

PROGRAMA DE NATACIÓN PARA EL ALUMNADO DEL AULA DE EE

El objetivo esencial de este programa de natación para el alumnado del aula de Educación Especial, es favorecer el desarrollo psicomotor, conociendo al máximo las posibilidades de su cuerpo en el agua, adaptándose progresivamente al medio acuático.

El trabajo en el medio acuático, aparte de permitir realizar tareas de educación física en las que se trabaja el esquema corporal (lateralidad, equilibrio,...) permite el desarrollo del tono muscular (fundamental para aquellas personas que se encuentran afectadas por alguna discapacidad); el control de la obesidad (el cuerpo pesa menos que el agua, por lo que podemos movernos con mayor facilidad) y controlar la fatigabilidad de las personas al ser un medio que permite descansar o bajar la intensidad cuando el individuo lo necesite.

Los objetivos que se van a trabajar con este programa son los siguientes:

- Lograr una integración social plena de la persona con discapacidad, a través de un equilibrio entre el desarrollo psíquico, afectivo y motor.
- Cambiar los factores negativos que afectaban a su personalidad, intentando que fuera consciente de su hándicap en la medida de lo posible y supiera aceptar sus limitaciones.
- Mejorar la aptitud física para un posterior desarrollo de habilidades motrices básicas, a través del equilibrio estático y dinámico, trabajo de la coordinación dinámica general y especial así como de la organización espacial y ritmo.
- Adquirir y mejorar el conocimiento y autocontrol de los movimientos de su cuerpo. Para ello buscaremos la mayor variedad de estímulos, de manera que el individuo se vea obligado a estar constantemente reajustando sus movimientos.
- Reeducar la postura de la persona.

Objetivos específicos

- Desarrollar las cualidades básicas: sumersión y respiración.
- Desarrollar las cualidades básicas: flotación y locomoción.
- Desarrollar la cualidad básica: salto.
- Realizar combinaciones sencillas de ejercicios de las cualidades básicas.
- Desarrollar movimientos alternos de piernas frontal y dorsal de forma sencilla.
- Desarrollar movimientos de brazos alternos al frente y atrás, semejantes a las técnicas libre y espalda.

- Realizar juegos dirigidos en el agua utilizando las cualidades básicas desarrolladas y movimientos sencillos de piernas.

Habilidades a desarrollar.

- Adaptarse al agua.
- Controlar la respiración.
- Desarrollar habilidades básicas de la natación.
- Adquirir autonomía en el medio acuático.

Contenidos

Ejercicios de sumersión

- Objetivo: Contribuir a la adaptación del niño al medio acuático creando seguridad en el agua.

Ejercicios de respiración

- Objetivo: Contribuir al control de la respiración específica de la natación creando seguridad en el agua y capacidad de nado.

Ejercicios de flotación

- Objetivo: Contribuir a la adopción de una posición correcta del cuerpo en el agua creando capacidad de nado.

Ejercicios de locomoción

- Objetivo: Contribuir a la realización de movimientos de piernas y brazos creando capacidad de nado.

Ejercicios de salto.

- Objetivo: Contribuir al desarrollo del valor, la decisión, auto disposición y la seguridad en el agua.

Combinaciones de ejercicios

- Objetivo: Realizar ejercicios combinados de las diferentes cualidades básicas.

Ejercicios de inicio de las técnicas libre y espalda

- Objetivo: Contribuir al inicio de las técnicas de nado libre y espalda con adaptaciones en la enseñanza.

Este programa, se llevará a cabo durante cinco meses (de febrero a junio) a razón de una sesión semanal, que será el martes de 12:30 a 13:30. El trabajo dentro del agua se hará de forma individual y personalizada o en pequeño grupo con la participación de un monitor para el grupo.

Araceli Alonso Sánchez

Profesora de Pedagogía Terapéutica