

Comemos bien, crecemos sanos: el recetario saludable de 3°

2 semanas · Material gratuito de Didaula · didaula.com/planeaciones/3-grado/3-grado-el-cuerpo-humano-y-la-alimentacion/

Grado: 3° **Fase:** 4

Contenido: Lenguajes: comprensión y producción de textos instructivos (la receta). Saberes y pensamiento científico: estructura y funcionamiento del cuerpo humano (sistemas digestivo y locomotor) y prácticas para su cuidado; alimentación saludable con base en el plato del bien comer; multiplicación con números naturales. Ética, naturaleza y sociedades: alimentos y platillos de la familia y la comunidad, y consumo responsable. De lo humano y lo comunitario: hábitos de higiene, alimentación y actividad física que favorecen la salud.

PDA: Lenguajes: lee, sigue y escribe textos instructivos; identifica su propósito y sus partes (título, ingredientes o materiales, procedimiento), los verbos que indican acción y los números que ordenan los pasos. Saberes y pensamiento científico: describe la estructura y la función general de los sistemas digestivo y locomotor y propone prácticas para su cuidado; clasifica alimentos con base en el plato del bien comer y explica por qué conviene combinar los grupos y beber agua simple; resuelve problemas de su contexto que implican multiplicar números naturales (hasta dos cifras por una cifra) con sumas repetidas, arreglos rectangulares y las tablas. Ética, naturaleza y sociedades: reconoce los platillos de su familia y su comunidad y valora prácticas de consumo responsable que cuidan su salud y el ambiente. De lo humano y lo comunitario: reconoce hábitos de higiene, alimentación y actividad física que favorecen su salud y participa en acciones colaborativas para promoverlos en la comunidad escolar.

Proyecto de dos semanas, del 11 al 22 de enero de 2027, para 30 alumnos de 3°. Los alumnos estudian los sistemas digestivo y locomotor y su cuidado, clasifican alimentos con el plato del bien comer, leen y escriben recetas como textos instructivos y multiplican para calcular porciones. Cierra con el recetario saludable del grupo (6 recetas, una por equipo, basadas en platillos de las familias) y un cartel grupal del plato del bien comer. Incluye 15 minutos diarios de lectura repetida para los cinco alumnos que leen por debajo de 60 palabras por minuto.

Qué vas a lograr en estas dos semanas (11 al 22 de enero de 2027)

Tus 30 alumnos de 3° van a explicar qué le pasa a la comida dentro del cuerpo y cómo se mueven gracias a los huesos, los músculos y las articulaciones. También van a clasificar lo que comen con el plato del bien comer, a leer y escribir recetas como textos instructivos y a multiplicar para calcular porciones. Al final entregan dos productos:

- **Recetario saludable del grupo:** 6 recetas, una por equipo de 5, basadas en platillos de sus familias, con un cambio saludable y con las porciones calculadas para 5, 10 y 30 personas. Lleva portada, índice, una página del plato del bien comer y una hoja de consejos.
- **Cartel del plato del bien comer:** un cartel grupal en papel bond, armado con las 6 partes que hace cada equipo, para la entrada del salón.

Logros por campo:

- **Lenguajes:** reconocen las partes de una receta, ordenan pasos y escriben una receta completa con verbos de acción y pasos numerados.
- **Saberes y pensamiento científico:** describen el recorrido de la comida por el sistema digestivo, explican cómo trabaja el sistema locomotor, clasifican alimentos en los tres grupos del plato y usan las tablas del 2 al 9 para resolver problemas de porciones.
- **Ética, naturaleza y sociedades:** valoran los platillos de sus familias, leen los sellos de advertencia y proponen formas de comprar y comer que cuidan la salud y generan menos basura.
- **De lo humano y lo comunitario:** practican hábitos de higiene, postura y actividad física, y presentan su trabajo a otro grupo o a las familias.

Equipos: forma 6 equipos de 5, fijos las dos semanas. Pon a uno de los cinco alumnos que leen por debajo de 60 palabras por minuto en cada uno de los equipos 1 a 5, sentado junto a un compañero tutor que lea con fluidez y tenga paciencia. El equipo 6 no lleva alumno en apoyo lector.

Seguimiento lector: los cinco alumnos tienen 15 minutos diarios contigo de lectura repetida con los textos del proyecto, de un bloque de CC-45. Mide su velocidad de lectura en el día 10 con un párrafo de 80 a 100 palabras de *Múltiples*

lenguajes que no hayan trabajado. Cuenta las palabras correctas que leen en 1 minuto.

Organización de la jornada (día tipo)

Hora	Momento	Qué pasa
8:00 a 8:15	Entrada y rutina	Saludo, pase de lista, fecha y agenda del día en el pizarrón.
8:15 a 9:45	Sesión del proyecto	Inicio, desarrollo y cierre de la sesión del día (ver secuencia).
9:45 a 10:30	Cálculo y tablas	15 min de cálculo mental con tarjetas de tablas y 30 min para terminar la ficha del día. El jueves 21 se aplica el examen de cierre.
10:30 a 11:00	Recreo y refrigerio	Antes de salir, 2 min: «¿De qué grupo del plato es tu refrigerio?».
11:00 a 11:45	Educación Física, Artes o clase de especialista	Según tu horario.
11:45 a 12:30	Lectura y escritura	15 min con el equipo de apoyo lector (lectura repetida cronometrada). El resto lee en pares los textos del proyecto o avanza en su receta.
12:30 a 13:00	Cierre del día	Pendientes, tarea y registro en la pared del proyecto.

Secuencia de sesiones

Sesión 1 · lunes 11 de enero · ¿Qué comimos ayer?

Propósito: recuperar lo que saben sobre la comida y el cuerpo, y presentar el recetario y el cartel como meta del proyecto.

Inicio (15 min): pregunta al grupo: «¿Qué desayunaste hoy? ¿Para qué le sirve la comida a tu cuerpo?». Anota 10 respuestas en el pizarrón en dos columnas: «Lo que comimos» y «Para qué sirve». Presenta el reto: «En dos semanas vamos a escribir el recetario saludable del grupo y a hacer un cartel del plato del bien comer para la entrada del salón». Pega un papel bond con el título «Lo que queremos saber».

Desarrollo (60 min):

- **Grupo general:** forma los 6 equipos de 5. Pregunta: «Somos 6 equipos de 5, ¿cuántos somos?». Escribe $5 + 5 + 5 + 5 + 5 + 5 = 30$ y $6 \times 5 = 30$. Este es su primer contacto con la multiplicación en el proyecto. Después siguen tres pasos:
- Cada alumno dobla una hoja en cuatro y escribe o dibuja lo que comió ayer: desayuno, comida, cena y refrigerio (20 min).
- En equipo cuentan con palitos cuántas veces aparecieron frutas, verduras, tortilla o pan, frijol, huevo o carne, agua simple, y refresco o jugo de caja (20 min).
- Cada equipo pasa sus totales a una tabla grupal en el pizarrón y comentan qué comemos más y qué menos (20 min).
- **Equipo de apoyo lector:** en los 10 primeros minutos del registro, siéntate con los cinco. Lee con ellos 8 tarjetas de palabras clave (fruta, verdura, tortilla, frijol, huevo, leche, agua, pan). Las usan como modelo para escribir en su hoja. Su tutor lee con ellos las categorías del conteo.
- **Terminan antes:** escriben en una tira de papel una pregunta que quieran responder en el proyecto y la pegan en «Lo que queremos saber».

Cierre (15 min): leen en voz alta las preguntas del papel bond y las agrupas en tres: cuerpo, comida y recetas. Cada alumno completa en voz alta la frase: «En el grupo comemos mucho...».

Evidencia: hoja «Lo que comí ayer» y tabla de conteo del equipo.

Si no sale: si muchos no recuerdan lo que comieron ayer, registren solo el desayuno de hoy y el refrigerio que traen. Si el conteo por equipos se desordena, hazlo tú en el pizarrón, categoría por categoría y a mano alzada.

Sesión 2 · martes 12 de enero · El viaje de la comida

Propósito: describir el recorrido de los alimentos por el sistema digestivo y la función de cada órgano.

Libros: *Nuestros saberes: Libro para alumnos, maestros y familia*, tema del sistema digestivo (págs. aprox. 60 a 65). *Proyectos de Aula 3º*, campo Saberes y pensamiento científico, proyecto sobre el cuerpo humano y la alimentación (págs. aprox. 120 a 135; verifica el título en el índice).

Inicio (15 min): revisa alergias y reparte medio pedazo de galleta salada o de tortilla a cada alumno. Pide que mastiquen despacio sin tragar y digan qué hacen sus dientes, su lengua y su saliva. Pregunta: «Cuando lo tragas, ¿a dónde se va?». Anota sus hipótesis.

Desarrollo (60 min):

- **Grupo general:**
- Lectura del texto A de la ficha «Mi cuerpo y el plato del bien comer». Primero lees tú en voz alta y ellos siguen con el dedo (5 min). Después leen en parejas, un párrafo cada quien (10 min).
- Demostración (15 min): pon una galleta y medio vaso de agua en una bolsa con cierre, ciérrala y pide a un voluntario que la apriete: es el estómago. Corta una esquina y pasa la pasta a una media limpia sobre un plato, apretando: es el intestino delgado. El líquido que sale representa los nutrientes que el cuerpo toma.
- Resuelven las consignas 1 a 3 de la ficha (25 min).
- Revisas en voz alta la consigna 1 (5 min).
- **Equipo de apoyo lector:** durante la lectura en parejas, lee con ellos solo el primer párrafo tres veces: tú solo, a coro, y cada uno. Para la consigna 1 ordenan sobre la mesa 5 tarjetas con los nombres de los órganos antes de escribir.
- **Terminan antes:** dibujan una silueta en la parte de atrás de la ficha y trazan con flechas el camino de la comida.

Cierre (15 min): juego «El bocado viajero». Cinco alumnos con letreros (boca, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso) se forman en orden al frente. Una bolita de papel pasa de mano en mano y el grupo dice qué pasa en cada órgano. Revisan si sus hipótesis del inicio eran correctas.

Evidencia: consignas 1 a 3 de la ficha de Saberes.

Si no sale: si confunden el orden de los intestinos, dibuja una silueta grande en el pizarrón y traza el recorrido mientras dicen a coro: «boca, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso». Repítanlo al inicio de la sesión 3.

Sesión 3 · miércoles 13 de enero · Huesos, músculos y articulaciones

Propósito: explicar cómo los huesos, los músculos y las articulaciones nos permiten movernos, y qué hábitos los cuidan.

Inicio (15 min): - De pie, tocan sus huesos: cráneo, costillas y rodilla. - Doblan el codo, la rodilla y la muñeca. Diles: «Aquí se unen dos huesos; se llama articulación». - Doblan un brazo con la otra mano sobre el bíceps para sentir cómo se endurece el músculo.

Desarrollo (60 min):

- **Grupo general:**
- Lectura del texto B de la ficha de Saberes: tú en voz alta y luego en parejas (15 min).
- Reto en parejas (15 min): con una regla y cinta adhesiva, uno inmoviliza el codo de su compañero. El compañero intenta llevarse un vaso a la boca y escribir su nombre. Comentan: «¿Qué pasa si la articulación no se dobla?».
- Resuelven las consignas 4 y 5 de la ficha (20 min).
- Repaso de cuidados (10 min): en el pizarrón arman dos columnas, «Lo que ayuda» y «Lo que daña» a huesos y músculos. Por ejemplo: leche, frijol, verduras verdes, jugar y sentarse derecho ayudan; cargar una mochila pesada y pasar horas sentado frente a una pantalla dañan.
- **Equipo de apoyo lector:** leen el texto B en partes cortas con su tutor. Tú marcas con lápiz tres frases clave y ellos las leen tres veces. Al leer, señalan en su cuerpo cada parte que nombra el texto.
- **Terminan antes:** escriben un instructivo de 4 pasos para un estiramiento que conozcan.

Cierre (15 min): dirige una rutina de estiramiento de 5 minutos. Cada alumno dice en una frase un hábito para cuidar su sistema locomotor. Pregunta de enlace: «¿Qué alimentos ayudan a tus huesos? Mañana lo vemos en el plato del bien comer».

Evidencia: consignas 4 y 5 de la ficha de Saberes.

Si no sale: si confunden músculo y hueso, muestra una pierna de pollo cocida o la imagen del libro: el hueso es la parte dura y la carne pegada es el músculo.

Sesión 4 · jueves 14 de enero · El plato del bien comer

Propósito: clasificar alimentos en los tres grupos del plato del bien comer y explicar por qué conviene combinarlos.

Libros: *Nuestros saberes*, tema de la alimentación saludable y el plato del bien comer (págs. aprox. 66 a 71). *Proyectos de Aula 3º*, mismo proyecto de Saberes (págs. aprox. 136 a 145).

Inicio (15 min): dibuja en el pizarrón un círculo grande dividido en tres, sin nombres. Muestra 9 tarjetas: naranja, zanahoria, tortilla, papa, arroz, frijol, lenteja, huevo y pollo. Pregunta: «¿Cuáles van juntos? ¿Por qué?». Acomódalas según lo que digan.

Desarrollo (60 min):

- **Grupo general:**
- Lectura del texto C de la ficha: tú y luego en parejas (10 min). Corrigen juntos el círculo del pizarrón y escriben los nombres de los grupos.
- Resuelven la consigna 6 de la ficha (15 min).
- Arranque del cartel (35 min): da a cada equipo un cuarto de papel bond y una parte del plato. Equipo 1: verduras. Equipo 2: frutas. Equipo 3: cereales. Equipo 4: tubérculos. Equipo 5: leguminosas. Equipo 6: alimentos de origen animal y agua simple. Cada equipo dibuja y rotula al menos 6 alimentos de su parte y escribe una recomendación en una frase, por ejemplo: «Come verduras en cada comida». Guarda los cuartos; se arman en la sesión 9.
- **Equipo de apoyo lector:** en la consigna 6, tú lees en voz alta la lista de alimentos y ellos clasifican. En el cartel rotulan con letra grande, copiando de las tarjetas de palabras.
- **Terminan antes:** diseñan el menú de un día (desayuno, comida y cena) con alimentos de los tres grupos.

Cierre (15 min): cada equipo dice un alimento de su parte y por qué es importante. Juego rápido: dices un alimento y levantan la mano izquierda si es de verduras y frutas, las dos manos si es de cereales y tubérculos, o la mano derecha si es de leguminosas y origen animal.

Evidencia: consigna 6 de la ficha y boceto del cuarto de cartel de cada equipo.

Si no sale: si clasifican la papa como verdura, explica que es un tubérculo: crece bajo la tierra y da energía, como los cereales. Si tu libro trae la versión del plato de las Guías Alimentarias 2023, trabaja con la del libro (ver preguntas frecuentes).

Sesión 5 · viernes 15 de enero · Porciones que se repiten: la multiplicación

Propósito: usar la multiplicación como suma repetida y como arreglo rectangular para calcular porciones.

Libros: *Nuestros saberes*, tema de la multiplicación (págs. aprox. 150 a 155).

Inicio (15 min): pon 4 platos de papel en el escritorio con 3 tapas en cada uno; son «rebanadas de pepino». Pregunta cuántas hay en total y cómo lo supieron. Escribe $3 + 3 + 3 + 3 = 12$ y $4 \times 3 = 12$. Se lee: «4 veces 3».

Desarrollo (60 min):

- **Grupo general:**
- En equipos, con 30 tapas o fichas por equipo, forman los arreglos que dictas (3 filas de 6, 5 filas de 4, 2 filas de 7) y escriben la multiplicación de cada uno (15 min).
- Resuelven la parte A de la ficha «Porciones y tablas de multiplicar» (20 min).
- Resuelven la parte B, tabla de porciones, columnas del 2 al 5 (25 min). La columna del 6 se termina en la sesión 8.
- **Equipo de apoyo lector:** su dificultad es leer, no necesariamente calcular. El tutor les lee cada problema en voz alta; ellos lo resuelven con tapas y escriben la operación. Pasa 10 min con ellos en la parte A.
- **Terminan antes:** inventan un problema de porciones con su fruta favorita y se lo pasan a otro equipo.

Cierre (15 min): dicen a coro la tabla del 5, contando de 5 en 5 con palmadas. Explica la tarea de fin de semana.

Tarea «La receta de mi familia» (media hoja; dicta las preguntas o fotocópialas): 1. ¿Qué platillo saludable cocinan en tu casa? 2. ¿Quién lo prepara y de dónde viene la receta? 3. ¿Qué ingredientes lleva y cuánto de cada uno? 4. ¿Cómo se prepara? Escribe los pasos. 5. ¿Para cuántas personas alcanza?

Pide también 3 empaques vacíos por equipo con sellos de advertencia para el lunes.

Evidencia: partes A y B de la ficha de cálculo.

Si no sale: si siguen contando de uno en uno, quédate con los arreglos de tapas toda la parte A y deja la tabla para el bloque de cálculo del lunes.

Sesión 6 · lunes 18 de enero · Lo que comemos en nuestra comunidad

Propósito: valorar los platillos de las familias, reconocer el consumo responsable y elegir la receta de cada equipo.

Libros: *Proyectos Comunitarios* 3°, campo Ética, naturaleza y sociedades, proyecto sobre la alimentación y el consumo en la comunidad (págs. aprox. 180 a 195). *Proyectos Escolares* 3°, campo De lo humano y lo comunitario, proyecto sobre hábitos saludables (págs. aprox. 230 a 245). Verifica los títulos en el índice.

Inicio (15 min): tres voluntarios leen la receta de su familia. Pregunta: «¿Dónde compraron los ingredientes? ¿En el mercado, en la tienda o en el súper?».

Desarrollo (60 min):

- **Grupo general:**
- Sellos de advertencia (20 min): cada equipo recibe 3 empaques vacíos. Cuentan los sellos negros de cada uno y llenan en el cuaderno una tabla con tres columnas: producto, número de sellos y qué dice cada sello. Pregunta: «¿Qué alimentos no traen sellos?». Respuesta esperada: los del mercado, como fruta, verdura, frijol y tortilla.
- Consumo responsable y hábitos (15 min): arma con ellos en el pizarrón la lista «Comemos bien y cuidamos el planeta». Ideas: comprar fruta y verdura de temporada, preferir agua simple, llevar recipiente propio, usar menos empaques, lavarse las manos antes de comer y moverse 60 minutos al día.
- Elección de receta (25 min): en cada equipo leen las 5 recetas familiares y eligen una para el recetario. Si hace falta, le hacen un cambio saludable: menos azúcar, más verdura, agua simple en lugar de refresco, horneado en lugar de frito. Escriben en una tira: «Nuestra receta es... Le cambiamos... porque...».
- **Equipo de apoyo lector:** los sellos son su lectura del día, porque son palabras cortas en mayúsculas (EXCESO AZÚCARES, EXCESO SODIO). Las leen y las copian en la tabla. Su receta familiar la leen junto con el tutor.
- **Terminan antes:** escriben en el cuaderno, en 3 renglones, por qué la comida de su familia es parte de su historia.

Cierre (15 min): cada equipo anuncia su receta y su cambio saludable, y pega su tira en la pared del proyecto.

Evidencia: tabla de sellos y tira de la receta elegida.

Si no sale: si un equipo no trajo recetas, que elija una de otro equipo o que adapte la ensalada de nopales de la ficha de Lenguajes. Si a un equipo le faltan empaques, que comparta con otro. Cuida que nadie se burle de lo que se come en otra casa: todos los platillos se pueden mejorar y ninguno es «malo».

Sesión 7 · martes 19 de enero · La receta es un instructivo

Propósito: identificar el propósito y las partes de una receta, los verbos que indican acción y el orden numerado de los pasos.

Libros: *Proyectos de Aula* 3°, campo Lenguajes, proyecto sobre textos instructivos (págs. aprox. 30 a 45; verifica el título en el índice).

Inicio (15 min): prepara frente al grupo agua de limón: exprimir, agregar agua, mezclar y servir. Si no tienes ingredientes, simúlalo con objetos. Pide que te dicten los pasos. Haz uno fuera de orden a propósito, por ejemplo servir en los vasos antes de exprimir el limón, y pregunta qué salió mal. Conclusión: en un instructivo, el orden importa.

Desarrollo (60 min):

- **Grupo general:**
- Lectura de la «Ensalada de nopales» de la ficha de Lenguajes: tú en voz alta y luego en parejas (10 min).
- Resuelven las consignas 1 a 5 (30 min).
- Revisión grupal (10 min): con sus respuestas, haz en papel bond el cuadro «Partes de una receta». Queda pegado como referencia para escribir.
- Resuelven las consignas 6 y 7 (10 min). Si no les da tiempo, la 6 se termina mañana.
- **Equipo de apoyo lector:** 10 min contigo de lectura repetida con cronómetro de los ingredientes y los pasos 1 a 3: tú solo, a coro, y cada quien, 3 veces. Para la consigna 2 usan tarjetas con los nombres de las partes.
- **Terminan antes:** escriben el instructivo «Cómo lavarse las manos» con 5 pasos numerados.

Cierre (15 min): juego del instructivo humano. Un alumno da instrucciones para dibujar un plato con alimentos de los tres grupos y el grupo las sigue. Comentan qué instrucción no fue clara y cómo mejorarla.

Evidencia: consignas 1 a 5 de la ficha de Lenguajes.

Si no sale: si no distinguen ingredientes de utensilios, pon objetos reales sobre la mesa (cuchara, limón, plato, jitomate, cuchillo de plástico) y clasifícalos con ellos en dos cajas rotuladas.

Sesión 8 · miércoles 20 de enero · Recetas para 10 y para 30

Propósito: usar las tablas de multiplicar para ajustar las porciones de una receta.

Inicio (15 min): cálculo mental con tarjetas: 6×2 , 6×4 , 6×5 y 4×6 . Pregunta: «Nuestra receta es para 5 personas y somos 30. ¿Cuántas veces cabe 5 en 30?». Cuentan de 5 en 5 hasta 30 con los dedos: son 6 veces.

Desarrollo (60 min):

- **Grupo general:**
- Terminan la columna del 6 de la parte B y resuelven la parte C de la ficha «Porciones y tablas de multiplicar» (25 min).
- Ajuste de la receta del equipo (35 min), con la consigna 6 de la ficha de Lenguajes como modelo. Primero dejan la receta para 5 porciones; ayuda tú al equipo cuya receta tenga otra cantidad. Luego calculan en una tabla en el cuaderno los ingredientes para 10 porciones ($\times 2$) y para 30 ($\times 6$).
- **Equipo de apoyo lector:** usan una tabla pitagórica de consulta y tapas; el tutor les lee los problemas. Pasa 10 min con ellos en la parte C.
- **Terminan antes:** calculan su receta para 20 personas ($\times 4$) y la comparan con la de 10.

Cierre (15 min): cada equipo dice cuánto lleva un ingrediente para 5 y para 30 personas. El grupo lo comprueba con la tabla del pizarrón.

Evidencia: parte C de la ficha de cálculo y tabla de porciones de la receta del equipo.

Si no sale: si una receta tiene cantidades difíciles (medio kilo, un cuarto de taza), multipliquen solo los ingredientes que se cuentan por pieza y escribe tú las demás cantidades.

Sesión 9 · jueves 21 de enero · Escribimos y revisamos nuestras recetas

Propósito: escribir, revisar y pasar en limpio la receta del equipo, y armar el cartel.

Inicio (15 min): releen el cuadro «Partes de una receta». Escribe en el pizarrón la lista de revisión de 6 puntos: 1. Título. 2. Porciones. 3. Ingredientes con cantidad. 4. Utensilios. 5. Pasos numerados que empiezan con una acción. 6. Por qué es saludable.

Desarrollo (60 min):

- **Grupo general:** en cada equipo, cada alumno escribe una parte: 1. Título, porciones e ingredientes. 2. Utensilios y tabla de porciones para 10 y 30. 3. Pasos 1 a 3. 4. Pasos 4 a 6. 5. Por qué es saludable (qué grupos del plato tiene) y dibujo.

Escriben el borrador en el cuaderno (20 min). Después revisan entre equipos (10 min): el equipo 1 revisa al 2, el 2 al 3, y así hasta que el 6 revisa al 1. Palomean la lista y escriben una sugerencia. Corrigen y pasan en limpio en hoja blanca tamaño carta, con letra clara (30 min). - **Equipo de apoyo lector:** en los equipos 1 a 5, el alumno en apoyo escribe la parte 1 o la 2, que son listas cortas con cantidades. Copia de su borrador, ya revisado por el tutor. - **Terminan antes:** hacen la portada y el índice del recetario (un alumno por equipo, por turnos).

Cierre (15 min): pegan los seis cuartos sobre un pliego de papel bond para formar el plato: verduras y frutas juntas, cereales y tubérculos juntos, leguminosas y origen animal juntos, y el agua simple a un lado. Escriben el título con letra grande.

Evidencia: borrador revisado, versión final de la receta y cartel armado.

Nota: hoy se aplica el examen de cierre en el bloque de 9:45 a 10:30.

Si no sale: si un equipo no termina la versión final, que la pase en limpio en el bloque de lectura y escritura de 11:45 a 12:30.

Sesión 10 · viernes 22 de enero · Presentamos el recetario y el cartel

Propósito: compartir el recetario y el cartel con otro grupo y evaluar lo aprendido.

Inicio (15 min): arman el recetario en este orden: portada, índice, una hoja con el plato del bien comer dibujado por quienes terminaron antes, las 6 recetas y una hoja final «Consejos para comer bien» con las frases del cartel. Engrapa o amarra con estambre.

Desarrollo (60 min):

- **Grupo general:**
- Ensayo (15 min): cada equipo prepara una presentación de 2 minutos. Incluye el nombre de la receta, de qué familia viene, el cambio saludable, qué grupos del plato tiene y cuánto se necesita para 30 personas.
- Presentación (40 min): invita a otro grupo de 3° o a las familias. Cada equipo presenta frente al cartel y los invitados hacen una pregunta. Al final, un alumno lee la hoja «Consejos para comer bien».
- Colocan el cartel en la entrada del salón (5 min).
- **Equipo de apoyo lector:** cada uno lee en voz alta el nombre y los ingredientes de su receta, que ya practicó tres veces en la sesión 9 y en el bloque de lectura. Es un texto que dominan: dales ese logro frente al público.
- **Terminan antes:** atienden como guías del cartel las preguntas de los invitados.

Cierre (15 min): regresan al papel «Lo que queremos saber» y marcan las preguntas que ya pueden responder. Cada alumno escribe su autoevaluación en el cuaderno con tres títulos: «Lo que aprendí», «Lo que me costó trabajo» y «Un hábito que voy a cambiar». En el bloque de 11:45, mide la velocidad lectora de los cinco alumnos en apoyo.

Evidencia: recetario terminado, cartel en la entrada del salón y autoevaluación.

Si no sale: si no consigues grupo invitado, presenten a la dirección o a las familias a la hora de la salida.

Actividades diferenciadas: qué hace cada grado

Tu grupo es de un solo grado (3°), así que la diferenciación es por nivel de apoyo, no por fase.

Sesión	Grupo general (3°)	Equipo de apoyo lector (5 alumnos)	Terminan antes
1	Registro de lo que comieron y conteo por equipo	Tarjetas de 8 palabras clave contigo; el tutor lee las categorías	Escriben una pregunta para el proyecto
2	Texto A, demostración de la bolsa y consignas 1 a 3	Primer párrafo leído 3 veces; tarjetas de órganos para ordenar	Silueta con el camino de la comida
3	Texto B, reto del codo y consignas 4 y 5	Tres frases clave leídas 3 veces; señalan partes en su cuerpo	Instructivo de un estiramiento
4	Texto C, consigna 6 y parte del cartel	Tú lees la lista de alimentos; rotulan copiando de tarjetas	Menú de un día con los tres grupos
5	Arreglos con tapas y partes A y B de la ficha de cálculo	El tutor lee los problemas; resuelven con tapas	Inventan un problema de porciones
6	Sellos de advertencia, lista de consumo responsable y elección de receta	Leen y copian los sellos; el tutor lee la receta familiar con ellos	Texto breve sobre la comida de su familia
7	Ficha de Lenguajes, consignas 1 a 7	Lectura repetida cronometrada de ingredientes y pasos 1 a 3	Instructivo para lavarse las manos
8	Parte C de la ficha de cálculo y porciones de la receta para 10 y 30	Tabla pitagórica, tapas y tutor lector	Receta para 20 personas
9	Borrador, revisión entre equipos, versión final y armado del cartel	Escriben la parte 1 o 2 de la receta (listas cortas)	Portada e índice del recetario
10	Armado del recetario, presentación y autoevaluación	Leen en público el nombre y los ingredientes ya practicados	Guías del cartel con los invitados

Evaluación

Diagnóstica (sesión 1): hoja «Lo que comí ayer», preguntas del papel bond y medición de la velocidad lectora de los cinco alumnos en apoyo.

Formativa (sesiones 2 a 9): - Lista de cotejo de cada ficha (al final de cada una). - Observación diaria: elige 6 alumnos por día y registra en una hoja si explican con sus palabras, si usan el vocabulario del tema y si colaboran en su equipo. En una semana cubres a los 30.

Coevaluación (sesión 9): cada equipo revisa la receta de otro con la lista de 6 puntos.

Autoevaluación: el apartado «Me evaluó» de cada ficha y la reflexión escrita de la sesión 10.

Sumativa: examen de cierre (breves 21) y rúbrica de los productos

Rúbrica de los productos (por equipo):

Criterio	Logrado	En proceso	Requiere apoyo
Partes de la receta	Tiene título, porciones, ingredientes con cantidad, utensilios y pasos numerados con verbos de acción	Le falta una parte o algunos pasos no empiezan con acción	Le faltan dos partes o más, o los pasos no tienen orden
Porciones calculadas	Las cantidades para 10 y 30 son correctas	Tiene uno o dos errores de cálculo	No calcula o suma en lugar de multiplicar
Cambio saludable y grupos del plato	Explica el cambio y nombra correctamente los grupos que contiene	Nombra los grupos con un error o no explica el cambio	No relaciona la receta con el plato
Parte del cartel	Al menos 6 alimentos bien clasificados, rotulados y con recomendación	3 a 5 alimentos o sin recomendación	Menos de 3 alimentos o mal clasificados
Trabajo en equipo y presentación	Todos participan y explican su parte con claridad	Participa la mayoría	Uno o dos alumnos hacen todo

Registro de fluidez de los cinco alumnos en apoyo:

Alumno	Día 1 (palabras por minuto)	Día 10 (palabras por minuto)	Observaciones
1			
2			
3			
4			
5			

Si necesitas calificación numérica: productos 40 %, fichas 30 % y examen 30 %.

Materiales

Fotocopias: - 30 copias de la ficha de Lenguajes «La receta: ensalada de nopales». - 30 copias de la ficha de Saberes «Mi cuerpo y el plato del bien comer». - 30 copias de la ficha de cálculo «Porciones y tablas de multiplicar». - 30 copias del examen de cierre. - 30 medias hojas de la tarea «La receta de mi familia». - 5 tablas pitagóricas de consulta.

Papelería: - 5 pliegos de papel bond: uno para «Lo que queremos saber», uno para «Partes de una receta», dos cortados en cuartos (usas 6 cuartos para las partes del cartel) y uno para la base del cartel. - 30 hojas blancas tamaño carta. - Colores, plumones negros, cinta adhesiva y engrapadora o estambre.

Material concreto: - 180 tapas, frijoles o fichas (30 por equipo) y 4 platos de papel. - Para la demostración de la sesión 2: bolsa con cierre, una media limpia, galletas saladas, agua y un plato. - 15 reglas para el reto del codo. - 18 empaques vacíos con sellos de advertencia; pídelos el viernes 15 junto con la tarea. - Tarjetas de palabras clave: alimentos, órganos y partes de la receta (unas 30, escritas a mano con plumón). - Opcional para la sesión 7: limones, jarra, agua y vasos. - Reloj o cronómetro para la lectura repetida.

Libros: *Proyectos de Aula, Proyectos Comunitarios y Proyectos Escolares de 3º, Nuestros saberes y Múltiples lenguajes.*

Adecuaciones

Cinco alumnos que leen por debajo de 60 palabras por minuto: - Siempre escuchan primero el texto leído por ti. - Leen con su tutor fragmentos cortos, tres veces cada uno. - Usan tarjetas de palabras clave en lugar de copiar textos largos. - En los problemas de matemáticas el tutor lee en voz alta; así se evalúa su razonamiento, no su lectura. - Tienen 15 minutos diarios contigo de lectura repetida con cronómetro: el mismo texto tres veces y anotan su número de palabras para que vean su avance. - No los saques del equipo para todo; el apoyo es dentro de la actividad.

Alumnos con dificultad en las tablas: dales tapas y tabla pitagórica de consulta en todas las sesiones. Que construyan las tablas del 2, 5 y 10 antes que la del 7 o la del 8.

Alergias e higiene: pregunta por alergias antes de la sesión 2 y de la sesión 7. Todos se lavan las manos antes de probar cualquier alimento.

Economía familiar: no pidas a las familias comprar ingredientes. El recetario es escrito y lo único que se pide de casa son la entrevista y los empaques vacíos.

Cuerpos y comida de casa: no peses ni midas a nadie, no compares cuerpos y no digas que la comida de una casa es «mala». Habla siempre de combinar y de mejorar.

Alumnos que terminan antes: cada sesión trae un reto de ampliación (ver tabla de actividades diferenciadas). Úsalos también como guías de su equipo.

Inasistencias: si falta un alumno, su parte de la receta la cubre su tutor. Al regresar, el alumno lee la versión final con el equipo.