

Socialización del proceso, los productos y los procesos formativos

Proyecto de Transformación de Práctica (PTP) final

Después de valorar tu trabajo, realiza los ajustes didácticos, pedagógicos y curriculares de acuerdo con **tu autoevaluación** y compártelo con tus compañeros. Realizaremos una evaluación en pares, es decir **una coevaluación**. Para ello deberás solicitar a tu asesor(a) los nombres de las personas con las que trabajarás.

1. En un primer momento, comparte tu proyecto con dos de tus compañeros(as); con base en sus observaciones realiza los ajustes pertinentes, ya que en un segundo momento presentarás tu proyecto en colectivo. Puedes mostrar tu proyecto llenando el **Formato de PTP final**, disponible también para descargar en el Campus virtual:
2. Revisa nuevamente los dieciséis elementos clave, así como el Instrumento para la evaluación del PTP final.
3. Presenta tu proyecto en una sesión sincrónica para valorar en comunidad los proyectos educativos de todos y todas. El formato en que presentarás tu proyecto será en una presentación de Power Point o en Prezi (diapositivas).

Para subir el PTP del módulo 3 al Campus, asegúrate de realizar los siguientes pasos:
DESCARGA AQUÍ EL FORMATO SUGERIDO

1. Modifica el nombre del archivo (PTPM3_AAAA) cambiando las letras “A” por las iniciales de tu nombre: PTPM3_FRVG.
2. Convierte el archivo Word en documento PDF. Solo podrás cargar en Campus archivos PDF.
3. Antes de convertir y de subir al Campus tu PTP, es importante que revises que tu producto y te asegures de que cumple con todos los componentes solicitados. Apóyate de la **rúbrica**, descárgala dentro de la actividad.
4. Accede al Campus virtual y localiza la sección del PTP.
5. Carga el archivo del PTP. Si tienes dudas, recuerda revisar los videos tutoriales compartidos al inicio del curso o contacta a tu asesor(a) para pedir ayuda.

Formato de PTP final

Elementos clave	Momentos (escribir los dieciséis momentos del proyecto)	Fortalezas	Áreas de oportunidad
Descripción del proyecto	El proyecto consiste en diseñar un plan de activación física para implementar con los demás compañeros de escuela, dicho proyecto se irá realizando en 2 semanas, el visto bueno del producto quedará a cargo del maestro de educación física, quien es el encargado de apoyar a la maestra y alumnos a lo largo del proyecto.	La relación del proyecto con la vida diaria de los alumnos	Conocer más a fondo el contexto de mis alumnos para que el proyecto no vaya a afectar a nadie
Producto de aprendizaje	<p>Ejercicios impresos: Tipos de actividades físicas. ¿Actividades físicas o actividades sedentarias? Activómetro. Fichas de resultados.</p> <p>Productos en el cuaderno: Tablas del libro Proyectos Escolares. Investigación. Acuerdos asamblearios.</p> <p>Producto final: Plan y presentación de activación física.</p>	Los productos van de manera gradual.	Incorporar mas actividades innovadoras
Propósito general	Que los estudiantes creen conciencia de la importancia de la salud física inculcando en ellos hábitos saludables a través de un programa de activación física	Ideas claras y precisas.	Relacionar lo que quiero con lo que se pretende lograr.
Propósitos específicos	<ul style="list-style-type: none"> -Promocionar actividades físicas, de manera periódica y a largo plazo, con el propósito de fomentar un estilo de vida saludable. -Organiza juegos y otras actividades físicas, para analizar avances y logros personales o grupales, en favor de asumir una vida saludable. -Diseñar un Plan de activación física que sea implementada en la institución educativa 2 veces a la semana. 	Organización en cada propósito, lo cual parte de lo más sencillo a lo más complejo.	Procurar que me ayuden a lograr mi objetivo general

Grado (Fase)	4° (Fase 4)		
Justificación	<p>El proyecto se escogió debido a la problemática que existe en los alumnos, de acuerdo a la forma de vida que se tiene en la comunidad, la primaria se localiza en una zona rural. Considerando este punto la economía es entre baja y media, se come lo que hay en casa o incluso lo que se cultiva en las parcelas. La mayoría de los hombres y mujeres trabajan para poder adquirir un sustento diario, esto ocasiona que la alimentación no sea del todo saludable ya que se desayuna panuchos, salbutes, enchiladas, hamburguesas, hot dog, mini pizzas, sopa nissin, porque se les hace más fácil y económico comprar desayuno. En el almuerzo repiten la misma alimentación y en la cena se come pan, galletas, panuchos, sopa nissin, o cualquier otro tipo de comida rápida. Cabe mencionar que independientemente que la economía sea baja o media, la mayor parte de la población incluyendo alumnos cuentan con un celular, esto ocasiona que caigan en sedentarismo, ahora prefieren pasar horas sentados jugando el dispositivo móvil que realizar actividad física (salir a caminar, correr, realizar algún deporte; baseball, futbol, basquetbol, voleibol, etc.) Todos estos aspectos que forman parte de su vida diaria han ido ocasionado que los alumnos no tengan una vida saludable, ya que se enferman seguidamente, hay alumnos con obesidad, ansiedad e incluso problemas del corazón, esto también ocasiona que los alumnos tengan un bajo rendimiento académico, la</p>	Tener presente la problemática, que lo ocasiona y como se puede ir disminuyendo sin afectar la ideología de cada individuo	Organizar las ideas para un mejor entendimiento.

	<p>participación es casi nula, el cansancio es presente, se distraen rápidamente e incluso no logran la concentración adecuada para comprender los temas. Con la finalidad de ir mitigando la problemática se consideró trabajar de manera escolar el proyecto y en un momento dado incluir a los padres de familia para que ellos igual se vayan informando del tema y poder crear conciencia e ir cambiando su estilo de vida por una más saludable.</p>		
Temática (título)	“Escuela divertida, escuela saludable”		
Metodología	Aprendizaje en Servicio (AS)		
Actividades	<p>Las actividades son las siguientes: Etapa #1. Punto de partida Cuestionar a los alumnos ¿qué son las actividades físicas? ¿Para qué sirve realizar actividad física? Explicar al alumnado que en el proyecto se diseñará un Plan de activación física, con el propósito de fomentar un estilo de vida saludable en los estudiantes de la escuela a largo plazo. Indicar a los alumnos que de manera individual y considerando lo analizado en asamblea, responder en su cuaderno las siguientes preguntas: - ¿Qué actividades físicas llevas a cabo para tener una vida saludable? - ¿Haces alguna actividad física en familia? - ¿Qué juegos ayudan a mejorar tu actividad física? - ¿Cuánto tiempo inviertes en el cuidado de tu salud a través de actividades físicas en un día? Comentar en asamblea las respuestas a las cuestiones</p>	<p>Actividades interesantes, las cuales captan la atención de los educandos y por ende se alcanza de manera favorable los objetivos.</p>	<p>Priorizar actividades y guiar a los alumnos en la realización de cada actividad</p>

	<p>Comentar en asamblea las preguntas anteriores y propiciar que concluyan si es suficiente la actividad física que practican.</p> <p>Analizar en plenaria la información del recuadro morado de la página 310 del libro Proyectos Escolares, acerca de la importancia de realizar actividad física de manera cotidiana.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Organizar a las y los alumnos en equipos con el fin de que valoren su condición física, realizando el siguiente reto con una pelota: <ol style="list-style-type: none"> a) Distribuir las actividades del circuito, indicar que cada uno de realizará dos de los ejercicios. b) Salir al patio de la escuela, guiar las actividades y registrar el tiempo realizado por cada equipo. c) Tomar en cuenta los materiales e instrucciones que se presentan en la página 311 del libro Proyectos Escolares. <p>Materiales:</p> <p>Pelotas de esponja o de material liviano del tamaño de una naranja.</p> <p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lanzar la pelota hacia arriba y atraparla con una mano, luego con la otra. 2. Lanzarla hacia arriba y, antes de atraparla, dar tres saltos en su lugar. 3. Lanzarla hacia arriba y dar tres palmadas antes de atraparla. 4. Botarla en el piso tres veces y saltar a su ritmo. 5. Botarla seis veces y vayan haciendo giros en su lugar. 6. Al momento de botarla, dar saltos separando y juntar sus piernas. 7. Lanzarla hacia arriba, dar un giro y atraparla. <p>reto.</p>		
--	--	--	--

	<p>Después, regresar al aula y propiciar que reflexionen sobre la actividad que realizaron, con base en las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Cuánto tiempo tardó cada equipo en hacer el circuito?- ¿Todos los miembros del equipo pudieron completar los ejercicios?- ¿Podrían hacer los ejercicios en menos tiempo?, ¿cómo?- ¿Pueden mejorar su realización, teniendo menos equivocaciones?, ¿qué se requiere para lograrlo? <p>Solicitar a las y los estudiantes que, de acuerdo con lo trabajado en el circuito, de manera individual completen la tabla de la página 312 del libro Proyectos Escolares.</p> <p>Posteriormente, cuando finalicen, indicarles que comenten sus respuestas con el grupo.</p> <p>Etapas 2. Lo que se y quiero saber</p> <p>Solicitar que lean de manera individual la página 314 del libro Proyectos Escolares, en el cual se presenta la situación de una escuela que utiliza el activómetro, como un instrumento para reconocer qué tan activos o sedentarios son sus estudiantes.</p> <p>Indicar a las y los estudiantes que observen el activómetro que se presenta en la página 315 del libro Proyectos Escolares.</p> <p>Pedir que respondan las preguntas de acuerdo con la escala que se representa en cada semáforo para conocer en cuál se ubican.</p> <ul style="list-style-type: none">- Comentar a las y los alumnos que, si no conocen bien el significado de los términos, no se preocupen, pues lo		
--	--	--	--

	<p>sabrán durante el desarrollo del proyecto.</p> <p>Organizar al grupo en equipos, con el objetivo de que conozcan el estado de actividad física que existe entre los miembros de su escuela.</p> <p>TAREAS: Solicitar a los equipos conformados que se organicen para realizar las siguientes tareas: Investigar qué son las actividades físicas y las sedentarias. Acudir, acompañados de un adulto, a un Centro de Salud y solicitar folletos o una charla con un especialista de la salud. Leer las páginas 216 y 217 de Nuestros saberes: Libro para alumnos, maestros y familia y registrar en su cuaderno en qué consisten los tipos de actividad física: leve, moderada e intensa. Describir cuáles acciones que se realizan diariamente son actividades físicas y cuáles son sedentarias. Sugerirles revisar la tabla de la página 316 del libro Proyectos Escolares.</p> <p>Pedir a los equipos que, considerando la información que investigaron como tarea, hagan un listado de las actividades físicas y sedentarias que conocen. - Pueden hacer una tabla de doble entrada como el ejemplo que se muestra en la página 316 del libro Proyectos Escolares.</p> <p>Organizar a los equipos para que apliquen el test del activómetro a seis estudiantes de cada grupo de la escuela.</p> <p>Solicitar a los equipos que organicen los resultados de la encuesta en fichas de resultados. Recomendarles guiarse con el formato que se muestra en la página 317 del libro Proyectos Escolares. a) Anotar, de acuerdo con</p>		
--	---	--	--

	<p>el “activómetro” y los materiales revisados, sugerencias para que las personas mejoren su actividad física.</p> <p>Etapas #3. Organicemos las actividades</p> <p>Explicar al grupo que una vez que se han identificado las posibilidades y hábitos de los participantes encuestados, se debe consultar con un médico, preparador físico, o las maestras y maestros de cada grupo, para definir los niveles de actividad física inicial y cómo incrementarlos gradualmente.</p> <p>TAREA: Solicitar a los equipos que se organicen para investigar, en diferentes fuentes de consulta, las diferencias entre los siguientes conceptos:</p> <p>Actividad física (recomendar consultar las páginas 216 y 217 de Nuestros saberes: Libro para alumnos, maestros y familia).</p> <p>- Ejercicio habitual (sugerir consultar la página 218 de Nuestros saberes: Libro para alumnos, maestros y familia).</p> <p>Analizar en plenaria la información investigada por los equipos y explicarles que, con base en la información obtenida hasta el momento, determinen cómo empezar a realizar actividades físicas; así como si quieren diseñar un programa de ejercicios habituales o practicar un deporte.</p> <p>Determinar en asamblea qué se debe hacer para practicar actividades físicas sin exponerse a los riesgos de sufrir una lesión debida a la inactividad habitual.</p> <p>- Determinar, también, cómo incrementar la actividad hasta lograr el hábito del ejercicio y, si se desea, la práctica de un deporte específico.</p>		
--	--	--	--

	<p>Diseñar, en asamblea, con base en los resultados de la encuesta y las sugerencias revisadas, un Plan de activación física para desarrollar actividades cada vez más intensas hasta lograr una práctica cotidiana de ellas.</p> <p>Sugerir emplear el formato de la actividad “Plan de activación física”, en el cual describen los detalles de la o las actividades que van a realizar; usar un formato por cada una.</p> <p>Dialogar en plenaria sobre qué actividades, días festivos o temas de interés para la comunidad se pueden aprovechar para hacer presentaciones de las actividades físicas.</p> <p>Elaborar, en asamblea, una lista con las actividades físicas que se presentarán (desfile, caminata, rodada ciclista, rally, torneo deportivo, entre otros).</p> <p>Acordar en asamblea el lugar, fecha y hora cuando se hará la presentación.</p> <p>☑ Determinar en colectivo lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Quién dirigirá la presentación general. b) Quiénes expondrán el plan. c) El orden en el cual se presentarán las actividades físicas. d) La persona que hará la invitación para que todos se inscriban al Plan de activación física que tienen proyectado. <p>Etapas # 4. Creatividad en marcha.</p> <p>Recordar al grupo, el día de la presentación de actividades físicas, lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Hacer calentamiento antes de comenzar y tomar agua al finalizar para hidratarse. b) Disfrutar de su actividad y esforzarse al máximo para fomentar 		
--	---	--	--

	<p>estilos de vida saludables a través de las actividades físicas cotidianas. Invitar a todos los asistentes a participar en las actividades de manera permanente. - Procurar que también se involucren aquellos que no asistieron a la presentación mediante pláticas posteriores; para lograr el objetivo de mejorar el estado de salud de los participantes.</p> <p>Llegar a acuerdos para que la presentación de las actividades físicas se realice, por lo menos, dos o tres veces al año, atendiendo temas de interés para la comunidad, a través de festivales deportivos, torneos, rodadas ciclistas y más. Los acuerdos deben contemplar:</p> <p>a) Promover la práctica de actividad física, el ejercicio e, incluso, deportes de manera continua, por parte de quienes se inscriban a la presentación de actividades físicas y procurar inscribir cada vez a más estudiantes.</p> <p>b) Hacer demostraciones de la capacidad física adquirida en las actividades cívicas, por ejemplo: una rodada navideña por la seguridad; una caminata por las personas con discapacidad y la inclusión, entre otras. Poner un nombre a la actividad para permitir que la comunidad la identifique y participe en ella.</p> <p>Etapas # 5. Compartimos y evaluamos lo aprendido.</p> <p>Pedir al grupo que, entre todos, se den un fuerte aplauso por el esfuerzo, dedicación, preparación y compromiso mostrados.</p> <p>Realizar el juego “El cartero”, con el fin de evaluar el trabajo realizado.</p> <p>Acomodar al grupo en un círculo y explicar que cuando se diga</p>		
--	---	--	--

	<p>algunos de sus nombres, quienes fueron seleccionados se moverán al centro del círculo y mencionarán una fortaleza y un área de oportunidad de la actividad física que se les haya asignado. Solicitar a las y los alumnos que elaboren un esquema en su cuaderno con las fortalezas y áreas de oportunidad detectadas en el juego El cartero. Acudir con las maestras, maestros, personal de apoyo y autoridades escolares para que les compartan una fortaleza y un área de oportunidad que ellos hayan detectado en tu presentación. Compartir como colectivo, en un periódico mural, los resultados de su Plan de activación física. Considerar los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Claridad en su exposición. - Calidad de la presentación de las actividades físicas mostradas al público. - Respuesta al respecto de la invitación a incorporarse al plan. <p>Indicar a las y los estudiantes que escriban en su cuaderno los acuerdos asamblearios a los que llegaron para hacer su presentación de actividades físicas, así como para diseñar su Plan de activación física, con el fin de mejorar la salud de la comunidad.</p>		
Recursos	<p>Libro de proyectos escolares Cuaderno Gestión de permisos Pelota de esponja Cartulina, plumones, juego de geometría, papel bom</p>		Utilizar recursos más innovadores y que amplíen la información que se tiene
Cronograma (tiempo)	<p>2 semanas cabe recalcar que las actividades antes mencionadas pueden tener cambios en su desarrollo,</p>		

	<p>atendiendo siempre a una causa de fuerza mayor y por ende puede haber ajustes en la elaboración del proyecto.</p>		
<p>Evaluación formativa</p>	<p>Realiza actividades físicas para valorar su condición física e identificar su estado de salud.</p> <p>Identifica la diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte.</p> <p>Conoce y explica la diferencia entre actividad física y actividad sedentaria.</p> <p>Realiza una encuesta e interpreta sus resultados para conocer el estado de actividad física de los miembros de su escuela.</p> <p>Investiga la diferencia entre los conceptos de actividad física, ejercicio y deporte.</p> <p>Diseña un Plan de activación física para la promoción de estilos de vida saludables en los estudiantes de su escuela.</p> <p>Organiza el trabajo para realizar una presentación de actividades físicas.</p> <p>Elabora un cartel para divulgar la presentación de su proyecto a la comunidad escolar. Realiza actividades físicas como parte de un plan de activación periódica para promover de estilos de vida saludables en su comunidad escolar.</p> <p>Elabora un esquema de las fortalezas y áreas de oportunidad detectadas en la realización de su presentación de actividades físicas.</p> <p>Comparte los resultados obtenidos con el diseño y ejecución de un Plan de activación física, para analizar avances y logros personales o grupales, en favor de asumir una vida saludable.</p>	<p>Mente clara, con los objetivos que se pretenden alcanzar, temas y conocimientos que los alumnos requieren reforzar o tener al momento de terminar el curso escolar.</p>	
<p>Impacto</p>	<p>El proyecto es de impacto social, ya que la sociedad en general está involucrada en la problemática detectada y cual se pretende ir mitigando con las actividades.</p>		

Difusión	<p>Elaborar un cartel y pegarlo en las paredes de la escuela, para divulgar con anticipación la presentación de su proyecto.</p> <p>Comentar a los maestros para que estos le avisen con anticipación a los padres de familia y alumnos.</p>		
Fuentes de información	<p>Libro de texto NEM</p> <p>Sitios electrónicos</p> <p>Población</p>		<p>Utilizar más fuentes de información para poder tener mayor conocimiento del tema.</p>
Sostenibilidad	<p>La activación física puede ayudar a sensibilizar sobre el cambio climático y a reducir las emisiones de gases de efecto invernadero.</p> <p>El deporte sostenible puede ayudar a reducir el impacto ambiental a través de prácticas como la gestión responsable de residuos, el uso de materiales y equipos reciclados o reutilizados, y la promoción de la movilidad sostenible.</p> <p>También contribuye a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)</p> <p>El deporte puede ser una herramienta para alcanzar los ODS de las Naciones Unidas. Por ejemplo, puede ayudar a promover la reducción de las desigualdades al permitir el acceso a programas deportivos a poblaciones marginadas.</p> <p>Contribuyendo a la salud física y mental</p> <p>La actividad física regular es beneficiosa para la salud física y mental. En adultos, puede ayudar a prevenir enfermedades como el cáncer, la diabetes y las cardio vasculopatías.</p> <p>El deporte puede promover la inclusión social y el desarrollo comunitario.</p>		

	<p>Contribuyendo a la salud de los niños y adolescentes</p> <p>La actividad física puede promover la salud de los huesos, estimular el crecimiento y el desarrollo de los músculos, y mejorar el desarrollo motor y cognitivo.</p>		
--	--	--	--

Instrumento para evaluar el PTP 3

INDICADORES	Insuficiente 10	Suficiente 15	Satisfactorio 20	Destacado 25
Descripción del proyecto, producto de aprendizaje, propósito general y propósitos específicos	El proyecto no está claramente definido, carece de propósitos específicos y no presenta un plan de acción.	El proyecto está definido de manera general, con propósito general y propósitos específicos, pero la descripción es limitada.	El proyecto y el producto de aprendizaje están bien definidos, con propósito general y propósitos específicos claros y detallados.	El proyecto y el producto de aprendizaje están excelentemente definidos, con propósitos específicos medibles y un plan de acción exhaustivo.
Grado (Fase), justificación, temática (título) y metodología	La presentación de los elementos es vaga, no se relaciona claramente con el proyecto y carece de datos de apoyo.	La presentación es básica, se relaciona con el proyecto pero presenta poca evidencia o datos de apoyo.	La presentación de cada elemento está bien elaborada, se relaciona claramente con el proyecto y presenta evidencia o datos de apoyo adecuados.	La presentación es sólida, se relaciona de manera directa y clara con el proyecto, y está respaldada por evidencia o datos de apoyo robustos y relevantes.
Actividades, recursos, cronograma y evaluación formativa	Los elementos se encuentran incompletos, no incluye todas las actividades necesarias y carece de fechas específicas.	Incluye las actividades y recursos principales, pero el cronograma y evaluación son poco detallados.	Incluye todas las actividades y recursos necesarios, presenta un cronograma con fechas específicas y una evaluación formativa.	Incluye a detalle todas las actividades y recursos necesarios, presenta un cronograma con fechas específicas y una evaluación formativa. Considera posibles contingencias.
Impacto, difusión, fuentes de información y sostenibilidad	La presentación es desorganizada, sus elementos se exponen de manera poco clara.	La presentación es básica, con una estructura general y descripción limitada.	La presentación de los elementos es clara y está bien organizada, describe recursos de manera efectiva.	La presentación y descripción de los elementos es muy clara y bien organizada, las sugerencias son creativas.