

PROYECTO

Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente: es un arte.

El proyecto propuesto se hizo para la educación básica, secundaria, en la escuela La Gran Tenochtitlan. La institución se ubica en la comunidad de San Francisco, ozomatlan, estado de Guerrero, México. En la escuela se atienden los grados de primero, segundo y tercero, actualmente cuenta con 7 docentes y 102 estudiantes. antes de planear el proyecto, se hizo un diagnóstico educativo comunitario del grupo. El presente proyecto se hizo para abordar el problema comunitario de mejorar los hábitos alimenticios de los alumnos y en sus hogares previniendo enfermedades por una mala nutrición (obesidad, anemia, bulimia, etc.).

Planeación del proyecto socioformativo

TÍTULO: Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente: es un arte.
Propósito de formación (sintético): cambiar los hábitos alimenticios del alumnado y la comunidad a través de dietas sanas y saludables con del uso del plato del bien comer y la jarra del buen beber para evitar enfermedades provocadas por una mala nutrición.
Aprendizajes esperados o progresiones de aprendizaje tal y como están en el currículo
<p>➤ Campos Formativos</p> <ul style="list-style-type: none">• Saberes y pensamiento científico❖ Toma de decisiones libres, responsables y consientes orientadas al bienestar individual, familiar y comunitario para una vida saludable.• Ética , Naturaleza y Sociedades❖ Sentido de pertenencia e identidad personal y colectiva, el cual inicia en el contexto familiar con la lengua, las costumbres, las concepciones del mundo y los estilos de vida que se comparten, y que se amplían en el entorno local, nacional, regional y mundial.❖ Responsabilidad en el cuidado y conservación de la naturaleza a partir de la concepción de que todas las personas forman parte de ella y asuman compromisos de bajo impacto ambiental y de sustentabilidad para garantizar el derecho de todas las personas y seres vivos, a un ambiente sano en un presente y futura.• De lo humano y lo comunitario❖ Experimenten la importancia de cuidar, mejorar y preservar la salud, el entorno natural y social, como una responsabilidad individual y colectiva que se presenta ante una vida caracterizada por la incertidumbre.
Problema del contexto como reto: Mejorar los hábitos alimenticios en los alumnos y sus hogares, evitando así enfermedades por una mala nutrición (obesidad, anemia, anorexia, etc.)
Producto central por lograr: Acciones para prevenir enfermedades por una mala alimentación en la comunidad escolar a través de una dieta saludable.
Eje articulador: Vida saludable

Tiempo: tres semanas
Recursos: Libro de texto, cuaderno, láminas, plumones, proyector, carteles, menús de platillos(comida), conferencista, pelota, aro, cuerda, hojas de fomi, rotafolio,
Actividades:
Motivación frente al problema. Motivación frente al problema a resolver y el producto o productos que se esperan lograr, en un ambiente colaborativo. Actividades: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Implementar la activación física 15 a 20 min. en la explanada de la escuela, utilizando un objeto para su ejercitación (pelota, aro, una cuerda para brincar, etc.) utilizando música para amenizar el ambiente en la comunidad escolar a fin de ejercitar el cuerpo década uno de los alumnos. ➤ Proyectar un video de narraciones de personas que han hecho logros y aportes a la sociedad para que el alumno tome conciencia de la importancia de cuidar la alimentación y hacer ejercicio físico.

Acuerdo del proyecto. Presentación y acuerdo del proyecto con los estudiantes, con especial énfasis en el problema a resolver y el producto que se espera obtener, junto con el proceso de colaboración y las normas de trabajo. Presentación y comprensión del instrumento para evaluar el producto central. A veces puede haber varios productos. Actividades: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentar en diapositivas del proyecto y la utilización correcta del plato del buen comer haciendo énfasis en las enfermedades por una mala nutrición, utilizando a la vez ejemplos de problemas de obesidad, anemia, diabetes. ➤ Hacer preguntas abiertas sobre la proyección para indagar en el aprendizaje esperado logrado. ➤ Organizar una conferencia “El plato del buen comer,” buenos hábitos alimenticios” junto con los padres de familia por un nutriólogo invitado a la institución. ➤ “Que es lo que como” invitar a los padres de familia a cómo utilizar la variedad de los grupos de alimentos en una clase, preparando algunos platillos con comida real. ➤ Llevar a la práctica los hábitos alimenticios saludables por parte de la comunidad escolar y sus familias.
Diagnóstico de saberes previos. Detección de saberes previos en torno al problema. Se hace mediante un caso sencillo, un juego, un foro, un debate, preguntas de opinión, u otra estrategia, en un ambiente de trabajo colaborativo y lúdico. Actividades: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Llevar a la escuela la dinámica “la canasta de alimentos”, donde cada alumno formara parte de un derivado de cada grupo, colocándole un dibujo en una hoja o fomi cuando se mencione quiero una canasta de verduras los alumnos formaran el grupo de verduras y así como cada uno de los grupos de plato del buen comer.

Cocreación del conocimiento. Consiste en la búsqueda, organización, análisis y comprensión de los conceptos esenciales para comprender y explicar el problema, y obtener el producto central mediante actividades colaborativas con apoyo en registros de información y organizadores gráficos.

Actividades:

- Llevar al aula los grupos de alimentos de plato del buen comer recortados en fomi para lo cual los alumnos colocan el grupo al que corresponde cada uno de ellos (pescado, manzana, tortilla, queso, frijoles, calabaza, etc.).
- Diferenciar los grupos de alimentos en su libro de texto e investiguen los aportes nutricionales que nos brinda algunos grupos de alimentos (frutas, verduras, derivados de carne, carbohidratos) para lograr que los alumnos identifiquen la nutrición balanceada.
- Realizar un desfile nutricional con carteles (en la comunidad escolar) para identificar menús de alimenticios saludables a utilizar..

Es el diagnóstico, contextualización y/o estudio de un ejemplo para identificar, comprender, estudiar y explicar el problema en su contexto, con apoyo en los saberes interdisciplinarios, y la elaboración de un informe o texto con una síntesis del proceso.

Actividades:

- El presente proyecto se planea para enseñar a la comunidad escolar y a los padres de familia a llevar a la práctica menús alimenticios sanos y saludables utilizando el plato del bien comer,

ya que en la misma están acostumbrados siempre a una misma dieta alimenticia la cual consiste en queso, chile, tortilla, frijol, rara vez carne, dejando fuera las verduras y las frutas, inclusive el agua, tomando tradicionalmente la coca cola en cada comida que se ingiere, llegando así a una mala nutrición lo cual ocasiona en los niños anemia, desmayos en la escuela por la mala nutrición de algunas alumnas, que de acuerdo a la observación en su bajo peso corporal, creen que estar delgada es estar sana, lo cual es un error porque dañan a su cuerpo.

- En este proyecto se pretende alcanzar la meta (producto) de que los alumnos y padres de familia cambien su dieta para cuidar su cuerpo con dietas alimenticias sanas y correctas, utilizando todos los grupos e alimentos del plato del buen comer, la jarra del buen beber y rutinas de activación física.

Actuación. Es la implementación de una o varias acciones para resolver el problema en el contexto y obtener el producto central esperado en el proyecto, con apoyo en una determinada metodología, la lectura comprensiva de uno o varios textos y la elaboración de un informe, reporte, video, etc., con la descripción de la experiencia. A medida que se elabora el producto central, se practica la evaluación formativa con apoyo en pautas, criterios o instrumentos.

Actividades:

- Conferencia nutricional a padres de familia en las canchas de la comunidad haciendo invitación abierta para enseñarles cómo utilizar y combinar el plato del buen

comer por un nutriólogo especializado en su área.
> Desfile que me aportan los alimentos y menús alimenticios sanos y saludables en la comunidad para ponerlos en práctica en sus hogares y evitar así enfermedades por una mala nutrición.

Mejora del proceso y del producto central. Se busca mejorar el proceso y el producto central del proyecto a partir de pautas, criterios o instrumentos de evaluación, hasta lograr el nivel básico o satisfactorio en todos los indicadores esenciales establecidos.

Actividades:

- > El alumno realizara un video de un menú sano y saludable escogiendo de su preferencia un almuerzo, comida o cena con un tiempo estimado de 15 min. Donde explicara su preparación y finalidad.
- > Evaluación del video con una rubrica a los alumnos tomando en cuenta su propia autoevaluación y la coevaluación con sus compañeros.

Socialización. Consiste en compartir el proyecto ejecutado, los saberes aprendidos y el producto que se trabajó, con el fin de sensibilizar a otros en torno a la resolución del problema uniendo esfuerzos. A veces, requiere formación o desarrollo de habilidades para llevar a cabo el proceso.

Actividades:

- > Exposición de los alumnos en equipos de platillos (diversos menús de almuerzos, comida o cena preparados con los grupos de alimentos del plato del buen comer, donde un integrante explicara la exposición y las aportaciones nutricionales de los alimentos y la jarra del buen beber en las canchas de la comunidad haciendo una invitación abierta a la comunidad

Objeto de aprendizaje: Qué el alumno cambie sus hábitos alimenticios por otros más sanos y nutricionales, con apoyo del plato del bien comer y jarra del buen beber.

Realimentación: A través de un lamina realice un listado de alimentos con su porcentaje nutricional y colocarlo en la cocina de sus hogares.

IDEAS DE LOS DOCENTES SOBRE LA NEM

LO QUE SE	LO QUE QUIERO APRENDER	QUE APRENDI
<ul style="list-style-type: none">• Es una nueva reforma en cuanto a Planes y Programas de estudio 2022.	<ul style="list-style-type: none">• Fortalecer las estrategias de trabajo sobre planeación y evaluación formativa.• Nuevas formas de mejorar la planeación didáctica.• Nuevas maneras de aplicar la evaluación formativa.• A retroalimentar mi trabajo en el aula.	<ul style="list-style-type: none">• A reforzar y fortalecer la propuesta de la NEM.• A no dejar de ser humanista con los alumnos.• Reconocer a los docentes como agentes transformadores de los nuevos planes de estudio.• A reconocer el socioconstructivismo como un trabajo colaborativo.• A reflexionar el uso y aplicación de los proyectos en las aulas.