

ESCUELA OFTV NO 0487 "IGNACIO MANUEL ALTAMIRANO"

PROYECTO

"POR UNA SANA ALIMENTACIÓN"

PROFRA. PATRICIA ORTEGA GUADARRAMA

EJIDO DE LA FINCA, VILLA GUERRERO, MÉXICO, FEBRERO DEL 2020.

TEMPORALIDAD

8 SESIONES: 24,26,28 de febrero; 2,4 Y 6 de marzo del 2020.

- **CONOCIMIENTOS PREVIOS.**
- ¿Alguna vez te has preguntado en qué consiste una dieta? o ¿Qué la caracteriza?
- ¿Cómo se puede llevar una dieta correcta, a partir de reconocer los aportes de cada grupo de alimentos para evitar problemas de salud como la obesidad, el sobrepeso y la desnutrición?
- ¿Cuál es el secreto para conservar una dieta correcta y cómo asegurarse que cubra todas las necesidades nutricionales?
- ¿Sabes cuáles son tus necesidades energéticas?
- ¿Cómo puedes evitar el sobrepeso, la obesidad, la desnutrición o algún desorden alimenticio?

***SITUACIÓN PROBLEMÁTICA:** Algunos adolescentes presentan una alimentación inadecuada, lo que repercute en su bajo rendimiento escolar.

***COMPETENCIAS A FAVORECER:** Toma de decisiones informadas para el cuidado del ambiente y la promoción de la salud orientadas a la cultura de la prevención.

***APRENDIZAJES CLAVE:** Los beneficios de la buena alimentación y la salud para favorecer el rendimiento académico escolar.

***CUESTIONES ESENCIALES:** Participación, trabajo colaborativo, materiales.

***TAREAS:** (Todas las actividades desarrolladas).

***PRODUCTOS:** Escrito (conclusión), tríptico ilustrado, gráficas.

***MATERIALES O RECURSOS:** Libro de texto, internet como medio de consulta, ingredientes diversos para la elaboración de los alimentos, papel bond, cartulinas, hojas blancas y de color, etc.

***INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:** Rúbrica, lista de cotejo.



APRENDIZAJES ESPERADOS Y ASIGNATURAS QUE SE TRABAJARÁN EN FORMA TRANSVERSAL:

Ciencias I (Biología)

-El alumno aprenderá cómo se puede llevar una dieta correcta, a partir de reconocer los aportes de cada grupo de alimentos para evitar problemas de salud, como la obesidad, el sobrepeso y la desnutrición.

Lengua Materna Español

**-El alumno redacta una conclusión.
-El alumno elabora un tríptico ilustrado con la información recopilada.**

Matemáticas

El alumno elabora gráficas.

TAREAS

- Liste los alimentos que consume cotidianamente.
- Elabore en equipo un menú para un día, considerando alimentos para el desayuno, la comida y la cena. (al finalizar el proyecto prepararán el platillo que elijan para su exposición).
- Respondan en una hoja. ¿consideran que el menú elaborado es saludable? ¿por qué?
- ¿Existen alimentos que ayuden a mantener la salud? ¿cuáles son?
- Investiguen en diferentes fuentes ¿qué se debe considerar para llevar una dieta correcta? ¿cuáles son las aportaciones energéticas que necesita cada organismo y en qué cantidades para llevar a cabo todas sus funciones, como son: respirar, crecer y moverse?
- Escriban una conclusión sobre ¿Cuál es el secreto para conservar una dieta correcta?, ¿cómo asegurarse que cubra todas las necesidades nutricionales requeridas?, ¿cuáles son las causas del sobrepeso y la obesidad, cómo podemos evitarla y controlarla?
- En su libro de texto resuelvan la sesión 6 y calculen los IMC de cada alumno de la escuela.
- Elaboren gráficas para representar los resultados obtenidos
- Elaboren en equipo un tríptico ilustrado con toda la información recabada.
- Monten una exposición para dar a conocer a la comunidad escolar lo aprendido durante el desarrollo de todo el proyecto



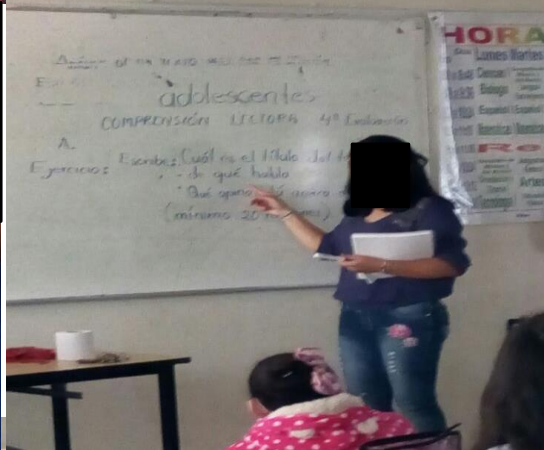
digestión...

El agua ayuda a mantener el cuerpo bien hidratado y es esencial ya que todas las células del cuerpo la necesitan para tener una mejor función. Es la principal componente del cuerpo humano, el agua no contiene calorías, grasas, carbohidratos, ni azúcares. El cuerpo humano está compuesto de agua, casi el 50 o el 80%, tienes que tomar suficiente agua para rindas todo el día. aproximadamente las mujeres tienen 2 litros y $\frac{1}{4}$ ya que los hombres 3 $\frac{1}{2}$ litros de agua. ¿Porque los hombres x 4 las mujeres? Trabajo

OFTV. NO. 0787

"Ignacio Manuel Altamirano"

Por una sana alimentación"



UN SANDWICH

- Sandwich de pollo
- Sandwich de verduras
- Sandwich de verduras y frutas
- Sandwich de queso
- Sandwich de ensalada rusa

Todos los sandwich deben ir rellenos de verduras para equilibrar el día. El pan es importante para su digestión se recomienda de tipo integral.

Aguas Frescas

Ingredientes:

- Agua
- Frutas
- Limón
- Azúcar

Aguas Frescas

Limón con chila
Ingredientes:
Agua
Chila
Azúcar

MARZANA CON CAMELA
Ingredientes:
Marzana
Camela
Azúcar

Pepino & fresa
Ingredientes:
Pepino
Fresa
Azúcar

Provecho...



investigando...
debe por dejar de comer o vomitar el uso de laxantes. En algunos casos se presentan diarreas. En algunos casos se presentan problemas alimentarios. En algunos casos se presentan problemas alimentarios. En algunos casos se presentan problemas alimentarios.

Amén



APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS

Cuando se trabaja en ABP se deben tener en cuenta varios aspectos: ¿Qué producto final queremos conseguir? ¿Qué tareas llevaremos a cabo para conseguirlo? ¿Qué herramientas necesitaremos? ¿Cómo tendremos que organizarnos? ¿Cómo y qué evaluamos?

► FORTALEZAS

- Ha sido un reto para ellos enfrentarse a una nueva metodología que les propone trabajar cooperativamente, en grupo o en parejas y en algunos momentos, individualmente. Les gusta muchísimo cooperar, trabajar en grupo, definir sus roles, intercambiar opiniones sin querer imponer. Ha sido uno de los grandes retos y creo que lo hemos conseguido. Han sido capaces de superar sus diferencias, hablarlas y consensuar acuerdos.
- El trabajo colaborativo fortaleció sus lazos de amistad, el respeto del grupo y le ha permitido reflexionar sobre la importancia de sus buenos hábitos alimenticios para mejorar y cuidar su salud.

► ÁREAS DE OPORTUNIDAD

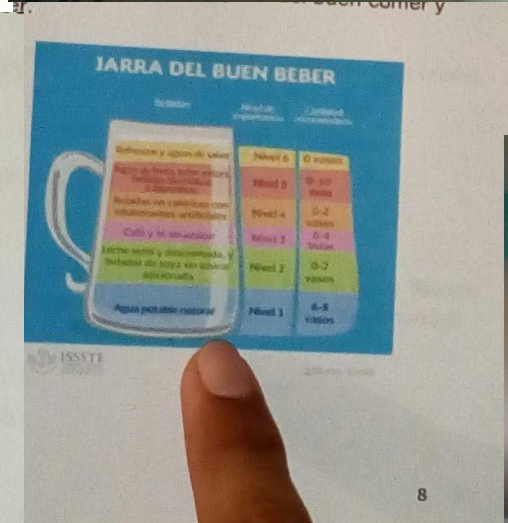
- No ha sido fácil y en algunos momentos, ha resultado un poco decepcionante, ya que la falta de responsabilidad de algunos integrantes ha hecho que presenten trabajos poco elaborados o muy individualizados.
- La falta de tiempo nos ha impedido profundizar más en la parte reflexiva y los productos elaborados durante el desarrollo del proyecto, no han sido del todo convincentes ya que al evaluarlos se encuentran deficiencias que requieren de atención y fortalecimiento.



IMPACTO DEL PROYECTO

A lo largo del desarrollo de este proyecto surgieron dudas que poco a poco los mismos alumnos fueron resolviendo. La exposición por equipos de los menús nutritivos tuvo mucho éxito, ya que los estudiantes mostraron mucha disposición e interés en el tema y en saber su IMC, así como los aportes nutricionales de los distintos platillos presentados.

Esto ayudó mucho ya que se ha notado un cambio en la alimentación de los alumnos y las familias de los estudiantes.



INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

PRODUCTOS A LOGRAR	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
ESCRITO_ CONCLUSIÓN	RÚBRICA
TRÍPTICO ILUSTRADO	LISTA DE COTEJO
GRÁFICAS DE BARRAS	LISTA DE COTEJO

RÚBRICA PARA EL ESCRITO

OFTV NO 0487 "IGNACIO MANUEL ALTAMIRANO"

APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS

RÚBRICA DE EVALUACIÓN PARA INFORMES DE TRABAJO ESCRITO

NOMBRE DEL ALUMNO QUE REALIZA EL TRABAJO ESCRITO: _____

TÍTULO DEL TRABAJO ESCRITO: _____

RÚBRICA PARA EVALUAR TEXTOS ESCRITOS			
CRITERIOS	SATISFACTORIO	REGULAR	POR MEJORAR
LEGIBILIDAD	Es legible. -Escribe las palabras correctamente / En oraciones separa las palabras. - Hay separación correcta de palabras. - Trazo correcto de las letras.	Es medianamente legible. -Algunos errores de sustitución, omisión o adición de letras o sílabas/ /No separa algunas palabras. - Presenta algunos errores en la separación de palabras (ej. a probar por aprobar; me gusta). - El trazo de las letras dificulta la lectura de palabras	No se puede leer. -Escritura prealfabética (letras o sílabas que no forman palabras) /No separa la mayoría de las palabras. - No existe separación entre palabras o es incorrecta, El trazo de las letras impide la lectura del texto.
PROPÓSITO COMUNICATIVO	Cumple con su propósito comunicativo. - Se comprenden las ideas expuestas en el texto. - Está organizado y cumple la intención del tipo de texto requerido.	Cumple parcialmente con su propósito comunicativo. - Se comprende parcialmente el mensaje a transmitir, con algunas ideas incompletas o mezcladas. - Falta algún componente (ej. título, final, firma en carta, etc.).	No cumple con su propósito comunicativo. - No hay claridad en el mensaje que se espera transmitir. Pierde secuencia o cambia de tema. -No presenta organización correspondiente al tipo de texto requerido.
RELACIÓN ENTRE PALABRAS Y ORACIONES	Relación adecuada entre palabras y entre oraciones. - Empleo correcto de los tiempos verbales, género y número. - Uso de palabras y expresiones variadas para relacionar oraciones.	No relaciona correctamente algunas palabras u oraciones. - Dos o más errores en los tiempos verbales, el género o el número. - Uso limitado de palabras y expresiones para vincular oraciones.	No relaciona palabras ni oraciones. - Empleo inadecuado de los tiempos verbales, el género y el número. - No hay vinculación entre oraciones.
DIVERSIDAD DE VOCABULARIO	Amplio uso de vocabulario. - El vocabulario es rico y variado. - Usa vocabulario adecuado a la situación comunicativa.	Uso limitado del vocabulario. - Uso limitado o repetitivo de palabras. - Algunas palabras no corresponden a la situación que se intenta comunicar.	Vocabulario escaso o no pertinente. - Producción de texto reducida. - Las palabras no corresponden a la situación comunicativa.
USO DE LOS SIGNOS DE PUNTUACIÓN	Uso de los signos de puntuación. -Punto final y coma. -Usa tres o más signos de puntuación (interrogación, admiración y de orden)	Uso de algunos signos de puntuación. - Utiliza los signos requeridos con algunas omisiones en su aplicación.	No utiliza los signos de puntuación. - No utiliza los signos de puntuación o lo hace de manera equivocada a lo largo del texto.
USO DE LAS REGLAS ORTOGRÁFICAS	Uso adecuado de las reglas ortográficas. -Uso de mayúsculas. - Uso de diferentes letras para representar un mismo sonido. - En la acentuación de palabras.	Uso de algunas reglas ortográficas. -Dos o tres errores u omisiones. - Algunos errores en el uso de letras para representar un mismo sonido, en palabras poco comunes. - Algunos errores en la acentuación de palabras comunes	No respeta las reglas ortográficas. -No distingue uso de mayúsculas. - Errores incluso en las palabras comunes. - No utiliza acentos ni en palabras comunes.

LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR TRÍPTICO

OFTV NO 0487 "IGNACIO MANUEL ALTAMIRANO"

APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS

LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR UN TRÍPTICO

NOMBRE DEL ALUMNO QUE REALIZA EL TRÍPTICO: _____

TÍTULO DEL TRÍPTICO: _____

ELEMENTOS A EVALUAR	SI	NO
1.- SIGUIÓ LAS INSTRUCCIONES PARA LA ELABORACIÓN DE UN TRÍPTICO		
2.- ORGANIZA LA INFORMACIÓN DE ACUERDO A LAS CARAS DEL TRÍPTICO		
3.- EL TRÍPTICO SE RELACIONA CON EL TEMA		
4.- UTILIZA LAS IMÁGENES ADECUADAMENTE		
5.- LA REDACCIÓN ES CLARA Y SIN FALTAS DE ORTOGRAFÍA		
6.- EL TRÍPTICO ES ATRACTIVO		
7.- TIENE LOS DATOS PERSONALES EN LA CARA CORRESPONDIENTE		

RÚBRICA PARA EVALUAR GRÁFICAS DE BARRAS

NOMBRE DEL EQUIPOFTV NO 0487 "IGNACIO MANUEL ALTAMIRANO"

APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS

LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR GRÁFICAS

EQUIPO QUE REALIZA LA GRÁFICA: _____

INDICADOR A EVALUAR	REQUIERE DE APOYO	EN OCASIONES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	OBSERVACIONES
1.-SABE REALIZAR UNA ENCUESTA					
2.-IDENTIFICA Y RECOLECTA DATOS (cuantitativos) EN SITUACIONES PERSONALES Y DE AULA					
3.-ORGANIZA INFORMACIÓN EN UNA TABLA DE DATOS					
4.- REALIZA GRÁFICOS ESTADÍSTICOS (gráficas de barras)					
5.- TRABAJA EN EQUIPO					
6.- ES RESPETUOSO CON LAS IDEAS Y APORTACIONES DE OTROS					
7.- APORTA IDEAS AL EQUIPO DE TRABAJO					
8.- PARTICIPA EN LA CLASE					
9.- TERMINA SU TRABAJO					
10.- ENTREGA EN TIEMPO Y FORMA SU TRABAJO					
TOTAL					