


CURSO CORTO

Planificando mi proyecto 4-H de



COSTURA

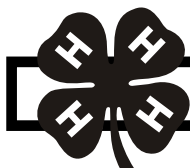
Preparado y editado por
Alan Iribarren Sánchez
Especialista 4-H



18 U.S.C. 707
Programa Juventud
y Clubes 4-H

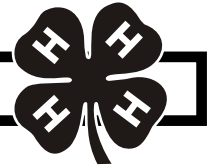
Universidad de Puerto Rico • Recinto Universitario de Mayagüez • Colegio de Ciencias Agrícolas
SERVICIO DE EXTENSIÓN AGRÍCOLA

TABLA DE CONTENIDO



	Página
Introducción.....	1
Objetivos del curso.....	2
Lección 1 El proyecto 4-H de costura.....	3
Lección 2 Consideraciones para seleccionar un proyecto 4-H de costura.....	5
Lección 3 Plan de trabajo del proyecto 4-H de costura.....	9
Lección 4 Modelo de plan de trabajo para un proyecto 4-H de costura.....	14
Referencias.....	21
Anejo A.....	22

INTRODUCCIÓN



La misión del Programa Juventud y Clubes 4-H del Servicio de Extensión Agrícola del Recinto Universitario de Mayagüez de la Universidad de Puerto Rico, va dirigida a que los jóvenes adquieran conocimientos, desarrollen destrezas y actitudes positivas que les permitan convertirse en ciudadanos útiles a la sociedad.

Mediante el Curso Corto: “Planificando Mi Proyecto 4-H de Costura, el extensionista local lo utilizará como una guía educativa para adiestrar y preparar a los socios y socias en la planificación y desarrollo de su proyecto 4-H de producción de costura.

Este curso corto orientará al joven en el área curricular de ciencias de la familia y educación al consumidor, en los objetivos que se logran al preparar un proyecto 4H, el voluntario cooperador para el desarrollo del proyecto 4-H y en los pasos que se consideran al planificar un plan de trabajo del proyecto 4-H de costura.

Este curso corto también ofrece un ejemplo para planificar un plan de trabajo para un proyecto 4-H de costura.

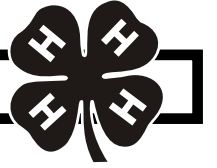
Cordialmente,

Alan E. Iribarren Sánchez
Especialista 4-H



OBJETIVOS DEL CURSO

- Capacitar al extensionista local en la planificación y redacción de un proyecto 4-H de costura, para que estos a su vez adiestren a los socios 4-H de su municipio.
- Lograr una mayor capacitación de socios 4-H por el extensionista local y así obtener una mayor participación de socios en las entrevistas al Congreso Nacional 4-H y Conferencia Nacional 4-H.
- Lograr que los socios 4-H adquieran conocimientos, habilidades y destrezas que mejoren su calidad de vida, mediante el desarrollo de su proyecto 4-H de costura.
- Lograr que los socios 4-H implementen la filosofía de “aprender haciendo” para el desarrollo de su proyecto 4-H.
- Capacitar al extensionista local en la planificación del plan de trabajo para el proyecto 4-H de costura.
- Capacitar al extensionista local para que oriente adecuadamente al socio en la selección del área curricular en la que desarrollará su proyecto 4-H.
- Capacitar al extensionista local con la finalidad de que el socio utilice un récord o portafolio para informar de los logros de su proyecto 4-H de costura.



EL PROYECTO 4-H

OBJETIVOS

Al finalizar la lección 1 los extensionistas se relacionarán con los siguientes conceptos:

- 1. ¿Qué es el proyecto 4-H?**
- 2. Los propósitos del proyecto 4-H**

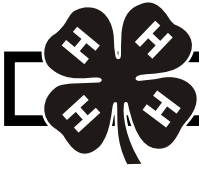
El proyecto 4-H es un método educativo que ha sido utilizado durante toda la historia del Programa Juventud y Clubes 4-H.

El proyecto 4-H es la fuente educativa que se utiliza para que el socio adquiera conocimientos, desarrolle sus habilidades y sus destrezas y así mejorar su calidad de vida.

El socio para desarrollar un proyecto 4-H de costura, deberá seleccionar el área curricular ciencias de la familia y educación al consumidor y entonces realiza varias actividades educativas relacionadas al proyecto.

Estas actividades en el área de costura es lo que constituye el desarrollo del proyecto 4-H. El proyecto 4-H ayuda al joven a obtener las siguientes consideraciones:

- ✓ Adquirir conocimientos y a desarrollar destrezas educativas que se relacionan con la costura.
- ✓ Desarrollar sentido de responsabilidad con el trabajo y la investigación que se realiza en el proyecto de costura.
- ✓ Aprender a usar efectivamente el tiempo libre y dedicarse en actividades de autoestima positiva.
- ✓ Exponerse a las oportunidades de empleo y vocacionales que están relacionadas con la costura.
- ✓ Desarrollar actitudes de organización, hábitos de estudio, búsqueda de información y trabajo que le beneficiarán en su futuro profesional y vocacional.



La misión y filosofía 4-H menciona que los jóvenes siempre tienen la oportunidad de poner en práctica el lema “Aprender Haciendo”, al desarrollar un proyecto 4-H. Los jóvenes al iniciar un proyecto 4-H, adquirirán conocimientos educativos mediante la búsqueda de información, su procedencia y su contenido.

La misión y filosofía 4-H también nos dice que el proyecto 4-H provee al socio la oportunidad de asumir la responsabilidad por su propio aprendizaje. Es decir, que al realizar un proyecto, la socia o el socio tomara las decisiones en relación a lo que desea aprender en la costura y cuál es la mejor forma de aprendizaje para adquirir esas habilidades y destrezas.

Para empezar un proyecto 4-H de costura, la primera meta del Agente Agrícola o la Economista del Hogar es adiestrar al socio en lo que es un proyecto 4-H de costura, como se planifica y se desarrolla el mismo.

Las normas para la participación y elegibilidad del Programa Juventud y Clubes 4-H nos indican que para participar en los concursos de proyectos 4-H, el joven participante debe haber cumplido quince (15) años y no ser mayor de dieciocho (18) años al 1 de enero del año en que se compite. Todo participante debe tener dos años trabajando en el proyecto 4-H y dos años en el Programa Juventud y Clubes 4-H.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN SUGERIDAS

1. Realiza un pre y post prueba para saber los conocimientos que tiene y que adquirió el socio antes y después de la enseñanza de la primera lección del proyecto 4-H de costura.
2. Solicita al socio 4-H que te mencione que palabras nuevas acaba de aprender con esta lección 1.
3. Preguntar al socio qué significa aprender haciendo.
4. Preguntar al socio qué significan las palabras conocimientos, habilidades y destrezas.
5. Preguntar al socio cuántos años debe estar trabajando en el proyecto 4-H.
6. Preguntar al socio cuántos años en el Programa Juventud y Clubes 4-H y cuántos él debe tener para participar en una entrevista de concurso de proyectos 4-H.
7. Preguntar al socio cuáles son los propósitos del proyecto 4-H.



CONSIDERACIONES PARA REALIZAR UN PROYECTO 4-H DE COSTURA

OBJETIVOS

Al finalizar la lección 2 los extensionistas se relacionarán con los siguientes conceptos:

- 1. El área curricular para desarrollar el Proyecto 4-H de costura.**
- 2- Algunas preguntas que deben considerar los socios para realizar el Proyecto 4-H de costura.**

Para desarrollar un proyecto 4-H, el socio debe ser orientado por el agente agrícola y la economista del hogar de que existen diferentes áreas curriculares y las mismas tienen sub categorías.

Las áreas curriculares definen el área en la que el socio adquirirá los conocimientos, las habilidades y las destrezas para aprender y realizar su proyecto 4-H.

El socio seleccionará una sola área curricular y una subcategoría de esta área curricular. El área curricular del proyecto 4-H de costura es: ciencias de la familia y educación al consumidor. La subcategoría es costura. De no existir una subcategoría en el área curricular seleccionada, el socio procederá a utilizar el área curricular y mencionará entonces en la portada de su portafolio 4-H la subcategoría.

1. Ciudadanía y educación cívica

- ciudadanía
- ciudadanía cultural
- ciudadanía global
- conocimiento en las limitaciones físicas y mentales
- proyecto intergeneracional
- desarrollo de voluntarios
- servicio a la comunidad

- impresión
- mímica y pantomima
- baile y movimientos
- música y sonido
- exhibiciones
- arte comercial
- vídeo
- manualidades (tallado, cerámica, manualidades, etc.)
- arte y dibujo
- artes gráficas
- oratoria
- periodismo

2. Comunicación y artes expresivas

- artes de la comunicación
- radio y televisión



- teatro
- payaso
- drama
- fotografía
- pintura

3. Ciencias de la familia y educación al consumidor

- cuidado y desarrollo del niño
- cuidado de niños
- educación al consumidor
- ambiente familiar
- paternidad responsable
- educación de la familia
- revista de modas
- bordado
- costura
- administración del hogar
- mobiliario
- equipo y vivienda
- recetas y salud
- preparación de alimentos
- panes y cereales

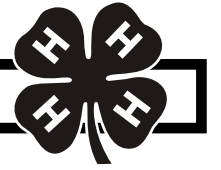
4. Plantas, animales y ambiente

- ecología de agua, tierra y aire
- clima y meteorología
- conservación de suelos
- energía
- bosques
- educación al aire libre
- composta
- manejo de productos peligrosos en el hogar
- conservación de suelos y agua
- ecología de consumo
- geología y minerales
- suelos
- agua
- vida silvestre
- pesca
- manejo de desperdicios sólidos

- reciclaje
- arqueología
- acuicultura
- campos ecológicos
- producción y mercadeo de productos agrícolas
- crianza y cuidado de mascotas y animales
- apicultura
- cosechas (café, pastos, caña de azúcar, piñas, plátanos, guineos, otras cosechas)
- huerto casero (tomates, lechugas, pimientos, berenjena, etc.)
- huerto frutal (chinas, mangos, acerolas, papayas, etc.)
- jardinería (gramas, plantas de interior, embellecimiento y ornato, cultivo de rosas, orquídeas, etc.)
- equinotecnia
- producción de recaos

5. Salud y estilos de vida saludables

- salud física
- alimento y nutrición
- preservación de alimentos
- deportes y recreación
- saneamiento y seguridad en el manejo de alimentos
- educación en salud y seguridad
- seguridad sexual
- seguridad y automóvil
- certificación de tractores y maquinarias
- enfermedades de transmisión sexual
- primeros auxilios en desastres naturales
- salud mental y emocional
- PEAN
- enfermedades y la salud
- ejercicios



- desarrollo del adolescente
- primeros auxilios
- seguridad y bicicleta
- seguridad en el hogar
- conservación de la energía
- sexualidad y embarazo

6. Desarrollo personal y liderato

- exploración vocacional y técnica
- lectura
- pasatiempos
- codependencia
- pensamiento crítico
- verso y prosa
- desarrollo personal
- desarrollo de destrezas de liderato
- destrezas de sonido y recreativas
- leyes parlamentarias
- educación
- clarificación de valores

7. Ciencia y tecnología

- ciencia aeroespacial
- ciencia animal
- ciencia de alimentos
- ciencias veterinarias
- ciencias de computadoras
- ingeniería
- química
- física
- arqueología
- ciencias biológicas
- entomología
- ciencias marinas
- automotriz
- electricidad
- educación industrial
- matemática
- astronomía

Algunas preguntas que debe considerar el socio que desea realizar un proyecto 4-H de costura son las siguientes:

1. ¿Es de interés para el joven el proyecto 4-H de costura que desarrollará?
2. ¿El proyecto 4-H de costura está dentro de las capacidades de aprendizaje del socio?
3. ¿El proyecto de costura será de utilidad para la socia o el socio 4H?
4. ¿A través del proyecto 4-H de costura seleccionado la socia o el socio logrará cubrir su necesidad educativa?
5. ¿La socia o el socio tiene los recursos económicos para respaldar algunas actividades que se desarrollarán en el proyecto 4-H de costura?
6. ¿Los tutores o los padres de la socia o el socio 4-H están dispuestos a respaldar el desarrollo del proyecto 4-H de costura debidamente seleccionado?
7. ¿La socia o el socio 4-H está preparado para hacerse responsable de la planificación y desarrollo de su proyecto 4-H de costura debidamente seleccionado?
8. ¿La socia o el socio 4-H está capacitado para asumir liderato y buscar información para realizar su proyecto 4-H de costura?
9. ¿Están interesados otros jóvenes 4-H en desarrollar el mismo proyecto 4-H de costura?
10. ¿El proyecto de costura seleccionado por la socia o el socio es de importancia para resolver alguna situación o problemática en su residencia, comunidad o municipio?



Proyecto 4-H grupal de costura :

El Club 4-H que tenga más de un proyecto requiere evaluar la cantidad de socias o socios y los proyectos que desean realizar. Las socias y los socios pueden trabajar en conjunto el proyecto 4-H de costura incluyendo sus actividades, pero durante la entrevista de concurso de proyectos 4-H, presentarán su proyecto y portafolio 4-H de costura individualmente.

Cuando se realiza un proyecto 4-H de costura en grupo de socias o socios se pueden obtener beneficios muchos más rápidos, ya que se trabaja en equipo. Esto dependerá el tipo de proyecto, ya que se evalúa si se requiere utilizar varias socias o un grupo socios para lograr el éxito de las actividades.

Líder del proyecto 4-H de costura:

La socia o el socio puede reclutar una persona que este especializada en el área técnica para que lo oriente y lo ayude a planificar y a desarrollar el proyecto 4-H de costura. A veces ocurre que una joven o un joven desea trabajar su proyecto en alguna área en específico y no tenemos el personal capacitado y diestro en el Servicio de Extensión Agrícola. Para eso se puede reclutar a un recurso que oriente o adiestre en forma voluntaria al socio 4H.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN SUGERIDAS

1. El extensionista deberá realizar una pre y una post prueba para saber los conocimientos que tiene y que adquirió el socio antes y después de la segunda lección.
2. Realizar una dinámica con el o los socios 4-H mediante la cual se les pregunta sobre el área curricular de sus proyectos 4-H.
3. Preguntar al socio 4-H que si él podría realizar el proyecto seleccionado aunque su padre no lo respaldara.
4. Preguntar al socio 4-H si hay otros socios interesados en realizar el mismo proyecto 4-H, ¿cómo se planificará su desarrollo? (individual o colectivamente).
5. Preguntar al socio 4-H si considera necesario reclutar voluntariamente a un líder de recurso para su proyecto.
6. De ser necesario un líder voluntario para el proyecto, el socio deberá anotar en una página posibles lugares donde pueda hacer gestiones para conseguir el recurso del proyecto.

LECCIÓN 3



PLAN DE TRABAJO DEL PROYECTO 4-H DE COSTURA

OBJETIVOS

Al finalizar la lección 3 los extensionistas se relacionarán con los siguientes conceptos:

- 1. Los pasos a seguir para hacer un plan de trabajo del proyecto 4-H de costura.**
- 2. Formato que se utiliza como guía en el Programa Juventud y Clubes 4-H para preparar el plan de trabajo del proyecto 4-H.**

El requisito principal para que la socia o el socio empiece a trabajar en su proyecto incluyendo sus actividades, es planificar primero el plan de trabajo del proyecto y no después de haber desarrollado el proyecto o haber participado sin planificación en muchas actividades del Programa Juventud y Clubes 4-H.

El plan de trabajo del proyecto 4-H es donde el socio establece cuales son las metas que el desea realizar para obtener los conocimientos que lo ayudarán a aprender haciendo mediante la práctica.

Al preparar el plan de trabajo del proyecto 4-H de costura, la socia o el socio obtendrán las habilidades y destrezas sobre el área curricular seleccionada de su proyecto.

Al planificar el plan de trabajo, la socia o el socio observará las situaciones o problemas que tiene que resolver en el área de costura para lograr todas las metas y por lo tanto el logro de haberlas realizado. Además determinará las posibles acciones para resolver determinada meta o problemática en el área de la costura.

Debemos recordar que la socia o el socio deciden que actividades en el área de revista de moda va a planificar para lograr las metas del plan de trabajo. O sea debe establecer sus prioridades.

Recomendaciones para hacer un plan de trabajo del proyecto 4-H de costura:

- 1. Situación que quiere lograr o problema que desea resolver en el área de costura:**

La joven o el joven seleccionarán como primera meta de su plan de trabajo los conocimientos que desea aprender en el área de la costura o la situación o problemática que desea resolver en su comunidad o municipio relacionada al área de la costura (Véase Anejo A).



Ejemplo:

La socia o el socio quieren conocer a que se denomina costura.

La socia o el socio quieren relacionarse con el equipo de una caja de costura.

La socia o el socio desean relacionarse con la costura a mano.

La socia o el socio desean relacionarse con las alteraciones de la ropa.

La socia o el socio desean relacionarse con la máquina de coser, su uso y la costura en una máquina de coser.

La socia o el socio quieren conocer el proceso de la toma de medidas y las telas.

La socia o el socio quieren relacionarse con el uso del patrón, el corte preciso y el cuidado de la ropa.

La socia o el socio desean realizar varias alteraciones de ropa y practicar la costura a mano y con máquina de coser.

2. Metas: ¿Qué quieres lograr?

En este encasillado se establecen las metas del área del proyecto de costura que la joven o el joven 4-H desea lograr. Es decir son situaciones personales que nos orientan hacia dónde vamos; cómo llegamos ahí; cuándo planificamos llegar y por qué es importante. (Véase Anejo A).

Las metas del área de la costura se pueden lograr a corto y largo plazo. Cuando se establecen las de corto plazo la socia o el socio deben considerar que se realizarán en un término de doce (12) meses. A largo plazo son más de veinticuatro (24) meses.

Las actividades que la socia o el socio planifiquen realizar todas deben estar relacionadas con su proyecto 4-H de costura. O sea que se planifican las actividades que la socia o el socio quieren realizar para lograr las metas del proyecto de costura. Se recomienda que al considerar las metas se contesten las siguientes preguntas:

¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con quién? ¿Para quién? ¿Qué lograste?

3. Metodología: ¿Cómo?

Para lograr adquirir unos conocimientos, habilidades, destrezas o resolver alguna situación en el área de la costura, la joven o el joven 4-H deberá establecer en su plan de trabajo que



metodología va a utilizar (Véase Anejo A). La metodología es el método educativo que se usará y en que momento para lograr una meta en el área de la costura, de tal forma que el proceso de enseñanza resulte efectivo.

Del número de personas que la joven o el joven 4-H puedan llegar con un mensaje educativo depende su logro en el alcance de las metas. Cuando se desarrolla un proyecto 4-H de costura, la socia o el socio deben tener claro la metodología que van a usar para llevar su mensaje a otras personas o para adquirir conocimientos o información técnica que le sean de utilidad a ella o a él mismo.

Ejemplos de metodología:

- Conferencia (en la conferencia una persona le habla a otras personas que la escuchan).
- Talleres (consiste en adquirir conocimientos y luego practicar lo enseñado bajo supervisión).
- Campamentos (proveen oportunidades para adquirir conocimientos y ponerlos en práctica a través de la convivencia en grupo bajo un liderato adiestrado).
- Participación en programas de radio y televisión (son medios de comunicación que nos permiten llevar rápidamente información a muchas personas a la vez).
- Demostración de método (se utiliza para enseñar a otros cómo hacer algo).
- Exhibiciones (se utilizan para presentar los logros del proyecto 4-H mediante fotografías y material educativo).
- Competencias (son un método para poner en práctica los conocimientos, habilidades y destrezas adquiridas en un adiestramiento o taller).
- Excursiones (se visitan sitios de interés para adquirir conocimientos, habilidades y destrezas y aplicarlas en el proyecto 4-H).
- Búsqueda de información o revisión de literatura (es un medio que se utiliza para buscar información técnica sobre el proyecto o determinado asunto en particular).

4. Fecha: ¿Cuándo?

En esta sección del plan de trabajo el socio determinará en qué día, mes o año logrará desarrollar esa meta o actividad (véase anejo A).



Ejemplo: Voy a conocer a que se denomina costura durante el mes de enero .

5. Sitio: ¿Dónde?

En esta sección del plan de trabajo se establece dónde se logrará la meta que se ha planificado para el proyecto 4-H (véase anejo A).

Ejemplo: Voy a revisar literatura o hacer búsqueda de información en: la biblioteca de la escuela, la biblioteca municipal, mi residencia o en la oficina del Servicio de Extensión Agrícola.

6. Recursos: ¿Con quién?

En esta sección del plan de trabajo se establece si la meta que se va a lograr se realiza con la socia o el socio solamente (uno mismo) o se va utilizar un recurso (especialista 4-H, líder voluntario, agente agrícola, economista del hogar, recurso del proyecto, especialista en costura.) (véase anejo A).

7. Personas: ¿Para qué?; ¿Con quién?

En esta sección del plan de trabajo se establece si la meta o la actividad que se va a lograr se realiza para uno mismo, se realiza con otras personas o es para el beneficio de otras personas (véase anejo A).

Ejemplo: Uno mismo; con otros socios 4-H; con personas de la comunidad; con estudiantes; con el agente agrícola; con la economista del hogar; con un o una especialista en costura.

8. Evaluación: ¿Qué lograste?

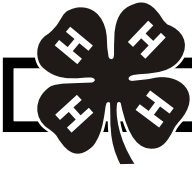
Las metas y las actividades del proyecto 4-H de costura, todas deben ser evaluadas. De esta manera se verifica si has logrado la meta. (Véase Anejo A).

Ejemplo: La hoja de asistencia; el programa de la actividad que desarrolló; hoja de evaluación que circuló a los participantes de la actividad; los conocimientos que obtuvo del uso de la máquina de coser; las actividades relacionadas con el área de la costura en las cuales participó; la participación de un taller de costura; los certificados de participación, etc.



ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN SUGERIDAS

1. El extensionista deberá realizar una pre y una post prueba para saber los conocimientos que tiene y que adquirió el socio antes y después de la tercera lección.
2. Solicitar al socio que anote en su libreta la situación que quiere lograr o el problema que desea resolver en el área de costura.
3. Solicitar al socio que anote en su libreta la primera y la segunda meta que establecerá para lograr esa situación o resolver ese problema en el área de costura.
4. Solicitar al socio que anote en su libreta qué metodología utilizará para realizar la primera y la segunda meta.
5. Solicitar al socio que anote en su libreta las fechas para realizar la primera y la segunda meta.
6. Solicitar al socio que anote en su libreta los sitios donde realizará la primera y la segunda meta.
7. Solicitar al socio que anote en su libreta los recursos que utilizará para realizar la primera y la segunda meta, si lo va a hacer él mismo.
8. Solicitar al socio que anote en su libreta las personas que se beneficiarán de la actividad o con quién realizará la primera y la segunda meta.
9. Solicitar al socio que anote en su libreta cómo evaluará la primera y la segunda meta o qué logró con la primera y la segunda meta.
10. Solicitar al socio que repita este ejercicio para otras metas que desee establecer.
11. De haber un grupo de socios interesados en desarrollar un proyecto 4-H de costura en conjunto, solicíteles que seleccionen la situación que quieren lograr o el problema que quieren resolver. Luego que anoten la primera y la segunda meta y cómo las realizarán utilizando los ejercicios prácticos que se recomiendan para que un socio llene su plan de trabajo del proyecto 4-H sobre costura.



LECCIÓN 4

MODELO DE PLAN DE TRABAJO PARA UN PROYECTO 4-H DE COSTURA

OBJETIVOS

Al finalizar la lección 4 los extensionistas se relacionarán con los siguientes conceptos:

- 1. Conocerán cómo se planifica un plan de trabajo para un proyecto 4-H sobre costura.**
- 2. Utilizarán el modelo del plan de trabajo para adiestrar a los socios 4-H de su municipio que tengan interés en desarrollar un proyecto 4-H sobre costura.**

La socia o el socio pueden preparar su propio plan de trabajo del proyecto 4-H de costura.. El modelo que se sugiere en esta lección es una guía para el extensionista para que lo utilice para adiestrar a las socias y socios 4-H de su municipio o para ser usado por la socia o el socio como modelo para desarrollar su proyecto 4-H de costura.

A. Encabezamiento del plan de trabajo del proyecto 4-H de Costura:

Área curricular: Ciencias de la Familia y Educación al Consumidor
Sub categoría: Costura

MI PROYECTO 4-H EL PLAN DE TRABAJO

Nombre: Alan E. Iribarren Sánchez

Proyecto: Costura
Pueblo: Humacao

Situación o problema que quieres lograr: Realizar un Proyecto de Costura

B. Metas ¿Qué quieres lograr?

1. Conocer que es la costura.



2. Relacionándome con el equipo esencial para marcar, medir, cortar y cocer (aguja, cinta, máquina de coser, etc.).
3. Aprender a enhebrar una aguja.
4. Conociendo y aprendiendo sobre la costura a mano.
5. Cómo utilizar el dedal y colocar los alfileres de forma adecuada.
6. Alterando a mano un ruedo de pantalón.
7. Acortando a mano el dobladillo de una falda.
8. Aprendiendo a colocar un botón.
9. Conociendo e identificando las partes principales de la máquina de coser.
10. Aprender a configurar el equipo, a conectar y a encender una máquina de coser.
11. Aprender a enhebrar la máquina de coser.
12. Aprender a retirar y reemplazar la aguja.
13. Aprender a cocer retazos de tela y a cocer un ruedo de pantalón o de falda en la máquina de coser.
14. Aprendiendo a tomar medidas.
15. Conociendo y seleccionando las telas.
16. Relacionándome con el uso del patrón.
17. Planificar una actividad de presentación de mi proyecto 4-H de costura a socias y socios de mi club 4-H.
18. Asistir y participar en actividad de costura en mi municipio o Puerto Rico en general.
19. Preparar el portafolio del proyecto de costura.
20. Participar en entrevistas regional y estatal 4-H.

C. Metodología ¿Cómo?

1. Revisión de literatura.
2. Revisión de literatura.
3. Revisión de literatura y taller de costura.
4. Revisión de literatura.
5. Revisión de literatura y taller de costura.



6. Revisión de literatura y taller de costura.
7. Revisión de literatura y taller de costura.
8. Revisión de literatura y taller de costura.
9. Revisión de literatura y taller de costura.
10. Revisión de literatura y taller de costura.
11. Revisión de literatura y taller de costura.
12. Revisión de literatura y taller de costura.
13. Revisión de literatura y taller de costura.
14. Revisión de literatura y taller de costura.
15. Revisión de literatura y taller de costura.
16. Revisión de literatura y taller de costura.
17. Planificación de actividad.
18. Talleres o actividades de costura.
19. Portafolio 4-H.
20. Entrevistas de concursos 4-H.

D. Fecha ¿Cuándo?

1. Enero
2. Enero
3. Enero

4. Febrero
5. Marzo
6. Abril
7. Abril
8. Mayo
9. Mayo
10. Junio
11. Julio
12. Agosto
13. Agosto
14. Septiembre
15. Septiembre
16. Octubre
17. Octubre
18. Noviembre
19. Enero a Noviembre
20. Diciembre

E. Sitio ¿Dónde?

1. Residencia u oficina del SEA.
2. Residencia u oficina del SEA.
3. Residencia u oficina del SEA.
4. Residencia u oficina del SEA.
5. Residencia u oficina del SEA.
6. Residencia u oficina del SEA.
7. Residencia u oficina del SEA.
8. Residencia u oficina del SEA.



9. Residencia u oficina del SEA. proyecto 4-H o líder voluntario 4-H.
 10. Residencia u oficina del SEA.
 11. Residencia u oficina del SEA.
 12. Residencia u oficina del SEA.
 13. Residencia u oficina del SEA.
 14. Residencia u oficina del SEA.
 15. Residencia u oficina del SEA o taller de costura.
 16. Residencia u oficina del SEA o taller de costura.
 17. Residencia, escuela, club 4-H u oficina del SEA.
 18. Municipio.
 19. Residencia u oficina del SEA.
 20. Oficina Regionales del SEA u Oficina 4-H.
- F. Recursos ¿Con quién?**
1. Internet, publicaciones, libros, extensionistas, asesor de proyecto 4-H o líder voluntario 4-H.
 2. Internet, publicaciones, libros, extensionistas, asesor de proyecto 4-H o líder voluntario 4-H.
 3. Internet, publicaciones, libros, extensionistas, asesor de proyecto 4-H o líder voluntario 4-H.
 4. Internet, publicaciones, libros, extensionistas, asesor de proyecto 4-H o líder voluntario 4-H.
 5. Internet, publicaciones, libros, extensionistas, asesor de proyecto 4-H o líder voluntario 4-H.
 6. Internet, publicaciones, libros, extensionistas, asesor de proyecto 4-H o líder voluntario 4-H.
 7. Internet, publicaciones, libros, extensionistas, asesor de proyecto 4-H o líder voluntario 4-H.
 8. Internet, publicaciones, libros, extensionistas, asesor de proyecto 4-H o líder voluntario 4-H.
 9. Internet, publicaciones, libros, extensionistas, asesor de proyecto 4-H o líder voluntario 4-H.
 10. Internet, publicaciones, libros, extensionistas, asesor de proyecto 4-H o líder voluntario 4-H.
 11. Internet, publicaciones, libros, extensionistas, asesor de proyecto 4-H o líder voluntario 4-H.
 12. Internet, publicaciones, libros, extensionistas, asesor de proyecto 4-H o líder voluntario 4-H.
 13. Internet, publicaciones, libros, extensionistas, asesor de proyecto 4-H o líder voluntario 4-H.



- voluntario 4-H.
14. Internet, publicaciones, libros, extensionistas, asesor de proyecto 4-H o líder voluntario 4-H.
 15. Internet, publicaciones, libros, extensionistas, asesor de proyecto 4-H o líder voluntario 4-H.
 16. Internet, publicaciones, libros, extensionistas, asesor de proyecto 4-H o líder voluntario 4-H.
 17. Socia o socio 4-H en compañía de padres, tutores, familiares, líder voluntario 4-H o extensionistas locales.
 18. Socia o socio 4-H en compañía de padres, tutores, familiares, líder voluntario 4-H o extensionistas locales.
 19. Socia o socio 4-H.
 20. Socia o socio 4-H en compañía de padres, tutores, familiares, líder voluntario 4-H o extensionistas locales.
- 6.- Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto.
 - 7.- Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto.
 - 8.- Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto.
 - 9.- Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto.
 - 10.- Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto.
 11. Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto.
 12. Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto.
 13. Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto.
 14. Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto.
 15. Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto.
 16. Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto.
 - 17.- Uno mismo con socias, socios, extensionistas locales, recurso o asesor de proyecto, padres o tutores.
 18. Uno mismo con extensionistas locales, padres o tutores.
 19. Uno mismo con extensionista local.
 20. Uno mismo con extensionistas locales, padres o tutores.

G. Personas ¿Para qué?, ¿Con quién?

1. Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto.
2. Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto.
3. Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto.
- 4.- Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto.
- 5.- Uno mismo con extensionista o



H. Evaluación ¿Qué Lograste?

1. Conocí que es la costura.
2. Me relacioné con el equipo esencial para marcar, medir, cortar y coser (aguja, cinta, máquina de coser, etc.).
3. Aprendí a enhebrar una aguja.
4. Conocí y aprendí sobre la costura a mano.
5. Conocí como utilice el dedal y la colocación de los alfileres de forma adecuada.
6. Realice alteraciones a mano de ruedos de pantalón.
7. Acorte a mano el dobladillo de varias faldas de uso diario para mi escuela.
8. Aprendí a colocar varios botones de las camisas de mi hermano y de mi uso diario.
9. Conocí e identifique las partes principales de la máquina de coser y la que tiene mi mamá en casa.
10. Aprendí a configurar la máquina de coser de mi mamá, a conectarla y a encenderla.
11. Aprendí a enhebrar la máquina de coser.
12. Aprendí a retirar y reemplazar la aguja.
13. Aprendí a coser retazos de tela y a coser un ruedo de pantalón o de falda en la máquina de coser.
14. Aprendí a tomar medidas.
15. Conocí el proceso de seleccionar las telas.
16. Me relacione con el uso del patrón.
17. Planifiqué en colaboración con socias y socios de mi club 4-H y con el asesoramiento de los extensionistas locales y la asesora del proyecto la presentación de mi proyecto 4-H de costura.
18. Asistí y participé en varias actividades de costura en mi municipio.
19. Preparé mi portafolio del proyecto de costura.
20. Participé en las entrevistas regionales y estatales 4-H.



ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN SUGERIDAS

1. El extensionista procederá a entregar una hoja del plan de trabajo de un proyecto 4-H a cada socio participante del curso y llenarán el encabezado del plan de trabajo.
2. Luego procederán a determinar su área curricular 4-H y la sub categoría curricular, utilizando como guía la tabla curricular 4-H que se ofreció en la publicación del curso.
3. Se procederá ahora a determinar cada meta que se trabajará para el proyecto 4-H de costura.
4. Se procederá a determinar la metodología que se utilizará para alcanzar cada meta.
5. Se procederá a determinar la fecha para alcanzar cada meta.
6. Se procederá a determinar el sitio para alcanzar cada meta.
7. Se procederá a determinar los recursos que se utilizarán para conseguir o lograr cada meta del proyecto.
8. Se procederá a determinar las personas a las cuales vamos a llegar con cada una de las metas del proyecto, así como también con quién se va a realizar cada meta.
9. Procederemos a determinar que logramos al desarrollar cada una de las metas del proyecto. O sea la evaluación. El modelo del plan de trabajo que esta preparando la socia o el socio 4-H es un borrador, lo que permitirá ir corrigiendo sus metas al igual sus evaluaciones.
10. El extensionista entregará un certificado de evidencia del curso tomado por la socia o el socio 4-H.



Referencias:

Exploring 4-H Sewing

Recuperado de: <http://elkhartcounty4h.org/Exploring/ExploringSewing.pdf>

4-H Sewing Project

Recuperado de: <http://www.extension.iastate.edu/4h/projects/sewing.htm>

Sewing

Recuperado de: <http://montana4h.org/#project:2>

4-H Sewing Camp

Recuperado de: <http://www.elkhartcounty4h.org/Pages/SewingCamp.html>

Exploring Sewing

Recuperado de: <http://www.gov.ns.ca/agri/4h/manuals/exploring-4h/unit5.pdf>

4-H Sewing/Clothing

Project Guidelines for Leaders. Recuperado de:
<http://extension.oregonstate.edu/catalog/4h/4-h9210l.pdf>

Sewing Skills Progress Chart

Recuperado de: <http://www.ca4h.org/files/50349.pdf>

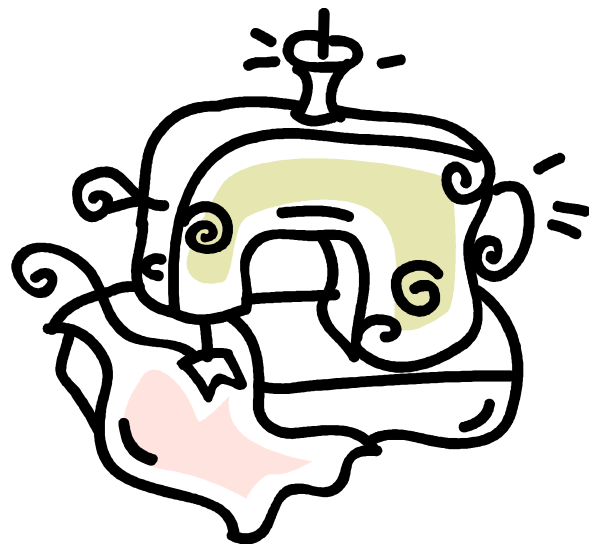
Sewing

National 4-H Cooperative Curriculum System, Inc.

Recuperado de: http://extension.user.edu/_sites/4hsewing/sewing/index.htm



MI PROYECTO 4-H EL PLAN DE TRABAJO



MI PROYECTO 4-H EL PLAN DE TRABAJO

Nombre: (Nombre del socio 4-H)

Proyecto: COSTURA

Municipio: _____

Situación o problema que quieres lograr: _____

METAS ¿Qué quieres lograr?	ACTIVIDAD (Para quién)					
	Metodología ¿Cómo?	Fecha ¿Cuándo?	Sitio ¿Dónde?	Recursos ¿Con quién?	Personas ¿Para qué? ¿Con quién?	Evaluación ¿Qué lograste?
1.- Conocer que es la costura	Revisión de literatura	Enero 2012	Residencia Oficina del SEA	Internet, publicaciones, libros, extensionistas, asesor de proyecto o líder 4-H	Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto	Conocí que es la costura
2.- Relacionándome con el equipo esencial para marcar, medir, cortar y coser	Revisión de literatura	Enero 2012	Residencia Oficina del SEA	Internet, publicaciones, libros extensionistas, asesor de proyecto o líder 4-H	Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto	Me relacioné con el equipo esencial para marcar, medir, cortar y coser
3.- Aprender a enhebrar una aguja	Revisión de literatura y taller de costura	Enero 2012	Residencia Oficina del SEA	Internet, publicaciones, libros extensionistas, asesor de proyecto o líder 4-H	Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto	Aprendí a enhebrar una aguja
4.- Conociendo y aprendiendo sobre la costura a mano	Revisión de literatura	Febrero 2012	Residencia Oficina del SEA	Internet, publicaciones, libros extensionistas, asesor de proyecto o líder 4-H	Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto	Conocí y aprendí sobre la costura a mano

5.- Cómo utilizar el dedal y colocar los alfileres de forma adecuada	Revisión de literatura y taller de costura	Marzo 2012	Residencia Oficina del SEA	Internet, publicaciones, libros extensionistas, asesor de proyecto o líder 4-H	Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto	Conocí como utilice el dedal y la colocación de los alfileres de forma adecuada
6.- Alterando a mano un ruedo de pantalón	Revisión de literatura y taller de costura	Abril 2012	Residencia Oficina del SEA	Internet, publicaciones, libros extensionistas, asesor de proyecto o líder 4-H	Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto	Realice alteraciones a mano de ruedos de pantalón
7.- Acortando a mano el dobladillo de una falda	Revisión de literatura y taller de costura	Abril 2012	Residencia Oficina del SEA	Internet, publicaciones, libros extensionistas, asesor de proyecto o líder 4-H	Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto	Acorte a mano el dobladillo de varias faldas de uso diario para mi escuela
8.- Aprendiendo a colocar un botón	Revisión de literatura y taller de costura	Mayo 2012	Residencia Oficina del SEA	Internet, publicaciones, libros extensionistas, asesor de proyecto o líder 4-H	Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto	Aprendí a colocar varios botones de las camisas de mi hermano y de mi uso diario
9.- Conociendo e identificando las partes principales de la máquina de coser	Revisión de literatura y taller de costura	Mayo 2012	Residencia Oficina del SEA	Internet, publicaciones, libros extensionistas, asesor de proyecto o líder 4-H	Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto	Conocí e identifique las partes principales de la máquina de coser y la que tiene mi mamá en casa
10.- Aprender a configurar el equipo, a conectar y a encender	Revisión de literatura y taller de costura	Junio 2012	Residencia Oficina del SEA	Internet, publicaciones, libros extensionistas, asesor de proyecto	Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto	Aprendí a configurar la máquina de coser de mi mamá, a conectarla

11.- Aprender a enhebrar la máquina de coser	Revisión de literatura y taller de costura	Julio 2012	Residencia Ofic. del SEA	Internet publicaciones libros extensionistas asesor del proyecto 4-H líder 4-H	Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto	Aprendí a enhebrar la máquina de coser
12.- Aprender a retirar y reemplazar la aguja	Revisión de literatura y taller de costura	Agosto 2012	Residencia Ofic. del SEA	Internet, publicaciones, libros extensionistas, asesor de proyecto o líder 4-H	Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto	Aprendí a retirar y reemplazar la aguja
13.- Aprender a cocer retazos de tela y a cocer un ruedo de pantalón o de falda en la máquina de coser	Revisión de literatura y taller de costura	Agosto 2012	Residencia Ofic. del SEA	Internet, publicaciones, libros extensionistas, asesor de proyecto o líder 4-H	Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto	Aprendí a cocer retazos de tela y a cocer un ruedo de pantalón o de falda en la máquina de coser
14.- Aprendiendo a tomar medidas	Revisión de literatura y taller de costura	Sept. 2012	Residencia Ofic. del SEA	Internet, publicaciones, libros extensionistas, asesor de proyecto o líder 4-H	Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto	Aprendí a tomar medidas
15.- Conociendo y seleccionando las telas	Revisión de literatura y taller de costura	Sept. 2012	Residencia u Oficina del SEA o taller de costura	Internet, publicaciones, libros extensionistas, asesor de proyecto o líder 4-H	Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto	Conocí el proceso de seleccionar las telas
16.- Relacionándome con el uso del patrón	Revisión de literatura y taller de costura	Oct. 2012	Residencia u Oficina del SEA o taller de costura	Internet, publicaciones, libros extensionistas, asesor de proyecto o líder 4-H	Uno mismo con extensionista o asesor del proyecto	Me relacione con el uso del patrón

17.- Planificar una actividad de presentación de mi proyecto 4-H de costura a socias y socios de mi club 4-H	Planificación de actividad	Oct. 2012	Residencia escuela club 4-H oficina del SEA	Socia o socio 4-H en compañía de padres, tutores, familiares, líder voluntario 4-H o extensionistas locales	Uno mismo con extensionistas locales, recurso de proyecto, o padres o tutores	Planifiqué en colaboración con socias y socios de mi club 4-H y con el asesoramiento de los extensionistas locales y la asesora del proyecto, la presentación de mi proyecto 4-H de costura
18.- Asistir y participar en actividad de costura en mi municipio o PR en general	Talleres o actividades de costura	Nov. 2012	Municipio	Socio 4-H en compañía de padres, tutores, familiares, líder 4-H o extensionista local	Uno mismo con extensionistas locales, padres o tutores	Asistí y participé en varias actividades de costura en mi municipio
19.- Preparar mi portafolio de costura	Portafolio	Enero- Nov. 2012	Residencia u oficina del SEA	Socia 4-H o Socio 4-H	Uno mismo con extensionista local	Preparé mi portafolio de costura
20.- Participar en entrevistas regional y estatal 4-H	Entrevista	Dic. 2012	Oficina regionales del SEA u oficina 4-H	Socio 4-H en compañía de padres, tutores, familiares, líder 4-H o extensionista local	Uno mismo con extensionista local, padre o tutor	Participé en las entrevistas regionales y estatales 4-H

Agradecimiento

El Programa Juventud y Clubes 4-H del Servicio de Extensión Agrícola del Recinto Universitario de Mayaguez de la Universidad de Puerto Rico, agradece la colaboración de la profesora Mayra Hernández de Ramos, Profesional de Ciencia de la Familia y Educación al Consumidor y Líder del Programa Juventud y Clubes 4-H, para la revisión de esta publicación 4-H con la finalidad de ser utilizada por los jóvenes como guía en el desarrollo del proyecto 4-H de costura.

Nuestro agradecimiento al personal 4-H de las diferentes Universidades de los Estados Unidos de América que trabajan con el Programa 4-H, por la producción del material técnico que se hace referencia en esta publicación y el cual puede ser utilizado para la orientación y el adiestramiento del joven 4-H en el desarrollo de su proyecto 4-H de costura.



18 U.S.C. 707

**Programa Juventud
y Clubes 4-H**



**SERVICIO DE
EXTENSION AGRICOLA**

COLEGIO DE CIENCIAS AGRICOLAS

diseño *mei* impresión: *AB*
MISSION ESTABLISHED IN COOPERATION

Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

2012 © Derechos Reservados
Servicio de Extensión Agrícola, Universidad de Puerto Rico