

AUTISMO Y MEDIO ACUATICO

ASOCIACIÓN NUEVO HORIZONTE

1. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO EN EL MEDIO ACUÁTICO:

1.1. FÍSICO:

- Refuerza positivamente:
 - el aislamiento
 - la falta de participación
 - las estereotipias
 - las auto agresiones
 - la rigidez en el estilo de conducta
 - las posturas inadecuadas y los vicios posturales
- Favorece el alcance de hitos motores evolutivos
- Ofrece sensaciones perceptivas que enriquecen el bagaje experimental
- Fomenta el bienestar físico, mejora la salud
- Favorece la interiorización de una actitud postural correcta o cercana a los patrones normalizados.

1.2. SOCIAL:

- Permite combinar situaciones de aprendizaje en grupo o con una atención más directa de forma individual
- Se enseñan y afianzan patrones motrices básicos que pueden asociarse y generalizarse a conductas sociales
- Práctica de aprendizaje y seguimiento de reglas (de distinta complejidad y en los distintos juegos)

y pruebas deportivas) reforzando las habilidades de seguimiento y comprensión de ordenes

- Favorece la relación social y el trato con otros participantes
- El componente lúdico inherente favorece la motivación, potencia el resultado de la ejecución y la satisfacción personal
- Se favorece la creación y el refuerzo de los sentimientos de adhesión y pertenencia al grupo
- Permite practicar experiencias de ofrecimiento y recepción de ayuda
- Desarrollo de experiencias integradoras: campeonatos, piscinas públicas...

1.3. AUTONOMÍA PERSONAL:

- Permite asentar esquemas mentales básicos a partir de la experimentación de los sentidos y el movimiento, proporcionando un acceso a los diferentes aprendizajes
- Favorece el trabajo y refuerzo de nociones de orientación espacio-temporales, diferenciación arriba/abajo, inicio/final, después de , a través de..
- Permite enfocar la coordinación dinámica general y segmentaría al manejo de instrumentos y objetos cotidianos, con un sentido utilitario, repercutiendo positivamente en la mejora de las condiciones de vida
- Trabajo de habilidades de comunicación empleando sistemas alternativos de comunicación propios de cada persona
- Estímulo de la iniciativa personal , en contrapartida a la pasividad y falta de interés por iniciar cualquier actividad por parte de las personas con autismo
- La descarga física hace que disminuyan las conductas agresivas y el nivel de ansiedad. Contribuye a normalizar su

aparición y a propiciar unos requisitos mínimos de atención y disposición para el aprendizaje

- Da lugar a actividades vividas conjuntamente con las familias en un ambiente lúdico-deportivo, creando vínculos afectivos con beneficio para ambas partes

2. PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN:

- **Objetivo general:** Conocer básicamente el medio acuático y desarrollar patrones básicos de propulsión
- **Objetivos específicos:**
 - Habituarse al medio acuático y los consiguientes cambios (familiarización)
 - Analizar y desarrollar la flotabilidad del alumno (flotación)
 - Desarrollar los patrones básicos de desplazamiento (propulsión)
 - Adecuar la respiración al medio acuático y los desplazamientos en él (respiración)
 - Dominar la permanencia y desplazamientos básicos en el medio acuático (habilidades básicas)

2.2 PLANTEAMIENTO EDUCATIVO:

- **Objetivo general:** Desarrollar las capacidades motrices de desplazamiento (estilos) en el medio acuático
- **Objetivos específicos:**
 - Aprender y aplicar el estilo **Crol**
 - Aprender y aplicar el estilo **Espalda**
 - Aprender y aplicar el estilo **Braza**
 - Aprender y aplicar el estilo **Mariposa**
 - Aprender y aplicar las salidas y los virajes de los cuatro estilos
 - Producir adaptaciones fisiológicas al ejercicio en el agua

2.3 PLANTEAMIENTO RECREATIVO:

- **Objetivo general:** Fomentar el disfrute activo del tiempo libre y la relación social
- **Objetivos específicos:**
 - Fomentar juegos individuales sin material
 - Fomentar juegos individuales con material
 - Fomentar juegos con parejas con material
 - Fomentar juegos por parejas sin material
 - Fomentar juegos colectivos con material
 - Fomentar juegos colectivos sin material

2.4 PLANTEAMIENTO HIGIÉNICO-SANITARIO:

- **Objetivo general:** Mejorar la calidad de vida a través de la condición física y actividad rehabilitadora
- **Objetivos específicos:**
 - Prevenir y/o evitar los problemas derivados de una cifosis, lordosis, escoliosis...
 - Disminuir un tono muscular alto, estimular un tono muscular bajo...
 - Mantener la movilidad articular (miembros superiores, inferiores y tronco)
 - Estimular la circulación de retorno
 - Aumentar la capacidad torácica
 - Estimular la movilidad y la motilidad intestinal.

3. HABILIDADES MENTALES:

3.1 HABILIDADES MENTALES IMPLICADAS:

- Atención
- Planificación de acción/tarea
- Memoria de tarea
- Encadenamiento de la ejecución
- Autocontrol
- Auto evaluación

- Reconstrucción (fragmentación y combinación)
- Motivación de logro y superación

3.2 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN Y APOYOS NECESARIOS.

- Anticipación de lo que se va a realizar mediante el sistema de comunicación pertinente
- Contextualización de la acción
- Ordenes verbales claras, concisas y repetitivas
- Repetición de ejercicios correctos
- Claves especiales que faciliten la rutina de las acciones
- Claves visuales que acompañen y luego sustituyan la orden verbal
- Espacios definidos de relajación: tiempos de espera, aseos, vestuarios
- Atuendo deportivo específico: bañador, chanclas, gafas, gorro y toalla
- Sistema de refuerzo contingente espacial y temporalmente
- Incorporación progresiva de pequeñas discrepancias sobre los movimientos dominados que pueden ser asumidos sin introducir demasiada incertidumbre
- Juegos entre compañeros: adaptarse a las características del otro (pasar la pelota a un compañero más alto, más bajo, que está sentado o de pie...)

4. AYUDAS Y APOYOS ESPECÍFICOS:

4.1 PROBLEMAS QUE PRESENTAN:

- Iniciar nuevos aprendizajes que se hayan dentro de su zona de desarrollo próximo
- Repetir aprendizajes ya desarrollados anteriormente
- Atender a las ayudas necesarias para afrontar imprevistos y problemas diversos
- Responder de forma adaptada a los cambios o exigencias que no formaban parte de su esquema inicial

4.2 APOYOS:

- Temporales y flexibles
- Intentar pasar de apoyos físicos a verbales y visuales
- Minimizar la dependencia de la persona con autismo al monitor
- Apoyos lo más naturales, universales y normalizados posibles

a. Apoyos físicos:

- Guía física
- Sujeción física (sustituída de forma progresiva por la ayuda verbal o visual)
- Presencia física de una persona para ayudarles a reconocer el punto hacia el que se deben dirigir, el momento en que tienen que parar

b. Apoyos verbales:

- Sencillos, concretos, claros, repetitivos
- Deben acompañar el paso de un ejercicio a otro
- Acompañados de apoyo físico en fases iniciales

c. Apoyos visuales:

- Sustituir ayudas verbales por visuales
- Uso de pictogramas
- Para indicar direccionalidad, inicio/fin...(uso de luces, iconos...)