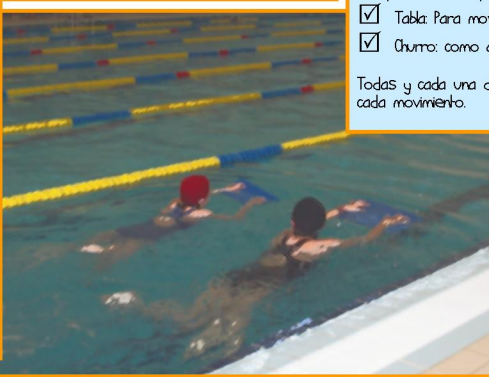


OBJETIVOS GENERALES

- ⇒ Desarrollar el lenguaje oral, signado y/o gestual de manera funcional y espontánea.
- ⇒ Favorecer la relación de los alumnos/as con sus iguales.
- ⇒ Disfrutar del juego en el agua.
- ⇒ Emplear pautas de comportamiento social.
- ⇒ Alcanzar una mejora en la calidad de vida de los alumnos/as gracias a su desarrollo y control motor.
- ⇒ Desarrollar habilidades básicas relacionadas con el cuidado de la ropa.
- ⇒ Adquirir hábitos de higiene corporal.
- ⇒ Respetar las normas del entorno. (por ejemplo, bañarse con gorro).
- ⇒ Trabajar el conocimiento del esquema corporal de manera global y segmentada.
- ⇒ Desarrollar la coordinación dinámica global.
- ⇒ Conseguir relajación muscular.
- ⇒ Desarrollar la percepción del propio cuerpo en reposo y en movimiento.
- ⇒ Flotar.
- ⇒ Adquirir pautas de estilos de natación, como por ejemplo:
- ⇒ Realizar movimientos con los pies (patadas).
- ⇒ Realizar movimientos con los brazos.
- ⇒ Expulsar el aire dentro del agua.
- ⇒ Meter la cabeza dentro del agua.
- ⇒ Etc.



METODOLOGÍA

Empleamos estrategias basadas en:

- ⇒ **Moldeamiento físico:** El adulto realiza el movimiento con el alumno (proporcionando la intensidad física en un primer momento) a este movimiento se le acompaña de la consigna verbal y/o signada y poco a poco retiramos el apoyo físico y dejando solo la consigna verbal y/o signada.
- ⇒ **Aprendizaje sin error:** Nunca dejaremos al alumno equivocarse o hacer mal un ejercicio. Si opone resistencia no forcejaremos con él, en ese caso nos dedicaremos a mantenernos firmes en el contacto físico y esperar a que la resistencia desista sin expresión facial de enfado y con refuerzo social en cuanto al alumno acompañe el movimiento.

Además de los apoyos verbales y/o signados y de los apoyos físicos del adulto, también utilizamos distintos materiales que facilitan la postura o el movimiento que se pretende:

- ✓ **Tabla:** Para mover los pies con los brazos estirados.
- ✓ **Churro:** como ayuda a la elevación de caderas mientras moldeamos el ejercicio de mover brazos.

Todas y cada una de las ayudas que ofrecemos al alumno se van retirando progresivamente a medida que adquiere cada movimiento.

Ejercicios

El método que llevamos a cabo está extraído del programa de requisitos previos para la natación; se pretende respetar la progresión psicogenética y el grado de receptividad del alumno; los ejercicios a desarrollar son:

- ✓ Se pretende que ejercite o desarrolle su capacidad para mantener el tronco y la cabeza equilibrados. Sujétandole por las axilas y mirándole a los ojos se realizan ritmicas inclinaciones laterales y antero-posteriores para estimular su respuesta de equilibración cefálica. Las verbalizaciones tanto de refuerzo como para captar su atención serán continuas y referidas a la acción que se lleva a cabo.
- ✓ Se utiliza la barra flotante colocándola bajo las axilas para trabajar la tolerancia a la posición horizontal, tanto boca arriba como boca abajo, de nuevo con movimientos suaves. Una vez tolere esta posición, se intenta que sea el quien la mantenga haciendo fuerza con las piernas y el abdomen. Se probarán todas las posiciones de equilibrio que ofrece la barra, permitiendo que sea el quien haga un uso instrumental de la misma.
- ✓ Siguiendo con la progresión psicogenética y como ejercicio de juego, colocamos a Al alumno sentado sobre una colchoneta. Estimulamos la posición de sentado mediante movimientos de zozobra de la colchoneta. Buscamos así la reeducación de la distribución tonal armónica de la musculatura de la cabeza, tronco y extremidades.
- ✓ Trabajar con los anillos para los brazos o con la barra flotante por la espalda para adaptar a Al alumno a la postura de espalda (que normalmente es rechazada). Cuando la posición es aceptada o simplemente tolerada se pasa al control desde los pies. En este momento podemos también moldear el pateo, boca arriba y boca abajo.
- ✓ Si el alumno cuenta con pie en la piscina, se pretende que reconozca completamente el medio y que trabaje el equilibrio y los movimientos para afianzar su centro de gravedad. En periodos de descanso activo se recurre a:
 - Movimientos de piernas estando sentados en el borde.
 - Movimientos pasivos de piernas estando colgados de la barra, con trayectorias circulares y rotación externa (brazos).
 - Saltos desde el suelo de la piscina.
 - Trabajos de ajuste estatoacústico (equilibrio) de pie sobre la colchoneta.
- ✓ En la secuencia de la agenda metemos ejercicios de moldeamiento e instigación física de los principales movimientos del estilo libre de la natación. Como son:
 - Mover pies con las manos en el bordillo.
 - Mover pies con la tabla.
 - Mover brazos con apoyo del adulto.
 - Mover brazos y pies con apoyo.
- ✓ En cada inicio de un ejercicio se seguirá una misma secuencia que servirá para centrar la atención de la agenda a la tarea (mover brazos hasta la pared) y al finalizar se mantendrá el mismo refuerzo con la referencia a la agenda.
- ✓ El cambio de ejercicios es gradual y se podrá variar indistintamente siempre que no sea pasar a ejercicios excesivamente complejos sin haber afianzado lo anterior.



Estructura de la sesión

La sesión comenzará cada día a la misma hora, con los mismos antecedentes (sobre todo relacionados con la agenda, la vestimenta o los objetos a preparar). Antes de la entrada en la piscina nos dirigimos a la ducha. Una vez en el agua la estructura o pasos de la agenda no puede variar, siempre consistirá en:

- ☒ **mover pies agarrado al bordillo:** consiste en moldear la posición del alumno apoyado con las manos en el bordillo y los brazos estirados; una vez respalde la posición moldeamos el movimiento alterno de los pies siguiendo un proceso de ayuda inverso a la ley próximo-distal y retiramos la ayuda cuando perabamos que sale del alumno el movimiento (reforzando socialmente), durante todo el procedimiento acompañamos el movimiento de pies, tanto autónomo como moldeado, de la consigna verbal "uno, dos".
- ☒ **mover pies agarrado a una tabla:** en este caso, tanto la posición como las ayudas son idénticas, sólo intentamos añadir que pata el movimiento de avance que produce su alternancia de pies, comenzamos colocando al alumno en la posición horizontal con los brazos estirados y apoyados en la tabla, nuestra mano fuerte irá al apoyo del alumno sobre la tabla con sus manos, nuestra mano débil se encargará de que la posición de hombro sea respetada impidiendo su incorporación; mientras la posición sea respetada y siempre y cuando se produzca un movimiento de pies acorde a la dave verbal "uno, dos" permitiremos el avance del alumno a través del agua, frenándolo siempre que se detenga o trate de incorporarse pero impidiéndole que lo haga.
- ☒ **mover brazos teniendo un "objeto" o apoyo en el abdomen en el ejercicio de mover brazos,** los apoyos y el moldeamiento son imprescindibles. Le proporcionamos el apoyo físico de nuestros hombros como guía para iniciar el movimiento, con una mano le sostenemos las caderas (efectuando rotaciones suaves acompañadas al movimiento de brazos) y con la otra moldeamos el movimiento del brazo asociando la dave verbal mover brazos o en circulos, reforzamos de forma agradable el movimiento. La ayuda debe seguir el proceso contrario al desarrollo próximo-distal (es decir, primero ayudamos desde la mano, después desde la muñeca, más tarde el antebrazo o el codo y acabamos con la ayuda desde el hombro, previa a la retirada de la misma).
- ☒ **nadar sin apoyos:** cada sesión tendrá un ejercicio en el que buscamos la coordinación de los dos movimientos principales de la natación y, al mismo tiempo, tratamos de instaurar la rotación de tronco precisa que hará al alumno pasar del nado a permito al nado estilo libre en este caso, con los apoyos verbales comentados en los ejercicios anteriores y el resto de consignas o normas, sujetaremos al alumno por las caderas con los pulgares en extensión de su espalda y moldearemos, acompañando a cada brazada del estilo libre, la rotación parcial del tronco; con este ejercicio facilitamos la alternancia de los brazos.
- ☒ **nadar de espaldas:** tenemos tres posiciones para este ejercicio en función de la receptividad del alumno en ese día concreto. Si está cooperativo y podemos aprovechar para trabajar avanzando en la posición horizontal sin apoyos o con poco apoyo nos colocaremos detrás de él con la mano sujetando su nuca mientras verbalizamos la dave "uno, dos" para favorecer el movimiento de pies. Si está algo menos cooperativo o trata de incorporarse en repetidas ocasiones, nos agacharemos a su lado y apoyaremos su cabeza en nuestro hombro mientras, con una mano en el pecho y otra en la parte baja de la espalda impediremos que se incorpore y le daremos suavemente la dave verbal avanzando en el movimiento únicamente si mueve los pies; en última instancia hay un ejercicio de espaldas más que realizar y será el menos frecuente, si el alumno está cooperativo y relajado, en lugar de dar un apoyo desde atrás y sujetando la cabeza, lo hacemos de frente a él, somniándole y sujetando las caderas para realizar una leve rotación acompañando el movimiento de los pies.

