeguen a quin instrument musical s'assembla** el so dels llegums i els cereals.

Finalment els pots animar a **fer la seua pròpia maraca**. Per a això necessitaràs **els llegums, els cereals i rotllos de paper de Wc juntament amb palets de gelat**. Anima'ls a combinar llegums i cereals per a la seua maraca. I al final, entre tots podeu fer una alegre simfonia.