



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

“YO TAMBIEN SOY AUTÓNOMO”

AUTORIA SONIA MARTÍN-BUENO MARTÍN
TEMÁTICA NEE
ETAPA AULAS DE PTAI Y PTAE DE PRIMARIA Y SECUNDARIA

Resumen

El proyecto de autonomía personal “Yo también soy autónomo” se llevó a cabo el curso pasado en el colegio de educación primaria “San Pascual Bailón” de la localidad de Pinos Puente. Dicho proyecto se desarrolló de forma paralela con el instituto de dicha localidad, lo que permitió poder hacer algunas actividades en común. El proyecto consistió principalmente en desarrollar en los alumnos una serie de conocimientos y hábitos relacionados con su desenvolvimiento autónomo en una cocina. Dentro de éste sector nos centramos principalmente en la elaboración por parte de los alumnos de desayunos sanos y saludables así como la creación de hábitos básicos de higiene y alimentación.

Palabras clave

- autonomía.
- hábitos saludables.
- integración.
- higiene y salud.

1. INTRODUCCION

Mi centro, CEPR “ San Pascual Bailón” está situado en la localidad de Pinos Puente que dista 14 kms de la provincia de Granada. Tiene aproximadamente un total de 13600 habitantes. Hasta el curso pasado, el pueblo tenía 2 colegios públicos de educación primaria y 1 de educación infantil. Sin embargo, debido a problemas de solapamiento de escolarización de alumnado de etnia gitana en uno de ellos, la Consejería de educación decidió en el curso actual unificarlos y crear un único centro de educación primaria. El pueblo también cuenta con ayuntamiento propio, ambulatorio, guardería municipal, 2 escuelas privadas de educación infantil, 1 instituto de secundaria, bachillerato y algunos ciclos formativos, 1 centro de adultos, edificio de usos múltiples donde se encuentran la biblioteca, el teatro y el cine.

Se trata de un colegio público de educación primaria que escolariza a una considerable población escolar con déficit o desventaja social. Atiende a un alumnado de familias con una renta baja (familias para quienes una parte importante de sus ingresos depende de las ayudas recibidas de la Administración Autonómica y Municipal), también acoge a un número importante de niñas y niños pertenecientes a la etnia gitana, y a otros cuyos padres y madres realizan trabajos de temporada e itinerantes. De igual forma escolariza a un importante número de alumnos con necesidades educativas especiales. Así mismo asisten a nuestro centro un considerable número de alumnos-as cuya aspiración



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

de los padres es que sus hijos alcancen estudios superiores.

El colegio ofrece servicios de aula matinal, comedor escolar y talleres diversos en actividades extraescolares.

Estamos en un centro que tiene concedido un Plan de Compensación Educativa.

El centro cuenta con las condiciones arquitectónicas que posibilitan el acceso, la circulación y la comunicación de los alumnos.

Tiene facilidades de acceso para el alumnado minusválido consistentes en la supresión de barreras arquitectónicas. El centro se compone de 3 edificios de 2 plantas cada uno.

El colegio es de línea 4 y mantiene los 3 ciclos de primaria. En el primer edificio están los despachos y la secretaría en la parte baja así como el comedor, la cocina, la biblioteca, la sala de profesores, el aula de logopedia y la sala de informática. En la parte superior de éste primer edificio se encuentran los cursos del tercer ciclo. En el segundo edificio, en la parte baja hay 1 aula de apoyo a la integración, 1 aula específica, un aula para compensatoria y el gimnasio. En la primera planta hay 4 clases de primero, en la segunda planta están las 4 clases de segundo curso y otro aula de apoyo a la integración. En el tercer edificio encontramos en la parte baja las 4 aulas de 3º y en la parte de arriba las 4 aulas de 4º. En cada una de las plantas hay unos servicios tanto para los alumnos como para los profesores.

El colegio atiende a un total de 480 alumnos con una ratio aproximada de 23 alumnos por aula. De este total de alumnos, el 40% son gitanos.

De igual forma, el centro atiende a alumnos con necesidades educativas especiales bien asociadas a condiciones de deprivación sociocultural así como asociadas a condiciones personales de discapacidad física, psíquica o sensorial y también alumnos con dificultades de aprendizaje (inteligencia límite, déficit cognitivos: percepción, atención, memoria..., trastornos del aprendizaje: dislexia, entre otros).

La plantilla de profesores del centro está compuesta por un total de 38 maestros/as.

Las familias son de un nivel socioeconómico y cultural medio-bajo en su gran mayoría.

Actualmente las actividades laborales de la familia se encuadran en el sector agrícola (trabajos de temporada e itinerantes), venta ambulante, y construcción para los padres y las labores domésticas para las madres. También un elevado porcentaje vive del paro. Así mismo, asisten al centro un considerable número de alumnos cuya aspiración de los padres es que sus hijos alcancen estudios superiores.

La mayoría de los padres forman parte del AMPA y a nivel general la participación y colaboración es buena.

Como he dicho anteriormente, el proyecto de autonomía personal se desarrolló de forma coordinada entre el IES "Cerro de los Infantes" de Pinos Puente, el colegio de educación infantil "Media Luna" que colaboró en algunas actividades y el colegio de educación primaria "San Pascual Bailón". Dicho proyecto entró dentro de los Proyectos de Innovación Educativa que todos los años se convocan para los centros escolares y fue llevado a cabo gracias a una ayuda económica que permitió poder hacer la gran mayoría de las actividades.

Éste estaba destinado a los alumnos de las aulas de educación especial y de las aulas de apoyo a la integración.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

El desarrollo del mismo consistió principalmente en la realización de una serie de actividades encaminadas al desarrollo de hábitos de autocuidado y hábitos de autonomía personal que facilitarían el desarrollo integral de nuestros alumnos y su integración real en el entorno social.

El eje de actuación fue la cocina y pudimos llevar a cabo el proyecto sin muchos impedimentos gracias a que en el colegio contábamos con una cocina y un comedor escolar.

En ella llegamos a preparar desayunos, meriendas, bizcochos, etc siempre teniendo en cuenta el criterio de una alimentación sana y equilibrada. Pero previo a la elaboración de las comidas, durante todo el primer trimestre estuvimos realizando otra serie de actividades encaminadas al conocimiento de diferentes tipos de alimentos, clasificación de los mismos, y elaboración de menús sencillos.

También otra actividad que llegamos a realizar y para la cual necesitábamos la autorización de los padres fue hacer salidas al Mercadona de la comunidad para comprar los alimentos y demás utensilios que necesitábamos para preparar el desayuno.

Otra actividad que formaba parte del proyecto y que gustó bastante y fue muy enriquecedora fue la de visitar el instituto de la comunidad para degustar un desayuno que los alumnos de las aulas de educación especial y el aula de apoyo a la integración habían preparado para nosotros. De igual forma nosotros también los invitamos a ellos, junto a los alumnos del colegio de educación infantil, a desayunar churros con chocolate una mañana.

2. OBJETIVOS

La puesta en marcha de este proyecto persigue una serie de objetivos tanto con los alumnos del aula de apoyo a la integración y del aula específica de educación especial como con sus familias.

2.1. Objetivos a desarrollar con los alumnos

Los alumnos/as con necesidades educativas especiales requieren, al igual que el resto de sus compañeros/as aprender a desenvolverse de forma autónoma en su vida diaria y ser independientes en la realización de las actividades cotidianas. Por ello, y tomando como centro de interés la cocina, nos planteamos los siguientes objetivos:

- ✓ Conocer vocabulario básico relacionado con los alimentos.
- ✓ Clasificar alimentos por grupos y categorías.
- ✓ Establecer la relación entre una alimentación equilibrada y un adecuado estado de salud.
- ✓ Conocer la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos.
- ✓ Adquirir hábitos de higiene y alimentación sanos y saludables.
- ✓ Reciclar los residuos originados tras la preparación e ingesta de desayunos.
- ✓ Usar de forma correcta y adecuada los cubiertos.
- ✓ Usar adecuadamente la servilleta en la mesa.
- ✓ Realizar conductas adecuadas en la mesa (mantenerse sentado/a, beber correctamente, comer con la boca cerrada).
- ✓ Adoptar normas de cortesía en la mesa (por favor dame..., gracias, buen provecho.....).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 6 – MAYO DE 2008

- ✓ Desarrollar normas de conducta en establecimientos públicos (no tocar nada, pedir las cosas por favor, no dar voces, hacer cola para pagar, dar las gracias....)
- ✓ Desenvolverse de forma autónoma en los establecimientos públicos.
- ✓ Elaborar desayunos y meriendas sencillas.
- ✓ Desarrollar normas básicas de conducta en las salidas al supermercado y al instituto(ir por la acera, cogidos de la mano, no correr, no dar voces...

2.2. Objetivos a desarrollar con las familias

La familia juega un papel muy importante en el desarrollo de la autonomía personal del niño/a y depende en gran parte de ésta el nivel de independencia que el niño/a llegue a desarrollar a lo largo de su crecimiento. Los objetivos planteados en relación a la misma son:

- ✓ Conocer el proyecto de autonomía valorando su importancia para el desarrollo integral de sus hijos/as.
- ✓ Participar positivamente en el desarrollo del mismo.
- ✓ Desarrollar hábitos saludables de higiene y alimentación en el seno familiar.
- ✓ Colaborar con el colegio en el desarrollo de conductas de autonomía personal en la casa.

3. CONTENIDOS

3.1. CONCEPTOS

- ✓ Vocabulario relacionado con los alimentos.
- ✓ Categorías de alimentos: frutas, verduras, hortalizas, legumbres.
- ✓ Clases de alimentos: origen animal y origen vegetal.
- ✓ Pirámide de los alimentos.
- ✓ Normas básicas de comportamiento en la mesa y en la cocina.
- ✓ Cuidados y peligros de la cocina.
- ✓ Normas básicas de circulación como peatón.
- ✓ Normas básicas de comportamiento en el supermercado.
- ✓ Reciclado de materiales.

3.2. PROCEDIMIENTOS

- ✓ Clasificación de alimentos por categorías.
- ✓ Clasificación de alimentos por su origen.
- ✓ Realización correcta de una pirámide de los alimentos.
- ✓ Adopción de hábitos básicos de conducta en la mesa y en la cocina.
- ✓ Adopción de normas básicas de comportamiento durante las salidas al supermercado.
- ✓ Clasificación de los materiales desechados y reciclado de los mismos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

- ✓ Confección de murales con los grupos de alimentos.
- ✓ Elaboración de menús sencillos.
- ✓ Adopción de hábitos básicos de higiene y alimentación.

3.3. ACTITUDES

- ✓ Mostrar interés y participar en las actividades propuestas.
- ✓ Respetar las elaboraciones propias y las de los demás.
- ✓ Ayudar a los compañeros en la realización de las actividades.
- ✓ Valorar una alimentación sana y equilibrada como un hábito de vida saludable.

4. METODOLOGÍA

El modo de organizar la acción didáctica en el aula y el estilo con el que creamos la atmósfera de aprendizaje en el aula es la sustancia de la metodología, cuyos aspectos básicos son la organización de tiempos y espacios, los criterios para el agrupamiento del alumnado, tipos de tareas, papel que desempeñan alumnos y profesores y fórmulas para la utilización de medios y recursos.

La metodología de mi intervención se regirá por los siguientes principios:

- Fundamentarse en los principios de normalización, integración e individualización, favoreciendo los entornos educativos menos restrictivos y desarrollando adaptaciones curriculares de la menor significatividad posible.
- La referencia para la intervención educativa será el nivel de competencia y de desarrollo del alumno.
- Asegurar la construcción de aprendizajes significativos y funcionales y que favorezca la modificación de esquemas de conocimiento.
- Favorecer la actividad del alumno y centrarse en la zona de desarrollo próximo.
- Partir de la consideración de la posibilidad de modificar las habilidades y procesos cognitivos mediante procesos de aprendizaje en programas de desarrollo cognitivo.
- Aplicar los principios de redundancia y repetición.
- Desarrollar una enseñanza gradual, paso a paso.
- Considerar que el nivel de complejidad y/o dificultad aconsejable en cada momento es exactamente el inmediato superior al actualmente dominado y consolidado, accesible, pero desafiante para el aprendiz (distancia óptima).
- Favorecer una adecuada autonomía en relación a sí mismo, en relación a su vida diaria doméstica y en relación a las actividades en la comunidad.
- Favorecer procesos de generalización del aprendizaje.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

5. ACTIVIDADES

En la programación de dicho proyecto se han detallado cada una de las actividades, organizándolas en todos sus aspectos, con materiales, recursos, espacios y tiempos, y previendo su evaluación. En ese diseño se han tenido en cuenta los gustos y preferencias del alumnado, sus necesidades e intereses.

Las actividades que hemos realizado a lo largo del proyecto han sido variadas, en función de los objetivos y contenidos previstos, y en orden a conseguir a través de su realización efectiva la consecución de las metas que nos habíamos propuesto. Entendemos que las actividades han de ser tantas, tan variadas y precisas, como se requiera para hacer posible la consecución de los objetivos a través del trabajo con los contenidos. Por ello es para nosotros esencial que las actividades que planteamos resulten atractivas y motivadoras para el alumnado.

Hay una tipología de actividades que en todo momento hemos intentado tener en cuenta.

a) Actividades de motivación.

Al comienzo de toda sesión dedicaremos un tiempo para explicar a la clase, de forma sencilla y asequible, las principales metas que trataremos de alcanzar y, sobre todo, lo que vamos a hacer en las siguientes clases. Con ello estaremos informando a los niños, explicándoles nuestros propósitos y tratando de persuadirlos sobre lo divertido y provechoso que va a ser todo. Trataremos de despertar su entusiasmo y les pediremos que hagan sugerencias sobre actividades.

En este mismo momento de presentación, realizaremos una exploración inicial de sus conocimientos, habilidades y actitudes relacionadas con la temática que vamos a abordar. De esta forma podremos conocer con detalle lo que ya saben y lo que más necesitan aprender.

b) Actividades de desarrollo.

Estas actividades son las propiamente operativas, sin que ello signifique que las citadas con anterioridad no sean formativas en sí mismas. La mayoría de las actividades que hagamos serán de desarrollo de los contenidos en orden a conseguir los objetivos previstos. Habrá que diseñar tantas actividades de desarrollo como sea necesario.

c) Actividades de consolidación

Mediante estas actividades será posible afianzar mejor los aprendizajes conseguidos. En cada sesión introduciremos alguna de repaso y consolidación de conocimientos, habilidades y actitudes que hayan sido trabajadas previamente y que convenga conectar con las actividades de este día.

d) Actividades de evaluación

Todas las actividades se realizarán con un planteamiento de evaluación formativa para ayudar a la clase en sus dificultades para realizar los juegos y tareas que se lleven a cabo. Por tanto, cada actividad es también una actividad de evaluación, en la que vamos comprobando la marcha del aprendizaje del grupo y de cada uno de los miembros de la clase.

Pero, a veces, es conveniente que al final del proceso, haya una o varias actividades de recopilación sumativa de lo aprendido, para que podamos saber, ellos y nosotros, en qué situación se encuentra su desarrollo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

En resumen, voy a procurar que las actividades sean globalizadoras, individuales, de pequeño grupo y de gran grupo, motivadoras, participativas y creativas.

5.1. PRIMER TRIMESTRE

- ✓ Asociación de tarjetas con el nombre y la imagen de diferentes tipos de alimentos para aprender el vocabulario.
- ✓ Clasificación de alimentos por categorías:
 - Grupo 1: leche y derivados.
 - Grupo 2: carnes, pescados y huevos.
 - Grupo 3: legumbres y frutos secos.
 - Grupo 4: verduras y hortalizas.
 - Grupo 5: frutas.
 - Grupo 6: cereales y derivados.
 - Grupo 7: grasas.

- ✓ Clasificación de alimentos por su origen.
- ✓ Elaboración de murales con la clasificación de los alimentos.
- ✓ Elaboración de una pirámide de los alimentos con recortes de folletos de supermercados.

5.2. SEGUNDO TRIMESTRE

- ✓ Elaboración por escrito en grupo de 8 menús variados (desayuno, almuerzo, merienda y cena) teniendo en cuenta los diferentes grupos de alimentos trabajados así como las raciones aconsejadas al día.
- ✓ Visita a una panadería de la comunidad para ver como se hace el pan.
- ✓ Preparación en la cocina de los menús confeccionados anteriormente (estos son para el segundo y tercer trimestre). Los menús serán preparados por los alumnos con la ayuda de los/as maestros/as colaboradores del proyecto. De igual forma los alumnos recogerán y limpiarán todos los utensilios que se utilicen. Previamente se habrá ido al mercadona a comprar los alimentos y materiales necesarios.
- ✓ Reciclado de material desechable.
- ✓ En éste segundo trimestre visitaremos el instituto donde nuestros compañeros nos invitarán a desayunar un menú elaborado por ellos.

5.3. TERCER TRIMESTRE



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

- ✓ Preparación en la cocina de los menús que se confeccionaron en el segundo trimestre para el tercer trimestre: zumos naturales de frutas, tostadas variadas, batidos de fresas, sándwiches variados, bizcochos, etc.
- ✓ Reciclado de los materiales de desecho.
- ✓ Celebración del cumpleaños de 2 compañeros que cumplen años ese mes. Para ello elaboramos una tarta y hacemos chocolate.
- ✓ Invitación a desayunar a los compañeros del instituto y a los compañeros del aula de apoyo a la integración del colegio de educación infantil.

5.4. ACTIVIDAD FINAL

- ✓ Celebración de la fiesta de fin de curso. Los alumnos prepararán toda la comida de la fiesta.

6. TEMPORALIZACIÓN

La elaboración de cada uno de los desayunos, meriendas.... se hará de forma semanal, preferiblemente los viernes para compensar a aquellos alumnos que durante toda la semana han trabajado correctamente tanto en su aula ordinaria como de apoyo o específica y durará unas 2 horas aproximadas entre salir a comprar y preparar la comida y tomársela.

7. EVALUACIÓN

La evaluación nos permitirá conocer el grado en el que los alumnos van adquiriendo los aprendizajes programados y, al mismo tiempo, facilitará al alumnado el conocimiento de su progreso personal en los nuevos aprendizajes, la identificación de los contenidos en los que tiene dificultad y la forma de asimilarlos. Y así, según los criterios metodológicos adoptados, la evaluación ha de ser global, formativa y continua.

7.1. PROCESO DE EVALUACIÓN

➤ Evaluación inicial

Es un momento esencial y constituye el punto de arranque para orientar las decisiones a tomar con relación a la elaboración del proyecto de autonomía . El objetivo es ofrecerles la respuesta educativa más ajustada a sus necesidades.

➤ Evaluación continua



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

La evaluación del proceso de aprendizaje será continua, con la finalidad de conocer el desarrollo del mismo y el grado en el que se van logrando los objetivos previstos así como las dificultades con las que se encuentran los alumnos/as.

➤ Evaluación final

Al finalizar el curso se valorará la consecución de los criterios de evaluación propuestos, analizando la información recogida a lo largo del curso en las diferentes actividades programadas; además, se realizara un informe de evaluación individualizado concretando el nivel de competencia adquirido por los alumnos en el programa educativo trabajado, las dificultades encontradas, así como propuestas de mejora.

7.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- ✓ Conoce vocabulario básico relacionado con los alimentos.
- ✓ Clasifica alimentos por grupos y categorías.
- ✓ Establece la relación entre una alimentación equilibrada y un adecuado estado de salud.
- ✓ Conoce la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos.
- ✓ Manifiesta hábitos de higiene y alimentación sanos y saludables.
- ✓ Recicla los residuos originados tras la preparación e ingesta de desayunos.
- ✓ Usa de forma correcta y adecuada los cubiertos.
- ✓ Usa adecuadamente la servilleta en la mesa.
- ✓ Realiza conductas adecuadas en la mesa (mantenerse sentado/a, beber correctamente, comer con la boca cerrada).
- ✓ Adopta normas de cortesía en la mesa (por favor dame..., gracias, buen provecho.....).
- ✓ Desarrolla normas de conducta en establecimientos públicos(no tocar nada, pedir las cosas por favor, no dar voces, hacer cola para pagar, dar las gracias....)
- ✓ Se desenvuelve de forma autónoma en los establecimientos públicos.
- ✓ Elabora desayunos y meriendas sencillas.
- ✓ Desarrolla normas básicas de conducta en las salidas al supermercado y al instituto(ir por la acera, cogidos de la mano, no correr, no dar voces...

8. REFERENCIAS

- Maria José León Guerrero (2006): La autonomía personal, social y en el hogar de alumnos de educación especial. Aljibe. Edición 1ª
- Verdugo MA.(2000): Programa de habilidades para la vida diaria.(PVD). Amaru, Salamanca.
- Consejería de Educación y Ciencia (1997): Las necesidades educativas especiales en la escuela ordinaria. Atención a la diversidad. (2 tomos), Madrid. Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 6 – MAYO DE 2008

Autoría

- Nombre y Apellidos: Sonia Martín-Bueno Martín
- Centro, localidad, provincia: CEPR “San Pascual Bailón” Pinos Puente. Granada
- E-MAIL: soniapinospuente@hotmail.com