

mais saaabor!

gastronomia
música
maxia



guía didáctica

CULTUR
ACTIVA

//Afundación
Obra Social ABANCA

GUÍA DIDÁCTICA
Autor: Fran Rei

PRESENTACIÓN ESPECTÁCULO

Estreada no verán de 2024 e dirixida por Avelino González, *Máis Saaabor!* é unha proposta cómica para público infantil e familiar en torno á mundo da gastronomía e a alimentación saudable. Espectáculo de creación propia no que se mestura cociña, música en directo, maxia, humor, moito ritmo e participación do público.

Tras o éxito de *Saaabor!* (2017), con máis de 200 funcións, Félix Rodríguez e Fran Rei retoman os mandís e o fogóns para ofrecer de novo un gorentoso, equilibrado, san, nutritivo e, sobre todo, ben afinado menú musical para toda a familia. Unha visita cómica ao mundo da gastronomía para promover o achegamento á cociña, a alimentación equilibrada e o valor da diversidade entre a rapazada. *Máis Saaabor!* é un menú degustación con propostas de todas as latitudes que deixará moi bo sabor de boca e ganas de repetir.

FICHA ARTÍSTICA E TÉCNICA

Dirección: *Avelino González*

Autores: *Avelino González, Fran Rei e Félix Rodríguez*

Elenco: *Félix Rodríguez e Fran Rei*

Vestuario: *Bety Busto*

Escenografía: *Kukas*

Música: *Félix Rodríguez*

Imaxe: *Rocío Cibes*

Duración: *60 minutos*

Público: *Infantil e familiar*

Producción e distribución: *Culturactiva S. Coop. Galega*



XUSTIFICACIÓN

O espectáculo *Máis Saaabor!*, de Culturactiva Producións pode ser un medio efectivo -a través do teatro, a música e o humor- para que os equipos docentes dos centros de ensino de Educación Primaria traballen co alumnado diversos contidos do currículo dos cursos 3º e 4º.

E para que poida servir de punto de partida, deseñamos a seguinte unidade didáctica -con actividades específicas- para afrontar diferentes contidos dos currículos das materias de **Educación Artística (Educación Musical)**, de **Ciencias da Natureza (O corpo humano e a saúde)** e da **Área de Valores Sociais e Cívicos (Respecto pola diversidade)**.

Polo que respecta á área de **Educación Artística (Educación Musical)**, *Máis Saaabor!* fai un percorrido por diversas músicas populares do mundo. Durante o espectáculo, Félix Rodríguez e Fran Rei, coa axuda do seus instrumentos *grellófono* (grella – xilófono) e *baixola* (baixo – tixola) interpretan breves temas en directo como un corrido mexicano, unha muiñeira galega ou unha tarantela italiana. Asemade, durante toda a montaxe, sonan ata un total de dez cancións de moi distintas épocas, estilos e procedencias.

En canto ao apartado de **Ciencias da Natureza (O corpo humano e a saúde)**, en *Máis Saaabor!* elaboramos cinco pratos de diferentes gastronomías e cunha ampla variedade de produtos, poñendo en valor a alimentación saudable e a importancia de ter unha dieta variada e equilibrada.

Xa por último, incidimos na área de **Área de Valores Sociais e Cívicos (Respecto pola diversidade)** xa que promovemos o achegamento e coñecemento de gastronomía e músicas de diversos territorios do mundo, favorecendo así a posta en valor e o respecto pola diversidade cultural e social.

CONTIDOS XERAIS

Partindo da xustificación xeral detallada no apartado anterior, a partir da asistencia ao espectáculo Máis Saaabor! de Culturactiva Producións, pódense traballar os seguintes contidos xerais:

Área Educación Artística (Educación Musical)

- Audición activa dunha selección de pezas musicais de distintos estilos, épocas e procedencias.
- Asistencia a representacións musicais e teatrais e comentario posterior.
- Audición e análise de obras musicais de distintas características e procedencias, principalmente músicas populares do mundo. Recoñecemento do tempo: lento, moderado, rápido; e a súa influencia no carácter da música.
- Práctica de patróns rítmicos mediante percusión corporal.
- Comparación de estilos musicais segundo o seu ritmo (ex. pop vs. corrido vs. rap).
- Valoración do ritmo como elemento expresivo na danza, o teatro e a música popular.
- Improvisación rítmica individual e grupal.
- Creación de acompañamentos rítmicos para cancións ou contos musicais.
- Coordinación motriz a través de xogos rítmicos, danzas e coreografías.
- Actitude atenta e silenciosa, e respecto polas normas de comportamento durante a audición de música e na asistencia a representacións musicais e teatrais. Respecta á compañía teatral e ao resto do público.

Área de Ciencias da Natureza (O corpo humano e a saúde)

- Conceptos de saúde e enfermidade.
- Hábitos saudables: alimentación, hixiene, exercicio físico e descanso. Promover o consumo de alimentos naturais, locais e de tempada; reducir o consumo de ultraprocesados, azucres e graxas saturadas; beber auga como principal fonte de hidratación.

- Actitude crítica ante prácticas e mensaxes que non favorecen o correcto desenvolvemento da saúde e favorable ante os comportamentos saudables, como unha boa alimentación.
- Clasificación dos alimentos en función dos nutrientes principais. Grupos de nutrientes e alimentos: Coñecer os principais grupos de alimentos (froitas, verduras, cereais, proteínas, graxas saudables) e os nutrientes que achegan: hidratos de carbono, proteínas, graxas, vitaminas, minerais e auga.
- Pirámide alimentaria e dieta equilibrada. Identificar a estrutura dunha dieta saudable, as proporcións recomendadas e a importancia da variedade.
- Impacto da alimentación na saúde. Reflexionar sobre como os hábitos alimentarios inflúen no benestar físico, emocional e social.
- Relación entre alimentación, cultura e sustentabilidade. Valorar as prácticas alimentarias de distintas culturas e o seu impacto no medio ambiente e a economía familiar.

Área de Ciencias Sociais (Valores Sociais e Cívicos)

- A intelixencia interpersonal. A empatía: atención, escoita activa, observación e análise de comportamentos.
- O consumo responsable. Identificación de actitudes e estratexias persoais e colectivas de consumo responsable.
- Localización e uso de mapas físicos e políticos para situar países e continentes.
- Valoración das diferenzas culturais, lingüísticas e sociais presentes na contorna e no mundo.
- Coñecemento de tradicións, festas, gastronomías e músicas populares de distintas rexións e países.
- Recoñecemento da riqueza do patrimonio cultural: monumentos, costumes, linguas, expresións artísticas.
- Reflexión sobre a inclusión, a tolerancia e o respecto cara a persoas de diferentes orixes.
- Educación en valores: convivencia, empatía, respecto e solidariedade.



General Optica

REUTILIZA.
RECICLA.
REVIVE!

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS

A continuación propongo unha serie de dinámicas para realizar na aula en relación á representación de *Máis Saaabor!* e os obxectivos xerais detallados no apartado anterior. En cada apartado describo a actividade, sinalo os obxectivos específicos e, se cómpre, o material necesario para realizala.

Máis Saaabor! A REPRESENTACIÓN

ACTIVIDADE

A primeira actividade que propoñemos xa esta realizada, e non pode ser outra que acudir á representación do espectáculo *Máis Saaabor!*, a cargo da compañía galega Culturactiva Producións.

Estreada no verán de 2024 e dirixida por Avelino González, *Máis Saaabor!* é unha proposta cómica para público infantil e familiar en torno á mundo da gastronomía e a alimentación saudable. Espectáculo de creación propia no que se mestura cociña, música en directo, maxia, humor, moito ritmo e participación do público.

OBXECTIVOS

Promover unha actitude atenta e silenciosa, amosando respecto polas normas de comportamento durante a representación. Respecto, igualmente, á compañía teatral e ao resto do público.

DE ONDE VEÑEN OS ALIMENTOS?

Para a realización do menú degustación e internacional de *Máis Saaabor!* empréganse diferentes alimentos, como ovos, verdura, froita, pasta, lácteos, carne...

ACTIVIDADE

A próxima vez que vaias á tenda ou ao supermercado mercar estes alimentos, investiga a súa procedencia. Localiza nun mapa as provincias, comunidades autónomas ou países de orixe dos alimentos que mercaches.

- Que resultados obtiveches?
- Que che inspiran estes resultados?

- Calcula o quilómetros que tiveron que percorrer algún dos produtos mercados antes de chegar á túa cociña.

OBXECTIVOS

Comprobar a relación entre alimentación, cultura e sustentabilidade. Valorar as prácticas alimentarias de distintas culturas e o seu impacto no medio ambiente, o comercio mundial e local e a economía familiar.

AS RAÍCES DOS ALIMENTOS

Para a realización do menú degustación de *Máis Saaabor!* con partos de diferentes latitudes, territorios, países e continentes.

ACTIVIDADE

1. Preparación do mapa: Coloca un mapa grande do mundo na aula
2. Exploración de orixes: Cada alumno indica en que lugar naceron eles e, se se considera oportuno, os seus pais.
3. Visualización: Con axuda de chinchetas e fíos, conectan o seu lugar actual cos lugares de procedencia familiar.
4. Carteis culturais: Cada alumno elabora unha pequena ficha cunha comida típica do seu lugar de orixe.
5. Posta en común: Compártense as fichas e reflexiónase sobre o que nos une e o que nos diferencia.

Pódese pechar cunha rolda de preguntas como:

- Que aprendemos sobre os nosos compañeiros e compañeiras?
- Como podemos respectar e celebrar as nosas diferenzas?
- Que cousas temos en común aínda que veñamos de lugares distintos?

OBXECTIVOS

Valorar a diversidade cultural e xeográfica do grupo, fomentar o respecto e a empatía cara a diferentes orixes. Valoración das diferenzas culturais, lingüísticas e sociais presentes na contorna e no mundo. Coñecemento de tradicións, festas, gastronomías e músicas populares de distintas rexións e países e recoñecemento da riqueza da diversidade



Reflexión sobre a inclusión, a tolerancia e o respecto cara a persoas de diferentes orixes e educación en valores: convivencia, empatía, respecto e solidariedade.

MATERIAIS A EMPREGAR

Mapa do mundo, chinchetas ou adhesivos, fíos de cores, cartolinas, rotuladores.

HOXE COMEMOS CUSCÚS

Nun dos números do espectáculo *Máis Saaabor!* os dous cociñeiros preparan un cuscús con verdura a ritmo dunha música popular de Marrocos.

ACTIVIDADE

- Lembras as tres verduras que se empregan?
- Podes facer un listaxe con doce nomes de verduras?
- Que máis menús coñeces con verduras?

O cuscús é unha comida emblemática do norte de África, especialmente típica nos países do Magreb. Este prato ten raíces bereberes e é considerado un símbolo de unión social e cultural. De feito, diversos países propuxeron conxuntamente que o cuscús fose declarado Patrimonio Inmaterial da Humanidade pola UNESCO.

- Investiga que países magrebís teñen o cuscús como parte esencial da súa gastronomía. Investiga unha receita típica con cuscús en calquera destes países.



OBXECTIVOS

Saber clasificar os alimentos en función dos nutrientes principais. Grupos de nutrientes e alimentos: Coñecer os principais grupos de alimentos (froitas, verduras, cereais, proteínas, graxas saudables) e os nutrientes que achegan: hidratos de carbono, proteínas, graxas, vitaminas, minerais e auga.

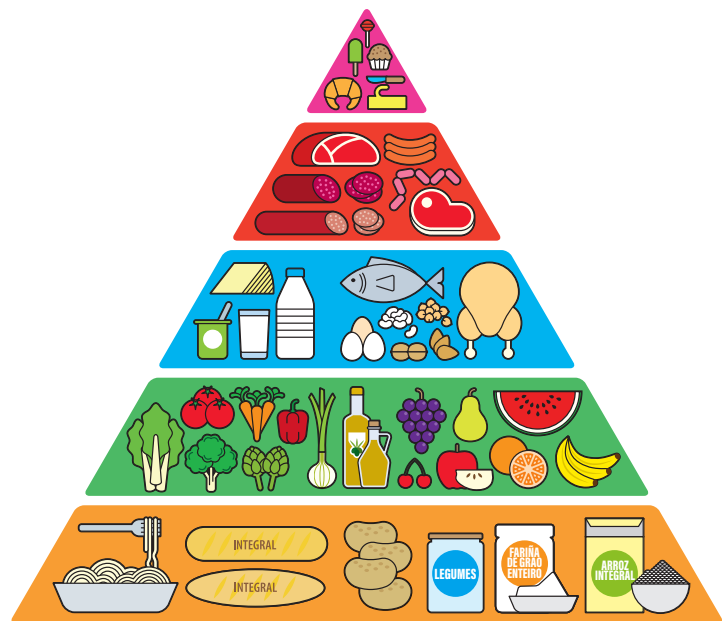
Manexo da pirámide alimentaria e dieta equilibrada. Identificar a estrutura dunha dieta saudable, as proporcións recomendadas e a importancia da variedade.

QUE TIPO DE ALIMENTOS?

Durante o espectáculo *Máis Saabor!* os dous protagonistas cociñan un burrito, prato típico da cociña mexicana, con torta de trigo sen glute.

ACTIVIDADE

- Fai unha listaxe con todos os alimentos e ingredientes que empregan para elaborar este parto
- Coloca cada un de estes alimentos na pirámide alimentaria.
- Consideras que estes alimentos, en xeral, forman parte dunha dieta equilibrada e saudable?



A torta de trigo é especialmente típica en varios países de Latinoamérica, como México, Honduras, Guatemala ou Nicaragua.

- Que outros menús coñeces con torta de trigo?
- Que é o glute? Sabes o que é a alerxia ao glute e que síntomas presenta?

OBXECTIVOS

Saber clasificar os alimentos en función dos nutrientes principais. Grupos de nutrientes e alimentos: Coñecer os principais grupos de alimentos (froitas,

verduras, cereais, proteínas, graxas saudables) e os nutrientes que achegan: hidratos de carbono, proteínas, graxas, vitaminas, minerais e auga.

Manexo da pirámide alimentaria e dieta equilibrada. Identificar a estrutura dunha dieta saudable, as proporcións recomendadas e a importancia da variedade.

Valorar o impacto da alimentación na saúde. Reflexionar sobre como os hábitos alimentarios inflúen no benestar físico, emocional e social.

MELLOR COOPERAMOS

En moitos números do espectáculo *Máis Saaabor!* hai diversas situacións de conflito teatral, mesmo algunha competición, necesarias para manter a tensión dramática do espectáculo, pero hai outros momentos nos que a cooperación e o traballo en común son os que permite acadar os obxectivos marcados e, finalmente, poder realizar o prato previsto.

ACTIVIDADES

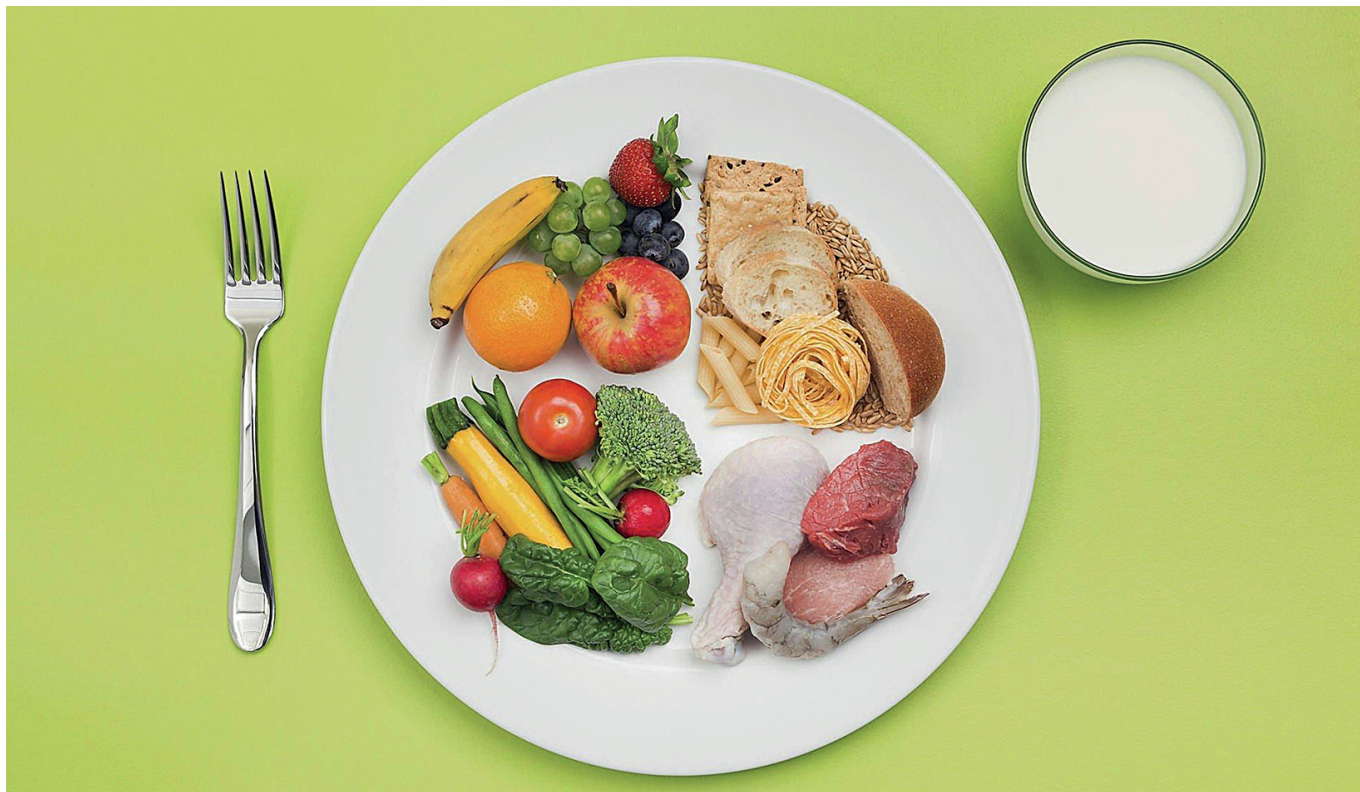
- Poderías nomear algún momento da peza teatral no que a cooperación e o diálogo entre ambos cociñeiros fora especialmente útil para a resolver a tarefa?
- Cres que na cociña é importante a cooperación, o traballo en común e o diálogo? Se podes, razoa túa resposta.
- Cres que na música e/ou no teatro é importante a cooperación, o traballo en común e o diálogo? Se podes, razoa túa resposta.
- Poderías dicir algunha disciplina máis onde a cooperación sexa imprescindible para avanzar e conseguir os obxectivos marcados?

OBXECTIVOS

Traballar a intelixencia interpersonal, facendo fincapé na empatía e na nosa capacidade de colaboración e cooperación: atención, escoita activa, observación e análise de comportamentos.







O MENÚ DO DÍA

En *Máis Saaabor!* Realizamos un menú degustación de cinco pratos onde tentamos cociñar cun amplo e diverso abano de ingredientes e nutrientes.

ACTIVIDADE

- Formación de grupos de 4 - 5 alumnos/as.
- Cada grupo debe deseñar un menú saudable para unha comida do día (almorzo, comida ou cea). Debe incluír alimentos de distintos grupos: froitas, verduras, proteínas, cereais...
- Creatividade e reflexión: Como en *Máis Saaabor!* os alumnos e alumnas deben poñerlle un nome orixinal ao seu menú e explicar os beneficios de cada alimento elixido.
- Presentación: Cada grupo expón o seu menú ao resto da clase.

Valorarase positivamente:

- Incluír menús adaptados a alerxias ou dietas específicas (vexetariana, sen glute...).
- Comparar menús de diferentes culturas e reflexionar sobre a diversidade alimentaria.
- Acompañamento musical na presentación.

OBXECTIVOS

Aprender a planificar comidas equilibradas e fomentar hábitos nutricionais saudables.

Atopar a relación entre alimentación, cultura e sustentabilidade. Valorar as prácticas alimentarias de distintas culturas e o seu impacto no medio ambiente e a economía familiar.

MATERIAIS A EMPREGAR

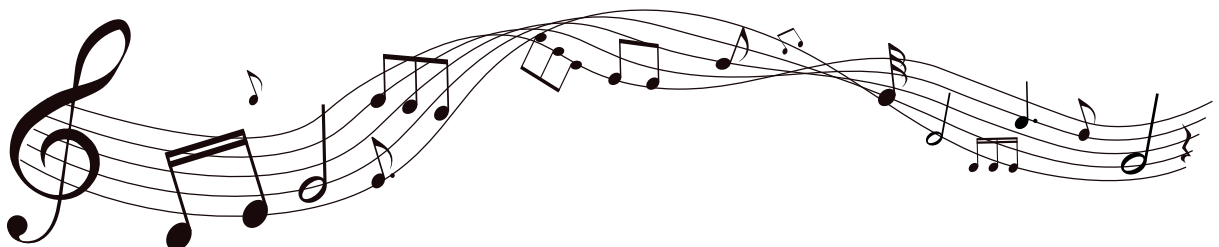
Cartolinas, rotuladores, imaxes de alimentos (recortables ou impresos), acceso a internet opcional.

PASAPORTE MUSICAL

En *Máis Saaabor!* os dous cociñeiros interpretan temas breves en directo relacionados coa rexión de procedencia de cada un dos pratos que se elaboran.

ACTIVIDADE

- Iníciase cunha choiva de ideas sobre os tipos de música que coñecen e escoitan en casa.
- Exploración sonora
Escóitanse fragmentos breves de músicas de diferentes culturas. Algúns exemplos: Samba (Brasil), Reggae (Xamaica), música tradicional xaponesa, música africana con percusión, música celta, un corrido mexicano...
- Cada alumno recibe un “pasaporte” en papel con espazos para selos ou adhesivos. Tras cada música, entrégaselles un “selo” simbólico do país escoitado.
- Expresión artística. Por grupos, elixen unha música e preparan unha pequena coreografía, debuxo ou cartel que represente o que lles transmite.
- Reflexión final. Convérsase sobre como a música reflicte culturas distintas, como nos fai sentir e que aprendemos de cada unha.



OBXECTIVOS

Valorar a diversidade cultural a través da música, recoñecendo ritmos, instrumentos e tradicións de distintos países. Competencia social e cívica

Favorecer o recoñecemento e respecto pola diversidade cultural representada nas músicas.

Favorecer a colaborar en grupo para crear unha representación artística e reflexionar sobre o valor da diversidade na arte e a sociedade.

ENSALADA DE INSTRUMENTOS

ACTIVIDADE

1. Audición guiada

Escóitanse fragmentos breves de músicas populares como Corrido mexicano (México), Tarantela (Italia), Polka (Europa Central), Samba (Brasil), Música celta (Irlanda/Galicia), Jazz (Estados Unidos)...

2. Tras cada audición, coméntanse:

- Instrumentos predominantes
- Ritmo e carácter (alegre, melancólico, festivo...)
- Contexto cultural

3. Cada grupo elixe unha música e crea unha coreografía sinxela ou dramatización ou elabora un cartel con datos curiosos do país e a súa música

4. Reflexión final

- Que música nos sorprende máis?
- Que teñen en común e que as diferencia?
- Como nos axuda a música para coñecer outras culturas?
- Que músicas escoitamos habitualmente? Hai variedade na procedencia das músicas que adoitamos escoitar na radio, televisión, cine...?

OBXECTIVOS

Explorar músicas tradicionais e populares de distintos países, recoñecendo as súas características rítmicas, melódicas e culturais, e fomentar o respecto pola diversidade musical.

Traballar cos elementos máis sinxelos da linguaxe musical: ritmo, melodía, timbre...

Favorecer a expresión corporal e artística vinculada aos música.



CULTUR
ACTIVA

