

Izan osasuntsu!



Maite Astoreka

Estibaliz San Anton

Aimar Goitia

Rosa Arrieta

montse morcillo IRALE R300 IKASTAROA

1. Justifikazioa.....	1
2. Landuko diren gaitasunak	1
3. Helburuak	1
4. Edukiak	2
5. Ebaluazio-adierazleak	2
6. Lana antolatzeko modua.....	3
7. Baliabideak.....	3
8. Ebaluazioa.....	4
8.1. Adierazleak	4
8.2. Ebaluazio-tresnak	4
8.2.1. Irakasleak ikaslea	5
8.2.2. Irakasleak unitate didaktikoa	6
8.2.3. Ikasleak bere burua.....	7
9. Jarduerak	8
9.1. Inguruaren ezaguera.....	8
9.2. Gorputz Hezkuntza	23
9.3. Euskara.....	30
9.4. Ingelesa.....	45
10. Bibliografia eta webgrafia	50

1. Justifikazioa

Gizakiaren elikadura eta ohitura onak zaintzea ezinbestekoak dira, bai umeak garatzeko, bai helduek osasuna eta bizi-kalitate egokiari eusteko.

Gaur egungo bizimodu arinak eta etengabeak, askotan, edozelan jatera eta ohitura txarrak hartzera bultzatzen gaitu. Hori dela eta, oso garrantzitsua da hainbat elikagaien funtzioa ezagutzea, dieta orekatua egiteko beharra balioestea, ohitura osasungarriak izatea eta ariketa fisikoa egitea, besteak beste.

2. Landuko diren gaitasunak

- ✓ Zientzia-, teknologia- eta osasun-kulturarako gaitasuna
- ✓ Ikasten ikasteko gaitasuna
- ✓ Matematikarako gaitasuna
- ✓ Hizkuntza-komunikaziorako gaitasuna
- ✓ Informazioa tratatzeko eta teknologia digitala erabiltzeko gaitasuna
- ✓ Gizarterako eta herritartasunerako gaitasuna
- ✓ Giza eta arte-kulturarako gaitasuna
- ✓ Norberaren autonomiarako eta ekimenerako gaitasuna

3. Helburuak

- ✓ Errezeta idatzi baten atalak ezagutzea, bereiztea eta ulertzea, adibideak aztertuz, testu mota horiek ezagutzeko; eta horrelakoak idazteko gai izatea.
- ✓ Janariaren inguruko hiztegia erabiltzea, hainbat testu mota eta ahozko ariketak landuz, gustuko gauzak edo desatsegin ditugunak adierazteko.
- ✓ Ikasleek lan bat aurkeztea ikaskideen aurrean, ahozotasuna lantzeko.
- ✓ Janariaren jatorriaz kontzientzia hartzea eta elikagaien osagai nagusiak eta haien funtzioak identifikatzea, ikus-entzunezko ariketen eta jokoen bidez, dieta orekatuaren garrantzia barneratzeko.
- ✓ Osasunari buruzko hainbat testu aztertzea eta ulertzea, hiztegi berria barneratzeko eta idatzizko ulermena lantzeko.
- ✓ Higieneak osasunean duen garrantziaz ohartzea, ohiturak barneratuz eta autonomia bultzatuz.
- ✓ Ariketa fisikoaren onurak ezagutzea eta praktikatzea, jolasen bidez, osasuntsu bizitzeko.

- ✓ Nork bere dietari buruz hausnartzea, hartzen dituen jakiak aztertuz, dieta osasungarriagoa bultzatzeko eta bere osasuna hobetzeko.
- ✓ Norberaren gaitasunekiko konfiantza garatzea, emozioak landuz, egoera zailei aurre egiteko.
- ✓ Bakarkako zein taldeko jardueretan lana aurrera ateratzea —ikuspuntu desberdinak onartuta, eta kideen arteko laguntzak hartuta eta emanda—, lan kooperatiboa bultzatzeko.
- ✓ Teknologia berriak erabiltzea eta haien balioa aintzat hartzea, hainbat aplikazio erabilia, edukiak beste modu batean lantzeko.

4. Edukiak

- ✓ Dieta orekatua eta eguneko otorduak
- ✓ Produktuen etiketak
- ✓ Errezeta eta haren atalak
- ✓ Janari-hiztegia
- ✓ Ahozko eta idatzizko testuak ulertzea
- ✓ Elkarrizketaren estrategiak erabiltzea
- ✓ Informazio- eta komunikazio- teknologia berriak erabiltzea
- ✓ Ariketa fisikoaren onurak
- ✓ Eguneroko higie ne ohiturak
- ✓ Jarrera osasungarriak
- ✓ Bihotz-taupadak
- ✓ Nutrizioa eta digestio-aparatua
- ✓ Elikagaien jatorria, elikagaien gurpila, osagai nagusiak eta haien funtzioak
- ✓ Talde kooperatiboa
- ✓ Emozioak kudeatzea

5. Ebaluazio-adierazleak

- ✓ Ea errezetaren atalak bereizten dituen, eta errezeta bat idazteko eta aurkezteko gai den.
- ✓ Ea janarien inguruko hiztegia erabiltzen duen.
- ✓ Ea janariaren jatorriaz kontzientzia hartzen duen, eta elikagaien osagai nagusiak eta haien funtzioak identifikatzen dituen.
- ✓ Ea osasunari buruzko hainbat testu aztertzen eta ulertzen dituen.
- ✓ Ea higie neak osasunean duen garrantzia barneratzen duen.
- ✓ Ea ariketa fisikoaren onurak ezagutzen eta praktikatzen dituen.
- ✓ Ea dieta orekatu baten ezaugarriak bereizten dituen.


- ✓ Ea bakarkako zein taldeko jardueretan lana aurrera ateratzen duen.
- ✓ Ea teknologia berriak erabiltzen dituen eta haien balioa aintzat hartzen duen.

6. Lana antolatzeke modua

Ikasgelan, irakasleak hainbat modu izango ditu ikasleen **lana antolatzeke**. Jardueraren arabera, hiru modutan egingo da:

- ✓ **Banakako lana.** Ikasle bakoitzak bakarrik egingo du lan. Ikasleek elkarren artean komunikatuko dira eta, era berean, galderak egingo dituzte; estrategiak eta ebazpenak eztabaidatuko dituzte; argudiatzen ikasiko dute, baita beste argudio batzuk kritikatzeko ere. Talde txikietan errazagoa da ikuspegiak azaltzea eta pentsamenduak adieraztea. Banakako lanetan elkarreragin nabarmena lortzen da ikasleen artean; alegia, iritziak trukatzeko proposatutako lana ebazteko. Bereziki egokia da lana nahiko egituratuta dagoenean.
- ✓ **Talde txikiko lana.** Bi edo hiruko taldeetan egingo dute lan. Azkenik, banakako lana beharrezkoa da unitate didaktiko hau irakasteko eta ikasteko prozesuan. Ikasleak independentzia eta ardura pertsonala onartzeko gai izan behar du.
- ✓ **Talde osoko lana.** Gelako partaide guztiak arituko dira batera. Irakaslea erabiliko da eduki berria aurkezteko, eztabaida bat gidatzeko edo ikasleei galderak egiteko.

7. Baliabideak

BALIABIDEAK		
MATERIALAK	Fitxak eta ikaslearen lan-koadernoak	Landuko diren edukiak fitxen eta lan-koadernoaren bidez emango zaizkie.
	Ordenagailuak eta arbel digitala	Agregako objektu digitalak eta sekuentzia didaktiko digitalak erabiliko dira, Eskola 2.0 proiektutik hartuta.
	Arbel arrunta	

8. Ebaluazioa

8.1. Adierazleak

8.2. Ebaluazio-tresnak

Erabiliko diren ebaluazio-tresnak taula honetan azaltzen dira:

EBALUAZIO TRESNAK	
IRAKASLEAK IKASLEA	Hasierako ebaluazioa.
	Ikaste-prozesua ebaluatzea: <ul style="list-style-type: none">• zuzeneko behaketa• eguneroko koadernoak, idatzizko eta ahozko probak• ikasleen liburuak eta koadernoak• Ikasleak banaka jarraitzeko fitxak
	Bukaerako ebaluazioa: idatzizko proba.
IRAKASLEAK UNITATEA	Behaketa: programazioaren elementuak gure ikasleen beharrei eta gaitasunei egokitzen zaizkien aztertzea.
IKASLEAK BERE BURUA	Ikasleek beren burua ebaluatuko dute, gaiari buruzko itemak edo adierazleak erabiliz.

8.2.1. Irakasleak ikaslea

Irakasleak ikaslea ebaluatzeko fitxa hau erabiliko du. Fitxa honetan unitate didaktikoaren ebaluazio-itemak azaltzen dira.

Izen- abizenak:		U.D: Izan osasuntsu!											
Maila: 4. maila		Ikasturtea: /											
EBALUAZIO-FITXA													
ADIERAZLEAK		SAIOAK		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ea errezetaren atalak desberdintzen dituen eta errezeta bat idazteko eta aurkezteko gai den													
Ea janariarekin erlazionatutako hiztegia erabiltzen duen													
Ea janariaren jatorriaz kontzientzia hartzen duen, eta elikagaien osagai nagusiak eta haien funtzioak identifikatzen dituen													
Ea osasunari buruzko hainbat testutan aztertzen eta ulertzen dituen													
Ea higie-neak osasunean duen garrantzia barneratzen duen													
Ea ariketa fisikoaren onurak ezagutzen eta praktikatzen dituen													
Ea dieta orekatu baten berezitasunak bereizten dituen													
Ea bakarkako zein taldeko jardueretan lana aurrera ateratzen duen													
Ea teknologia berriak erabiltzen dituen eta haien balioa aintzat hartzen duen													
Bilakaera: ↑ Aurrerapen handia, ↗ Hobetzen, = Berdin, ↓ Traketsago		OHARRAK:											
Lorpen maila: 1 puntu → Ahalegindu bai, baina lortu ez 2 puntu → Ariketa eskasa (laguntza handiarekin) 3 puntu → Ariketa zuzena, ondo koordinatua, baina akats teknikoekin (laguntza txikiarekin) 4 puntu → Ariketa egokia, akats barik eta laguntza barik 5 puntu → Ariketa biribila													

8.2.2. Irakasleak unitate didaktikoa

Irakasleak egindako unitate didaktikoa ebaluatuko du. Horretarako, fitxa hau beteko du.

U.D: Izan Osasuntsu!		Ikasturtea: /			
Maila: 4. Maila		Data: / /		Ebaluazioa:	
Baloratzeko elementuak	O.E	E	E.O	D	Oharrak
Helburuak					
Edukiak					
Tenporalizazioa					
Jarduerak					
Saioen egitura					
Saioen antolakuntza					
Ebaluazioa					
Baliabide didaktikoak					
IKTak erabiltzea					

- O.E:** Oso egokia
- E:** Egokia
- E.O:** Ez oso egokia
- D:** Desegokia

8.2.3. Ikasleak bere burua

Ikasleak fitxa hau beteko du, ikasitakoaren hausnarketa egiteko.

UNITATE DIDAKTIKOA:	
Ikaslea:	Ikasgaia:
Autoebaluazioa	
Zer ikasi dut?	
Zer berrikusi behar dut?	
Zer hobetu dezaket hurrengorako?	
Orain arte ikasitakoa ondo ulertzen dut?	
Taldekiderekin ondo moldatu naiz lan egiteko?	
Irakaslearen ebaluazioa	
Irakasleak azaldutako guztia ulertu dut?	
Unitate didaktikoaren ebaluazioa	
Zer gustatu zait gehien? Eta gutxien?	Gehien
	Gutxien

9. Jarduerak

9.1. Inguruaren ezaguera

LEHENENGO SAIOA

SAIOA ANTOLATZEKO MODUA:

Ikasleek aurretik gaiari buruz zer dakiten jakiteko taldeko lana egingo dute (1. fitxa).

Hogei minutuan fitxa osatuko dute, eta erantzun guztiak paper handi baten idatzi eta horman itsatsi (gaia amaitzean berrikusteko).

Ondoren, bideo bat ikusiko dute; eztabaida sortzen ahaleginduko da irakaslea, bera moderatzaile dela.

BALIABIDEAK:

- ✓ **Bideoa:** [Aurkezpena](#)
- ✓ **Fitxak**

Erantzun :



Zer da nutrizioa?

Zer gorputz-aparatuk hartzen parte dute?



Zer da dieta?



BIGARREN SAIOA

SAIOA ANTOLATZEKO MODUA:

Irakasleak azalduko du zer den nutrizioa, zer gorputz-aparatuk hartzen duten parte (batez ere digestio-aparatua). Horretarako, arbel digitalean *Zubia* argitaletxearen materiala erabiliko du.

Ondoren, ikasleek arbel digitalean hainbat ariketa egingo dituzte eta, gero, ikasitakoa horma-irudian idatziko dute.

BALIABIDEAK:

- ✓ Testuliburua
- ✓ Ariketak: [Educaplay](#)

HIRUGARREN SAIOA

SAIOA ANTOLATZEKO MODUA:

Lehen egin duten horma-irudiaren laguntzaz orain arte ikasitakoa berrikusi (batez ere digestio-aparatua). Ondoren, desberdindu digestioa eta nutrizioa. Bideoa ikusi; eta, gero, taldeka eztabaidatu eta ariketak egin (ordenagailuz).

BALIABIDEAK:

- ✓ BIDEOA: [Nutrizioa](#)
- ✓ ARIKETAK:
 - [Webquest](#)
 - [Agrega proiektuko ariketak](#)

LAUGARREN SAIOA

SAIOA ANTOLATZEKO MODUA:

Lehenengo, ikasleei galdetuko diegu ea zer dakiten elikagaien buruz. Eta honelako galderak erabili daitezke:

- ✓ Zer dira elikagaiak?
- ✓ Zer dira bitaminak, proteinak, karbohidratoak...?
- ✓ Zer dira gatz mineralak?
- ✓ Zer jan behar da? Zer da egokia? Zergatik?

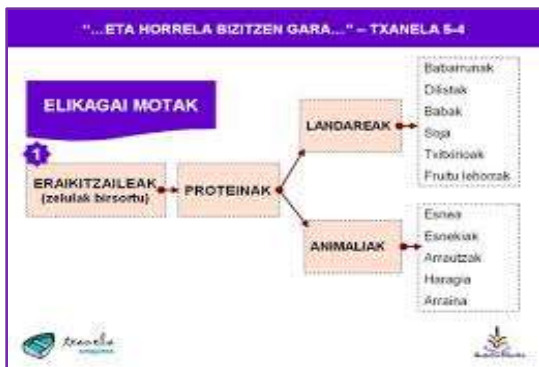
Erantzunak arbelean jarriko ditugu, eta, gero horri lotutako bideo bat ikusiko dugu. Ondoren, elikagaien gurpila aztertuko dugu gelako horma-irudia erabiliz eta fitxako testuak aztertuz. Azkenik, denon artean egiten ari garen horma-irudia aztertu egingo dugu.

BALIABIDEAK:

- ✓ Bideoa: [Elikagaien gurpila](#)
- ✓ Horma-irudia
- ✓ Fitxak

1. FITXA

Irakur ezazu arretaz testu hauek. Binaka jarrita, komentatu.



ELIKAGAIEN ZEREGINA

Jaten ditugun elikagaiek era askotako zereginak betetzen dituzte gure gorputzean: eraikitzaileak, energetikoak edo erregulatzaileak.

Elikagai eraikitzaileak

Gorputzaren egitura osatzeko balio dute; hazteko beharrezkoak dira. Hauek dira: okela, arraina, arrautzak, esnea eta esnekiak. Elikagai eraikitzaileek proteina asko dituzte.

Elikagai energetikoak

Energia ematen digute jolasteko, ikasteko, kiroltan aritzeko... Hauek dira: ogia, arrosa, pastak, lekariak eta pastelak. Jaki horiek gluzido asko dute. Olioak, gurina, fruitu lehorak eta haragi mota batzuk ere multzo horretan sartzen dira. Janari horiek gantz edo koipe asko dute.

Elikagai erregulatzaileak

Elikagai erregulatzaileek gorputzaren funtzionamendua hobetzeko eta erregulatzeko behar ditugun substantziak ematen dizkigute. Elikagai erregulatzaileek bitaminak eta substantzia mineralak dituzte. Hauek dira: frutak, barazkiak eta ura.

Zein multzotatik hartzen duzu janari gehien? Ondo egiten duzula uste duzu?

ELIKAGAI NAGUSIAK

Gure organismoak behar dituen elikagaiak proteinak, karbohidratoak, lipidoak, bitaminak, mineralak eta ura dira.

PROTEINAK. Hazteko eta gure gorputza “konpontzeko” behar ditugu. Lekarietan, okelan, arrainetan, arrautzetan eta esnean daude.

KARBOHIDRATOAK. Gure gorputzaren energia-iturri nagusiak dira. Zerealetan, azukrean, fruitu lehorretan, patatetan, gozokietan, ogian, pastan eta abarretan daude.

LIPIDOAK. Ezagunenak koipeak dira. Energia emateaz gain, larruazalaren azpian pilatzen dira, eta hotzetik babesteko balio digute. Okelak, arrainak, fruitu lehorrek eta beste hainbat jakik lipidoak dituzte. Gurinak, olioak eta urdaiak koipe asko dute.

BITAMINAK ETA MINERALAK. Zenbait prozesu egiteko beharrezko ditugu. Ondo ikusteko, A bitamina behar dugu, eta, hezurak sendo izateko, kaltzioa. Bitaminak esneki, fruta eta barazkietatik lortzen ditugu.

URA. Gorputzeko prozesu guztietan hartzen du parte urak. Listuaren, odolaren eta txizaren osagaietako bat da. Ura lortzeko, edan egin behar dugu; baita jan ere, batez ere likido ugari duten jakiak, hala nola frutak.



Ideiak finkatzeko, taldeka, egin elikagaien piramidea supermerkatuen iragarki-liburuxkak erabiliz.

BOSGARREN SAIOA

SAIOA ANTOLATZEKO MODUA:

Hasteko, lehen saioan egindako dietari buruzko fitxak berrikusi. Osatu horma-irudia sortzen diren ideia berriekin.

Ondoren, binaka jarrita, fitxa egin; gero, klasean komentatu.

BALIABIDEAK:

- ✓ Horma-irudia
- ✓ “3. unitateko fitxa osagarria (Gaia: Osasuna)”, *in* Inguruaren ezaguera 4 - Fitxa fotokopiagarriak. Zubia-Santillana. Etxebarri. 2009.
- ✓ Beste fitxa batzuk (jarraian datoz)

3. FITXA

3. unitateko fitxa osagarria. Inguruaren ezaguera 4 liburura jo.

4. FITXA:

1. Zer gertatuko litzaizuke gurina soilik jango bazenu?

2. Pertsona batzuek haragia besterik ez dute jaten: xerrak, txuletak, hanburgesak...
Zer elikagai nagusi jaten dute?

3. Zer elikagai falta zaie? Eta zer janez lor dezakete?

4. Bazkarian dilistak bakarrik jaten baldin badituzu, zer elikagai nagusi ari zara jaten?

5. Eta txorizo-muturra botatzen baduzu dilistetan, zer beste elikagai nagusi hartzen duzu?

6. Zer elikagai dituzte janari horiek?

SEIGARREN SAIOA

SAIOA ANTOLATZEKO MODUA:

Irakasleak azalduko du dieta eta dieta orekatua zer diren, bideo baten bidez.

Bideoa ikusi eta gero, taldeka eskolako menua aztertuko dugu; talde bakoitzak aste bateko menua aztertuko du, besteei azaltzeko.

BALIABIDEAK:

- ✓ BIDEOA: [Dieta eta dieta orekatua](#)
- ✓ Fitxa
- ✓ Menua

5. FITXA: Menua aztertu



Begiratu asteko menua eta osatu taula hau.

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
Karbohidratoa	Karbohidratoa	Karbohidratoa	Karbohidratoa	Karbohidratoa
Proteina	Proteina	Proteina	Proteina	Proteina
Bitamina	Bitamina	Bitamina	Bitamina	Bitamina
Lipidoa	Lipidoa	Lipidoa	Lipidoa	Lipidoa

Erantzun:

Zein egunetan agertzen da kaloria-kopururik handiena? Eta txikiena? _____

Tarte handia dago bi kopuruaren artean? _____

Zein elikagaik du koipe gehien? _____

Zeinek karbohidrato gehien? _____

Zeinek dute ur gutxien? _____

Zeinek dute proteina gehien? _____

Zeinek dute bitamina eta mineral gehien? _____

Zuen ustez, asteko dieta hori orekatua da? _____ Zergatik? _____

ZAZPIGARREN SAIOA

SAIOA ANTOLATZEKO MODUA:

Ikasleek, taldeka, asteko dieta orekatu bat osatuko dute. Ondoren, dieta guztiak aurkeztu, eta guztion artean aztertuko ditugu.

BALIABIDEAK:

- ✓ Fitxak

6. FITXA: Dieta orekatua

Begiratu bi dieta hauei, eta prestatu zeure dieta.

Dieta orekatua	Dieta ez orekatua
<p>Gosaria: zerealak.</p> <p>Bazkaria: makarroiak, oilaskoa eta fruta.</p> <p>Askaria: urdaiazpiko-ogitartekoa.</p> <p>Afaria: dilistak eta arraina.</p> <p><i>Dieta orekatuan elikagai eraikitzaileak, energetikoak eta erregulatzaileak ditugu.</i></p>	<p>Gosaria: donutsa.</p> <p>Bazkaria: hanburgesa</p> <p>·</p> <p>Askaria: hot doga.</p> <p>Afaria: txorizoa arrautzarekin.</p> <p><i>Dieta ez orekatuan elikagai eraikitzaileak eta energetikoak ugariak dira, eta erregulatzaileak urriak.</i></p>

DIETA OREKATUA



	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
Gosaria							
Bazkaria							
Askaria							
Afaria							

ZORTZIGARREN SAIOA

SAIOA ANTOLATZEKO MODUA:

Denon artean berrikusi horma-irudiko eduki guztiak. Ondoren, prestatu, eta beste gela bateko ikasleei aurkeztuko zaie, ohitura osasungarriak zein diren azalduz.

BALIABIDEAK:

- ✓ Informatika gela
- ✓ Fitxa: "3. unitateko fitxa osagarria (Gaia: Osasuna)", *in* Inguruaren ezaguera 4 - Fitxa fotokopiagarriak. Zubia-Santillana. Etxebarri. 2009.

9.2. Gorputz Hezkuntza

LEHENENGO SAIOA

SAIOA ANTOLATZEKO MODUA:

Saio-hasiera edo beroketa	Saioa aurkeztu, eta aurreratu umeei irakasleak prestatutako ariketak. Bizi osasuntsuaren azalpentxo bat (higiene, atsedena, kirola, jarrera egokia eta elikagaiak). Gero, ikasleen galderak denon artean erantzun.
Saioaren muina	Hiru jolas, kirolaren egituraren onurez konturazteko: <ul style="list-style-type: none">• Katea (Jolas kooperatiboa)• Baloi eseria• Zapia
Saioaren amaiera	Lasaitasunera bueltatu itsasoaren zarata entzunez eta arnasketaren bidez. Azkenik, duxara.

BALIABIDEAK:

- ✓ Fitxa
- ✓ Gimnasioko materiala

1. FITXA: 10 arrazoi mugitzeko

- 1. Inpotentzia.** Ariketa fisikoak, maiz eginez gero, disfuntzio sexual horri aurrea hartzen laguntzen du, odol-zirkulazioa errazten duelako, adinean aurrera doazenengan batez ere.
- 2. Kolesterolak.** Mugitzea da “kolesterol ona” altxatu edo jasotzen duen botika edo erremedio bakarra. Mugitzean estimulatzen egiten da entzima baten produkzioa, eta kolesterolak eta triglizeridoak hobeto metabolizatzen dira hari eskerrak.
- 3. Diabetea.** Frogatua geratu da jarduera edo ariketa fisikoak gutxitu egiten duela II. motako diabetesa (edo helduen diabetesa) jasaten duten pertsonen kopurua.
- 4. Bihotza.** Pertsona aktiboak infartua edo hipertentsioa jasateko arrisku txikiagoa du, jarduera erregularra eta neurritzak bada. Baina 'asteburuko kirolariek' disgustu latzak eduki ditzakete.
- 5. Hezurrak.** Ariketak laguntzen du osteoporosiaren aurka eta hezur-masari bere mailan eusten. Hezur hauskorrak prebenitzeko ere balio du, eta hausturen arriskua gutxitzen du.
- 6. Artritisa.** Gaitz hori dutenek sintoma gutxiago eta batez ere min gutxiago nabaritzen dute ariketarekin.
- 7. Oroimena.** Azken ikerketen arabera, ariketak areagotu egiten ditu kontzentrazioa eta oroimenerako gaitasuna ikaskuntzan.
- 8. Umorea ona.** Ariketa fisikoak umorea hobetzen du, eta plazer-iturria da bere horretan. Gomendagarria da oso depresioari aurre egiteko (kasu arinetan) eta autoestimua igotzeko.
- 9. Bizitza-luzera.** Zenbait ikerketak frogatzen duten bezala, kirola astean 3 aldiz, 30-45 minutuz egiteak gutxitu egiten du bat-bateko heriotza goiztiarraren arriskua. Ibiltzea, korrika egitea eta bizikletan aritzea dira, itxura guztien arabera, luzaroan bizitzeko sekretuak.
- 10. Minbizia.** Ariketa erregularrak gutxitu egiten du koloneko eta bularreko minbizia izateko arriskua, hormona batzuen mailak beheratzen baititu.

BIGARREN SAIOA

SAIOA ANTOLATZEKO MODUA:

Saio-hasiera edo beroketa	Saioaren jarduerak aurkeztu, eta gorputzeko muskulu eta hezurren oinarritzko azalpen bat.
Saioaren muina	<ol style="list-style-type: none">1. Gorputzaren posturak eta haien eragina osasunean. Ereduak: eserita, zutik, etzanda.2. Hainbat luzaketa nola egin azaldu.<ul style="list-style-type: none">● Hankak luzatu.● Lepoa edo bizkarra, eta lepoa edo kokotea.● Besoak.3. Jolasen bat, kirolaren garrantzia berriro azpimarratuta
Saioaren amaiera	<ul style="list-style-type: none">● Saioan egindako ekintzez hitz egin.● Dutzara.

BALIABIDEAK:

- ✓ Gimnasioko materiala

HIRUGARREN SAIOA

SAIOA ANTOLATZEKO MODUA:

Saio-hasiera edo beroketa	Saioan egingo diren jarduerak aurreratu eta berotzeko jolas bat erabili.
Saioaren muina	<ol style="list-style-type: none">1. Bihotz-taupadak zer gorputz-ataletan har daitezkeen azaldu. Fitxa bat emango zaie informazio horrekin.2. Bihotz-taupadak neurtzeko formulak. Fitxa bat emango zaie hori egiteko. Formulak: 6"x10, 10"x6, 15"x4, 60"
Saioaren amaiera	Zenbakien jolasa. Irakasleak hatzekin zenbakiak egin bizkarrean, eta ikasleek igarri behar dituzte. Igarriz gero, aldageletara, eta ez badute igartzen, lerroaren atzealdera.

BALIABIDEAK:

- ✓ Gimnasioko materiala
- ✓ Fitxa

2. FITXA: Bihotz-taupadak neurtzeko ariketak

Taupadak hartzeko, gorputz-atalak: besoa, lepoa eta paparra.



Zenbait modu taupadak zenbatzeko

6 segundoan zenbat kontatu dituzun:

10 s-an zenbat kontatu dituzun:

15 s-an zenbat kontatu dituzun:

30 s-an zenbat kontatu dituzun:

60 s-an zenbat kontatu dituzun:

Taupada-kopurua minutuko ateratzeko:

6 s x10=

10 s x6=

15 s x4=

30 s x2=

60 s =

LAUGARREN SAIOA

SAIOA ANTOLATZEKO MODUA:

Saio-hasiera edo beroketa	Saioan egingo diren jarduerak aurreratu.
Saioaren muina	<ol style="list-style-type: none">1. Ikasle bakoitzak bere fitxa bete (20 min): izena, jaiotze-data, pisua, altuera eta frekuentzia kardiakoa hartuko ditu.2. Korrika egin 12 minutuan eta bihotz-taupadak neurtu. Eta, gero, berriro bihotz-taupadak neurtu, errekupeazioa nolakoa den jakiteko.
Saioaren amaiera	<ol style="list-style-type: none">1. Binaka, masajea eman baloiarekin gorputz guztian, laguna etzanda dagoela.2. Dutzara.

BALIABIDEAK:

- ✓ Fitxa
- ✓ Gimnasioko materiala

3. FITXA: Egoera fisikoaren datuak

1. IZEN-ABIZENAK:

2. JAIOTZE-DATA:

3. PISUA:

4. ALTUERA:

5. SALTOA:

6. FREKUENTZIA KARDIAKOA(GELDIRIK):

7. MINUTUKO ERREKUPERAZIOA:

9.3. Euskara

LEHENENGO SAIOA

SAIOA ANTOLATZEKO MODUA:

Irakasleak Peter Menzeli buruzko aurkezpen txiki bat egingo du, eta, jarraian, haren lanaren gaineko bideoa jarriko die ikasleei. Ondoren, ikasleek fitxa osatuko dute; eta, amaieran, irakaslea gaiari buruzko eztabaida sortzen ahaleginduko da gelan, bera moderatzaile dela.

BALIABIDEAK:

- ✓ **AURKEZPENA:** [PETER MENZEL eta munduko familiak](#)
- ✓ **BIDEOA:** [Peter Menzel eta munduko familien elikadura](#)
- ✓ **FITXAK**

FITXA: PETER MENZEL ETA MUNDUKO FAMILIEN ELIKADURA

Bideoa ikusi ondoren eta irudiei erreparatuz, erantzun galdera hauei. Bukatzean, gelako kide guztien artean eztabaidatu bakoitzaren erantzunak, eta ondorioak atera.



1. Hasteko, idatz ezazu zer adierazi nahi duten irudi horiek.

2. Argazki horiek lehenengo aldiz ikustean, zer etorri zaizu burura? Zein izan dira lehenengo iritzi eta irudipenak?

3. Herri batetik bestera aldatu egiten dira elikadura-ohiturak. Argazkiei erreparatuta, zertan ikusten da hori argi eta garbi?

4. Edariei erreparatzen badiezu, zer ikusten duzu?

5. Errepara iezaiezu kopuruei. Zer nabarmendu dezakezu?

6. Elikagaien aniztasunari begiratzuz gero, adibide garbiak azaltzen dira. Begira iezaiezu ondo, eta idatzi ikusten duzuna.

7. Kontuan izanik astebeteko janari-kantitatea islatzen dela, ausartu zaituz esatera zein herrialdek daramaten elikadura orekatua. Argudiatu zure iritzia.

8. Aipa ezazu zer beste alderdi iruditu zaizkizun deigarri.

BIGARREN SAIOA

SAIOA ANTOLATZEKO MODUA:

Irakasleak entzungaia jarriko du, hiru aldiz gutxienez. Ondoren, talde handian jarrita, ahozko galderak egingo ditu, bera moderatzaile dela.

Hori amaitu eta gero, *Vegetable orchestra* izeneko bideoa jarri, eta ikasleek idazlan bana egingo dute.

BALIABIDEAK:

- ✓ **Entzungaia:** [Barazkiak, jateko bakarrik?](#)

Vegetable Orchestrari buruzko azalpena entzun ostean eta taldeka jarrita, ahoz erantzun honako galderok:

- Nola egiten dute musika barazkiekin? Azenarioaren adibidea jarri.
 - Non aurki dezakegu orkestra horri buruzko informazio gehiago?
 - Zer izen du orkestrari buruzko informazioa ematen ari denak?
- ✓ **Bideoa:** [Vegetable Orchestra](#)
 - ✓ **IDAZKETA:** Bideoa ikusi eta gero, idatziz deskribatu *Vegetable Orchestrako* kideek nola antolatzen dituzten euren kontzertuak. Ideiak antolatu, eta, ondoren, idatzi.

HIRUGARREN SAIOA

SAIOA ANTOLATZEKO MODUA:

Gelako ikasleak lan-taldetan banatuko ditugu, ikasketa kooperatiboko egiturak erabiliz (folio birakaria, adibidez).

Talde bakoitzak testua landuko du. Denen artean irakurriko dute testua, eta galderei erantzungo diete, egiturak esaten duen bezala. Irakaslea taldez talde joango da ikasleak aztertzen eta, beharrezkoa bada, irizpideak ematen taldeak ondo funtziona dezan.

Ondoren, talde osoa bateratuta, zuzendu egingo dira testuko galderak; ikasketa kooperatiboaren gainean hausnartuko da, taldeak nola funtzionatu duen jakiteko, eta norbera nola sentitu den adierazteko.

BALIABIDEAK:

- ✓ Fitxa
- ✓ Idazketa

IRAKURKETA

Osasuntsu egoteko zer jaten dugun kontuan hartzeaz gain, oso garrantzitsua da ondo jatea, ondo murtxikatzea, astiro jatea...

Egunean bost otordu egin behar dira goizetik gauera, energiaz beterik egon gaitezen. Hauek dira egin beharreko bost jatorduak:

1. **Gosaria** funtsezkoa da. Gosaririk ez hartzeko ohitura txarra dugu, baina eguna energiaz hasi beharra dago! Bitaminaz beteriko fruta zuku on bat edo esne basokada bat zerealekin eta fruta batekin... modu horretan indarrez beteta egongo gara.
2. **Hamaiketakoa**. Goizerdia une egokia izan daiteke, jolas-orduan batez ere, fruitu lehorrak edo pernil-ogitarteko txiki bat jateko. Opilak edo litxarrerriak baino osasungarriagoa da hori.
3. **Bazkaria** hiru zatitan banatzen dugu.
 - *Lehenengo platera*: makarroiak, arroza edo lekaleak.
 - *Bigarren platera*: xerra on bat entsaladarekin, edo arraina.
 - *Postrea*: fruta edo jogurta (tartaren bat noizean behin ez dago gaizki).
4. **Askaria**, eskolatik etorri eta etxeko lanak egin aurretik, energia hartzeko jatordua da. Jogurta edo basokada bat esne gailatekin ondo etorriko zaizu, fruta apur bat jan ostean.
5. Eguna ondo amaitu eta ondo lo egiteko, **afaria** da azkeneko jatordua. Basokada bat esne berok, saldak, tortillatxoak edo fruta apur batek lagunduko digute hurrengo eguna berriz ere indarrez hartzen.

<http://elikadura.blogspot.com.es/2007/11/elikatu-osasuntsu-egoteko.html>

GALDERAK:

1. Zenbat jatordu egin behar dira egunean zehar?

2. Zein dira?

3. Zer ohitura txar daukagu gosaltzean? Zuk zelan egiten duzu gosaria?

4. Eskolatik atera ondoren, zer egin behar dugu?

5. Idatz ezazue, binaka jarrita, jatordu batean hartu beharreko elikagaiak.

Idatzi taula honetan atzo jan zenituen elikagaiak:

	ELIKAGAIA	TALDEA	ANOAK
Gosaria			
Hamaiketakoa			
Bazkaria			
Askaria			
Afaria			

Ahoz eta denon artean, erantzun galdera hauei:

- ✓ Otorduez kanpora zerbait gehiago jan zenuen?. (gozokiak, litxarreriak...):
- ✓ Ura edan zenuen? Noiz?
- ✓ Zure dieta orekatua da? Zergatik?
- ✓ Zerbait egin dezakezu zure dieta hobetzeko? Zer?

LAUGARREN SAIOA

SAIOA ANTOLATZEKO MODUA:

Ikasle guztiek sarri kontsumitu ohi dituzten produktuen artean aukeratu elikagai baten etiketa, eta ikasgelara eramateko esango diegu. Han, etiketa irakurri, eta ulertzen ez dituzten edo zalantzak sortzen dizkieten datuak gorriz azpimarratuko dituzte.

Etiketa aztertu egingo dugu hiztegiaren aldetik, eta ingurune arloan ikasitakoarekin hausnarketa txiki bat egingo dute ikasleek. Ondoren, beren ikaskideen aurrean aurkeztuko dituzte etiketa eta produktu horri buruzko ondorioak.

BALIABIDEAK:

- ✓ Irakurgaia
- ✓ Produktu baten etiketa etxetik ekarri
- ✓ Fitxa

IRAKURGAIA : Hazi osasuntsu, bizi luzaro!

Gizakion osasun-ohiturak aldatzen joan dira mendeetan zehar, beharren arabera, betiere.

Gizaki primitiboa ehiztaria eta fruitu-biltzailea zenez, gorputza sendo eta indartsu eduki behar zuen, hori ezinbestekoa baitzuen bizirik irauteko. Etsaiak baino bizkorrago ibili behar zuen; bestela, bera izango zen etsaien elikagaia. Ehizaren mende bizi zenez, ibiltaria zen; eta ehiza zegoen tokian kokatzen zuen bizilekua.

Neolitikoan ohiturak aldatu egin ziren. Nekazaritza eta abeltzaintza nagusitu eta hedatu ziren neurrian, gizakia harrapari eta fruitu-biltzaile izatetik ekoizle izatera pasatu zen. Aldaketa horren ondorioz, sedentario bihurtu ziren. Nekazaritzaren inguruan lehenengo herrixkak sortu ziren. Eta elikadura-ohiturak eta ariketa fisikoa egiteko ohiturak aldatzen joan ziren.

Industria-garaiak lan mekanikoa ekarri zuen, garraioa erraztu zen, janari industrialak agertu ziren, eta sedentarismo handiagoa sortu zen. Gizakien osasun-ohiturak berriz aldatu ziren bizimodu horren eraginez.

Eta, gaur egun, teknologiaren gizartean, osasun-ohiturek aldatzen jarraitzen dute. Jarduera gehienak eserita egiten ditugu: sedentarioago bihurtu gara; azkartasuna eta presa nagusitu dira, baita jaterakoan ere; eta janari lasterra, aurrez prestatutakoa jaten dugu noiznahi.

Gizaki primitiboak berrogei kilometro egiten zituen egunero; gaurkoak, aldiz, bi kilometro ere ez ditu egiten.

Gure bizimoduak, eguneroko ohiturak, eginbeharrak, denboraren antolaketak, elikadurak eta abarrek zerikusi handia dute osasunarekin. Horrek guztiak garrantzi handia duenez, ohitura osasungarriak hartu beharko genituzke bizi-kalitatea hobetzeko eta etorkizunean gaixotasunak saihesteko.

Ezin dugu ahaztu autoa mugitzeko gurpilek ondo puztuak egon behar duten bezala gure lokomozio-aparatua landu egin behar dugula, arin eta erraz ibiltzeko.

GALDERAK:

- ✓ Nolako gorputza zeukan gizaki primitiboak? Zergatik?
- ✓ Nekazaritza eta abeltzaintza nagusitu eta hedatu ziren neurrian, zer bilakatu zen?
- ✓ Teknologiaren gizartean, nola egiten ditugu jarduera gehienak?
- ✓ Aldatu al da elikadura zer edo zertan?
- ✓ Idatzi zure osasunarekin eta gorputzarekin egiten dituzun akatsak, eta jarri nola jokatu beharko zenukeen.

GURE ETIKETA AZTERTZEN

ELIKAGAIEN ETIKETA AZTERTZEN	
Produktuaren izena	
Osagaien zerrenda	
Pisu garbia	
Iraungitze-data	
Kontserbatzeko modua	
Enpresaren identifikazioa	
Lotea	
Jatorria	
Nutrizio informazioa	
Jatorria	

Taula bete ondoren, honako galdera hauek egin daitezke:

- ✓ Osasungarriak dira hartu dituzun produktuak?
- ✓ Egokiak dira proteina-, bitamina-, azukre- eta olio-kantitateak?
- ✓ Bere horretan hartu behar dira elikagai horiek ala beste era batean presta zenitzake?
- ✓ Aukeratu etiketa bat, eta kaloria-kopurua aztertu. Normalean kaloriak 100 gramoko agertzen dira. Gai izango zara aukeratu duzun produktuak dituen kaloriak kalkulatzeko? (Laguntza: etiketan produktu horren pisuak agertu behar du).

BOSGARREN SAIOA

SAIOA ANTOLATZEKO MODUA:

Datozen saioetan errezeta landuko dugu gelan. Horretarako, lehenengo, errezeta batzuk irakurriko ditugu taldeka, horiei buruz hausnarketa egiteko; lau taldetan banatuko ditugu ikasleak, eta, taldeka, errezeta irakurriko dute. Ondoren, talde bakoitzaren bozeramaileak beste guztiei kontatuko dizkie atera dituzten ondorioak (errezetaren atalak, zerrendak nola dauden eginda, kantitateak nola adierazten diren...), irakaslearen laguntzaz.

Azkenik, talde guztiek errezeta guztiak izango dituzte, eta irakasleak emandako galderak erantzungo dituzte.

BALIABIDEAK:

- ✓ Fitxa

GAZTA, TOMATEA ETA OLIOA

Osagaiak:

- Tomate gordin bat
- Olio zurrusta txiki bat
- Ogi pusketa txigortuak
- 100 gr gazta

Nola egin:

Tomate-zopa prestatu behar dugu. Horretarako, tomatea zati txikitan zatitu, eta irabiagailu elektrikoarekin txikituko dugu; gazta bota, eta iragazki batetik pasatuko dugu.

Plater sakon batean olio zurrustatxoa bota, erdian koilarakada eder bat tomate-zopa jarri eta, horren gainean, gazta birrindua.

Azkenik, platera apaintzeko, ogi pusketa txigortuak jarriko ditugu inguruan.

SANDWICHAK SESAMOAREKIN

Osagaiak:

- Moldeko ogia, 4 xerra
- Sesamo-hazi batzuk
- Letxuga
- Tomatea
- Arrautza egosi bat
- Maionesa
- Urdaiazpikoa
- 4 zainzuri
- Espinaka freskoa, hosto batzuk

Nola egin:

Lehenengo eta behin, ogia txigortu behar da. Gurinarekin ogiaren alde bat bustiko dugu, eta bustitako alde berean sesamo haziak bota, gaintik itsatsita gera daitezen. Ondoren, ogia txigortu egingo dugu. Lau sandwich egingo ditugu. Beraz, bi ogi-xerra jarriko ditugu. Bietan maionesa apur bat jarriko dugu; gero, letxuga orri bat, bi edo hiru tomate-xafla fin, urdaiazpiko xerra bat, espinaka hostoa, apur bat zapalduta geratuko diren bi zainzuri, eta, azkenik, maionesa apur bat. Ogiaren beste estalkia jarri, eta hiruki forman moztuko dugu, erraz jateko.

OILASKO-HANBURGESAK

Osagaiak:

- 3 oilasko-bularki
- Arrautza bat
- Ogi birrindua
- Ziapea

Nola egin:

Bularkia txikiturik erosi behar dugu (hanburgesa-okela bezala). Bularkia eta beste osagai guztiak entsalada ontzi handi batean nahastu, eta, ondoren, masa bat egin behar dugu eskuekin. KONTUZ ziapearekin! Oso gutxi bota behar dugu, zapore gogorregia du-eta.

Haragi apur bat hartu, eta bola erraldoia egin behar dugu harekin. Gero, apur bat zapalduko dugu, hanburgesa forma har dezan.

Behin haragi guztiarekin hanburgesak eginda, zartaginean frijituko ditugu.

Osagarri gisa, natxoak ipiniko ditugu gainetik, gazta birrindua botata.

FRUTA-TARTA

Osagaiak:

- Bizkotxo-xafla bat
- Azukre beltza
- Sagar bat
- Esnegain likidoa, litro erdi
- Melokotoi bat
- Platano bat
- Platerak dekoratzeko mahuka

Nola egin:

Bizkotxo eginak erosiko ditugu, baina, nahi izanez gero, egin daiteke bizkotxoa. Bizkotxoaren gainean, zabal-zabalik, esnegain-geruza bat jarriko dugu. Esnegainari azukre beltza bota behar zaio. Gero, eskuko irabiagailuarekin sendo eragin, gogor geratu arte.

Beste bizkotxo-geruza bat jarriko dugu, eta, horren gainean, fruta-xerra txikiak (guk sagarra, platanoa eta melokotoia proposatzen ditugu, baina edozein fruta izan daiteke). Frutari azukre beltza botako diogu gainetik, eta labeen gainerreko dugu dena.

Hoztutakoan, pastela apainduko dugu mahukan sartutako esnegainarekin. Oso garrantzitsua da elikagaien kantitatea ondo neurtzea, janaririk ez gelditzeko eta ez botatzeko. Bai erosketak egiterakoan, bai menuak prestatzerakoan, kontuan hartu behar dugu zenbat lagunentzat egiten dugun. Errezeta hau lau pertsonentzat dago prestaturik.

SEIGARREN ETA ZAZPIGARREN SAIOAK

SAIOA ANTOLATZEKO MODUA:

Aurreko saioari lotuta, errezeta bat nola idatzi landuko dugu saio honetan. Horretarako, informatika-gelara joango gara eta hainbat errezeta bilatuko ditugu, argazki eta guzti. Unitatean zehar jaso dugunarekin, errezeta-bilduma prestatu, eta bideo-kamera baten aurrean, errezeta horiek nola egiten diren azalduko dugu. Ekoitzitako grabazioak editatu ondoren, Internetera igo eta gure blogean argitaratuko ditugu. Horrez gain, nahi duten ikasleek errezeta etxean egin dezakete eta eskolara ekarri, denon artean dastatzeko.

BALIABIDEAK:

- ✓ Informatika gela
- ✓ Fitxa

ERREZETA:

Osagaiak

Argazkia

Nola egin

9.4. Ingelesa

LEHEN SAIOA

- Gaia aurkeztu janari-txartelak erabiliz: txartela Spike-ren *Camera Flashcard* –arekin tapatuko dugu. Marrazkiaren gainetik mugituz, janariaren atalak apurka erakutsiko ditugu, ikasle batek janariaren izena euskaraz edo ingelesez esan arte. Janariaren izena ingelesez esan eta gero, txartela arbelean itsatsi, eta behealdean izena idatzi. Egin gauza bera txartel guztiekin.
- Spiken Argazki Albuma bete (ariketa-liburuko 58. orrialdea + pegatinak).
- *I like/ I don't like* ariketa. Arbelean bi zutabe egin. Batean, aurpegi irribarretsu bat marraztu ☺, txartel bat hartu, eta *I like macaroni* esan (sabela igurtzi eta mihia ezpainetatik pasatzeko keinua egin, esaldiaren esanahia uler dezaten). Beste zutabean, aurpegi triste bat ☹ marraztu, txartel bat hartu eta esan: *I don't like sausages* (higuin-aurpegia jarri). Beraz, haien gustuen arabera, janari-txartelak zutabe batean edo bestean itsatsi beharko dituzte eta egitura egokia erabili beharko dute.
- Ikasle guztiak parte hartzera bultzatu.
- *I like Macaroni* abestia abestu (Ikasle-liburuko 25. orrialdea, 1. ariketa). Aurreko ariketan egin bezala, keinuak erabili ulergarritasuna errazteko. *Like*-ren eta *love*-ren arteko desberdintasuna azaldu. Ikasleak abestera animatu.
- *Listen. Ask and answer* (ikasle-liburuko 25. orrialdea, 2. ariketa). Spikeek bere argazki albumean dituen janariak banan-banan esango ditugu, eta, umeek janariaren izena entzutean, atzamarrarekin seinalatu beharko dute. Gero, CDa entzungo dugu. Ikasleak, binaka jarrita, batak besteari galderak eginez, beren gustuko janariak eta ez hain gogokoak zein diren kontatuko diote elkarri CDan entzun bezala.
- Ariketa-liburuko 23. orrialdeko lehen eta bigarren ariketak egin beharko dituzte banan-banan:
 1. ariketan esaldiak marrazkiekin lotu.
 2. ariketan gurutzegrama bete.
- Denek amaitutakoan, talde handian zuzendu.
- Saioa amaitzeko abestia abestuko dugu berriro.

BIGARREN SAIOA

- *Warm Up. Game.* Ikasleei zutitzeko esan. Ikasle bakoitzari janari-txartel bat erakutsi. Ikasleak ingelesez nola esaten den asmatzen badu, zutik jarraituko du, baina txarto esanez gero edo hitza ez badaki, eseri egin behar du. Zutik gelditzen den azkena da irabazlea.
- Aurreko saioan landutako abestia entzungo dugu, oraingoan ere keinuak erabiliz, ikasleek esaldien esanahia gogora dezaten. Behin abestia entzunda, umeak elkarri galdetzera animatuko ditugu, *I like/ I don't like* egiturak erreparasatzeko.
- *Listen and read the story.* (Ikasle-liburuko 26. eta 27. orrialdeak). Istorioa entzun baino lehen ikasleei oso adi egoteko eskatu, gero istorioa antzestu beharko dute-eta. Istorioa birritan entzun. Bigarrean, istorioa entzutearekin batera istorio-txartelak erakutsiko ditugu. Bineta bakoitza entzun eta gero, *pause* botoia sakatu, eta, galderen bidez, istorioa ulertzen dutela bermatuko dugu. Behin hori lortuta, hausnarketa egitera bultzatuko ditugu: ona ote den hainbeste jatea, zer den osasunerako ona/kaltegarria...
- Ariketa-liburua, 25. orrialdeko 6. eta 7. ariketak banan-banan egin:
 - 6. ariketan esaldiak egia ala gezurra diren esan.
 - 7. ariketan menu bat asmatu behar dute, eta, gero, horren gainean esaldiak asmatu, menuetik zer gustatzen zaien eta zer ez idatziz.
- Dena amaitutakoan, irakasleak ariketak banan-banan zuzenduko dizkie.

HIRUGARREN SAIOA

- *Warm up. I like macaroni* abestia landu.
- Ariketa-liburua, 24. orrialdeko 4. eta 5. ariketak:
 - 4. ariketa. *Listen and circle*. Ariketa honetan entzumena landuko dugu. Ikasleei azaldu hainbat pertsonari entzungo dietela, gustatzen edo gustatzen ez zaizkien janariak zeintzuk diren esaten. Entzuten dutenaren arabera, esaldi egokia inguratu beharko dute: *I like/I don't like*. Esaldi bakoitza entzun eta gero, *pause* botoia sakatu, ikasleek erantzuteko astia izan dezaten.
 - 5. ariketa. *Read and Match*. Ume bakoitzak esaten duena irakurri, eta esaten dutenaren arabera, bakoitzarentzat menu egokia aukeratu. Esandakoa eta menua zenbakien bidez lotu.
- Antzezlan taldeak prestatu. Irakasleak aukeratuko ditu taldeetako kideak. Talde orekatuak egiten saiatu, maila desberdina duten umeak nahastuz, talde bakoitzean denetarik egon dadin. Lau kide taldeko. Talderen baten 4 kide egotea ezinezkoa bada, ikasle batek edo bik bi taldetan egin beharko dute lan.
Lau pertsonaia daude: narratzailea, Phil, Amy eta zerbitzaria. Ikasle bakoitzari pertsonaia bat ematerakoan, izan kontuan ikaslearen hizkuntza maila. Behin taldeak eta pertsonaiak banatuta, istorioa entzungo dugu, gogora dezaten. Birritan entzungo dugu, lehengoan etenik egin barik. Bigarrenean, pertsonaia bakoitzak bukatzean, *pause* botoia sakatu, eta pertsonaia hori tokatu zaien ikasleek esaldia errepikatu beharko dute, ahoskera praktikatzeko.
- Antzezlana prestatzen hasi. Irakaslea talderik talde ibiliko da, laguntza behar dutenei emateko.
- Saioa amaitu baino lehen, umei tokatu zaizkien esaldiak etxean buruz ikasteko eta praktikatzeko esan, etxeko lan gisa.

LAUGARREN SAIOA

- Saio hau bitan banatuko dugu. Lehenengoan, informatika-gelara joango gara, gaia ordenagailu-jolasen bidez lantzeko. Ikasle bakoitzak CD-ROMa behar du. Bigarreanean, antzezlanaren lantzen jarraituko dugu. Ikasleek esaldiak ikasi dituztela ziurtatuko dugu, eta beharrezkoa denean, ahoskera zuzenduko diegu.

BOSGARREN SAIOA

- *Warm up. I like macaroni* abestia landu.
- Ikasle-liburua, 29. orrialdeko 6. eta 7. ariketak:

Ariketak egiten hasi baino lehen, arbela lau zatitan banatuko dugu eta lauki bakoitzean, izenburu moduan, idatzi: *animals, grains, sweet food* eta *plants* (animaliak, haziak, janari eztiak eta landareak). Ikasleei galdetu ea dakiten zer esan nahi duen, eta, beharrezkoa izanez gero, azaldu. Janari-txartel bat aukeratu, adibidez, *sausages*-ena. Eta umeei galdetu “*where do sausages come from?*” (beharrezkoa bada, keinuak erabiliz, esanahia ulertzen dutela egiaztatu). Behin galdera ulertuta, txartela zein laukitan itsatsi erabaki beharko dute. Kasu horretan, *animal* laukian jarri beharko dute. Beste txartelean gauza bera egin. Ikasgai honetan ikasi behar dituzten janari txartelez aparte, beste elikagai batzuen txartelak ere prest izan (*macaroni, chips, eggs, bread, chicken, vegetables, lollipop, sugar, sweets...* adibidez) Ariketa hau denon artean egin dezakegu, edo txartelak umeen artean banatu eta nork berea leku egokian jarri.

6. ariketa: *Listen and match.* Lehendabizi, galdetu ea dakiten piramide hori zer den. Ingurune ikasgai landuta izango dutenez, ez da arazorik izango. Baina, behar izanez gero, berriro azalduko diegu. Gero, azaldu zer egin behar duten ariketa horretan: Archie-k janari-zerrendak esango ditu, eta ikasleek piramideko atalekin lotu beharko dituzte. CDa hiru aldiz jarriko dugu. Lehenengoan, entzuteko besterik ez; bigarreanean, ariketa egiteko; eta hirugarrenean, erantzunak berrikusteko.

7. ariketa: *Read and say true or false (egia/gezurra).* Esaldiak irakurri, eta egia ala gezurra diren esan. Ariketa bakarka egingo dute, baina zuzenketa denon artean egingo dugu. Zuzendu eta gero, Archieren galderei erreparatu: “*Do you eat something from each food group every day?*”. Erantzutera bultzatu. Denetarik janez gero, “*good for you*” esan, eta erantzuna ezezkoa bada, “*not good for you*”. Denon artean pentsatu ezetz esan duten ikasleek zer egin beharko duten beren ohiturak hobetzeko.

- Gelditzen zaigun denboran, antzezlanaren entseatzeko aprobeztatu dugun. Gogorazi hurrengo saioan antzeztu beharko dutela. Beraz, norbaitek esan beharrekoa ez bada ondo menderatzen, etxean gehiago praktikatzeko esan.
- Etxeko lana: ariketa-liburua, 27. orrialdea, 10 ariketa. *Sort and write*. Ariketan goiko aldean dauden janariak jatorriaren arabera sailkatu.

SEIGARREN SAIOA

- Warm up: aurreko saioan egin bezala, arbela lautuan banatu eta janariaren sailkapena berrikusiko dugu.
- Etxeko lanak zuzendu.
- Antzezlanaren entseatzeko 10 minutu eman. Azken gomendioak eman.
- Antzeztu.

10. Bibliografia eta webgrafia

Macmillan [2011], *Bugs world 4*, Macmillan.

Ibaizabal [2014], *Inguruaren ezaguera 4. Irakaslenentzako material fotokopiagarria*, Ibaizabal.

Garzia Garmendia, J. [2014], *Puntuazioa egoki erabiltzeko gida: oinarriak, jarraibideak eta aholkuak*, Euskararen Aholku Batzordea, Eusko Jaurlaritza.

Garzia Garmendia, J. [2014], *Kalko okerrak: ikasmaterialen Aholku Batzordea*, Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Saila. Euskara Zerbitzua, Argitalpen Zerbitzu Nagusia.

Zubia-Santillana [2014], *Inguruaren ezaguera 4. Fitxa fotokopiagarriak*, recursos del aula, Zubia-Santillana.

BIDEOAK

[2015/03/18] <http://www.youtube.com/watch?v=xuip-bNxVmo>

[2015/03/18] www.youtube.com/watch?v=HaDmkWYFF_A

[2015/03/18] www.youtube.com/watch?v=f8wyi5fw1ZM

[2015/03/18] www.youtube.com/watch?v=U4JVEz5U7-c

BESTELAKOAK

[2015/03/18] http://www.educaplay.com/es/.../1441999/ariketa_3_digestio_aparatua.htm

[2015/03/18] www.phpwebquest.org/.../procesa_index_fecha.php

[2015/03/18] http://contenidos.proyectoagrega.es/visualizador-1/Visualizar/Visualizar.do?idioma=eu&identificador=es-mu_2007062233_7960300&secuencia=false#

[2015/03/18] <http://elikadura.blogspot.com.es/search/label/Elikadura>

[2015/03/18] <http://nagusia.berritzeguneak.net/gaitasun/docs/competencias/cienciaspymes/lh/Elikadura.pdf>

[2015/03/18] http://www.ikasbil.net/web/ikasbil/dokutekako-fitxa?p_p_id=56_INSTANCE_fLB1&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&articleId=383027&groupId=10138

[2015/03/18] http://agrega.hezkuntza.net/buscador2/DetallarODECU/DetallarODECU.do?idioma=eu&identificadorODE=es-eu_2013042431_9094954&tipoLayoutBuscador=BUSCADOR&nodoOrigen=agrega.educacion.es&posicionamientoAnterior=ANTERIOR&posicionamientoSiguiente=&busquedaSimpleAvanzada=BUSCAR

[2015/03/18] www.kirolgelabirtuala.net/azkengidaesk.pdf

[2015/03/18] https://www.youtube.com/watch?v=K5VY_64w7sU

[2015/03/18] http://www.ikasbil.net/web/ikasbil/dokutekako-fitxa?p_p_id=56_INSTANCE_fLB1&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&articleId=383027&groupId=10138

[2015/03/18] <http://elikadura.blogspot.com.es/2007/11/elikatu-osasuntsu-egoteko.html>