PROYECTO		“ÑAM, ÑAM... COMEMOS SALUDABLE”			
DATOS DE LA ESCUELA		Esc. Prim. Fed. Urb. “Pedro Pablo Echeverría”. Turno: Matutino C. C. T. 31DPR0981Q Dirección: C. 52 No. 489 x 49 y 51 Fracc. Granjas.			
FASE	4	GRADO	4	SESIONES	10
CARACTERISTICAS DEL ENTORNO COMUNITARIO		<p>La escuela se encuentra en la zona oriente de la ciudad de Mérida. Se considera una zona de nivel medio-bajo. En las familias en un 95% ambos padres trabajan para poder atender las necesidades económicas familiares.</p> <p>La escuela se encuentra cerca de un mercado, un parque y una iglesia. Por las mañanas hay una gran afluencia de gente y a partir de las 3 de la tarde la zona es poco transitada.</p>			
DESCRIPCION DEL PROBLEMA SELECCIONADO		<p>El 40% de los alumnos asisten a clase sin haber desayunado porque manifiestan que no les apetece comer tan temprano, que no están acostumbrados y manifestaron traer desayuno a la escuela.</p> <p>En los recesos se ha observado que los alimentos que predominan son galletas, juguitos, frituras, refrescos, pizzas, salchichas.</p> <p>Un 70% del alumnado compra alimentos en la cooperativa escolar, aunque hay una variedad de productos, se ha observado que el alumnado se inclina en adquirir aquellos productos que no son los adecuados para un desayuno saludable y equilibrado.</p>			
CARACTERISTICAS DE LOS ESTUDIANTES		<p>La edad de los estudiantes oscila entre los 9 años en su mayoría. Hay 1 repetidor y un alumno que aún no ha cumplido los 9 años.</p> <p>En esta etapa escolar, los niños comienzan a mostrar una mayor independencia en su aprendizaje y están más enfocados en el desarrollo de habilidades académicas y sociales. Su capacidad para leer, escribir y comprender conceptos más complejos aumenta, y se sienten más cómodos con las matemáticas y las ciencias.</p> <p>Suelen disfrutar trabajando en equipo, aunque también empiezan a mostrar más interés por sus propias opiniones y preferencias. A menudo tienen amistades más cercanas y se preocupan por la aceptación de sus compañeros. Este es un momento en el que comienzan a comprender mejor las reglas sociales y a resolver conflictos de manera más madura.</p> <p>Pueden tener un enfoque más serio hacia las tareas y proyectos, pero aún disfrutan de actividades creativas como el arte y la música. Su curiosidad por el mundo sigue siendo alta, y a menudo se sienten emocionados por aprender sobre temas nuevos, como el sistema solar, la historia de su país, y cómo funcionan los ecosistemas.</p> <p>Predomina en el grupo el estilo de aprendizaje kinestésico y visual.</p>			

METODOLOGIA	Aprendizaje basado en proyectos comunitarios.	EJES ARTICULADORES	<ul style="list-style-type: none"> - Vida saludable. - Pensamiento crítico.
EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE, PARCIALES Y FINAL.	<ul style="list-style-type: none"> • Registro de los alimentos que consumen en el desayuno, recreo, comida y cena. • Dibujo del plato del buen comer y la jarra del bien beber. • Decálogo. • Elaboración de la receta. • Tabla con el IMC de los integrantes de su familia. • Carteles 		
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Plato del buen comer. • Jarra del bien beber. • Videos. • Dispositivos e internet. • Recortes de alimentos nutritivos. • Etiquetas de envolturas de alimentos procesados. • Libro de texto. • Cartulina, colores, plumones. • Ingredientes para preparar alimentos para la feria gastronómica. 		
EVALUACION	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación formativa • Autoevaluación • Coevaluación 		
INSTRUMENTOS DE EVALUACION	<ul style="list-style-type: none"> • Escala estimativa. • Lista de cotejo. 		

CAMPOS FORMATIVOS	CONTENIDOS	PDA
LENGUAJE	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis e intercambio de comentarios sobre empaques de productos y anuncios publicitarios. • Empleo de instrucciones para participar en juegos, usar o elaborar objetos, preparar alimentos u otros propósitos. • Elaboración y difusión de información relevante en la escuela y el resto de la comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende advertencias e instrucciones incluidas en empaques y etiquetas de productos, así como la finalidad de sus anuncios publicitarios. • Sigue instrucciones, orales o escritas, para preparar un alimento sencillo y saludable (receta), utilizar o construir un objeto, participar en un juego o alguna otra actividad. • Emplea verbos en infinitivo o imperativo, así como términos secuenciales, para escribir instrucciones. • Describe el orden secuencial de un procedimiento.

<p>SABERES Y PENSAMIENTO CIENTIFICO</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alimentación saludable coma con base en el plato del bien comer, así como prácticas culturales y la toma de decisiones encaminadas a favorecer la salud y el medio ambiente y la economía familiar. Medición de la longitud masa y capacidad. Estudio de los números. Formación de mezclas y sus propiedades. 	<ul style="list-style-type: none"> Indaga y describe los nutrimentos que proporcionan los alimentos que consume, y contrasta con el plato del bien comer, e identifica los que necesita incluir en su alimentación, así como los beneficios para su salud y para realizar sus actividades diarias. Identifica y analiza la influencia de diversos medios de comunicación o redes sociales en el consumo de alimentos con alto contenido de grasa, azúcares y sal, así como su impacto en la salud, y toma decisiones que mejoren tanto su alimentación como la economía personal y familiar. Indaga y explica Qué productos y alimentos son convenientes adquirir o consumir en su familia, por su costo económico y el impacto medioambiental que provocan. Experimenta con mezclas de diversos materiales y proporciones, para identificar sus propiedades de color y sabor.
<p>DE LO HUMANO A LO COMUNITARIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> Hábitos saludables, para promover el bienestar en los seres vivos. Toma de decisiones asertivas. Estilos de vida activos y saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> Analizar las características de una alimentación saludable, para diseñar estrategias que mejoren sus hábitos alimenticios en el contexto escolar, así como en el hogar. Aprecia las formas de expresar el carácter y los efectos, para tomar decisiones orientadas al cuidado de su salud, evitando así enfermedades tales como la obesidad, diabetes, entre otras. Organiza juegos y otras actividades físicas, para analizar avances y logros personales o grupales, en favor de asumir una vida saludable.

FASES	ACTIVIDADES
<p>FASE 1 PLANEACION Identificación, recuperación y planificación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dialogar con los alumnos sobre la importancia de alimentarnos adecuadamente, es decir, de manera equilibrada y saludable, evitando alimentos chatarra. Con una lluvia de ideas mencionarán qué alimentos consumen regularmente en el desayuno, en la comida y en la cena, además del lunch que llevan para comer durante el recreo. Se identificarán los alimentos que menos nutrientes les aportan, así como los más dañinos. Registrar la información recabada en una tabla de cuatro entradas en su libreta. Se analizará qué tan correctamente están alimentándose, contrastando su forma de alimentarse con la recomendada en el plato del bien comer y la jarra del buen del bien beber, enfatizando los grupos de alimentos, así como las cantidades sugeridas. En su cuaderno dibujarán ambos recursos.

	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar a los alumnos a modificar sus hábitos alimenticios a través del proyecto “Ñam, ñam... comemos saludables”. Para ello, en asamblea se propondrá realizar una feria gastronómica con la preparación, exposición y degustación de platillos saludables preparados por ellos y sus padres. Así mismo, se realizará una reunión con la comunidad escolar y personal de salud para informar a través de una conferencia sobre las consecuencias de una mala alimentación. • Se les darán a conocer los PDA y los productos que elaborarán, así como la lista de cotejo que permitirá evaluar sus aprendizajes.
<p>FASE 2</p> <p>ACCION</p> <p>Acercamiento, comprensión y producción, Reconocimiento y concreción.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En la siguiente sesión presentarán envolturas de alimentos que consumen cotidianamente en el recreo y en sus hogares, analizando los sellos que contienen para que reflexionen en las cantidades de azúcar, sal, grasas y harinas que comen y se les mostrará un video en el que se mencionan los efectos dañinos de este tipo de alimentos, así como de su terrible impacto en nuestro medio ambiente, Como es el caso de la coca-cola. • Dialogar sobre la importancia de consumir productos locales, de temporada y se llegará al acuerdo de no llevar más alimentos chatarra, sino una fruta diariamente y agua simple. Esto con la finalidad de cuidar nuestro cuerpo y al mismo tiempo, la economía de sus hogares. • De tarea se le solicitará grabar en su celular y enviar al grupo de WhatsApp dos comerciales o anuncios en donde aprecien la influencia de diversos medios de comunicación o redes sociales en el consumo de alimentos con alto contenido de grasa, azúcares y sal, así como su impacto en la salud. Dialogarán con su familia y elaborarán un decálogo con los acuerdos necesarios para mejorar sus hábitos alimenticios y su bienestar físico. • Al día siguiente llevarán algunas recetas que les comparta su mamá de un platillo saludable, será la misma que presentarán en la feria gastronómica. • Se les indicará analizar sus recetas en parejas para identificar la estructura (nombre del platillo, ingredientes y procedimientos), así como la forma en la que se presentan los verbos, en infinitivo o imperativo, y el uso de algunos términos secuenciales, para escribir instrucciones con un orden secuencial. También se enfatizará el uso de los signos de puntuación como el punto, la coma y los dos puntos. • Se les mostrará una receta sin verbos ni términos secuenciales en una lámina, las palabras faltantes se presentarán en frisos de colores y en desorden a un lado de la lámina. Organizados en equipos, analizarán la forma de colocar las palabras para agregar orden y secuencia, así como los verbos faltantes. • Se socializarán sus trabajos en plenaria y con la participación de todos, la receta quedará completa. • Posteriormente se les pedirá leerla y mencionarán qué datos les parecen confusos. Se inducirá a comentar sobre las expresiones de sentido numérico, de tal forma que Comencemos a abordar el empleo de las fracciones para indicar cantidades de medida y cantidad en medios cuartos y tercios. • Se rescatarán los saberes previos que el grupo tiene al respecto a través de planteamientos relacionados con las medidas presentadas con fracciones en sus recetas. Se les recordará cuáles son las partes de las fracciones para que las expresen de manera correcta al realizar algunos ejercicios en el cuaderno. • En casa realizarán un ejercicio de autoevaluación respecto a la redacción de su receta, misma que, con ayuda de su familia presentarán en la feria gastronómica. Deberán considerar los verbos en infinitivo el

	<p>uso de palabras y frases adjetivas y adverbiales para describir procesos, así como los conectores secuenciales que nos permitan darles orden a sus recetas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se socializarán sus recetas y en pareja realizarán un ejercicio de coevaluación. Se detectará si los alumnos reconocen los tres grupos de alimentos y si logran seleccionar los alimentos que nos aportan nutrientes y energía de manera equilibrada. • Se les propondrá armar un menú ilustrado con los recortes que se le solicitó la clase anterior y poniendo en práctica las indicaciones del plato del bien comer. Para ello se divide al grupo en tres equipos de tal modo que el primero elabore tres opciones saludables para el desayuno, el segundo equipo tres opciones para comida y tercer equipo, tres opciones para cena. • Se indagará a través de una encuesta sobre las consecuencias de mantener una mala alimentación y la manera de evitarlas. • Se socializará su investigación enlistando las consecuencias de una mala alimentación. Enseguida se les indicará revisar su libro de proyectos comunitarios en la página 331 y se analizará la forma de obtener el IMC • Realizando este ejercicio de manera individual practicarán multiplicaciones y divisiones. Se identificará a los alumnos que tienen problemas con estas operaciones para reafirmar sus conocimientos • Realizar una tabla con los nombres de sus familiares para obtener su IMC y ocuparlo en la sesión a la que acudirá personal del centro de salud para brindar una conferencia.
<p>FASE 3</p> <p>INTERVENCIÓN</p> <p>Difusión, consideraciones, avances.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para a llevar a cabo la difusión de la conferencia y la feria gastronómica se propondrá diseñar carteles atractivos que permitan dar a conocer sus hallazgos respecto a la importancia de consumir alimentos ricos en vitaminas, proteínas y las consecuencias de consumir así carbohidratos en exceso. El decálogo realizado en sesiones anteriores podrá emplearse para elaboración de carteles atractivos y recreativos. • Se le sugerirá hacer un guión para grabar un podcast e invitar a la comunidad a comer más frutas y verduras y menos alimentos chatarra, con la finalidad de concientizar a la población respecto a las consecuencias de no modificar sus estos hábitos. Al final, invitarán a la comunidad a asistir a la conferencia y a participar en la feria gastronómica. Trabajarán en equipos de tres y se les dará a conocer previamente las características que debe tener su podcast mediante una lista de cotejo • Se realizará la difusión de la conferencia y de la feria gastronómica a través de los podcast y los carteles que diseñarán y colocarán en lugares estratégicos de la localidad • Se llevará a cabo la conferencia en el aula de usos múltiples, los alumnos realizarán la presentación del personal de salud, y de igual modo, darán a conocer Cuál es el propósito de la reunión. Cada alumno entregará a los asistentes los resultados que obtuvieron en de su IMC, para que en función de ello, reflexión en la importancia de recibir información adecuada y necesaria para realizar los cambios pertinentes y así mejorar su calidad de vida. Y aparte después de escuchar a Los especialistas en el tema de nutrición saludable, se invitará a participar en la etapa de preguntas y comentarios, para aclarar dudas al respecto. Mientras tanto, los alumnos repartirán a los papás y mamás presentes, las propuestas de menús que se elaboraron en colectivo. • Después de la conferencia se dispondrá de un espacio en el patio para que los papás puedan colocar una mesa con sus platillos, la adornará y colocarán sus carteles.

	• Se dará inicio la feria gastronómica con la participación de los papás y mamás haciendo uso de la palabra en el orden establecido a través de un sorteo para mencionar el nombre de su platillo, los ingredientes y describir el procedimiento de preparación. Al término, se invitará a saborear los sabrosos y nutritivos platillos• Después de la degustación, se indicará a los padres de familia comentar sobre lo que aprendieron al participar en este proyecto y también dirigirán algunas palabras sobre el desempeño de sus hijos e hijas.• Al día siguiente los alumnos redactarán en su cuaderno qué fue lo que más les agradó del proyecto, lo que aprendieron y lo que les hizo falta comprender de mejor manera.• Finalmente realizarán una autoevaluación a través de una escala estimativa, misma que se analizará y cerrará para retroalimentar el desarrollo de sus aprendizajes.