

Actividad 2. Proyecto de Transformación de la Práctica (PTP), segunda parte. Planeación de un proyecto comunitario

“Título del proyecto” Cuido mi alimentación con mi recetario	
<p>Datos de la escuela</p> <p>El jardín de niños “Jacinto Canek”, con clave de centro de trabajo 31DJN0094E, perteneciente a la zona escolar 03 y que se encuentra ubicado en la calle 45 # 519 x 52 de la Col. Pacabtún, al oriente de la ciudad de Mérida, Yucatán, su funcionamiento es en turno matutino con un horario de 7:30 a 11. 30.</p> <p>La matrícula escolar está conformada por 110 alumnos cuyas edades oscilan entre los 3 y 5 años de edad.</p> <p>El personal docente del plantel lo conforman una directora, siete educadoras encargadas de los siete salones una docente quien atiende a un 1º grado (A), tres docentes 2º grado (A, B y C) y tres docente 3er grado (A, B y C) de preescolar; además una psicóloga y especialista de lenguaje que acuden dos veces por semana y pertenecientes al servicio de USAEP, un docente de educación física, una docente de artes, una docente de inglés para los tres terceros estos maestros auxiliares acuden por horas al plantel educativo y tres intendentes.</p>	
<p>Características del contexto comunitario</p> <p>En la colonia Pacabtún donde se ubica el Jardín de niños “Jacinto Canek” existen muchas tiendas pequeñas de tipo supermercado donde en su mayoría se ofertan alimentos industrializados, también en los alrededores del plantel hay varios puestos ambulantes de comida rápida y esto hace que los padres de familia adquieran y consuman este tipo de alimentos los cuales proporcionan para su refrigerio a sus hijos e hijas que asisten al plantel.</p>	
<p>Descripción breve del problema seleccionado</p> <p>El jardín de niños “Jacinto Canek”, con clave de centro de trabajo 31DJN0094E, perteneciente a la zona escolar 03 y que se encuentra ubicado en la calle 45 # 519 x 52 del fraccionamiento Pacabtún, al oriente de la ciudad de Mérida, Yucatán, se ha observado que las familias que conforman este plantel en su mayoría no realizan la práctica de una alimentación saludable, esto se menciona ya que aunque existen acuerdos acerca de los tipos de alimentos que deben consumir y llevar como parte del refrigerio de sus hijos e hijas al plantel educativo en su mayoría no lo hacen, además de que al realizar el diagnóstico de peso y talla y de acuerdo a las tablas utilizadas a nivel mundial por la OMS, la población infantil no se encuentra en los rangos establecidos y algunos presentan obesidad, también se ha observado que los niños y niñas del plantel presentan de manera frecuente enfermedades respiratorias y estomacales lo que tiene como consecuencia que en ocasiones no asistan de manera regular al jardín de niños.</p>	
<p>Características de los estudiantes</p> <p>Los niños y niñas que acuden del 3º A tienen edades que van desde los 5 años a los 5 años y tres meses en total son 15 niños en el grupo de los cuales 8 son hombres y 7 son mujeres, 13 alumnos asisten al plantel desde el primer grado de preescolar y dos de ellos solo cursaron su segundo grado. El ritmo de aprendizaje de 10 de los alumnos es rápido y de los otros 5 niños es lento. La mayoría de los niños son visuales y 4 de ellos kinestésicos. Los niños y niñas del grupo necesitan fortalecer la comunicación oral, expresar sus ideas completas sobre lo que necesitan, lo que viven en su día a día, nombrar sus emociones, decir sus gustos, preferencias y lo que saben a distintas personas, combinando los lenguajes. A su vez los alumnos y alumnas se interesan por los</p>	

diversos textos y a través de las diversas oportunidades que tienen al interactuar con estos logran de alguna manera describir a través de cuestionamientos algunos lugares o personajes de las historias o textos literarios que conoce. Es importante señalar en que se necesita fortalecer de manera permanente con los alumnos actitudes prosociales como compartir, ayudar y colaborar, al participar y mejorar las relaciones de todas y todos a fin de convivir con respeto y tolerancia a las diferencias. Como prioridad y vinculándolo directamente con nuestra problemática y necesidades del contexto socioeducativo trabajar en desarrollar capacidades y propiciar aprendizajes para el cuidado de la salud personal y colectiva al llevar a cabo acciones de higiene, limpieza, alimentación saludable y actividad física desde los saberes prácticos de la comunidad y la información científica.

Elementos curriculares (perfil de egreso, ejes articuladores, campos formativos, disciplina (s), contenidos, PDA, metodología

Perfil de egreso: VI. Se perciben a sí mismas y a sí mismos como parte de la naturaleza, conscientes del momento que viven en su ciclo de vida y la importancia de entender que el medio ambiente y su vida personal son parte de la misma trama por lo que entienden la prioridad de relacionar el cuidado de su alimentación, su salud física, mental, sexual y reproductiva con la salud planetaria desde una visión sustentable y compatible

Ejes articuladores:

Vida saludable: El proyecto promueve la exploración y el reconocimiento de los alimentos y las bebidas locales que contribuyen a mantener la salud de las niñas y los niños. Para ello, podrán explorar y practicar acciones que les permitan mantener una vida saludable, como llevar una dieta equilibrada, nutritiva y amigable con el entorno, y que se caracterice por incorporar alimentos propios de su región.

Interculturalidad crítica: A lo largo del proyecto se busca que las niñas y los niños sean capaces de identificar y apreciar los alimentos y las bebidas locales saludables para, posteriormente, cuestionar creencias de alimentación y tomar decisiones sobre ésta. Con ello se espera que sean capaces de reelaborar propuestas de alimentación con base en los alimentos de consumo local; esto se logrará a partir de reconocer esta práctica como cultural y propia de cada comunidad, a la que se le atribuyen sentidos y significados de diferente índole.

Pensamiento crítico: Facilitar una indagación reflexiva a partir de preguntas y actividades que propicien y den ideas para generar un cambio en los hábitos de alimentación, beneficiosos para la salud de las niñas y los niños; todo ello mediante la toma de mejores decisiones al consumir alimentos y bebidas saludables.

Campo formativo:

De lo humano y lo comunitario.

Contenido: Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud, de acuerdo con los contextos socioculturales.

PDA:

Expresa gustos y preferencias de bebidas y alimentos que hay en su comunidad al explorar aromas, colores, texturas y sabores.

Reconoce las costumbres familiares y la preparación y consumo de alimentos y bebidas, e identifica los que son saludables y los que ponen en riesgo la salud.

Distingue alimentos y bebidas que son saludables, así como los que ponen en riesgo la salud, y reconoce que existen opciones alimentarias sanas que contribuyen a una mejor calidad de vida para todas las personas.

Indaga acerca de la comida tradicional de su comunidad y otras regiones, y aprecia la diversidad de alimentos y platillos saludables que se consumen en el país.

Obtiene información de diversas fuentes acerca de los factores que favorecen estilos de vida saludable, destacando el consumo de alimentos nutritivos y de agua simple potable, entre otros.

Campo formativo:

Lenguajes

Contenido: Producciones gráficas dirigidas a diversas destinatarias y diversos destinatarios, para establecer vínculos sociales y acercarse a la cultura escrita.

PDA

Elabora producciones gráficas (mensajes, avisos, recados, entre otros) con marcas propias, dibujos o por medio del dictado, para informar algo a diferentes personas.

Reconoce que las producciones gráficas son importantes para mantener comunicación con su comunidad.

Campo formativo:

Ética, naturaleza y sociedades

Contenido: Construcción de la identidad y pertenencia a una comunidad y país a partir del conocimiento de su historia, sus celebraciones, conmemoraciones tradicionales y obras del patrimonio artístico y cultural.

PDA

Se interesa, junto con sus pares, por conocer la diversidad cultural y artística de otras regiones del país, así como otras costumbres y tradiciones que enriquecen su visión del país y del mundo.

Metodología: Aprendizaje Basado en Proyectos Comunitarios ABPC

Evidencias de aprendizaje, parciales y final

Tabla de registro para organizar y clasificar los alimentos, ficha de registro de alimentos que llevan de refrigerio al Jardín de niños, semáforo de la alimentación, muestra gastronómica y recetario de platillos y bebidas saludables de la comunidad.

Recursos materiales AUDIOVISUALES DE ACUERDO A LOS PRINCIPIOS DUA

Videos: Una dieta saludable https://youtu.be/FaLmwmN1MP0?si=Sfn_4eTiiUYKFeAd

La nutrición <https://youtu.be/VuTis6DmIME?si=gcRRrRKd6KmNUMy->

Entre otros.

Evaluación (citar algunos indicadores y mencionar los instrumentos de evaluación que se utilizarán)

Distingue alimentos y bebidas que son saludables

Identifica el origen de los alimentos.

Investiga la diversidad de alimentos en su entorno explorando sus propiedades y las conexiones con su cultura.

Reconoce la diferencia entre los alimentos que son buenos para su salud y aquellos que pueden consumirse sólo ocasionalmente.

Reconoce la diferencia entre sentirse satisfechos y sentirse lleno.

Entiende que comer alimentos variados y naturales ayuda a su cuerpo a crecer sano y fuerte.

Muestra actitudes positivas hacia los alimentos saludables

Expresa las sensaciones que tiene al tocar y probar alimentos saludables nuevos.

Registra información del tema utilizando sus propios recursos.

Trabaja en colaboración con otros con un fin común.

El instrumento de evaluación que se utilizará será una Escala estimativa.

Organización de las estrategias y actividades de aprendizaje en:

Fase 1 (momentos 1, 2 y 3)

Se inicia solicitando a las niñas y los niños que indaguen, en diversas fuentes a su alcance, qué es un alimento y qué es una bebida saludable, qué alimentos y bebidas pueden tener efectos nocivos sobre la salud, cuáles son las características de dichos alimentos y con qué frecuencia se pueden consumir.

A la par, se solicita que las niñas y los niños lleven al aula los alimentos y las bebidas que consumen regularmente en casa; pueden servirles aquéllos que son parte de su refrigerio o colación. Pueden dibujar esos alimentos y bebidas en fragmentos de hojas de papel o, si es posible, llevar las etiquetas o envolturas de dichos alimentos.

Se dialoga con los niños y niñas acerca de la información que indagaron con las preguntas iniciales. También se les pide que presenten qué han llevado y describan cómo son (olor, tamaño, sabor, textura), y que mencionen por qué les gustan y de dónde se obtienen.

Posteriormente, se les pide que agrupen o clasifiquen los alimentos y las bebidas que dibujaron o llevaron al aula, incluso, las etiquetas de alimentos según las características que indagaron. Para esto elaboran **una tabla de dos columnas** como para registrar cómo organizaron sus alimentos.

Para el caso de los alimentos industrializados, puede auxiliarse del sistema de etiquetado frontal que hay en los envases de cada alimento o bebida. Éste indica en el empaque, mediante sellos y leyendas precautorias, si el alimento o bebida tiene exceso de calorías, sodio, azúcares, grasas saturadas, grasas trans u otros aditivos que pueden tener efectos negativos sobre la salud.

Se platica en plenaria para propiciar que las niñas y los niños identifiquen y reflexionen sobre la presencia y cantidad en los alimentos y bebidas que consumen. Se plantean preguntas como ¿habían notado estas figuras antes?, ¿sabían que, si un alimento o bebida las tienen, significa que se debe moderar su consumo?, ¿cuántos sellos tienen los alimentos o bebidas que consumen ustedes y su familia?, ¿creen que entre más sellos tenga un alimento, sea más dañino?

Para determinar en colectivo las producciones y las acciones del proyecto con las niñas y los niños, se recuperan algunas de las preguntas planteadas anteriormente de modo que, en consenso, definan cómo tratarán de responderlas.

Organizados en asamblea y con el apoyo de un organizador gráfico sencillo, se les pide registrar fechas, actividades, sugerencias, dudas y dibujos que representen las tareas por cumplir; asimismo, establecerán el orden para llevarlas a cabo y que describir de qué tratará cada una. Al final, lo colocaran en un lugar visible del aula para darle seguimiento.

Algunas acciones formativas que desarrollarán serán:

-Indagar sobre los alimentos y las bebidas que son saludables y aquellos que pueden afectar la salud.

- Conocer opciones de alimentos y bebidas que estén disponibles en la comunidad y formen parte de una dieta saludable.

- Elaborar semáforo de la alimentación.

- En familia, elaborar una receta saludable

- Organizar una muestra gastronómica de platillos saludables e invitar a que participen diversos miembros de la comunidad.

-Elaborar un recetario con platillos y bebidas que beneficien la salud para compartir con la familia y la comunidad.

Fase 2 (momentos 4, 5, 6, 7, 8)

Se inicia con la dinámica compramos alimentos para promover que las niñas y los niños hablen de sus gustos y preferencias en alimentos y bebidas. Antes de iniciar, será necesario pedirles un dibujo de su alimento o bebida favorita o llevar una imagen de éstos. El juego consiste en pasar una bolsa de mandado mientras cantan la canción La tía Mónica; cuando el canto termine, podrá hacer la pregunta: “¿Qué alimento o bebida es tu favorito?”; quien se haya quedado con la bolsa deberá responder y colocar el dibujo del alimento o bebida que previamente hizo.

Al concluir la dinámica, revisarán la bolsa de mandado con los alimentos que las niñas y los niños depositaron. La docente pedirá que, en el pizarrón, en hojas de papel bond o en algún otro medio a su alcance, organicen los alimentos.

Para identificar las preferencias, se elabora una tabla de frecuencias que señale la cantidad de veces que fueron mencionados los diferentes alimentos y bebidas. Posteriormente, preguntar

cuál tiene mayor incidencia y propiciar una reflexión al respecto con base en las siguientes preguntas: ¿Este alimento o esta bebida es saludable? ¿por qué lo consideran así?, ¿cómo se puede saber si lo que comen es saludable o no?

En esta actividad se invita a un nutriólogo(a) del centro de salud de la comunidad antes de esto se plática con los niños acerca de este especialista que se invitará para que formulen algunas preguntas para ese especialista, y se registran entre las interrogantes estarán algunas como ¿por qué los alimentos ayudan a la salud de nuestro cuerpo?, ¿qué alimentos y bebidas ayudan a estar sanos? Entre los alimentos disponibles en la comunidad, ¿cuáles pueden consumirse con mayor frecuencia?, ¿cuáles deben evitarse?, ¿por qué?

Se realiza la plática con el nutriólogo (a) con anterioridad, se le solicita que además de la plática que tendrá con los niños y niñas pueda llevar de manera física ejemplos de alimentos y bebidas de uso común o tradicionales en la comunidad, para que las niñas y niños los ubiquen en su contexto cotidiano.

Después de la visita del nutriólogo (a), se pedirá a los alumnos que elaboren una lista con las ideas de lo aprendido en la charla informativa. Si durante la plática se sugirieron algunos platillos, recúperenlos y se invitará a las niñas y los niños a registrarlos en un listado en un lugar visible, ya que pueden ser parte del recetario.

Recuperando la información que tienen hasta este momento realizan su **semáforo de la alimentación**; esto ayudará para que, con base en esos recursos, plasmen en este las recomendaciones saludables basadas en los alimentos disponibles en su comunidad. A través de lo que se ha realizado hasta ahora se abre la posibilidad de conocer alternativas para moderar el consumo de alimentos no saludables, cuidar las porciones de consumo o, bien, cambiar algunos ingredientes por otros más saludables.

Se organiza una visita a un mercado, verdulería o tienda donde vendan algún tipo de alimentos. Se solicita el apoyo de sus familias para que se unan a la visita. Durante el recorrido las niñas y los niños observen los alimentos que ahí se encuentran y, con permiso de quien los vende, los niños observan, tocan y huelen algunos se motivara a los niños y niñas para que compartan sus impresiones, también la docente les pregunta si recuerdan o conocen algún platillo o bebida que se prepare con esos alimentos para que mencionen lo que saben al respecto; posteriormente, si lo deciden, podrán incluirlos en sus recetas.

Para enriquecer el proyecto, solicite que las familias de los niños y niñas aporten alguna receta de la comunidad que se prepare con ingredientes de la región, y que mencionen quién les enseñó a prepararla y cuándo la consumen; también se pueden añadir estos platillos y bebidas al listado de recetas.

Fase 3 (momentos 9, 10, 11)

Se realiza la muestra gastronómica, donde se invita a algunas familias a que preparen alguno de los platillos que llevaron en sus recetas; para ello, considerar tomar en cuenta la cantidad pertinente de ingredientes para que nada sea desperdiciado. Durante este momento se fortalecerá la observación en las medidas de seguridad e higiene que deben tener.

Es importante que las niñas y los niños tomen en cuenta las precauciones necesarias al preparar alimentos, tales como lavarse las manos y estar precavidos cuando usen instrumentos con filo o fuego o cosas calientes.

Al terminar cada una de las familias la preparación de su platillo tendrá la oportunidad de convivir, platicar y probar los platillos preparados y se motiva para que hablen sobre si les gustó, por qué, qué ingredientes tienen, entre otros aspectos.

Con lo que se ha realizado hasta este momento los niños y niñas elaborarán **su recetario con las bebidas y los platillos de la comunidad** en asamblea se plática con los niños y niñas para identificar la estructura y las características de los recetarios a partir de ejemplos que lleven las niñas y los niños de las recetas que llevaron con anterioridad,

Se elabora **el recetario**; para esto, se tomará en consideración lo siguiente:

- Revisar las recomendaciones o consejos de alimentación que dio el especialista para incluirlos en su recetario.
- Organizar las recetas que fueron compartidas por las familias de las niñas y los niños y clasificarlas por sus ingredientes, por ejemplo: platillos preparados con carne, con verduras y vegetales, entre otros.
- Decidir cómo organizar, escribir, ilustrar el recetario.

Presentación del recetario a la comunidad

Con el propósito de socializar los resultados realizaremos una asamblea para que, con las niñas y los niños, decidamos las participaciones para que expongan, ante las personas invitadas entre ellos todos los niños y niñas del jardín, el nutriólogo, los docentes y las personas de las tienditas y supermercado, los padres de familia se exponga cómo armaron el recetario, qué situaciones fueron nuevas o interesantes para ellos y cómo incorporaron esa información, además de cuál será la utilidad que tendrá en sus vidas tanto lo que aprendieron como el recetario que elaboraron con el contenido de las recetas. Al terminar la presentación del recetario, se solicitará a la comunidad que participe escribiendo sus comentarios y opiniones en una hoja del recetario destinada para eso.

Se comenta que el recetario estará disponible en la biblioteca escolar para que pueda “visitar” varios hogares, de modo que todas las familias tengan acceso a él a fin de que preparen y consuman alguno de los platillos o de las bebidas que se incluyen ahí.

Para concluir en asamblea con los niños y niñas un intercambiamos información de comentarios acerca de lo que aprendieron con la puesta en marcha del proyecto y a su vez se realizan las siguientes actividades:

Invitar a los niños y niñas a que coloquen en un espacio del salón, donde todos puedan observar, imágenes del recetario, el semáforo de la alimentación, la tabla de registro de dos columnas y la bolsa de mandado con sus tarjetas para que recuerden lo que hicieron, cómo fue, quiénes los apoyaron, qué sabían antes del proyecto, qué aprendieron al participar en las diferentes actividades y también se les da la oportunidad para que comenten acerca de esas experiencias de aprendizaje en comunidad.

En un papel bond que ira en un lugar visible del salón cada niño y niña registrará sus compromisos (con palabras o con imágenes) para que su alimentación sea más saludable.

Instrumentos de evaluación

Se utilizará una escala estimativa con respuestas tipo escala Likert donde se plasmarán cada uno de los indicadores que permitan evaluar de manera formativa las capacidades y aprendizajes que manifiesten los niños y niñas durante la aplicación del Proyecto.

Instrumento para evaluar PTP 2

Instrumento para evaluar el PTP 2				
EVIDENCIA: Planeación de un proyecto comunitario				
INDICADORES	Insuficiente 10	Suficiente 15	Satisfactorio 20	Destacado 25
Identificación y descripción del problema	No identifica ni describe claramente el problema.	Identifica el problema, pero la descripción es confusa o incompleta.	Identifica y describe el problema de manera clara, pero falta profundidad.	Identifica y describe el problema de manera clara y detallada, mostrando comprensión profunda.
Integración de los Elementos Curriculares	No incluye o incluye incorrectamente los elementos curriculares solicitados.	Incluye algunos elementos curriculares, pero de forma incompleta o incorrecta.	Incluye la mayoría de los elementos curriculares, pero falta precisión en alguno de ellos.	Integra todos los elementos curriculares de manera precisa y coherente.
Organización y estrategias de aprendizaje	No organiza ni menciona estrategias de aprendizaje claras.	Menciona algunas estrategias de aprendizaje, pero falta organización o coherencia.	Organiza y menciona estrategias de aprendizaje de manera adecuada, pero falta detalle en algún momento.	Organiza y menciona estrategias de aprendizaje de manera detallada y coherente en todas las fases.
Evaluación y evidencias de aprendizaje	No menciona ni describe claramente los indicadores e instrumentos de evaluación.	Menciona algunos indicadores e instrumentos de evaluación, pero de forma incompleta o poco clara.	Menciona y describe indicadores e instrumentos de evaluación de manera adecuada, pero falta profundidad en la descripción de evidencias de aprendizaje.	Menciona y describe claramente los indicadores, instrumentos de evaluación y evidencias de aprendizaje, mostrando comprensión profunda y coherente.