

## LOS PRINCIPIOS DE LA ACCESIBILIDAD UNIVERSAL CENTRADOS EN LA DIVERSIDAD DE LOS USUARIOS



### Ejercicios para reducir el miedo al agua en personas con Trastorno del Espectro Autista

**Barros Lázaro, Arrate**

*Trabajo del curso online de 'Actividad Física en el Trastorno del Espectro Autista' de la EIA (Escuela Internacional de Accesibilidad Universal, Usabilidad y Diseño para Todos). Año 2017*

*Tutor: Marco Castro. Handisports Servicios Deportivos Adaptados*

### **Resumen**

Las personas con TEA (trastorno del espectro autista), debido a sus condiciones, tienden a ser personas con miedo a los medios acuáticos. De este modo, en las siguientes páginas se plantea una sesión de natación, perteneciente a la fase de la familiarización, para 4 alumnos entre 4-5 años donde uno de los objetivos principales será ir disminuyendo el miedo al agua. Además, estos alumnos será la primera vez que se adentren en una actividad guiada por lo que habrá diferentes aspectos que los monitores tendrán en cuenta (la comunicación, la metodología, los ejercicios, el material...).

### **Palabras clave**

Trastorno del espectro autista (TEA), Actividad Física, beneficios, natación, ejercicios.

**Title**

*Exercises to reduce the fear to the water in people with autistic spectrum disorder.*

**Abstract**

*People with ASD (autism spectrum disorder), because of their conditions, tend to be people with a fear of the aquatic environment. Thus, in the following pages a swimming session, belonging to the familiarization phase, is proposed for 4 students between 4-5 years where one of the main objectives will be to reduce the fear of water. In addition, it will be the first time these students enter a guided activity so there will be different aspects that the instructors will take into account (communication, methodology, exercises, material ...).*

**Keywords**

*Autism spectrum disorder (ASD), Physical Activity, benefits, swimming, exercises.*

## 1. Contextualización

Nos encontramos en la piscina cubierta del polideportivo de Mendizorrotza (Vitoria). En este polideportivo existe una piscina poco profunda y otra olímpica con un suelo elevable, por lo que se puede adaptar perfectamente a la necesidad de cada grupo de alumnado.

De este modo, para llevar a cabo esta sesión que se planteará en las siguientes páginas, tenemos un grupo de 4 niños de 4-5 años todos ellos y un monitor por niño.

Será la primera vez que estos alumnos se adentren en el agua para llevar a cabo una sesión de natación. Previamente, todos ellos han intentado introducirse en la piscina con sus padres, pero sin ningún éxito.

Tal y como indica la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños jóvenes de entre 5 y 17 años, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades lúdico-recreativas, Educación Física o actividades programadas, tanto en el contexto familiar, escolar o en la comunidad. Mediante estas actividades estas personas, entre otros beneficios, mejorarán sus capacidades cardiorrespiratorias y musculares y su salud ósea.

De este modo, se recomienda que se inviertan como mínimo 60' diarios a actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, siendo en su mayor parte aeróbica. Estos 60' no tienen por qué ser continuos si no que, por ejemplo, pueden dividirse en 30' y 30'.

Estas consideraciones son para cualquier niño o adolescente entre 5 y 17 años, salvo que por prescripción médica se indique lo contrario.

En el caso de niños o jóvenes con discapacidad, siempre que sea posible, deberían de seguir estas recomendaciones aunque, dependiendo de la discapacidad, la AF (Actividad Física) debería de estar bajo supervisión.

De este modo, nuestros alumnos con TEA,

pueden seguir las recomendaciones de la OMS, ya que aunque como veremos más adelante, puedan tener ciertas dificultades, las actividades acuáticas y, en general, la AF y Deporte, es muy beneficioso para estas personas. Así, con adaptaciones adecuadas a cada situación y actividad, son capaces de participar en las sesiones de psicomotricidad/Educación Física de sus centros escolares y también en las actividades y salidas lúdico-deportivas familiares.

La comunicación también es un aspecto muy importante a tener en cuenta a la hora de relacionarse y/o mantener una interacción con una persona TEA.

Estas personas suelen mostrar retraso en la adquisición del lenguaje y eso desemboca en la aparición de diferentes dificultades como, por ejemplo, no saber expresar lo que sienten. Por este motivo, en ocasiones llegan a frustrarse.

En el caso de los alumnos que participan en esta sesión, en su día a día son personas que tienen ciertos problemas de comunicación ya que su vocabulario es sencillo y repetitivo. Además, se trata de un entorno nuevo y una actividad novedosa que hará que no se sientan del todo cómodos, por lo menos, al principio. Por lo tanto, se hará uso de algunas SSAAC (Sistemas Alternativos de la Comunicación) para complementar así, el lenguaje oral. A su vez, estos sistemas, también son aumentativos.

Es decir, durante la sesión también se utilizarán los gestos, la mímica y los signos manuales (lenguaje signado o bimodal) con el objetivo de hacer las sesiones más fáciles y llevaderas. En esta línea, estos sistemas harán que los alumnos se sientan más cómodos y la comunicación entre alumno y monitor sea más fructífera. Esto, también, tendrá beneficios positivos en la actividad. En muchos momentos, también será necesario el uso de los pictogramas, fotografías y/o imágenes.

Por último y, haciendo referencia a la capacidad de atención y/o concentración de los alumnos, se tratará de realizar los

ejercicios de una forma lúdica para llamar la atención de los mismos y, de esta forma, intentar conseguir que mantengan la concentración durante más tiempo. Y es que, no hay que olvidar, que a este tipo de alumnos les cuesta cumplir y seguir con las instrucciones de una tercera persona. En este caso, esa tercera persona es el monitor.

#### Tabla de resumen – rasgos del alumnado de la sesión:

1. 4 alumnos de 4-5 años.
2. Primera vez en una sesión guiada de natación.
3. En su día a día tienen problemas de comunicación ya que su lenguaje oral no lo tienen muy desarrollado. Utilizan un vocabulario simple y repetitivo, lo que hace que tengan momentos de frustración por no saber en algún momento expresar, por ejemplo, sus sentimientos.
4. El monitorado tendrá en cuenta que es una actividad nueva en un entorno nuevo.
5. El monitorado hará uso de diferentes SSAAC.
6. En cuanto al nivel de atención/concentración, la sesión se llevará a cabo de una forma lúdica para mantenerlos motivados y entretenidos y conseguir así, más tiempo de atención y concentración.

### 1.1. Beneficios generales del medio acuático

De acuerdo con muchos autores, Castilla (2007) y Pérez, Reina y Sanz (2012) entre otros, el medio acuático tiene numerosos beneficios para las personas con TEA:

1. Mejora la postura corporal.
2. Alivia tensiones.
3. Genera estados de ánimo positivos.
4. Ayuda a mejorar estados de ansiedad y aliviar síntomas de depresión.

5. Relaja la excesiva tonicidad muscular de la tarea diaria.
6. Estimula el crecimiento y el desarrollo físico-psíquico.
7. Mejora el desarrollo psicomotor.
8. Favorece la autoestima.
9. Aporta resistencia cardio-pulmonar.
10. Estimula la circulación sanguínea.
11. Ayuda a mantener una presión arterial estable.
12. Reduce el riesgo de enfermedades cardio-vasculares.
13. Desarrolla la mayor parte de los grupos musculares.
14. Fortalece los tejidos articulares previniendo posibles lesiones.
15. Facilita la eliminación de secreciones bronquiales.
16. Desarrolla la flexibilidad.

De este modo, tal y como se observa en esta lista de beneficios que se adquieren en el medio acuático, se aprecia que los beneficios de esta actividad, además de físicos, también son psíquicos, orgánicos, sociales, afectivos, emotivos, motrices...

### 2. Descripción de la actividad

La sesión que se va a plantear a continuación constará de 45'. En esta sesión se trabajará la primera fase del aprendizaje de la natación, es decir, la familiarización.

La familiarización es el proceso de adaptación inicial al medio acuático. Consiste en la experimentación de descubrir diferencias en comparación con el medio terrestre.

En la fase de familiarización, según Arlel (s.f.), hay varios aspectos que hay que tener en cuenta:

1. La motivación, utilizando fundamentalmente actividades jugadas o utilizando el juego como medio.

2. Lograr la sensación de seguridad y confianza del alumno hacia el monitor.
3. Las condiciones materiales y ambientales (temperatura agua, temperatura del aire, acceso al agua, etc.).
4. Enseñanza individualizada según niveles previos: ritmo de progresión adecuado.
5. Las experiencias desagradables pueden entorpecer el aprendizaje considerablemente.
6. La profundidad del vaso de aprendizaje. En los momentos iniciales es aconsejable el trabajo en poca profundidad.

Se trabajará en esta fase ya que, como se ha comentado anteriormente, son alumnos que no han recibido clases de natación ni ningún tipo de actividad instructiva previamente.

Esta fase puede durar días o semanas, todo dependerá, por ejemplo, del temor que estos alumnos tengan al agua y lo sensibles que se muestren al medio acuático, ya que no hay que olvidar que este tipo de personas son muy sensibles al tacto. De este modo, el proceso de enseñanza-aprendizaje se llevará a cabo de forma paulatina y progresiva.

### 2.1. Objetivos de la sesión

1. Crear un ambiente de cercanía y confianza donde el alumno se sienta cómodo.
2. Adquirir hábitos saludables de vida.
3. Superar el primer contacto con el agua.
4. Superar sensaciones no deseadas que produce el contacto con el agua.
5. Experimentar las primeras sensaciones que produce el agua.
6. Acostumbrarse a tener la cara mojada.
7. Terminar la sesión con los alumnos calmados y tranquilos.

### 3. Contenidos de la sesión

A la hora de realizar una actividad se pueden trabajar muchos ámbitos que no solo tengan que ver con la actividad en sí. En este caso, en cada fase de la natación se pueden trabajar otro tipo de contenidos que ayudan al alumno a desarrollarse también de forma psíquica, orgánica, social, afectiva, emotiva, motriz...

Por lo tanto, además de trabajar la primera fase de la natación (la familiarización), se realizarán ejercicios con el objetivo de trabajar otro tipo de contenidos que se explicarán en las próximas líneas.

Tal y como explica Jaqueti (2003), la psicomotricidad tiene una aplicación muy importante en los medios acuáticos. Y es que, la psicomotricidad y, también, la estimulación temprana buscan la educación psicomotriz, es decir, el desarrollo de la cognición a través del movimiento. Así, en la psicomotricidad, existen tres objetivos muy importantes a trabajar con estas personas:

1. Conocerse a sí mismo, por lo que habría que interiorizar el contenido del esquema corporal (tono, flotación y auto-percepción):
2. Conocer el mundo exterior, debiendo apoyarse en los contenidos psicomotrices de organización espacial y temporal.
3. Relacionarse con el mundo exterior, siendo la coordinación motriz esencial para ello.

Estos contenidos forman la base de la persona y es en las primeras edades donde tienen mayor importancia. Por lo tanto, el monitor tiene que atender a estos aprendizajes y no exclusivamente a limitarse a que el alumno aprenda a "no ahogarse o flotar".

En esta línea, a continuación se explican los diferentes contenidos que se trabajarán también en algunos ejercicios de la sesión:

- El esquema corporal: Es de vital importancia buscar actividades que ayuden al alumno a conocer la imagen de su cuerpo. De este modo, en esta

sesión se trabajará el tono: Tensiones y relajaciones de los músculos agonistas y antagonistas para el mantenimiento de una postura o la realización de una acción. El tono juega un papel muy importante en la toma de conciencia de sí mismo y en la edificación del conocimiento del mundo y de los demás.

- Las percepciones: La toma de conciencia de los sucesos exteriores.
  - La percepción espacial: La percepción espacial se elabora a partir de las sensaciones que recogen la información, por ejemplo, sensaciones visuales.
  - La auto-percepción: Es imagen de uno mismo.
- Coordinación: Se le llama coordinación a la habilidad de un grupo muscular para realizar o no un gesto. Entre diferentes tipos de coordinaciones existe la motriz y exige un ajuste recíproco de todo el cuerpo. En esta sesión se trabajarán los desplazamientos: Toda progresión de un punto a otro, utilizando como medio el movimiento corporal.

Nota: Siempre se pueden trabajar más objetivos y contenidos en cada sesión, pero en mi opinión, es mejor trabajar menos y mejor que muchos y a medias.

### 3.1. Desarrollo de la sesión

La sesión se llevará a cabo en la piscina de poca profundidad, donde los alumnos serán capaces de hacer pie. Esta sesión, que se va a plantear a continuación, tendrá una duración de 45' y constará de tres partes:

1. Fase I (5'): Entrada a la piscina (separación familiar) y calentamiento.
2. Fase II (30'): Parte principal de la actividad.
3. Fase III (10'): Vuelta a la calma.

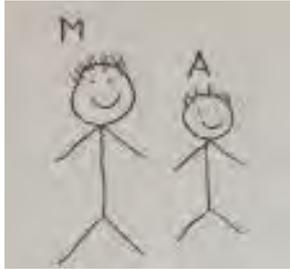
En la primera fase, una vez los acompañantes de los alumnos dejen a estos en la piscina, dará comienzo la parte del calentamiento articular. Esta primera

fase de la sesión, será muy básica y sencilla. Se realizará con el objetivo de adquirir hábitos saludables. Al ser la primera sesión de los alumnos y al tener que hacer una presentación de los monitores para crear un vínculo alumno-monitor, este primer día esta fase constará de 10'. El resto de los días, esta primera fase, se llevaría a cabo en 5'.

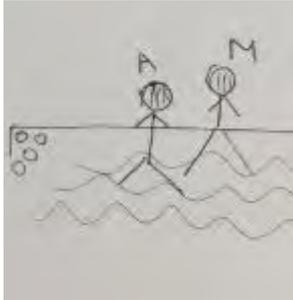
La parte principal (fase II), tendría una duración de 30'. Sin embargo, en esta primera sesión durará 25'. En este apartado de la sesión se llevarán a cabo ejercicios relacionados con la natación.

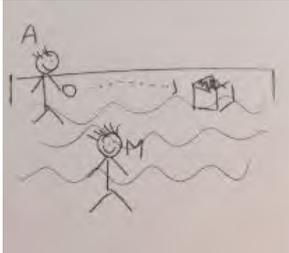
Por último, durante la última fase (III), los alumnos dispondrán de 10' para la vuelta a la calma y, a continuación, los acompañantes de los alumnos vendrán a recoger a los mismos para dirigirse a los vestuarios. En este momento, el monitor de cada alumno dará un pequeño feedback a los acompañantes de los alumnos.

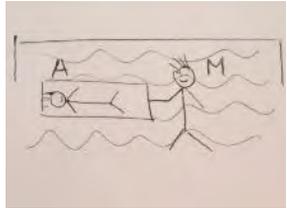
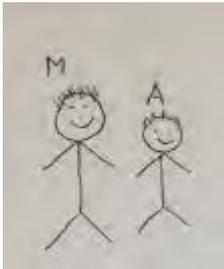
Una vez acabada la sesión, los monitores deberán reunirse para evaluar la sesión, valorar los aspectos a mejorar de cara a la siguiente sesión y preparar la misma.

¡Al agua patos!				
Sesión Nº: 1	Edad: 4-5	Lugar: Piscinas de Mendizorrotza (Vitoria)	Nº de alumnos: 4	Nº de monitores: 4
Material: 20-30 pelotas pequeñas, 4 cajas, 4 "churros", 4 tablas y 1 colchoneta grande				
Descripción		Tiempo	Representación gráfica	
<b>FASE I: Calentamiento</b>		10'		
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear un ambiente de cercanía y confianza donde el alumno se sienta cómodo.</li> <li>• Adquirir hábitos saludables de vida.</li> </ul> <p>Llegada del alumno a la piscina con su acompañante y separación de los mismos.</p> <p>Al ser la primera sesión, cada monitor se coloca con su alumno correspondiente y estos se presentan con el objetivo de crear un vínculo con ellos. Con la ayuda del monitor, también colocan la toalla y las chanquetas donde se les indique.</p> <p>Se realiza un calentamiento articular (cuello, brazos, cintura, rodillas y tobillos). El monitor ejercita y el alumno lo imita. Durante estos ejercicios el monitor pregunta al alumno que parte del cuerpo se está ejerciendo.</p> <p>Ducha de agua y a la piscina.</p> <p><i>Observación: Los alumnos entran a la piscina con el gorro ya puesto. Las gafas son optativas. El monitorado, en todo momento, tiene que ser consciente de que es una sensación nueva para los alumnos y puede que no sea agradable para ellos.</i></p>		<p>1'</p> <p>4'</p> <p>4'</p> <p>1'</p>		

FASE II: Parte principal	25'	
<p>Ejercicio 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: Superar el primer contacto con el agua.</li> <li>• Contenido: autopercepción.</li> </ul> <p>El alumno sentado en el borde de la piscina, con el culo lo más hacia el borde posible y con las manos apoyadas en el suelo. El monitor se sienta a su lado y va mojando poco a poco al niño en diferentes partes del cuerpo. El alumno debe de reconocer que parte del cuerpo es donde el monitor está poniendo agua.</p>	3'	
<p>Ejercicio 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: Superar el primer contacto con el agua.</li> <li>• Contenido: Esquema corporal (tono) y coordinación.</li> </ul> <p>El alumno sentado en el borde de la piscina, con el culo lo más hacia el borde posible y con las manos apoyadas en el suelo. El monitor se sienta a su lado.</p> <p>El alumno realiza movimientos de pataleo en el agua con la punta del pie estirada y el tobillo relajado. El monitor se une a la misma actividad y reta al alumno a haber quien lo hace más rápido y fuerte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esta vez el alumno se tumba en el bordillo boca arriba.</li> <li>- Después boca abajo.</li> </ul> <p><i>Observación: El monitor de vez en cuando pregunta al alumno si sus piernas están en tensión o relajadas. Se lo pregunta tanto cuando patalea como cuando no, para que este se vaya dando cuenta de la diferencia.</i></p>	5'	

<p><b>Ejercicio 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivo:</b> Superar sensaciones no deseadas que produce el contacto con el agua.</li> </ul> <p>El alumno debe bajar por la escalera de espalda, agarrado con las dos manos a los asideros de la escalera y bajando los escalones de uno a uno. El monitor se coloca al lado del alumno.</p> <p><i>Observación: Puede parecer un ejercicio obvio y sencillo, pero este tipo de personas son muy sensibles y puede ocurrir que no les guste la sensación de encontrarse dentro del agua y pueden tener miedo.</i></p>	<p>3'</p>	
<p><b>Ejercicio 4:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivo:</b> Experimentar las primeras sensaciones que produce el agua.</li> <li>• <b>Contenido:</b> Percepción espacial y coordinación.</li> </ul> <p>El alumno camina agarrado al borde con las dos manos, dando pasos lateralmente, primero una pierna luego la otra. El monitor se coloca detrás del alumno haciendo de apoyo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esta vez el alumno camina teniendo una sola mano en el bordillo. La otra mano va introducida en el agua.</li> <li>- Después camina con ambas manos bajo el agua.</li> </ul> <p><i>Observación: Para motivar al alumno a realizar este ejercicio, cada 10-20 metros se colocan pelotas. Cada pelota es un premio con el que jugar más adelante durante la sesión.</i></p>	<p>8'</p>	

<p>Ejercicio 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo: Acostumbrarse a tener la cara mojada.</li> </ul> <p>El alumno se coloca de pies al lado del borde y el monitor se coloca a su lado. El alumno debe chapotear en el agua con la parte del cuerpo o material que el monitor indique.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con la mano derecha.</li> <li>- Con la mano izquierda.</li> <li>- Con ambas manos.</li> <li>- Saltar y con ambas manos.</li> <li>- Con un aro en cada mano.</li> <li>- Con una pelota en cada mano.</li> <li>- Con una tabla (corcho).</li> <li>- Con un "churro".</li> </ul> <p><i>Observación: El material se coloca en una caja flotante al lado del monitor y cerca del alumno, pero siempre con una distancia de seguridad. Si la sesión ha ido bien, este ejercicio se puede llevar a cabo juntando a todos los alumnos y de una forma que se salpiquen entre ellos. Siempre con seguridad.</i></p>	6'	
<b>FASE III: Vuelta a la calma</b>	10'	
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terminar la sesión con los alumnos calmados y tranquilos.</li> <li>• Adquirir hábitos saludables de vida.</li> </ul>		
<p>Ejercicio 6:</p> <p>Los alumnos deben de intentar encestar las pelotas obtenidas en el ejercicio 4 en unas cajas que se sitúan a unos 5-10 metros. Los monitores devuelven las pelotas a los alumnos para que puedan volver a lanzarlas.</p> <p><i>Observación: Nunca se dejará a un alumno sin participar por el hecho de no haber obtenido pelotas en el ejercicio 4.</i></p>	4'	

<p>Ejercicio 7:</p> <p>Los alumnos deben de colocarse tumbados boca arriba encima de la colchoneta. El monitor se coloca cerca del alumno.</p> <p>- Después, con los ojos cerrados.</p> <p><i>Observación: En caso de no disponer de una colchoneta grande se puede hacer uso de dos o de colchonetas individuales.</i></p> <p>Ducha de agua, recogida de toalla y chancletas y los acompañantes recogen a los alumnos para dirigirse a los vestuarios.</p>	<p>4'</p> <p>2'</p>	 
<p>Observaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El tiempo de cada fase y de cada ejercicio puede variar dependiendo de cada alumno. Existe esa posibilidad dado que se dispone de un monitor para cada alumno.</li> <li>• Los ejercicios también pueden ser adaptados durante la sesión dependiendo del alumno. Sin embargo, se intentarán hacer los mínimos cambios posibles para no alterar al alumno.</li> </ul>		
<p>Nota: Imágenes de elaboración propia.</p>		

### 3.2. Pautas comunicativas – aspectos metodológicos

Tal y como se ha comentado anteriormente, estos 4 alumnos, en su día a día muchas veces no son capaces de comunicarse ya que su vocabulario es muy sencillo y repetitivo. Por este motivo, a veces, puedan llegar a frustrarse por no ser capaces de explicar algo o por no saber mostrar cómo se sienten en algún momento puntual.

Para evitar que eso ocurra en las sesiones de natación, el monitorado hará uso de las SSAAC (Sistemas Alternativos de la Comunicación) para complementar el lenguaje oral. Estos sistemas comunicativos que empleará el monitor, a su vez, también son aumentativos. Es decir, durante la sesión también se utilizarán los

gestos, la mímica y los signos manuales (lenguaje signado o bimodal).

El uso de los pictogramas y/o fotografías también será necesario para ayudar al alumno a comprender las indicaciones que se le están dando, ya que muchas veces este tipo de personas entienden mejor mediante dibujos y/o imágenes que mediante palabras.

Además, se recomienda a los familiares hacer uso de una agenda visual, para que el alumno sepa en cada momento que días tiene natación u otras actividades. Esto ayudará al niño a saber que esperar de cada día y se evitarán momentos de ansiedad por descolocarle de su rutina.

Con ese mismo fin, el monitorado deberá seguir todos los días el mismo tipo de

estructura durante la sesión. Y es que, ante mínimo cambio el alumno podrá empezar a sentirse agobiado, estresado y ansioso. Es más, durante la sesión los cambios también serán mínimos a la hora de tener que reorganizar alguna actividad. Además, cualquier cambio será comunicado al alumno con el objetivo de no aumentar su ansiedad.

Las explicaciones del monitor también serán de corta duración con el objetivo de que este no pierda la concentración y, además, las explicaciones irán ligadas a ejemplos por parte del monitor.

Por último, las correcciones pertinentes que se le hagan al alumno siempre serán positivas y se le premiará mediante palabras cuando haga las tareas bien o se observen progresiones.

Tabla de resumen – pautas comunicativas y aspectos metodológicos :

- Vocabulario claro y sencillo.
- Explicaciones cortas y mediante ejemplos.
- Las explicaciones irán reforzadas mediante gestos, mímica y/o signos manuales.
- El monitor dispondrá de pictogramas y fotografías.
- La estructura de la sesión será repetitiva en todas las sesiones.
- Durante las sesiones los cambios a efectuar serán los mínimos posibles y el alumno siempre estará al tanto con el fin de no aumentar su nivel de ansiedad.
- Las correcciones hacia el alumno siempre serán positivas.
- Se premiará al alumno con un vocabulario positivo al realizar una tarea bien o al existir una progresión en la misma.
- Existirá comunicación y feedback al final de cada sesión entre el monitor y el acompañante del alumno.

Estas progresiones y, en general, todo lo relevante de la sesión se le comentará al acompañante cuando venga a recoger al alumno ya que es muy importante que exista una comunicación entre ambas partes (en general, para que todos trabajen en la misma página, debe de existir una comunicación entre todos los agentes que participen en la vida de estas personas).

### 3.3. Pictogramas necesarios

Como bien he comentado durante el proyecto, son alumnos que en su día a día tienen problemas de comunicación y entienden mejor mediante dibujos y/o imágenes que mediante palabras.

Por esa razón, y con el objetivo de hacerles sentir lo más cómodos posibles y facilitar la comunicación entre alumno-monitor, en la piscina, habrá disponibles ciertos pictogramas, fotografías y/o imágenes (habrá más de una copia de cada pictograma/fotografía):

- Fase I: Calentamiento:

- Saludar al monitor y despedirse del acompañante.



Pictograma de saludo y despedida al comenzar la sesión. / ARASAAC.

- Colocar la toalla y las chanclas donde indique el monitor.



Pictograma de toallas y chanclas al comenzar la sesión. / EducaSAAC.

- Calentamiento articular.



Calentamiento articular./ Corresaltajuega.

• Fase II: Parte principal:

- Ejercicio 1 y 2: Bordillo.



Imagen de una niña en el bordillo del ejercicio 1 y 2./ 123RF.

- Ducha.



Pictograma de ducha al comenzar la sesión./ EducaSAAC.

- Ejercicio 3: Escaleras y ejemplo de cómo bajar por ellas.



Pictograma de escalera del ejercicio 3./ Depositphotos.

- Acercarse a la piscina.



Pictograma de una piscina./ EducaSAAC.

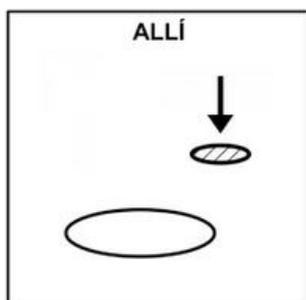


Fotografía de como el alumno debe de bajar por las escaleras en el ejercicio 3./ Deposiphotos.

- Ejercicio 4: Posición en la que debe de colocarse el niño, pictograma para indicarle hasta donde debe de llegar y el material que consigue si va avanzando.



Fotografía de como el alumno tiene que colocarse en el ejercicio 4./ Guía Infantil.



Pictograma de hasta donde tiene que llegar el alumno en el ejercicio 4./ EducaSAAC.



Imagen de un balón del ejercicio 4./ Decathlon.

- Ejercicio 5: Niño chapoteando y material que debe de usar.



Fotografía de un niño chapoteando del ejercicio 5./ 123RF.



Imagen de un aro del ejercicio 5./ Domyos.



Imagen de un balón del ejercicio 5./ Decathlon.



Imagen de una tabla (corcho) del ejercicio 5./ Mis clases de natación terapéutica.



Imagen de un churro del ejercicio 5./ Amazon.

- Fase III: Vuelta a la calma
- Ejercicio 6: Material para realizar el juego



Imagen de un balón del ejercicio 6./ Decathlon.



Imagen de una caja del ejercicio 6./ Leroy Merlin.

- Ejercicio 7: Colchoneta y posición del niño en la colchoneta.



Imagen de una colchoneta del ejercicio 6./ Deporvillage.



Fotografía de como el alumno debe de colocarse en el ejercicio 6./ 123RF.

- Salir de la piscina.



Imagen de como el alumno debe de salir de la piscina en el ejercicio 7./ Pictotraductor.

- Ducha.



Pictograma de ducha al terminar la sesión./ EducaSAAC.

- Recoger la toalla y las chanclas.



Pictograma de toallas y chanclas al terminar la sesión./ EducaSAAC.

- Despedirse del monitor y saludar al acompañante.



Pictograma de saludo y despedida al terminar la sesión./ ARASAAC.

#### 4. Reflexión sobre la sesión

Por un lado, en la sesión que he planteado he querido plasmar ejercicios que ayuden a superar las primeras emociones, sensaciones, miedos, nerviosismo... que estos niños pueden sentir al participar, por primera vez, en una sesión guiada en un medio acuático. Además, también hay que tener en cuenta que estos alumnos no se han adentrado en muchas otras ocasiones en una piscina o en algo similar.

De este modo, he planteado ejercicios simples y básicos de un primer contacto con la piscina. Además, en todo momento, he querido tener en cuenta que, también es el primer contacto entre alumnos y monitores. Así, la sesión tiene que estar basada en ejercicios donde exista una comunicación entre ellos para, con el transcurso de las sesiones, ir creando una conexión entre ambos. Esta conexión será muy importante de cara al funcionamiento de futuras sesiones. Para facilitar esto he utilizado el recurso de las preguntas ya mencionadas durante la elaboración de la sesión. Además, este recurso también ayuda a trabajar en otro aspecto muy importante de cara a estos alumnos: la autopercepción del alumno.

Por otro lado, quiero volver a recalcar la importancia de que los monitores hagan uso de un vocabulario sencillo y utilicen los gestos para hacer más fácil la comprensión de las tareas. Además, las explicaciones de las mismas deben de ser sencillas y cortas.

Haciendo referencia a los tiempos de cada fase de la sesión, primero, de una forma general, he querido plasmar como sería una sesión ordinaria. Sin embargo, en la sesión completa, aparecen los tiempos que se le van a dedicar a esa sesión.

Por último, he decidido utilizar un ratio de un monitor por alumno por el motivo de que son alumnos novatos en la piscina. Sin embargo, soy consciente de que es un ratio difícil de conseguir dados los recursos económicos y humanos de muchas Comunidades Autónomas y/o provincias. Por lo tanto, a la hora de llevar esta sesión a la práctica puede que se tuviesen que

hacer ciertas modificaciones. Sin embargo, también puede darse la situación de que los alumnos respondan bien a las sesiones y, en un futuro, no haga falta un monitor por alumno.

#### 5. Bibliografía

- ARLEL, H. (s.f.). Actividad acuática para personas con discapacidad intelectual. Universidad Autónoma de Madrid.
- CASTILLA, N. (2007). Programa psicopedagógico en el medio acuático para personas con autismo: experiencia práctica. ISSN 0213-9529, Vol. 26, Nº 2, 2007, págs. 139-153.
- Ejercicios de aprendizaje de natación: La familiarización (I). Disponible en: <http://www.i-natacion.com/articulos/ejercicios/aprendizaje/familiarizacion.html>.
- JAQUETI, E. (2003) Psicomotricidad en el medio acuático. Contenidos y actividades. NSW. AETN.
- La actividad física en los jóvenes. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/).
- PÉREZ, J., REINA, R., SANZ, D. (2011). La Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual.