

5ª EDICIÓN



# FICHAS EXPLICATIVAS DOCENTES



PRIMARIA 5º y 6º - 3º CICLO



ÚNETE A  
**LA LIGA SALUDABLE**  
Y LUCHA CONTRA INSANUS

## CONTEXTO NARRATIVO

Nada más empezar la aventura y entrando en la cocina, se enciende la televisión con la entrevista que Pedri tenía programada para esa mañana. Aparece serio, como si quisiera decir algo más entre líneas. En un momento de la entrevista, dice algo que llama la atención... Rápidamente, Vicky escribe por el grupo de La Liga Saludable, avisando que sus palabras no pueden ser casualidad, debe ser una pista y ¡hay que seguirla!



## SINOPSIS

La escena se sitúa en la cocina, en el momento en que hay que preparar el desayuno antes de ir al colegio. En la cocina se pueden observar varios alimentos, electrodomésticos y recipientes.

La nevera es un elemento importante, se ha incorporado una pizarra con el texto "Fruta y verdura 4EVER" y una serie de imanes con forma de frutas y verduras.

## PRESENCIA DE PEDRI

Aparece haciendo unas curiosas declaraciones en la TV, mencionando lo importante que es comer fruta y avisando a los niños y niñas de que se esfuercen en Educación Física.

## PRESENCIA DE VICKY LÓPEZ

Aparecen varios mensajes en el chat del móvil, comentando que esas declaraciones de Pedri son sospechosas y que, quizás, sean una pista para seguir el rastro de Insanus.

## PRESENCIA DE INSANUS

El personaje de Insanus aparece en la pantalla del televisor, dentro de una noticia de última hora en la que se informa de que comer fruta es imprescindible para luchar contra él.

## 2 STICKERS ESCONDIDOS

Estos elementos mejoran la puntuación. Cada vez que se encuentra la pegatina o "sticker", se pega al móvil.

## OBJETIVO DIDÁCTICO

Conocer y aplicar, en la vida cotidiana, la alimentación **saludable** y la **información nutricional** de los alimentos que componen el desayuno.

## VINCULACIÓN CURRICULAR

### EDUCACIÓN FÍSICA

SABERES BÁSICOS 3º CICLO PRIM.

A. Vida activa y saludable

- **Características de alimentos naturales.** Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo.

### CONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL, SOCIAL Y CULTURAL

SABERES BÁSICOS 3º CICLO PRIM.

C. Sociedades y territorios

- **Conciencia ecosocial.** Estilos de vida sostenible. La alimentación equilibrada y sostenible.

## RETOS

Siguiendo la receta que muestra el televisor, habrá que encontrar los alimentos y utensilios necesarios para su elaboración, y completar así la segunda aventura:

- Batido de plátano (reto 1).
- Tazón de cereales (reto 2).
- Tostada (reto 3).

## A TENER EN CUENTA

- En cada escenario, la situación y contexto se explican en los mensajes del móvil.
- En cada escenario, se podrán obtener todas las pistas que se soliciten, apareciendo pistas del reto secundario una vez se hayan dado todas las pistas de los retos principales.
- En cada escenario habrá un reto secundario de buscar dos elementos escondidos en el escenario que sumarán puntuación en el ranking de juego y torneo interescolar.



## RETO 1 BATIDO DE PLÁTANO

1. Reunir los plátanos y la leche. Es posible que los plátanos se encuentren dentro del armario alto, cerrado con un candado de colores. Los dos cartones de leche están en la nevera. (Pista 1)
2. Abrir el armario alto, junto al microondas. El candado, de 3 colores, se abre con una serie numérica. Los números correspondientes se encuentran en la nevera, bajo la forma de 3 imanes, cada uno con el color correspondiente al candado: 3 amarillo- 9 rojo- 2 verde.
3. Abrir el resto de los armarios para coger todo lo necesario para el desayuno (tazón de cereales, caja de cereales, paquete de tostadas de pan, vaso, etc.) y dejarlos en la barra de inventario.
4. Hacer funcionar la batidora. Es necesario primero encontrar el enchufe que se esconde en uno de los armarios.
5. Coger el enchufe escondido en el armario y conectarlo a los cables que salen del aparato. Introducir los plátanos y la leche; la batidora se pondrá en funcionamiento.
6. El reto se completa al coger el vaso limpio y verter el batido.



## RETO 2 TAZÓN DE LECHE Y CEREALES

1. Activar el microondas y su código numérico, que se obtiene con el manual de instrucciones. Este se encuentra en el armario bajo que se ubica bajo el fregadero.
2. Para abrir el armario que está bajo el fregadero, hay que abrir el grifo de agua caliente y dejar que el vapor de agua empañe el cristal de la ventana para ver un código de formas que será el que abra el armario: cuadrado-círculo-equis. (Pista 3)
3. Activar el microondas, introduciendo previamente una serie de 4 números. La solución se encuentra en el manual de instrucciones. El microondas es de la serie M330, con el código 3433, siendo este el código a introducir en el microondas.
4. Calentar la leche dentro del microondas. Seleccionar primero el tazón y la leche de la barra de inventario, e introducirlos en el microondas. Una vez caliente, seleccionar los cereales que se añaden de forma automática al tazón, quedando resuelto el segundo reto.



### **RETO 3 TOSTADA**

1. Seleccionar la tostada de pan del inventario de objetos; coger también un plato limpio del escurridor. (Pista 2)
2. Abrir la nevera, buscar el queso y el tomate que se encuentran escondidos entre el resto de los alimentos.
3. Coger de la barra de inventario el plato con la tostada, el queso y el tomate. Estos elementos, de forma automática, se transforman en una tostada de queso y tomate, quedando finalizado el tercer reto.



### **RETO SECUNDARIO ENCONTRAR LOS 2 IMANES**

1. Como misión extra, se pueden encontrar dos imanes. El que tiene forma de limón está en el bote con elementos amarillos y el que tiene forma de patata, con el resto de las patatas, guardadas en el armario bajo.



## ACTIVIDAD DE AULA SUGERIDA

Si queréis profundizar más sobre la **importancia del desayuno**, os dejamos esta **dinámica de juego grupal** para hacer en clase de **Educación física**.

La parte de elaboración de las fichas con las imágenes de los grupos de alimentos se puede preparar en las clases de **Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural**.

### MATERIALES NECESARIOS PARA LA DINÁMICA



- Varias fichas (tamaño cuartilla) con ilustraciones, dibujos o recortes de fotografía, de los grupos de alimentos correspondientes al desayuno.
- Opcional: si lo deseas, pregunta antes a tu alumnado por su desayuno, y elabora las fichas en función de los alimentos que consumen.

AZÚCARES	Bollería industrial, galletas, pasteles, etc.
HIDRATOS DE CARBONO	Cereales, pan integral, tostada de pan, etc.
PROTEÍNAS	Lácteos, yogur, queso fresco, etc.
VITAMINAS	Frutas varias, verduras, etc.

- Una cuerda larga, cinta de tela o similar para el juego.

### PROCEDIMIENTO Y DESARROLLO



Divide al alumnado en 4 o 6 equipos de juego:

- **2 equipos (A)** se encargan de hacer un menú de desayuno, cogiendo las fichas de los alimentos de su elección.
- **2 equipos (B)** se encargan de comprobar ese menú de desayuno, y de inmovilizar al equipo A que no tenga un desayuno saludable.

Cuando comprueben que no es saludable, tendrán que enrollar al equipo A con la cuerda y dejarles inmovilizados: se pretende hacer ver a los niños y niñas que las grasas y los azúcares perjudican el cuerpo humano hasta dejarle sin salud y sin energía.

El equipo A podrá desenrollarse cuando cambien los alimentos elegidos por otros más saludables.

