



MATÈRIES

CIÈNCIES DE LA NATURALESA,
EDUCACIÓ ARTÍSTICA, DESTRESES
LINGÜÍSTIQUES (EXPRESSIÓ ORAL I
ESCRITA)

EDAT: 3r PRIMÀRIA (8 - 9 anys)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

En la promoció de l'alimentació saludable els llegums no poden faltar. Són aliments molt complets que ens aporten diversitat de nutrients que el nostre organisme necessita per a créixer amb salut.

Els llegums ens acompanyen en la història de l'alimentació des que els primers humans es van assentar. En algunes civilitzacions, els llegums van ser objecte de veneració, mentre que en unes altres van ser moneda de canvi.

Mentre que en alimentació saludable es recomana consumir llegums, almenys, entre 3 i 4 vegades a la setmana, els últims anys se n'ha reduït el consum de manera extraordinària i s'han substituït per aliments més fàcils de preparar i, en teoria, més fàcils de menjar.

No obstant això, la conscienciació dels consumidors per l'alimentació saludable comença a posar de nou els llegums en el lloc que els correspon com a aliment bàsic que ens aporta diversitat de nutrients per a créixer amb salut. Encara ens queda molt camí per a recórrer en este sentit, per la qual cosa t'animem a promoure el consum de llegums de l'alumnat.

En les activitats i jocs que vos proposem a continuació, a més de passar-ho genial i descobrir que menjar llegums és fàcil i divertit, haureu d'explorar la seua faceta més creativa per a crear notícies increïbles on els protagonistes siguen els llegums.

Treball individual

- 1 _ Joan i una notícia increïble
- 2 _ El quiz dels llegums

1 _ Joan i una notícia increïble

En este relat breu, Joan és el protagonista de la història, un jove amb molta curiositat a qui li encanta explicar a la classe les coses interessants que li passen en el dia a dia.

L'activitat es pot fer per parelles o projectant la [presentació de CANVA](#) en la pissarra digital perquè tots puguen fer aportacions.



Joan, el nostre protagonista de hui, té una curiositat insaciable per tot. Li encanta descobrir coses noves per a després explicar-les a la classe. Hui té una notícia increïble per explicar.

Voleu saber com és Joan? I, sobretot, quina notícia penseu que pot tindre?

2 _ El quiz dels llegums

Amb un senzill quiz de Genially, posen al dia tot el que saben sobre els llegums. També el poden fer per parelles o directament en la pissarra digital, tots junts.

Segur que ja sabeu moltes coses sobre llegums i, sobretot, com preparar-los perquè estiguen molt bons.

Què vos pareix si resoleu el [quiz de Genially](#) que vos proposem? Potser descobriu alguna cosa nova!



Treball en equip

- 1 _ Totes les formes dels llegums. Taller d'investigació.
- 2 _ Una notícia increïble sobre llegums.

1 _ Totes les formes dels llegums. Taller d'investigació.

Probablement, la visió que té l'alumnat dels llegums es reduïx a un plat més o menys atractiu de llentilles, cigrons o fesols.

En este taller d'investigació, proposem que l'alumnat s'acoste als llegums des de dos punts de vista diferents: en la cuina i en l'horta.

L'objectiu és que coneguen què és un llegum, d'on procedix i com es consumeix de diferents formes: en gra, en la baina, germinats i les elaboracions a partir de les farines de llegums.

L'activitat està prevista per a treballar en equips, de manera que mentre investiguen puguin reflexionar sobre el que descobrixen i aprenen, tant dels llegums en general, com de les varietats autòctones de la zona.



Esta [imatge de CANVA](#) et pot ajudar a presentar l'activitat a l'aula.

Què vos pareix si investiguem sobre els llegums?

Esta investigació serà una miqueta especial, perquè descobrirem que hui un plat de llegums es pot menjar de moltes maneres.

A més, aprendrem d'on procedixen i com es transformen. Sabíeu que creixen en l'interior d'una baina? O que si en cultivem els brots, ens els podem menjar? Inclús podem menjar una deliciosa hamburguesa de llegums.

Orientacions per a docents

Doncs això i molt més és el que haureu de descobrir mentre investigueu en la xarxa. Què vos pareix si preneu bona nota de tot? Després el mestre o mestra vos mostrarà en viu i en directe com són totes les formes dels llegums.

A més, podeu preparar fantàstics murals perquè tot el col·legi conega els llegums tan bé com vosaltres. Endavant!

2 _ Una notícia increïble sobre llegums.

En este moment, amb tot el que han après en les activitats anteriors, és quan han de traure la faceta més creativa.



UNA NOTICIA INCREÏBLE DE LLEGUMS
Investiguem el cicle productiu

OBJECTIUS DE L'ACTIVITAT
Construir un conte cooperatiu amb la tècnica del full giratori.

ORGANITZACIÓ
Treball per equips. Podeu decidir si fer un sol conte tota la classe o els tres contes proposats distribuïts en grups cooperatius.

QUÈ NECESSITEM
• Full
• Material de papereria: llapis, goma, rotuladors...

DINÀMICA
Cada alumne tindrà un dia per a escriure dues línies del conte i passar-s'ho al seu company/a l'endemà, que haurà de seguir el fil de l'alumne/a anterior.
No obstant això, pot obrir-se més d'un nus, i això haurà d'indicar-se mitjançant fletxes, colors, o qualsevol element que indique i aclarisca a l'alumne següent les opcions a seguir.

⚠ El conte pot tindre un sol nus o donar peu a diferents desenllaços.

Proposem que construïsquen contes, històries o notícies cooperatives mitjançant la tècnica del full giratori.

En la [imatge de CANVA](#) següent et presentem l'activitat i els materials que necessites.

Ara ja sabeu un muntó sobre llegums, d'on procedixen, com són i com es mengen. Què vos pareix si penseu en la vostra pròpia notícia sobre llegums?

El mestre o mestra vos explicarà quina tècnica utilitzareu, una miqueta especial. Segur que se vos ocorren notícies increïbles. I les podeu pujar al blog de l'escola perquè tots i totes coneguen la vostra faceta com a periodistes.

Per a presentar la notícia, no oblideu pensar en un titular que cride l'atenció i acompanyar-la d'alguna imatge.

Endavant amb les notícies!