

ESCUELA TELESECUNDARIA NO 0204 "QUETZALCOATL"

C.C.T: 15ETV0188Q

ZONA ESCOLAR V032

AUTONOMÍA CURRICULAR

PROYECTO DE:

CLUB DE COCINA

"COCINA CON EL SAZÓN DE TU IMAGINACIÓN"



PROFRA: JUANA MA. EUGENIA PONCE HIGUERA

CICLO ESCOLAR 2019-2020

ZOYATZINGO, AMECAMECA

INTRODUCCION

El arte de cocinar es la mejor vía para la salud de los seres humanos, porque contribuye a la educación armónica de nuestro cuerpo; razón por la cual apoyándose en el refrán "cuerpo sano mente sana" se busca que los alumnos través de la elaboración de sus propios alimentos se nutran de una manera sana y divertida.

La rama de la gastronomía se ha transformado en una excelente terapia contra el sedentarismo, síndrome de inmovilidad y males comunes, además de mejorar su dinamismo y mitigar ciertas enfermedades patológicas. comprensión, el trabajo en equipo y el fortalecimiento de valores.

El Modelo de telesecundaria estipula una educación integral de base constructivista con aprendizajes significativos acordes al contexto multigeográfico y pluricultural de los jóvenes que acuden a este nivel educativo, sea regional, estatal o comunitario; orientado al desarrollo de competencias para la vida, priorizando el aprendizaje permanente, luego entonces, el club de cocina coadyuva a que se cumpla lo estipulado en el modelo de telesecundaria.

El presente club se divide en tres módulos: cocina saludable, arte culinario y armando menús para concluir con una feria de la gastronomía, con productos mensuales.

En el módulo I los alumnos aprenden sobre nutrición, higiene y las propiedades de frutas y verduras, procesos de producción de alimentos, así como el manejo adecuado de utensilios y su higiene, Se elaboran recetas con un alto contenido nutricional para que el alumno aprenda a cocinar sano y variado, como son gelatinas de frutas, ensaladas cortes de frutas y verduras con la técnica mukimono

En el módulo II viajarán por el fascinante mundo de la gastronomía a países nacionales e internacionales y preparan platillos propios de cada región.

En el módulo III los alumnos prepararán menús para diferentes tipos de eventos con ello los alumnos serán autónomos en la elaboración de sus platillos para sus propios eventos.

El horario en que se impartirá dicho club es martes de 12:30 a 14:00 hrs. los días miércoles de 8:00 a 9:00 hrs. y el día jueves de 12:30 a 14:00 hrs.

DIAGNOSTICO

Para la implementación de la presente propuesta curricular se realiza una valoración de las condiciones de la escuela, la situación profesional de los profesores, intereses y necesidades de los alumnos y el grado de apoyo de padres de familia.

En primer lugar, se contestó en Consejo Técnico Escolar la Cédula del Nivel de Madurez Organizacional de la escuela para ejercer su Autonomía Curricular teniendo como resultado un nivel de madurez medio alto en el que se sugiere ejercer hasta tres ámbitos dando prioridad a: Ampliar la formación académica y potenciar el desarrollo personal y social, paralelo a ello se realiza un análisis FODA de la Institución para valorar las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de la escuela dicho análisis se obtiene que la Institución cuenta con una profesora que ha tomado cursos de pastelería y repostería, gelatina artística y de la técnica mukimono (tallado en frutas y verduras)

Se aplicó el cuestionario para que los alumnos eligieran la oferta curricular según sus gustos e intereses, en donde se obtiene un resultado favorable para el club de cocina.

Por otro lado se consideró la necesidad de incorporar a los alumnos hábitos y conocimientos acerca de la nutrición, la salud y la alimentación.

El Club de cocina se contempla dentro del ámbito: potenciar el desarrollo personal y social que contribuye al desarrollo integral de los estudiantes ya que les permite mejorar su potencial creativo y promover el cuidado de su salud a través de una alimentación sana y económica.

Otro factor que contribuyó a la creación del club de cocina fueron las instalaciones con las que cuenta la escuela, como es el área de cocina, además se contó con el apoyo de padres de familia para la adquisición de un horno, estufa y licuadora.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

NOMBRE DEL CLUB: "Cocina con el sazón de tu imaginación"

ÁMBITO: Potenciar el Desarrollo Personal y Social de Autonomía Curricular, Pan y Programas de Estudio.

DESTINATARIOS: Alumnos entre 12 y 15 años y padres de familia de la Escuela OFTV No. 0204 "Quetzalcóatl" de la comunicad de Zoyatzingo perteneciente a la zona escolar V032 de Telesecundarias, Subdirección Regional Amecameca, Edo. Méx.

PROPOSITOS

Con base a los fines de la Educación y el perfil de egreso se persiguen los siguientes propósitos:

- ✓ Se motiven con sus propias creaciones
- ✓ Lograr un desarrollo personal, laboral y social al realizar platillos y poder venderlos
- ✓ Adquieran el gusto por la gastronomía y puedan continuar su formación académica en esta disciplina
- ✓ Aprecien y respeten la diversidad regional, social, cultural y étnica del país como un componente valioso de la nacionalidad, y acepta que dicha diversidad estará presente en la gastronomía típica de cada región, estado o país.
- ✓ Despertar la curiosidad, capacidad de observación, plantear preguntas, formula hipótesis en los procesos de elaboración de los platillos
- ✓ Hacerse responsable de su bienestar y el de otros al preparar y consumir platillos nutritivos
- ✓ Ampliar su conocimiento matemático al pesar ingredientes para la elaboración de sus platillos, así como el costo del mismo
- ✓ Produce textos con un propósito: escribe y comparte recetas

COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- ✓ Competencias para el manejo de la información. Buscarán información sobre el origen de los platillos, comidas típicas nacionales e internacionales
- ✓ Competencias para el manejo de situaciones. Los alumnos elaborarán platillos para diferentes tipos de eventos y serán capaces de organizar una feria gastronómica, calculando la cantidad de alimento para determinado número de personas
- ✓ Competencias para la convivencia. Los alumnos trabajaran en equipo; tomaran acuerdos para la presentación de sus propias presentaciones de menús y valoraran los elementos de la diversidad étnica, cultural y lingüística que caracterizan a nuestro país a través de su gastronomía
- ✓ Competencias para la vida en sociedad. Valorar la gastronomía de nuestro país, en especial la de los pueblos indígenas, organización de eventos.

ENFOQUE PEDAGOGICO

ASPECTOS DE FORMACION DEL ALUMNO

✓ LENGUA MATERNA

- Participar en situaciones de lectura con propósitos diversos.
- Recuperar en forma oral la información relevante de lo que se ha escuchado.
- Escribir textos, con un propósito comunicativo: descripciones en las que se respete un orden de presentación y se utilice un campo léxico adecuado para designar procesos, partes, forma, color, tamaño; secuencia instruccional.
- Reflexionar a través de la identificación de relaciones gramaticales y textuales distintivas de los textos leídos.
- Reconocer y emplear verbos en infinitivo e imperativo para indicar los pasos a seguir en los instructivos; y las relaciones de significado
- Ampliar el vocabulario.
- Identificación de la secuencia lógica y/o cronológica de una receta.

✓ Matemáticas:

- Expresiones equivalentes de fracciones.
- Relaciones entre parte y entero.
- Instrumentos de medición.
- Técnica de cálculo.

✓ CIENCIAS

- Los materiales y el calor.
- Calor y temperatura.
- Los mecanismos de transmisión del calor.

✓ **GEOGRAFIA**

Biodiversidad cultural

✓ **FORMACION CIVIA Y ETICA**

El respeto por los derechos de todos.

La aceptación de las diferencias.

Los valores de la convivencia.

✓ **HISTORIA:**

Gastronomía nacional e internacional

Origen de platillos

✓ **INGLES**

Ampliar vocabulario en inglés

METODOLOGIA

- Clases teóricas y prácticas en aula cocina con insumos provistos por los propios alumnos y usando también los productos de la huerta.
- Se trabajara el aprendizaje por proyectos
- En todas las clases se verán técnicas (simples), métodos de cocción y materias primas, a través de recetas sencillas y sabrosas.
- En cada clase se hablara, ya sea por la información proporcionada por la profesora o por la investigación de los propios alumnos, sobre los alimentos que se van a utilizar en la receta a preparar, sus características, valor nutricional, aporte energético, diferentes utilizaciones en la cocina. Variantes en la preparación de la receta.
- Cada alumno realizará todo el proceso de la receta y el docente a cargo del grupo, mientras se hace la cocción, va orientando, cuenta historias del origen de los alimentos, sus valores nutritivos, sus variedades, sus épocas de recolección o cosecha y prueban productos de temporada, etc.
- Antes de comenzar a manipular los alimentos, los alumnos deberán lavarse las manos, colocarse el delantal y la cofia
- Las clases serán coordinadas por una profesora de la propia escuela
- Los alumnos deberán contar con un cuaderno en el cual tomarán nota de cada una de las recetas.
- Se trabajara en equipos para minimizar los costos de los platillos a elaborar
- Las preparaciones se repartirán entre los alumnos quienes se las llevarán a sus casas para compartir con sus familias.

ROL DEL ALUMNO Y MAESTRO

MAESTRO	ALUMNO
Guiar y apoyar el aprendizaje desde una postura de respeto por sus intereses y saberes	Observar el proceso de elaboración de la receta. Tomar notas
Rescatar saberes previos	Investigaciones
Diversificar las estrategias del aprendizaje	Utilizar la imaginación para crear sus propios platillos
Involucrarse en la preparación de las recetas	Degustar sus propios platillos
Crear ambientes agradables en el aula	Cumplir con los materiales
Planear y diseñar clases que despierten la curiosidad en los alumnos	Saber trabajar en equipo
Lograr los aprendizajes esperados	
Aplicar diferentes tipo de evaluación	

DURACION

MODULOS	PERIODOS LECTIVOS	
<p style="text-align: center;">MODULO 1 COCINA SALUDABLE</p> <p>(Septiembre- noviembre)</p>	51	<p>De esta manera el club tendrá una duración efectiva de 144 horas, mismas que se dividirán en tres módulos</p>
<p style="text-align: center;">MODULO II ARTE CULINARIO</p> <p>Diciembre 2018-Febrero 2019</p>	39	
<p style="text-align: center;">MODULO III ARMANDO MENUS PARA OACIONES ESPECIALES</p> <p>Marzo-fin del ciclo escolar 2018-2019</p>	54	
<p style="text-align: center;">TOTAL DE PERIODOS LECTIVOS</p>	144	

ORGANIZACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

CAMPOS TEMATICOS	CONTENIDOS	No. DE SESIONES	NIVEL DE COMPLEJIDAD
MODULO I COCINA SALUDABLE	-Uso y manejo de utensilios de cocina	6	2
	Ensaladas y su contenido nutrimental	11	1
	gelatinas de frutas naturales	11	1
	-cortes de frutas y hortalizas (técnica mukimomo)	11	2
MODULO II ARTE CULINARIO	.Medidas de seguridad e higiene en la cocina	2	3
	Búsqueda de información sobre platillos típicos de diferentes regiones	2	1
	Manipulación y tratamiento de los alimentos	2	2
	Preparación de recetas -Pastas , sopas y cremas -pizza y panadería -carnes .pastelería y repostería	24	2
MODULO III MENUS PARA OCASIONES ESPECIALES	Configuración de menús para eventos infantiles, bautizo, quince años, graduación.	11	3
	Presentación de menús	11	3
	Presentación de mesas	11	3
PRODUCTO FINAL FERIA GASTRONOMICA	Celebración de una jornada gastronómica: Concurso de Degustación, Presentación de mesas	3	3

MATERIALES

MAESTRO	ALUMNO
Propuesta curricular	Utensilios de cocina
Lista de asistencia	Materia prima
Mandil	Libreta
Cofia	Mandil
Cubreboca	Cofia
Revistas	Cubreboca
Recursos audiovisuales	
Recetarios	
Equipo de cocina: estufa, batidora, licuadora	
Libros de cocina	

MODULO 1

COCINA SALUDABLE

APRENDIZAJE ESPERADO: Conoce el uso y utilidad de los diferentes utensilios de cocina	
ACTIVIDADES DEL DOCENTE	ACTIVIDADES DEL ALUMNO
-Explicar como se usan los utensilios de cocina y hace mención de la forma en que se utilizan	Observa los utensilios de cocina Realiza cuadro de doble entrada: Utencilios de cocina, uso y utilidad -Demostración practica del manejo de los utensilios
MATERIALES	EVALUACION
Utensilios de cocina Cuadernos Copias	Forma en que manipula los utensilios de cocina. Lista de cotejo

APRENDIZAJE ESPERADO: - Conoce el valor energético y nutrimental de hortalizas y frutas - Investiga la Historia y localización geográfica de algunos de los alimentos de nuestra dieta -Participa en la elaboración de ensaladas	
ACTIVIDADES DEL DOCENTE	ACTIVIDADES DEL ALUMNO
-Muestra el lavado correcto de frutas y verduras -Comenta lo que contienen las frutas y verduras en el proceso de realización de la ensalada -importancia de los aderezos en una ensalada	Elabora un modelo de ficha que recoja los datos esenciales: el nombre de los alimentos e información de sus características y peculiaridades, tipología y valor energético, región de donde provienen -Elabora en ensalada
MATERIALES	EVALUACION
Materia prima: frutas, verduras, aderezos Utensilios de cocina Copias	Preparación de la ensalada (proceso) Fichas

MODULO I
COCINA SALUDABLE

APRENDIZAJE ESPERADO: -Participa en la realización y presentación de gelatinas artísticas -Elabora recetario de gelatinas de frutas naturales	
ACTIVIDADES DEL DOCENTE	ACTIVIDADES DEL ALUMNO
-Explica el proceso de hidratación de la gnetina -Comenta el valor nutrimental de la gnetina y lo que contiene -Recomendaciones de la manera de servir y presentar una gelatina Explica el procedimiento para la elaboración de las gelatinas	-Observa el proceso de preparación de la gelatinas Hidrata la gnetina -Elabora sus recetario
MATERIALES	EVALUACION
Utensilios de cocina Cuadernos Copias Materia prima: leche, agua, frutas, gnetina., azúcar	-Proceso de preparación de la gelatina -Recetario -Se utilizara una rúbrica.

APRENDIZAJE ESPERADO: - Participa en la elaboración de figuras con frutas y Hortalizas	
ACTIVIDADES DEL DOCENTE	ACTIVIDADES DEL ALUMNO
-Comenta la historia de la técnica mukimono -Enseñar la técnica mukimono en frutas y verduras.	-Realizan cortes en frutas y verduras para conocer la técnica Realizan figuras con frutas y verduras
MATERIALES	EVALUACION
Materia prima: frutas, verduras cuchillos charolas	Cortes de figuras de frutas y verduras Pasos para realizar una figura, ilustrada

MODULO II
ARTE CULINARIO

APRENDIZAJE ESPERADO: - Búsqueda de información y elaboración de resúmenes sobre los platos típicos elaborados con los alimentos básicos de nuestra cocina	
ACTIVIDADES DEL DOCENTE	ACTIVIDADES DEL ALUMNO
-Transmite videos sobre las tradiciones culinarias de diferentes regiones	-Elabora sus recetario de comidas típicas: nombre del platillo, origen. .Análisis de videos: formato
MATERIALES	EVALUACION
Videos Libros Revistas	Recetario

APRENDIZAJE ESPERADO: - Prepara recetas nacionales e internacionales -Investiga en diferentes textos el origen de algunos platillos	
ACTIVIDADES DEL DOCENTE	ACTIVIDADES DEL ALUMNO
-Proceso de cocimiento en verduras y carnes .Técnicas de cocción -Preparación de platillos Presentación con guarniciones	-Prepara recetas y la expone ante el grupo: nombre del platillo, ingredientes, proceso de elaboración, valor nutrimental y costo, tiempo de preparación -Elabora los pasos para elaborar un plato
MATERIALES	EVALUACION
Utensilios de cocina Materia prima, carnes, verduras aderezos, frutas, Aceite, mantequilla, salsas, sal	Proceso de elaboración del platillo y presentación Recetas Lista de cotejo

MODULO II

ARTE CULINARIO

APRENDIZAJE ESPERADO:

- Elaborar escalas de cantidades: ingredientes para un número determinado de personas, tiempos de cocción de los alimentos básicos

- Conocer y poner en práctica medidas higiénicas para la manipulación de alimentos. Seguridad y precauciones.

- Manipular y tratar los alimentos

ACTIVIDADES DEL DOCENTE - Medidas de seguridad en la cocina. Reglas Enseñar el manejo de los alimentos Métodos de conservación de los alimentos	ACTIVIDADES DEL ALUMNO - Elaboración de carteles con las normas de seguridad y las precauciones en la cocina Reglamento ilustrado
MATERIALES Videos Libros Revistas	EVALUACION Carteles Lista de cotejo

MODULO III

ELABORACION DE MENUS

APRENDIZAJE ESPERADO: -calcular las cantidades para un grupo de personas determinado según la receta -Elabora platillos para ocasiones especiales -Presenta mesas para ocasiones especiales	
ACTIVIDADES DEL DOCENTE -Muestra y da los elementos que debe tener una mesa y su función -Enseña decoraciones para la presentación de mesas	ACTIVIDADES DEL ALUMNO Diseñan menú para eventos especiales: desde entrada hasta postres, costo por platillo y global Presentación de mesas
MATERIALES Accesorios para decorar mesas Diferentes platillos Mesas Utencilios de cocina	EVALUACION Preparación de menú Presentación de mesa

PRODUCTOS MENSUALES

MES	PRODUCTO
Septiembre	Apuntes sobre el uso y utilización de utensilios de cocina
Octubre	Figuras con frutas y verduras, ensaladas
Noviembre	Gelatinas de frutas naturales
Diciembre	Pastas, sopas y cremas
Enero	Pizza y panadería
Febrero	Carnes
Marzo	Pastelería y repostería
Abril	Presentación de mesas y preparación de menú infantil y bautizo
Mayo	Presentación de mesas y preparación de comunión, graduación, quince años
Junio	Feria gastronómica

RUBRICA, EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES DE PREPARACIÓN DE PLATILLOS GASTRONOMICOS

Criterios de evaluación	Insuficiente I	Basico II	Satisfactorio III	Sobresaliente IV
Conoce	Necesita ayuda para reconocer las preparaciones	Reconoce con dificultad las preparaciones	Reconoce las preparaciones	Reconoce de forma rápida y segura las preparaciones
Comprende	Necesita ayuda para describir cuales son las preparaciones por zona	Describe cuales son las preparaciones tradicionales	Explica las preparaciones tradicionales	Describe, explica y relaciona los ingredientes principales de la cocina tradicional
Aplica	Necesita ayuda del profesor y sus compañeros para preparar platos típicos	Prepara con dificultad platos típicos	Prepara sin dificultad platos de la cocina tradicional	Prepara y es capaz de explicar y relacionar los ingredientes de los platos de la cocina tradicional
Evalúa	No es capaz de decidir la forma de realizar la preparación	Decide con ayuda del profesor, los pasos a seguir para efectuar la preparación	Decide de forma correcta la forma de preparar los alimentos	Decide, interpreta, juzga y justifica su proceder en la preparación de los platos.

RUBRICA PARA EVALUAR PRESENTACION DE MENUS

CATEGORY	Excelente	Bueno	Aceptable	no aceptable
Selección del menú	Presenta en un tríptico los platillos que se van a degustar durante la comida, con sus respectivas imágenes y las bebidas	Presenta un tríptico con los platillos a degustar con las bebidas pero sin imágenes	Presenta solo el plato principal, y no informa sobre las bebidas	No presenta un menú a los comensales
Ingredientes	Cada platillo indica cuáles son los ingredientes utilizados. El estilo de elaboración de los platillos del menú	Se indica los ingredientes de los platos principales, y la elaboración sólo del plato principal	Se indica los ingredientes principales de cada plato del menú	No se indica los ingredientes utilizados para la elaboración del menú.
Preparación	Instrucciones detalladas en la elaboración de los platillos de menú, cuando servirlo, con su bebida correspondiente, y toma en cuenta el postre.	Instrucciones detalladas en la elaboración de los platos principales y cuando servirlo, pero no indica nada sobre el postre.	Indica algunas instrucciones para la elaboración de los alimentos pero no cuándo servirlos	No indica el tiempo de preparación de los platillos ni si se sirven fríos o calientes.
Disposición de la mesa	Instrucciones detalladas sobre la ubicación y uso de la cubitería, mantelería, platos y adornos.	Instrucciones sobre como disponer la mesa, ubicando los cubiertos, platos, no indica sobre mantelería y adornos.	Se indica algunas recomendaciones para colocar los platos en la mesa.	No se presentan instrucciones para la presentación de la mesa a los comensales.

BIBLIOGRAFIA

- "Cocina, técnicas, recetas, consejos y secretos de los grandes maestros del mundo" ed. Pearson- Alhambra
- "La alta cocina vasca en miniatura, pintxos y picas" Peio Garcia Amiano
- "Los fogones de Jose Andrés" Ed Planeta
- "Lo más dulce" Eva Arguiñano Ed Baint
- "Los mejores arroces de la comunidad Valenciana" Salvador Gascón y Joan llanas. ed everest
- "Pasta y arroz" Amagoia Bilbao Ed. Tartalo
- " Arroces" Rosa Tovar ed. el pais, aguilar
- "1069 recetas" Karlos Arguiñano ed. Baint

Observaciones:


GOBIERNO DEL ESTADO DE MEXICO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

ATESTAMENTE
PROFRA DE GRUPO

Vo. Bo.
DIRECTORA ESCOLAR

Vo.Bo
SUPERVISOR ESCOLAR

PROFRA. MA. EUGENIA PONCE HIGUERA **PROFRA. CLEMENTINA XOLALPA MOLINA** **PROFR. JULIO CESAR VALENCIA JUAREZ**

SECRETARÍA GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
ESCUELA TELESECUNDARIA OFICIAL N° 0204
"QUETZALCOATL"
C. C. T. 15ETV0166Q TURNO MATUTINO