

## +RECREOS ALTERNATIVOS EN LA ESO



NATALIA RODRÍGUEZ ULLA

CPR LA INMACULADA MARISTA (LUGO)

ESTE PROYECTO CONCURSA A BECA

Curso de tratamento do TDAH desde o ámbito educativo. Curso 2019-20

*“Mucha gente pequeña en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo”. (Eduardo Galeano)*

## ÍNDICE

- 1.- Introducción
- 2.- Justificación del proyecto en base a las necesidades existentes en el centro
- 3.- Especificar el curso escolar en el que se quiere aplicar
- 4.- Objetivos esperados, cuantitativos y cualitativos
- 5.- Dificultades del TDAH que se pretenden abordar y mejorar
- 6.- Metodología
- 7.- Indicadores de resultado
- 8.- Cronograma del proyecto desde enero a junio
- 9.- Presupuesto (incluir solo en los trabajos que opten a beca)
- 10.- Disciplina educativa en la que se pretende incidir: matemáticas, música, actividades deportivas, lengua española...
- 11.- Posibilidades de aplicación en otros cursos
- 12.- Material de soporte a utilizar y elementos pedagógicos
- 13.- Bibliografía

## 1. INTRODUCCIÓN

TDAH son las siglas de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. La OMS clasifica el TDAH dentro del apartado de enfermedades mentales (Organización Mundial de la Salud, 1994).

Se trata de un trastorno de carácter neurobiológico (Biederman, 2005) causada por interacción de factores genéticos, con un 80% de posibilidades de heredabilidad, lo que significa que los padres y madres pueden tener las mismas dificultades que sus hijos en cuanto al “autocontrol” y al manejo de su propio estrés, con otros factores ambientales (pre, peri, postnatales) como la exposición por parte de la gestante al alcohol o al tabaco durante la gestación. La característica principal del TDAH es un patrón de déficit de atención, hiperactividad y/o impulsividad.

El TDAH es un trastorno crónico que suele manifestarse antes de los 7 años. A lo largo del desarrollo del niño, sus síntomas pueden cambiar o disminuir; no obstante, se estima que más del 80% de los niños continuarán presentando problemas en la adolescencia, y entre el 30-65%, en la edad adulta.

Con respecto a las formas en que se manifiesta el TDAH, existen varias etapas:

- Hasta los cinco años, los niños suelen presentar un desarrollo motor precoz. Comienzan a caminar muy temprano y en general, son descritos por los padres como niños muy inquietos y movidos.
- Durante la edad escolar, los niños comienzan a tener problemas en el aprendizaje de la lectoescritura, lo que suele ocasionar fracasos escolares. En esta etapa es cuando más se detectan casos de TDAH.
- En la adolescencia, la hiperactividad suele disminuir notablemente hasta convertirse en una sensación subjetiva de inquietud. Aun así, más del 80% de los jóvenes sigue teniendo problemas de atención e impulsividad.

El TDAH está presente en todas las zonas y culturas del mundo y es más frecuente en varones que en niñas (4:1). Los niños con TDAH tienen problemas de atención, impulsividad e hiperactividad y, debido a estos síntomas, tienen dificultades de interacción social, problemas de comportamiento y relación en la familia y mal rendimiento escolar y acuden más a consulta, por lo que son diagnosticados más fácilmente. Sin embargo, en las niñas, generalmente, predominan más los problemas de atención, rendimiento académico, ansiedad, depresión y dificultades interpersonales, por lo que la detección y diagnóstico es más difícil.

A mayores de los problemas citados anteriormente, el TDAH tiene más síntomas secundarios asociados, tales como, escasa tolerancia a la frustración, irritabilidad, problemas en el manejo de la cólera, inmadurez, baja autoestima, mala gestión de las habilidades sociales, torpeza motora, desorganización, falta de perseverancia, dificultad en la expresión oral, riesgo de accidentes, así como tendencia a involucrarse en conductas de riesgo.

Por lo tanto, viendo que esta enfermedad es una realidad cada vez más habitual entre nuestros niños, nosotros, como personas que velamos por su educación debemos intentar ofertar a dichos niños un aprendizaje más individualizado que les permita superar las dificultades que presentan tanto en el ámbito educativo como en el ámbito social y personal, ámbito mucho más complejo para poder trabajar desde los centros educativos y que intentaremos con este proyecto promover la inclusión y la aceptación entre toda la comunidad educativa de los alumnos con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (tal y como está recogido en la Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa y en el Decreto 229/2011, de 7 de diciembre) en todos los espacios y actividades del recinto escolar, siendo el tiempo de recreo una valiosa oportunidad para que niños/as puedan desarrollar habilidades sociales y disfrutar del juego con sus iguales.

## **2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO EN BASE A LAS NECESIDADES EXISTENTES EN EL CENTRO.**

El objetivo de este proyecto es dar a conocer una idea que nace este curso entre el profesorado de Secundaria de nuestro centro “CPR La Inmaculada Maristas de Lugo”, cuya finalidad es promover recreos alternativos entre todo el alumnado de la ESO, desde 1º hasta 4º de la ESO, con el fin de dar solución a la necesidad de integración e inclusión del alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE, siglas con las cuales nos referiremos a ellos de ahora en adelante), no solo alumnos con TDAH, sino además alumnado con Síndrome de Asperger, un número elevado de alumnado con ACIS por diferentes casuísticas, alumnado de minoría étnica, etc. así como, alumnado de nueva incorporación al Centro en la etapa de Educación Secundaria.

Esta idea surge con la intención de lograr una mayor integración de este alumnado en los tiempos no lectivos, tales como, salidas complementarias o tiempos de recreo. Ya que, muchos de los alumnos, que presentan estas características, durante esos tiempos se

encuentran aisladas o presentan graves problemas de habilidades sociales que dificultan las relaciones interpersonales cuando están en un ámbito menos académico. En clase o en ámbitos más académicos, estas dificultades no son tan notables dado que el profesorado intenta fomentar la integración de todo el alumnado presente en el aula a través de los grupos base o trabajos cooperativos.

Lo que se pretende con este proyecto es que todo el alumnado esté integrado por igual en el centro educativo y eso les ayude a venir al colegio con ganas de ver a sus compañeros y, sobre todo, que lo hagan felices, ya que, como dijo Oscar Wilde “el mejor medio para hacer buenos a los niños es hacerlos felices” y eso prevalece en el tiempo y en el corazón de todas las personas.

### **3. CURSO ESCOLAR EN EL QUE SE PRETENDE APLICAR.**

Como he dicho ya anteriormente, este proyecto está dirigido a todo el alumnado desde 1º a 4º de la ESO, tanto alumnado NEAE como al resto de alumnos.

En los cursos de 1º y 2º ESO, son los dos cursos donde están el mayor número de alumnos NEAE, además de numeroso alumnado con problemas de habilidades sociales que se agravan en la etapa de la adolescencia.

El proyecto está dirigido a este grupo de alumnos, dado que, como tutora de un grupo de 1º ESO y profesora de Secundaria me preocupa bastante el problema de rechazo y el aislamiento de ciertos alumnos por sufrir una enfermedad o simplemente por ser de otra religión, raza o cultura. Hay que reconocer que los adolescentes son, en esta etapa, más crueles y selectivos y debemos luchar para que los problemas que surgen en estas edades desaparezcan y nos tratemos todos como iguales, sin diferencias de ningún tipo. Desde mi punto de vista, nosotros como docentes y como modelos y guías de nuestros alumnos debemos dar ejemplo y ser un referente de lo que queremos conseguir con ellos para poder construir entre todos un mundo mejor.

### **4. OBJETIVOS ESPERADOS, CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS.**

Nuestro principal objetivo es promover valores como la inclusión, integración y aceptación de los alumnos con TDAH y alumnado NEAE en general entre sus grupos de iguales, así como el respeto. Además, otro de los objetivos que nos proponemos es la mejora de la convivencia escolar, trabajando las diferentes habilidades sociales, así como los puntos débiles y fortalezas de los alumnos y las relaciones interpersonales entre todo el alumnado, poniendo énfasis en las inteligencias múltiples.

En cuanto a los objetivos cuantitativos, lo que pretendemos es **favorecer** la integración del alumnado con TDAH en todas las actividades lúdicas que se lleven a cabo en el centro y en los tiempos lúdicos de recreo, **potenciar** el recreo como espacio de encuentro positivo y **mejorar** las habilidades sociales de los alumnos.

Y, en cuanto a los objetivos cualitativos, intentaremos **involucrar** al mayor número de profesorado en este tipo de actividad, a pesar de no aparecer en el horario lectivo de cada docente, **mejorar**, en general, la convivencia escolar y **prevenir** el acoso escolar.

## **5. DIFICULTADES DEL TDAH QUE SE PRETENDEN ABORDAR Y MEJORAR.**

La adolescencia supone un cambio importante en los niños, ya que, esta etapa está llena de cambios físicos y emocionales, además de ser un momento en el que las personas tienen que enfrentarse a vivir de forma más autónoma e independiente, puesto que se reduce el control externo tanto por parte de sus padres, y a tomar decisiones importantes con respecto a su futuro.

En esta etapa, el TDAH, en alumnos ya diagnosticados y tratados anteriormente, tiende a remitir hasta un 30% en algunos casos, sin embargo, algunos de los síntomas de dicha enfermedad pueden surgir o incrementarse en adolescentes aunque no se hubieran manifestado durante la infancia, como por ejemplo, mayor ansiedad social, preocupación por la autoimagen, experimentación con las drogas y otras conductas de riesgo, baja autoestima, dificultad para mantener buenas relaciones tanto en el ámbito familiar como entre los amigos, irritabilidad, ...

Por ello, con este proyecto las dificultades que trataremos de abordar y mejorar son las siguientes:

- Baja autoestima: trabajaremos de forma que el alumno vea que todo lo que él considera negativo tiene su parte positiva y que todos los problemas que le puedan surgir tienen solución, es decir, le haremos enfrentarse a sus puntos débiles dándole más importancia a sus fortalezas. Además, motivaremos al alumno valorando todas las opiniones e ideas que le surjan, ya que, si una persona se ve valorada y escuchada por sus compañeros y docentes, eso les ayudará a mejorar su autoestima. Y, por último, trabajaremos la aceptación como forma de motivar al alumno y hacerlo sentir mejor.
- Déficit de habilidades sociales: aprender a manejar las habilidades sociales es algo indispensable para poder establecer una relación satisfactoria con otras personas, por ello, fomentaremos entre ellos la empatía, la asertividad y la mejora de la comunicación.

- Poca integración en su grupo de iguales: este aspecto estaría relacionado directamente con el déficit en habilidades sociales y ello tendría un impacto directo en la autoestima del alumno.
- Frecuentes cambios de humor e irritabilidad: esto lleva a constantes conflictos y enfrentamientos con familiares, profesores y compañeros, lo cual no ayuda a que sean socialmente aceptados.

## 6. METODOLOGÍA

Durante el proyecto, la metodología que usaremos, entre otras, es la metodología del trabajo cooperativo tanto entre el profesorado como entre el alumnado. En el DECRETO 86/2015, del 25 de junio que establece el currículum de Educación Secundaria Obligatoria nos dice que la metodología didáctica en esta etapa tiene que ser activa y participativa, favoreciendo el trabajo individual y cooperativo del alumnado, así como el logro de los objetivos y de las competencias correspondientes. Este tipo de metodología es el recurso educativo que está en auge en los últimos años a la hora de trabajar con alumnado con TDAH, ya que, el trabajo en grupo favorece la integración del alumno en la dinámica de la actividad y las relaciones interpersonales entre iguales.

Las principales características de esta metodología están íntimamente ligadas a los objetivos propuestos:

- Trabajo en grupo con una misma finalidad.
- Interacción personal.
- Responsabilidad individual y grupal.
- Aprendizajes significativos y funcionales.

En cuanto a la responsabilidad, intentaremos dar un mayor protagonismo a los alumnos NEAE, encomendándoles roles cooperativos con mayor responsabilidad, como, por ejemplo, el rol de coordinador o portavoz, para que dichos alumnos se sientan valorados y escuchados por los demás compañeros y ello les ayude y motive para mejorar su autoestima.

Además, dado el dinamismo del proyecto, los docentes deben ser flexibles y estar abiertos a aplicar diferentes metodologías ajustadas a las necesidades del grupo de alumnos presente, a las características de los diferentes alumnos, al tipo de actividad a llevar a cabo y a los intereses y preferencias de los participantes, ya que, se trata de un proceso de aprendizaje activo en el que el alumno es el protagonista. Lo que siempre



hay que tener presente es que el tipo de metodología que se escoja en cada momento tiene que estar orientado a lograr los objetivos propuestos.

Las diferentes actividades que intentaremos llevar a cabo desde el mes de enero hasta el mes de junio y que estarían englobadas en este proyecto son actividades relacionadas con la celebración de eventos especiales como Carnaval, Día de la Paz, Día del Libro, Día de las Letras Gallegas, ... y actividades deportivas en el exterior (salto a la comba, petanca, bádminton, peonzas, fútbolín o bailes).

Por lo tanto, cada profesor responsable de la actividad deberá aplicar la metodología educativa que considere oportuna para la ocasión.

Además, durante el desarrollo del proyecto trabajaremos las inteligencias múltiples, teoría ideada por el psicólogo estadounidense Howard Garner, intentando que cada alumno dé rienda suelta a sus diferentes habilidades y descubrir de esta forma qué tipo de inteligencia predomina en cada alumno, ya que, tal y como se recoge en dicha teoría la inteligencia no debe basarse únicamente en la inteligencia académica sino que cada persona puede desarrollar más una inteligencia que otra de entre las 8 inteligencias recogidas en dicha teoría. Para ello, realizaremos diferentes actividades relacionadas con la inteligencia musical, inteligencia lingüístico-verbal, inteligencia lógico-matemática, ...

## 7. INDICADORES DE RESULTADO.

Tanto el proceso de enseñanza-aprendizaje como la evaluación del proyecto serán los principales indicadores de resultado tanto negativo como positivo. La evaluación, tanto del aprendizaje por parte de los alumnos como de las propuestas y actividades planteadas, será continua, formativa y global.

La evaluación se realizará al igual que el proceso de enseñanza-aprendizaje académico en 3 sesiones:

- ✓ **Evaluación Inicial:** En el mes de enero, se analizan las expectativas del alumnado y profesorado participante en los recreos alternativos sobre el proyecto y se estudian las necesidades e intereses que manifiesta el alumnado.
- ✓ **Evaluación Continua:** Se valorará cada sesión de recreo alternativo con el fin de poder ir mejorando actividad tras actividad, para ello, utilizaremos unas hojas de registro.
- ✓ **Evaluación Final:** A final de curso, se valorará todos los resultados obtenidos a lo largo de la evaluación continua y además se les pasará un cuestionario a los

alumnos participantes y a los profesores colaboradores. Los resultados de las evaluaciones que se realizarán a lo largo del proyecto y de los cuestionarios de evaluación final nos permitirán realizar la memoria final de proyecto.

Los **procedimientos e instrumentos de evaluación** utilizados serán:

- Observación directa y diaria.
- Hojas de registro para el seguimiento de cada sesión de recreo alternativo. (ANEXO I)
- Cuestionario final. (ANEXO II)
- Coevaluación entre profesorado y alumnos.
- Memoria final de proyecto.

## 8. CRONOGRAMA DEL PROYECTO DESDE ENERO A JUNIO.

MES	OBJETIVOS
<b>ENERO</b>	Acopio de materiales y juegos. Acondicionamiento de un aula tradicional. Presentación de los alumnos participantes en el grupo pequeño, destacando cada alumno sus puntos débiles y sus fortalezas
<b>FEBRERO</b>	Trabajo tanto en el aula como en el patio (si la meteorología lo permite) siguiendo la metodología indicada con anterioridad.
<b>MARZO</b>	
<b>ABRIL</b>	Representación y exposición de las actividades realizadas tanto en el centro escolar como en el gran grupo, es decir, entre los demás compañeros.
<b>MAYO</b>	
<b>JUNIO</b>	

## 9. PRESUPUESTO.

El presupuesto para este proyecto sería:

- Instrumentos de percusión: 350€
- Material para manualidades: 300€
- Material para diferentes talleres: 400€
- Material para relajación: 200€
- Altavoz inalámbrico portátil: 150€

Total: 1.400€

## **10. DISCIPLINA EDUCATIVA EN LA QUE SE PRETENDE INCIDIR.**

Este proyecto no incide en ninguna materia en concreto, ya que, el proyecto se basa en los momentos lúdicos que tienen lugar durante los tiempos de recreo. Pero lo que se pretende es que los objetivos que consigamos gracias a este proyecto repercutan de forma positiva en el rendimiento académico del alumno, dado su mayor autoestima, su mejora en las relaciones personales y a su mayor integración en su grupo de iguales. Es decir, aunque directamente no se trata de un proyecto relacionado con ninguna materia curricular concreta, se considera que el producto final que extraigamos de este proyecto ayudará a mejorar notablemente a los alumnos NEAE en todas las materias curriculares de su etapa correspondiente.

## **11. POSIBILIDADES DE APLICACIÓN EN OTROS CURSOS.**

Este proyecto es una propuesta para todo el alumnado de Secundaria, dando el gran número de alumnos NEAE presentes en esta etapa, pero se podría aplicar a otras etapas sin ningún problema, ya que, dicho proyecto pretende favorecer las relaciones intrapersonales e interpersonales entre el alumnado y las habilidades sociales, aspectos que son fundamentales desde la más tierna edad. Es decir, podríamos aplicar las actividades propuestas, adaptando la metodología a la etapa correspondiente, desde los cursos de Infantil hasta los cursos de Bachillerato.

## **12. MATERIAL SOPORTE A UTILIZAR Y ELEMENTOS PEDAGÓGICOS.**

Para poder llevar a cabo dicho proyecto necesitaríamos numeroso material expuesto ya anteriormente en el presupuesto como:

- Instrumentos de percusión (maracas, castañuelas, panderetas, ...)
- Material fungible para manualidades (rotuladores, lápices de colores, ceras, cartulinas de colores, láminas de goma eva, tijeras, máquina troqueladora para manualidades, ...).
- Material para la realización de diferentes talleres (máquina de chapas, material de costura para hacer disfraces, ...)
- Material de relajación (pelotas de yoga, colchonetas plegables, ...)

- Altavoz inalámbrico de megafonía portátil

### 13. BIBLIOGRAFÍA.

#### ➤ Artículos y publicaciones:

- Educ@ción en Contexto, Vol. III, N° Especial, diciembre, 2017. ISSN 2477-9296  
Inclusión: miradas desde la investigación educativa del siglo XXI.
- **Edelman, Gay.** Por qué los niños con TDAH tienen problemas para hacer amigos y cómo apoyarlos en su socialización, Paso-a-Paso. Vol. 22.1.
- Guía de actuación con el alumnado con TDA-H: (déficit de atención con hiperactividad) Autores: ADAHigi, AHIDA, ANADAHI. – 1.ª ed.– Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia = Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, 2006.
- **Mata Palma, Marta.** Programa de Habilidades Sociales para niños/as con Trastorno por Déficit de Atención. Revista digital, Investigación y Educación. NÚMERO 24 AGOSTO DE 2006 ISSN 1696-7208
- **Orjales, Isabel.** TDAH: Estrategias para la mejora de la conducta y el rendimiento escolar del niño con TDAH en el aula.
- **Still, Asociación Balear de padres de niños con TDAH.** Guía práctica con recomendaciones de actuación para los centros educativos en los casos de alumnos con TDAH. Palma de Mallorca. Gobierno de Baleares.
- TDAH en el aula: **Guía para Docentes.** Elaborada por: Fundación CADAH.

#### ➤ Libros de consulta:

- **Barkley, R. (2002).** Niños hiperactivos: Cómo Comprender y Atender Sus Necesidades Especiales: Guía Completa Del Transtorno Por Déficit de Atención con Hiperactividad, TDAH. Barcelona: Paidos.
- **Brown T. (2003)** Trastornos por déficit de atención y comorbilidades en niños, adolescentes y adultos. Barcelona: Masson.
- **Gardner, Howard. (1983)** *Multiple Intelligences*, ISBN 0-465-04768-8, Basic Books. Castellano "Inteligencias múltiples" ISBN: 84-493-1806-8 Paidos

- **Gracia Millá, M<sup>a</sup>.** (2012) El juego como facilitador del aprendizaje. Curso Internacional de Actualización en Neuropediatría y Neuropsicología Infantil. Valencia.
- **Goleman, D. (1997).** *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- **Mena, B., Nicolau R., Salat L., Tort P., Romero B. (2006).** Guía práctica para educadores, el alumno con TDAH. *Fundación Adana, Barcelona. Mayo S.A.*
- **Muñoz Sandoval, A.** (2008). Educar en valores y aprender jugando. Alcalá de Guadaíra. MAD
- **Orjales Villar I. (1998)** Déficit de atención con hiperactividad. Madrid: Cepe.
- **Perellada, M. (2009).** Alteraciones neurocognitivas. (Perellada, TDAH. Trastorno por déficit de atención e hiperactividad. De la infancia a la edad adulta. (pp.89-129). Madrid: Alianza Editorial.
- **Rief, F. S.** Cómo tratar y enseñar a un niño con TDA/TDAH, New York, 2000.
- **Sans, A. (2010).** ¿Por qué me cuesta tanto aprender? Trastornos del aprendizaje (3<sup>a</sup> ed.). Barcelona: Edebé

➤ **Documentos legales:**

- Ley orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa.
- Decreto 229/2011, de 7 de diciembre, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia.
- Decreto 86/2015, del 25 de junio, por el que se establece el currículo de educación secundaria obligatoria y de bachillerato en la comunidad Autónoma de Galicia.

# ANEXOS

## ANEXO I



**REGISTRO DE SEGUIMIENTO**

**Día:**                      **Lugar:**                      **Nº Alumnos:**

Actividad propuesta	
Docentes encargados	
Características actividad	
Alumnos NEAE participantes	
Actitud alumnos NEAE	
Otros alumnos participantes	
Valoración y evaluación actividad	
Observaciones y propuestas de mejora	

## ANEXO II

<b>Nombre:</b>	<b>Alumno / Docente</b>			
<b>ESCALA</b>	<b>0 NADA ADECUADO</b>	<b>1 POCO ADECUADO</b>		
<b>VALORACIÓN</b>	<b>2 ADECUADO</b>	<b>3 MUY ADECUADO</b>		
<b>VALORACIÓN DEL PROYECTO (DOCENTE)</b>				
El presente proyecto promueve la inclusión del alumnado.	0	1	2	3
Los objetivos y contenidos son adaptados a las necesidades de nuestros alumnos.	0	1	2	3
La metodología utilizada ha permitido desarrollar los contenidos y objetivos.	0	1	2	3
La coordinación entre los docentes implicados en el proyecto ha sido adecuada.	0	1	2	3
Las actividades propuestas han sido adecuadas y adaptadas a nuestros alumnos.	0	1	2	3
Los materiales utilizados han sido adecuados.	0	1	2	3
El tiempo empleado y los lugares elegidos para llevar a cabo el proyecto han sido adecuados.	0	1	2	3
El cumplimiento de las normas por parte de los alumnos ha sido adecuado.	0	1	2	3
¿Te gustaría que se repitiera este Proyecto el próximo curso?	0	1	2	3
<b>VALORACIÓN DEL PROYECTO (ALUMNO)</b>				
La participación en las actividades por nuestra parte ha sido numerosa.	0	1	2	3
Las actividades propuestas se han adaptado a nuestras necesidades.	0	1	2	3
Los materiales utilizados nos han parecido adecuados.	0	1	2	3
Las relaciones interpersonales entre nosotros han mejorado gracias a este proyecto.	0	1	2	3
Considero que, gracias a estas actividades, he aprendido a gestionar mejor mis habilidades sociales.	0	1	2	3
Este proyecto me ha ayudado a descubrir habilidades y fortalezas que no sabía que tenía.	0	1	2	3
Este proyecto me ha permitido descubrir y conocer gente que casi no conocía.	0	1	2	3
¿Te gustaría que se repitiera este Proyecto el próximo curso?	0	1	2	3