



1º T. Sesión 1. ¿Qué legumbres conoces?

Descripción: Actividad diseñada para evaluar y activar los conocimientos previos del grupo-clase sobre las legumbres y las leguminosas, con el objetivo de aclarar conceptos y poner en común el conocimiento colectivo sobre el tema que se va a trabajar en el huerto. La actividad está dividida en dos sesiones.

Objetivos:	Contenidos:
<ul style="list-style-type: none">• Expresar con sus propias palabras las ideas previas sobre las legumbres.• Trabajar y tomar decisiones en grupo.• Reconocer las letras y ser capaz de ordenarlas para construir los nombres de las legumbres.• Aprender a sembrar legumbres: siembra a golpes	<ul style="list-style-type: none">• Las legumbres: garbanzo, judía, lenteja, haba y guisante.• La dieta saludable.• La siembra y el palmo como unidad de medida.

Competencias: CCL (CP1)

Desarrollo

1º sesión (45 min): Para comenzar la actividad se preguntará al alumnado si conoce las legumbres y cuántas conocen. Según vayan diciendo nombres de legumbres se va elaborando una lista, recogiendo posibles variaciones si hay alumnado de diferente procedencia y utilice nombres diferentes (frijol, arveja, poroto...). Este es el momento para mostrar que también son legumbres el cacahuete, el altramuze, el anacardo... Después se les pregunta si saben por qué es importante comerlas, si las comen, cómo les gusta comerlas... Todo esto servirá para realizar una introducción a las legumbres y el proyecto.

Tras esta primera toma de contacto, se organizará la clase en pequeños grupos y a cada uno de ellos se les proporcionarán las imágenes de las legumbres y las letras de las legumbres escritas en pequeñas tarjetas (tantos juegos como equipos se hagan), como los que se proponen de ejemplo y se hará un pequeño concurso: (foto10 y 11)

Identificando las cinco legumbres. La actividad consistirá en que asocien la legumbre con la planta de la que se extrae, y escojan y ordenen las letras adecuadas para formar el nombre de cada una, en el menor tiempo posible. Todo ello tendrán que hacerlo en equipo, colaborando entre todos sus componentes.

¿Por qué es bueno comer legumbre? A continuación se leerá en voz alta las siguientes frases, y mediante el diálogo, cada grupo tendrá que debatir si la frase es verdadera o falsa. Con cada frase, el/la docente aprovecha para explicar un poco en profundidad lo que significa la frase, con el objetivo de motivar y justificar el proyecto que van a llevar a cabo.

- **“Las legumbres son malísimas para la salud: como las chucherías contienen mucho azúcar.” FALSO.** El principal contenido beneficioso de las legumbres es la fibra, fundamental

para una óptima digestión.

- “Las legumbres son una importante fuente de proteínas y vitaminas en la dieta saludable.” **VERDADERO**

- “Las legumbres nos ayudan en el huerto porque ayudan a que vengan polinizadores.” **FALSO**. La principal función de las legumbres en el huerto, además de producir alimentos, es la mejora del suelo, gracias a su capacidad para retener nitrógeno. El nitrógeno es uno de los alimentos más importantes de las plantas.

- Las Legumbres nos pueden ayudar a combatir el cambio climático. **VERDADERO**. Gracias a la capacidad de mejorar la fertilidad del suelo (la cantidad de nitrógeno disponible para las plantas) pueden ayudarnos a reducir el uso de abonos sintéticos, que son fuente de gases de efecto invernadero causantes del cambio climático.

Con estas frases, las correctas, cada grupo puede hacer un cartel que se pueda exponer en un lugar visible del aula, o se puede elaborar una sencilla ficha de resumen.

2º sesión (45 min): Se hace una recopilación de las tareas realizadas en la sesión anterior, recordando los nombres de las cinco legumbres más importantes de nuestra dieta, y sus beneficios para la alimentación y la salud y para el medio ambiente. Tras ello se explica cómo se utiliza el palmo para medir longitudes, invitando a cada niño/a a medir su palmo, y tomar algunas medidas sencillas en el aula (la mesa, la pizarra) para practicar. Después, se va al huerto y se explica el significado del marco de plantación/siembra (ese espacio necesario entre planta y planta para que no compitan por los nutrientes o el espacio).

Por último, se realiza la siembra de habas y guisantes a golpes el palmo como medida para establecer los marcos de plantación (puede dividirse el grupo en dos o que todo el alumnado siembre ambas).

Materiales

- Tarjetas para emparejar legumbre-planta
- Cartulinas para recortar las letras de los nombres de las cinco legumbres: por cada grupo
- Semillas habas/guisantes