

Formato del Proyecto de Transformación de la Práctica final (PTP 3)

Planeación didáctica				
Título	Come sano y crecerás fuerte			
Contexto	En la comunidad donde se encuentra la institución educativa las madres de familia les mandan a sus hijos comida procesada como galletas, refrescos, etc.			
Objetivo general	Desarrollar en los alumnos buenos hábitos alimenticios y físicos, para que puedan discernir en la toma de decisiones al momento de elegir su alimentación.			
Contenido	Beneficios del consumo de alimentos saludables, de agua Simple potable, y de la práctica de actividad física.			
PDA	Explica y representa los beneficios de consumir alimentos saludables (frutas, verduras, cereales, leguminosas y de origen animal), y agua simple potable, al compararlos Con alimentos con alto contenido de azúcar, grasa y sal, Y bebidas azucaradas; toma decisiones a favor de una alimentación saludable.			
Ejes articuladores	Vida saludable, pensamiento crítico, interculturalidad crítica, artes y expresiones artísticas.			
Sesiones	Fase	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos
Sesión 1 (45 min)	Preparación	Audio cuento el niño que no quería comer saludable.	Se retomara los conocimientos previos de los alumnos para conocer que saben sobre la alimentación saludable. Y se les preguntara ¿Qué creen que pasa en nuestro cuerpo, si no nos alimentamos sanamente? ¿Qué beneficios nos traen a nuestro cuerpo consumir frutas y verduras? ¿Qué creen que le pasa a nuestro cuerpo si solo consumimos alimentos procesados? ¿de qué forma la actividad física beneficia a nuestro cuerpo?	Audio cuento, bocina, proyector

Sesión 2	1. Problematización	En la escuela y en la comunidad las personas están acostumbradas a consumir productos industrializados que ocasiona que los niños se enfermen constantemente, y no realizan alguna actividad física.	Después de escuchar el cuento, se les presentara a los alumnos dos niños uno enfermo y uno sano. En donde ellos se les entregaran unas imágenes de comidas saludables y comida chatarra, en donde ellos observaran y seleccionaran en donde colocaran la imagen correctamente.	Audio cuento,
	2. Exploración	Investigar el valor nutricional de cada alimento que consumen y que actividad física realizan.	Los alumnos investigaran en conjunto con sus padres los valores nutricionales de cada uno de los productos que consumen en un día. , así como la cantidad de sellos de tienen cada uno de ellos. ¿Qué tipos de alimentos debes de consumir para tener una adecuada alimentación? ¿Qué tipo de actividad física deben de realizar todos los días? ¿De qué depende que haya personas flacas y gordas? ¿Será que el tipo de alimentación de nuestra localidad origina que haya personas flacas o gordas? Lleva a cabo una gráfica de cuantas personas flacas y gordas hay en tu familia ¿Cuál son los alimentos que consumían tus abuelos? ¿Cuáles son los alimentos que tú consumes? ¿Cuántos sellos tienen los alimentos que consumes todos los días? Realiza una Grafica de la valoración nutricional de acuerdo a los sellos de los diferentes tipos de productos.	Grafica de la valoración nutricional
	3. Explicación	De acuerdo a la investigación realizada sobre lo que consumimos somos flacos o gordos o la actividad física	Se presentaran las gráficas realizadas y explicaran el proceso de lo obtenido.	Grafica

		realizada nos ayuda a conservar nuestro cuerpo saludable.		
	4. Elaboración /Creación	Creación de una rutina de activación física de acuerdo a la edad de los alumnos. Realizar un recetario con el menú saludable	Llevar acabo un enlistado de las actividades físicas para favorecer la salud de los alumnos. De acuerdo al valor nutricional de los alimentos que consumen todos los días los alumnos, se llevara a cabo un menú de comida saludable. Presentar por equipos un platillo saludable con ingredientes de su comunidad.	Rutina física. Menú de alimentos. Platillos saludables.
	5. Evaluación	Socializar con la comunidad escolar los resultados obtenidos	Los alumnos por medio de un mural presentaran la información obtenida y explicaran como beneficia comer y hacer ejercicio. Los alumnos presentaran la rutina física. Los alumnos presentarán el menú saludable con su respectivo alimento.	Rutina física. Menú de alimentos. Platillos saludables.
	6. Reflexión	Los alumnos sacaran las conclusiones del proceso realizado	Los alumnos responderán sus preguntas o hipótesis que realizaron y darán respuesta a cada una de ellos, y cuál fue el resultado obtenido del mismo. ¿La elección de realizar ejercicio y del tipo de alimentación es de ustedes? ¿Qué decidirán?	Las lista de sus hipótesis o preguntas.

