



PLAN DE ESTUDIOS - COUSIÑAS 2026/2027

CLASES EXTRAESCOLARES DE COCINA EDUCATIVA

Duración: 9 meses (3 trimestres) | Edad: 4 - 16 años

Las competencias y objetivos de este plan de estudios pueden sufrir variaciones o adaptaciones con la finalidad de adecuarse a las diferencias de edad o en caso de necesidades especiales.

1º TRIMESTRE: NIVEL BÁSICO

(Introducción a la cocina + competencias fundamentales)

Objetivos Pedagógicos

- Dominio de técnicas básicas (cortar, mezclar, hornear)
- Elaboración de recetas simples (ensaladas, masas, sopas)
- Vocabulario culinario básico.
- Origen y utilización de los alimentos más comunes y sus principales características e información nutricional.

Objetivos Psicomotores

- Desarrollo de la psicomotricidad fina a través del uso seguro de utensilios de cocina (cuchillo, ralladores, placas, sartenes, etc.).
- Coordinación ojo-mano al medir ingredientes.
- Mejorar lateralidad y orientación espacial a través de la organización de los ingredientes en el espacio de trabajo (izquierda/derecha, arriba/abajo).

Objetivos Sociales/Emocionales

- Fomentar la socialización (interactuar y compartir vivencias respetando las diferentes opiniones y diferencias de todo orden).
- Normas de higiene compartida (lavado de manos, limpieza de mesas, organización y lavado de alimentos).
- Introducción a la conciencia ambiental (clasificación básica de residuos).
- Conciencia alimentaria y social (no desperdicio de alimentos y recursos).
- Reconocer emociones básicas (frustración, alegría).

Competencias Curriculares

- **Matemáticas:** Medidas estándar (gramos, litros), fracciones simples ($\frac{1}{2}$ taza), geometría básica (formato de los diferentes alimentos y cortes) y tiempos de cocción.
- **Ciencias:** Introducción a conceptos básicos (temperaturas y estados de la materia).
- **Historia/Geografía:** Introducción a conceptos básicos (origen y temporada de los alimentos).
- **Lengua:** Instrucciones escritas y orales.
- **Idiomas:** Introducción al inglés básico a través de elementos de la cocina (fork, cook, plate, salt, sugar, hot, etc.).

2º TRIMESTRE: NIVEL INTERMEDIO

(Profundización técnica + competencias complejas)

Objetivos Pedagógicos

- Dominio de técnicas gastronómicas (salteado, pochado, sellado).
- Elaboración de recetas complejas (Guisos, legumbres, repostería).
- Introducción a la gastronomía internacional.
- Vocabulario culinario internacional (sushi, gyros, dumpling, tahini, etc.).
- Origen y utilización de alimentos poco comunes y sus principales características e información nutricional.

Objetivos Psicomotores

- Desarrollo de la psicomotricidad fina a través del uso de utensilios profesionales de cocina (batidoras, mandolinas, diferentes cuchillos, etc.).
- Desarrollo de la resistencia y memoria muscular a través de técnicas complejas (amasados especiales, cortes específicos, etc.).

Objetivos Sociales

- Capacidad de identificar y gestionar situaciones complejas (errores y conflictos).
- Gestión emocional y empatía (valorar la habilidad de lxs demás).
- Conciencia ambiental (consumo de productos de temporada y proximidad).
- Conciencia alimentaria y social (importancia de una correcta nutrición en la sociedad).

Competencias Curriculares

- **Matemáticas:** Medidas y conversiones (kilogramos, toneladas, mililitros, centilitros), fracciones complejas (4 quintos de taza).
- **Ciencias:** Introducción a conceptos complejos (fermentación, mezcla de elementos, elementos químicos utilizados en la cocina).
- **Historia/Geografía:** Vinculación de alimentos con las diferentes culturas y su proceso de cultivo.
- **Lengua:** Instrucciones escritas y orales y redacción de recetas.
- **Idiomas:** Introducción al inglés intermedio a través de elementos de la cocina (bake, boil, fry, roast, grill, etc.).

3º TRIMESTRE: NIVEL AVANZADO

(Maestría culinaria + competencias avanzadas)

Objetivos Pedagógicos

- Dominio de técnicas profesionales (cocina al vacío, baja temperatura, deshidratación, emulsiones, etc.).
- Diseño y elaboración de menús para distintos fines.
- Profundización en la gastronomía internacional.
- Vocabulario culinario profesional (aderezar, adobar, atemperar, bolear, cincelar, clarificar, etc.).
- Origen y utilización de alimentos complejos y de uso profesional y sus principales características e información nutricional.
- Desarrollo de la capacidad inventiva y la creación en la cocina.

Objetivos Psicomotores

- Precisión quirúrgica (fileteado de pescado y extracción de espinas).
- Decoración con salsas (diseño de platos).
- Resistencia muscular (amasado prolongado en masas de fermentación lenta).
- Coordinación avanzada (uso simultáneo de múltiples técnicas).

Objetivos Sociales/Emocionales

- Capacidad de liderazgo
- Entender y desempeñar diferentes roles.
- Consumo ético y comercio justo
- Conciencia alimentaria en el marco de la publicidad (bio, light, sin azúcares, conservantes, etc.).
- Inclusión a través de la adaptación de recetas para alergias/intolerancias.
- Gestión del estrés en situaciones límite.

Competencias Curriculares

- **Matemáticas:** Medidas y conversiones complejas, adaptaciones de medidas según cantidades requeridas y cálculo de costes y gestión de presupuesto.
- **Ciencias:** Reacciones químicas complejas.
- **Historia/Geografía:** Historia y curiosidades de alimentos y platos icónicos de diferentes culturas gastronómicas e impacto climático en cultivos.
- **Lengua:** Redacción de recetas con lenguaje inclusivo.
- **Idiomas:** Formulación de frases y vocabulario profesional gastronómico (chef, sous-chef, mise en place, garnish, dressing, main course, etc.).



FILOSOFÍA PEDAGÓGICA - COUSIÑAS

LA COCINA COMO CATALIZADOR SOCIAL

Entendemos la cocina como el espacio de aprendizaje transversal definitivo.

Un lugar donde se fusionan la técnica culinaria, la educación en valores, las competencias curriculares y el arte. Nuestra metodología se basa en la “simbiosis” con el entorno y el contexto sociocultural aportando perspectiva y generando una visión de educación más amplia.

Postulamos la cocina como herramienta de transformación social, diversidad cultural e integración combatiendo estereotipos, normalizando y apreciando las diferencias, utilizando el feminismo como dispositivo de igualdad y respeto mutuo, abordando la sostenibilidad, la conciencia ambiental y la huella ecológica, fomentando el consumo consciente y de productos de temporada y proximidad y tratando la alimentación como pilar básico de nuestro bienestar a través del entendimiento de los aspectos nutricionales de cada alimento, cuestionando la publicidad engañosa en alimentos de consumo infantil y sobre todo proporcionando las herramientas esenciales para construir una relación funcional y sana con la comida, sin olvidar el aspecto artístico y creativo de la cocina.

Nuestro método es esencialmente práctico y de contacto directo con alimentos y compañeros, estableciendo un ambiente acogedor, colaborativo y de curiosidad en el cual lxs alumnxs son estimulados a experimentar y descubrir, incrementando su confianza y autonomía.

Nuestra escuela defiende firmemente un espacio seguro, inclusivo y libre de prejuicios. Contamos con una política clara de prevención del BULLYING y promovemos la empatía, el respeto y la convivencia positiva en cada actividad.

Cada clase tiene como hilo conductor elaboraciones que lxs alumnxs se llevan a casa, reforzando la relación familiar al introducirla en el universo de la actividad y por consecuencia siendo partícipe de la experiencia de lxs alumnxs y su desarrollo.