



INTRODUCCIÓN

La intención del presente programa acuático es hacer una reflexión sobre las necesidades educativas de las personas con autismo y las posibilidades de trabajo en el medio acuático. La interacción social limitada se presenta como uno de los rasgos fundamentales del autismo, de manera que se relacionan anormalmente con las personas y situaciones.

Sabemos que es aconsejable para esta población incrementar la actividad física extracurricular. De esta forma, las actividades acuáticas son beneficiosas, incrementando la coordinación motora, el equilibrio, la atención, la disciplina, estimulan a los sujetos para que acaten instrucciones y cumplan normas establecidas, ejercita a nivel general el sistema neuromuscular y además es divertida.

Ejercicios como la respiración, elasticidad muscular, movilidad articular, tono muscular, equilibrio, flotación, desplazamiento y relajación, van a favorecer en gran medida la consecución de progresos en todos los ámbitos del alumno con autismo, físicos, psíquicos, sociales y de relación.



NUESTRO MÉTODO

El tipo de programa a utilizar va a variar teniendo en cuenta la edad del alumnado y el momento de desarrollo psicomotriz y afectivo en que se encuentra, con esto, decidimos que tipo de programa se adapta a esta situación. Así nos inclinamos por un programa que mezcla objetivos educativos (habilidades básicas en el agua), con objetivos meramente utilitarios (supervivencia en el agua) y, por supuesto, teniendo en cuenta el momento de desarrollo del alumnado, todo a través de actividades lúdico recreativas (juegos)

Antes de entrar a valorar diversos aspectos metodológicos, sin pretender ir más allá de lo orientativo, dado el tratamiento individualizado que requieren los programas de intervención, se llevara a cabo al inicio del programa de actividades, durante las primeras sesiones, una valoración inicial entorno a varios aspectos:

- Adaptación al circuito primario.
- Control respiratorio.
- Habilidades previas a la natación.
- Habilidades específicas.

Con esta valoración inicial se pretende obtener información que permita tener una línea base individual para una correcta formulación de los objetivos a conseguir, así como la posterior evaluación de la consecución de los mismos.

Uno de los factores más importantes de la metodología de la enseñanza es "la actividad del profesor tiene que mover la atención del alumno", pues así nuestra actitud será la de motivar al alumnado con ejercicios variados, cortos y dirigidos a enriquecer los esquemas corporales, faltos en estas personas.



CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA

Nos fabricamos una rutina en la que trabajamos distintos estímulos tanto físicos como psíquicos, teniendo referencia en el ejercicio espacio-tiempo. En estos sujetos el tiempo de reacción es más lento que el nuestro, dando prioridad a los estímulos temporales.

La fabricación del circuito primario, nos va a ofrecer poder llevar una metodología más clarividente, analizando y evaluando los seguimientos para el objetivo de reinserción a grupos normalizados.

Nos fabricamos estímulos orales de Orden y Espera, que nos van a facilitar tener un orden en la realización de ejercicios en grupos, dándonos la tranquilidad de que el alumno ha recibido el mensaje de Orden y Espera.

Ejemplo: Juan ve nadando hasta la otra orilla y espera.

El espera será para Juan el final y el empuje del próximo ejercicio, con refuerzos orales (bien, bien, Juan lo has hecho muy bien, ahora vuelve y espérame allí)

Los ejercicios irán acompañados de refuerzos instigatorios (ayuda directa). Con nuestra ayuda le reforzamos el movimiento que esté realizando (pies, brazos, etc...)

Dentro del circuito primario, otro aspecto importante es limitar el espacio visual, haciéndolo más reducido; con la corchera se limita por la mitad, sintiéndose más protegidos teniendo el espacio más reducido.



CIRCUITO PRIMARIO

Datos considerativos.

Dentro de este circuito o rutina se realizan trabajos tan interesantes como el control de la respiración del alumno al llegar a la orilla debiendo pasar por debajo de la corchera realizando una inmersión-apnea, control de visión (posibilidad de abrir los ojos bajo el agua, disfrutar del agua).

Otro detalle a destacar es la realización de apoyarte en la orilla de posición de sentado obligado a desplazarse hacia un lado, trabajando oblicuos, y separadores de cadera-hombro-brazos (recordando que son músculos que no se trabajan y que son buenos mensajeros de estímulos activos de la memoria)

Al trabajar con la barra flotante, el alumno se aventaja del espacio visual reduciéndose a lo que nos interesa, que tome atención en el contacto cara agua, siendo como decíamos ejercicios que para su aplicación se requieren técnicas especiales para realizarlos sin sufrir trastornos de comportamiento en la realización de cambios de posición.

Por ejemplo, los primeros deslizamientos en posición prono será en dirección a los pies, estando el monitor en los pies y fijándose de que el alumno mantiene los brazos estirados completamente para no hacer apoyo sobre la barra flotante.

Aprovechamos y reforzamos y con instigaciones de movimientos alternativos (marcándole el movimiento) y así sucesivamente, el alumno se acopla a una rutina que se divierte y estamos educando y formando de alguna manera su esquema de poder sentirse el mismo como referencia.



Según la necesidad del alumnado el circuito se puede complicar o acelerar algunos movimientos. Con el objetivo específico de familiarización, conocerá las técnicas de movimientos tanto en el trabajo de oblicuos como los de giros, flotación y las diferentes formas de soltar el aire, tan buenas facultades desarrolla en sujetos de problemas de fonética, vocalización, etc...

Se realizan ejercicios de zozobra (movimientos en la colchoneta) orientados a reforzar células ciliadas, llamadas maculas, que se encuentran en la zona interna del oído, siendo de gran importancia en el equilibrio y dándonos información del adelante, atrás, arriba y abajo. Realizamos ejercicios de cuadrupedia, bipedestación, y ligeros movimientos que hacen entrenar al alumno músculos de brazos, glúteos, caderas y equilibrio.

Este trabajo lo complementamos con giros izquierda/derecha. Reforzándole y estimulándole vínculos laberínticos.

Con estos alumnos y alumnas, no nos podemos ceñir a un único método de enseñanza ya que cada uno es un mundo y no siempre se va a poder ejecutar un método de enseñanza a un grupo por igual por lo ya mencionado anteriormente.

Antes debemos procurar hacer una valoración de cada alumno/a:

- Qué nivel de respuesta psicológica y motriz tiene cada uno y cada una de los alumnos y alumnas.
- Qué experiencias ha tenido en relación con el medio acuático.
- Si su disciplina nos va a influir en el comportamiento de los demás alumnos en la clase.



OBJETIVOS

OBJETIVOS FÍSICO-MOTRICES:

- Favorecer una regulación del tono muscular como la flexibilidad.
- Familiarizar al alumnado con un medio totalmente extraño para el.
- Desarrollar el ajuste y control postural.
- Iniciar al alumnado en las habilidades y destrezas básicas en el agua y dotarle de modelos motrices que pueda utilizar en situaciones posteriores.

OBJETIVOS AFECTIVOS:

- Identificar la figura del profesor, respetando el orden y la organización de la sesión al igual que al resto de los compañeros.
- Favorecer situaciones de colaboración y cooperación.
- Compartir y respetar el material.
- Mejorar los hábitos higiénicos y el control fisiológico.

CONTENIDOS:

CONTENIDOS CONCEPTUALES:

- Familiarización con el medio acuático y con la actividad.
- Desarrollo físico y armónico del alumnado.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES:

- Control postural, familiarización, desplazamientos, equilibrio, saltos...
- Control de la respiración (apneas).
- Pérdida de apoyos plantares, flotación, propulsión, giros....
- Autonomía en el agua, nado en lugares profundos.

CONTENIDOS ACTITUDINALES:

- Respeto por las normas de la actividad y de la instalación.
- Adquisición de normas básicas de higiene (ducharse, vestirse en los vestuarios...)
- Relación con el profesor y con los propios compañeros.



EVALUACIÓN:

Dentro de la evaluación y atendiendo a "cuando evaluar" podemos distinguir tres tipos de evaluación que vamos a realizar:

- **EVALUACIÓN INICIAL:**

La realizaremos el primer día del curso y nos servirá para saber que nivel tanto motriz como cognitivo tiene el alumnado y nos permitirá por tanto planificar y adecuar el proceso de enseñanza a sus posibilidades.

- **EVALUACIÓN CONTINUA O FORMATIVA:**

La realizaremos después de cada sesión y recogeremos los datos al acabar cada una de las unidades didácticas. Nos permitirá saber si el proceso se adapta a las posibilidades y necesidades de cada alumno, permitiendo la modificación de aquellos aspectos que resulten disfuncionales.

- **EVALUACIÓN FINAL O SUMATIVA:**

Nos permite:

- a) Saber si hemos conseguido los objetivos que nos habíamos planteado en un principio.
- b) Hacer que el alumno se adapte a las normas que impone la actividad y las instalaciones y sobre todo al cambio de un medio a otro.
- c) Conocer diferentes conceptos y términos vinculados con esta actividad.
- d) Desarrollar conductas perceptivas con objetos.



INSTALACIÓN Y MATERIAL

La instalación que se va a utilizar en esta programación va a ser:

- Piscina poco profunda (vaso de enseñanza) de 12*6 m y de 1' 20 m de profundidad.
- Piscina profunda de 25*12' 5 m y 1' 85 m de profundidad.

Los materiales que utilizaremos para esta actividad son fundamentalmente seguros y que se puedan mojar como: tablas, pull-boy, colchonetas, aros, manguitos, churros, pelotas, barra flotante y corcheras....

TEMPORALIZACIÓN:

Los meses en los cuales se va a realizar dicha programación van a ser desde Octubre hasta Junio. Cada semana se va a impartir una o dos sesiones de 45 minutos cada una de ella

MIGUEL B ORTEGA

COORDINADOR DEL PROGRAMA