

Proyecto de Transformación de la Práctica Final (PTP 3). Elaboración de una planeación didáctica con enfoque STEAM
Formato del Proyecto de Transformación de la Práctica final (PTP 3)
Docente: MILCA DANILÚ BE PECH

Planeación didáctica	
Título	¡¡ME AMO... ME CUIDO!!
Contexto	Escuela Secundaria General No.8 “Jesús Reyes Heróles” del fraccionamiento Yucalpetén, en Mérida Yucatán, en el turno matutino, se observa que asisten a la escuela sin desayunar y durante el descanso consumen alimentos poco nutritivos para su salud.
Objetivo general	Los alumnos conocerán aquellos alimentos que deberían consumir para tener un desayuno saludable y práctico, así como hacer conciencia en la importancia de desayunar antes de asistir a la escuela.
Contenido	*Prevención de las enfermedades relacionadas con la alimentación. *Ecuaciones lineales. *Obtención y representación de la información.
PDA	*Identifica causas de la obesidad y la diabetes relacionadas con la dieta y el sedentarismo a fin de formular su proyecto de vida saludable, incluye factores protectores y propone acciones para reducir factores de riesgo, incluyendo su entorno familiar y comunitario. *Resuelve problemas de porcentajes en diversas situaciones. *Usa tablas, gráficas de barras y circulares para el análisis de información.
Ejes articuladores	Pensamiento crítico: Fomenta el análisis y la reflexión con respecto a la importancia de una sana alimentación con una dieta equilibrada. Equidad de género: Trabajo colaborativo en cada fase del proyecto. Mismas oportunidades de cuidar la alimentación y adecuaciones de acuerdo a factores como la edad, el género, entre otros. Vida saludable: Dar a conocer el plato del bien comer y la importancia de una sana alimentación. Apropiación de la cultura a través de la lectura y la escritura: Comprensión lectora. Elaboración de carteles y trípticos. Exposición de resultados. Interculturalidad crítica: Valora y aprecia los diferentes gustos y formas de ser de los individuos para la elección y elaboración de su dieta nutrimental.

Sesiones	Fase	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos
Sesión 1 (45 min)	Preparación	Observar el videocuento “Un rico desayuno” https://youtu.be/ztYRSfc3Ju o?si=fLCVzqw2tEPz5nAX al terminar ver el video “La importancia del desayuno” en la siguiente liga: https://youtu.be/wCXLA8_ofjw?si=lj2cOXX5xWY0Cx0u	Después de observar los videocuentos, pedirles a los estudiantes que contesten las siguientes preguntas: a) ¿Qué es lo que más llamó tu atención de los videos? b) ¿Alguno de los buenos hábitos que viste coincide con tu rutina familiar? c) ¿A qué se debe que el desayuno sea un alimento muy importante?	Laptop, cañón, bocinas, libretas y lapiceros.
Sesión 2	1. Problematicación	Los Estudiantes de la Esc. Sec. Gral. No. 8 “Jesús Reyes Heróles” del turno matutino, asisten a la escuela sin desayunar y durante el descanso consumen alimentos poco nutritivos para su salud. El iniciar las actividades del día sin desayunar puede causar bajo rendimiento físico y mental. No consumir alimentos en los tiempos adecuados puede causar obesidad. Ante la falta de alimentos puede presentarse gastritis a temprana edad.	Realizaremos una actividad de FALSO-VERDADERO. Asistiremos a la cancha de la escuela y del lado izquierdo de la cancha estará la frase “FALSO” y del lado derecho la frase “VERDADERO” . Se mencionarán mitos y realidades relacionadas al desayuno, la sana alimentación y el plato del bien comer. Se dividirá al grupo en equipos de 5 personas y sólo tendrán 10 segundos para moverse de un lado hacia otro.	Frases con mitos y realidades. Plaza cívica de la escuela.

		No consumir alimentos saludables generará enfermedades en cada individuo. La falta de atención por parte de los padres de familia. Los alumnos se duermen tarde y despiertan tarde para asistir a la escuela, lo que ocasiona que no tengan tiempo de prepararse su desayuno. Falta de hábito de desayunar temprano. Falta de conocimientos del plato del bien comer. Desconocen las consecuencias de no alimentarse sanamente y adicional consumir productos irritantes y comida chatarra.		
	2. Indagación	1. Reúnete con tus compañeros e investiguen acerca del plato del bien comer. 2. Realiza una encuesta a tus compañeros acerca de los primeros alimentos que	A través de una dinámica de “papa caliente” los alumnos irán respondiendo las siguientes interrogantes con base a lo investigado.. ¿Qué consecuencias se presentan al asistir a la escuela sin desayunar? Los alimentos que consumen habitualmente, ¿Qué nutrientes aportan a la salud del cuerpo?	Libreta, lapiceros, juego de geometría, libro de texto, internet y algún dispositivo móvil o laptop.

		consumen al iniciar su día. 3. Platica con tus padres acerca de algunas medidas estratégicas para poder implementar dentro de la despensa familiar alimentos nutritivos y poder generar en conjunto un menú sano y nutritivo.	¿Por qué consideras que es importante asistir a la escuela ya desayunado? Cómo son las rutinas familiares por las mañanas durante la semana? ¿Cuáles son los alimentos que se encuentran dentro del plato del bien comer? ¿Cuáles son las consecuencias de no alimentarse sanamente? Cómo funciona el plato del bien comer? ¿Cómo se compone una alimentación saludable? ¿Qué nutrientes requiere nuestro cuerpo y de qué alimentos se obtienen para funcionar adecuadamente? ¿Cuáles son las repercusiones de no alimentarse correctamente? Qué actividades y estrategias de sensibilización podrían implementarse para generar en los estudiantes el deseo de cuidar su salud? ¿Cómo podrían los alumnos orientarse para tener un mejor conocimiento de lo que deben consumir en porciones considerables para su edad, estatura y peso?	
	3. Explicación	Elaboración de carteles, trípticos, menús, tiktoks así	1. Carteles y trípticos informativos que concienticen	

		como analizar y reflexionar sobre los resultados obtenidos.	a la comunidad sobre la importancia de un buen desayuno y una alimentación saludable. 2. Estudio y análisis de los resultados obtenidos a través de las entrevistas apoyados con gráficas. 3. Elaboración de “Menús” sugeridos a los estudiantes y la cooperativa de la escuela para un desayuno más saludable. 4. Realizar videos o “Tik Toks” donde los estudiantes escenifiquen situaciones ocasionadas por no desayunar o hacerlo de manera incorrecta, se premiará al mejor.	Libreta, cartulinas, hojas de colores, plumones, lápices, cintas, pegamento, fomi, internet, dispositivos móviles.
	4. Elaboración/Creación	Boceto. Hacer una idea de lo que se pretende realizar antes de presentarlo a toda la comunidad estudiantil.	Por equipos deben considerar los siguientes puntos para la elaboración de su menú digital. 1. Análisis del plato del buen comer. 2. Conocimiento de cómo hallar el IMC de cada persona. 3. Gustos y preferencias de cada estudiante. 4. Análisis de la cantidad nutrimental y calórica de los alimentos. 5. productos y alimentos comunes de la región. Elaborar un algoritmo que	Dispositivo móvil, internet, libreta, libros de texto, fomi, cartulinas, hojas de colores.

			permita crear un menú adecuado de acuerdo a la necesidad y gustos de cada estudiante. La idea es que, a través del plato del buen comer, los alumnos puedan elegir aquellos alimentos que pertenezcan a las frutas y verduras, cereales y leguminosas con la proporción indicada con lo investigado con anticipación y de acuerdo a los colores de dicho esquema de alimentación; la aplicación dará el visto bueno con el menú que cada alumno sugiera o de lo contrario indicar que requiere un mejor balance	
	5. Evaluación	Los alumnos deben proponer un nombre para dicho menú digital. El menú digital debe ser flexible y permitir la opinión del alumno siguiendo los elementos del plato del bien comer .	Los estudiantes deben formular su menú semanal de desayunos escolares apoyados con la aplicación. Apoyados en el proyecto STEAM se puede valorar el trabajo colaborativo, el análisis y reflexión de los estudiantes, la indagación e investigación que originó el mayor interés por parte de los estudiantes para poder hacer algo por su salud. El proyecto es parte del entorno y vida del estudiante, por lo tanto favoreció el sentirse parte del	Dispositivo móvil con la app generada, internet, rúbrica.

			problema, pero también de la solución. Podría mejorarse el prototipo y posiblemente la manera de abordar las encuestas para hacerlas con mayor proporción de información. Para problemáticas similares recomendaría enfocarse no sólo a desayunos, sino también a una alimentación completa, haciendo campañas de salud que involucren la actividad física. También sería importante promover el consumo del agua y dejar a un lado las bebidas con alto contenido de azúcares. Este proyecto se podría ampliar a toda la comunidad que está alrededor de la escuela, haciendo alguna actividad a puertas abiertas promoviendo alimentos saludables, dando información nutrimental conveniente y trabajar con los “sellos” que se presentan en los productos que comúnmente se consumen por la practicidad que representan.	
	6. Reflexión	Autoevaluación y coevaluación por parte de los alumnos.	El tema de los desayunos en casa es un tema bastante importante y poco	Fotografías, infografías, carteles, trípticos, libreta del alumno, libro de texto.

			sensibilizado en las escuelas porque muchas veces consideramos que es cuestión de cada familia. Sin embargo, es importante que, tanto el alumno, como el padre de familia, haga conciencia de lo esencial que es desayunar saludablemente en casa. Es pertinente realizar pláticas donde se involucre personal preparado y capacitado al respecto a través de conferencias y talleres que den pie al diálogo y concientización acerca del tema, actividades donde se promueve el consumo de alimentos que se han desplazado por comida rápida y aprovechar esos espacios para la activación física y convivencia familiar. Esta actividad ayuda a los alumnos a conectar con su familia y se confronta a sí mismo de cómo está cuidando su cuerpo. Al conocer las repercusiones físicas, mentales y emocionales ellos se darán cuenta que requieren un cambio de hábitos alimenticios. Al finalizar el proyecto será importante hacer una evaluación, autoevaluación y	
--	--	--	---	--

			coevaluación de cómo iniciamos y la percepción de cómo se concluye. Realizar preguntas de reflexión a los estudiantes: a) Para tí, ¿cuál fue la etapa más significativa? b) ¿Qué etapa fue la más fácil? c) ¿Cuál fue la más difícil? d) Si hiciéramos de nuevo este proyecto, ¿Qué actividades mantendrías y cuáles cambiarías para obtener mejores resultados?	
--	--	--	---	--