

Buenos Aires, Argentina.

E-mail: { HYPERLINK "mailto:caiti@sinectis.com.ar" }

{ HYPERLINK "http://www.autismocaiti.com.ar" }

**APORTE A LA MEJORA DE LA CALIDAD DEL SERVICIO PARA PERSONAS
CON TEA. AREA: EDUCACION FISICA**

Objetivos Generales

- Disminuye los problemas de conducta
- Mejora el estado físico y controla el peso
- Mejora el bienestar emocional y la calidad de vida
- Favorece la actividad grupal
- Desarrolla y mantiene las habilidades motrices

Programas Individualizados

Ejemplos

Profesora de Educación Física Graciana Mosca. Profesor Gonzalo J. Bertot.
Profesora Luisa A. Manzone

PROGRAMA DE MOTRICIDAD GRUESA

NOMBRE Y APELLIDO: NACHO D.

Edad: 11 años

Fecha: Agosto 2004

Diagnostico: TGD. Subtipo Autismo.

Características:

Sobrepeso. (Pesa 77 kilos exceso de 20 kilos)

Mide: 1 metro 60.

Contextura grande

Auto y Hetero-agresión

Rituales tocar los bordes de los muebles

Y diferentes texturas

Autoestimulaciones: verbales, motoras

Pep-R motricidad gruesa. (7 años)

El circuito se repite 5 veces.

CIRCUITO IDA:

EJERCICIO 1

{ EMBED PBrush }	{ EMBED PBrush }	{ EMBED PBrush }	TRASLADAR DISCOS DE UN LUGAR A OTRO DESPLAZÁNDOSE CON TROTE
---------------------	---------------------	---------------------	--

EJERCICIO 2

{ EMBED PBrush }	{ EMBED PBrush }	{ EMBED PBrush }	{ EMBED PBrush }
10 MULTISALTOS	TOMA ARO	SUBE ESCALERAS	PONE ARO EN CONO

EJERCICIO 3

{ EMBED PBrush } { EMBED PBrush } { EMBED PBrush }	{ EMBED PBrush }
ABDONIMALES 4 SERIES DE 25 PAUSA DE 10 SEG ENTRE CADA SERIE	TOMAR EL ARO

CIRCUITO DE REGRESO

{ EMBED PBrush }	{ EMBED PBrush }	{ EMBED PBrush }	{ EMBED PBrush }
CORRER	SALTA LA SOGA	SUBE A LA SILLA CON PIERNAS ALTERNADAS	COLOCA EL ARO EN EL CONO

PROGRAMA DE MOTRICIDAD GRUESA

NOMBRE Y APELLIDO: GUIDO G.

Diagnostico: TGD. Subtipo Autismo

Edad: 12 años

Fecha: Agosto 2004

Características:

Auto-Hetero Agresión

Rituales: Acomodar cosas

Alto grado de Inflexibilidad

Autoestimulaciones: verbales, motoras

Peso: 48 Kilos

Altura: 1 m 63 cm

PRECALENTAMIENTO:

{ EMBED PBrush }	TITULO: TROTE ALREDEDOR DEL PATIO DURACIÓN: 10 MINUTOS FORMA DE REALIZACIÓN: ALREDEDOR DE LOS CONOS
------------------	--

El circuito lo realiza 10 veces.

CIRCUITO DE IDA

{ EMBED PBrush } { EMBED PBrush } { EMBED PBrush }	{ EMBED PBrush }	{ EMBED PBrush }	{ EMBED PBrush }
Abdominales 4 SERIES DE 25 PAUSA DE 10 SEG	CORRER	SALTAR LA SOGA	TOMAR EL ARO

REGRESO

{ EMBED PBrush }	{ EMBED PBrush }	{ EMBED PBrush }	{ EMBED PBrush }
------------------	------------------	------------------	------------------



PBrush ○	PBrush }	PBrush }	PBrush }
CORRE CON EL ARO	SALTAR LA SOGA CON EL ARO	LO LLEVA AL CONO	COLOCA EL ARO EN EL CONO

MODELO DE CIRCUITO COMPLETO

{ EMBED PBrush }

DIBUJOS MODELOS

{ EMBED PBrush } { EMBED PBrush } { EMBED PBrush } { EMBED PBrush } { EMBED
PBrush } { EMBED PBrush } { EMBED PBrush } { EMBED PBrush } { EMBED PBrush } {
EMBED PBrush } { EMBED PBrush } { EMBED PBrush } { EMBED PBrush } { EMBED
PBrush } { EMBED PBrush } { EMBED PBrush } { EMBED PBrush } { EMBED PBrush } {
EMBED PBrush } { EMBED PBrush }
{ EMBED PBrush } { EMBED PBrush } { EMBED PBrush }

“TEA y medio Acuático”. Basado en el documento “ La educación de Adultos con autismo en el medio acuático.”Confederación de Autismo España

Planificación de Natación:

Profesora y Supervisora a cargo de la actividad: Graciana Mosca

Lugar: Círculo Urquiza. Pileta de Natación

Días: Lunes y Jueves

Horario: 10.45 a 12.00 hs

Acompañante: Terapeuta Federico Favale.

Alumnos: Juan Manuel, Luis Emilio, Pablo y Julian

Elementos: Tabla, ula-ula, pelotas, tobogán etc.

Introducción:

El trabajo que se puede realizar en el medio acuático tiene múltiples variantes pudiendo mejorar la condición física, el aprendizaje de la natación, la rehabilitación y la relajación.

Dentro de las posibilidades será brindarle al alumno una autonomía básica en ese medio, permitiendo que se valga por si mismo.

Los métodos de enseñanza a utilizar serán los de instrucción directa mediante consignas verbales claras y precisas y/o modelo visual, como complemento a la consigna verbal, imitando el movimiento, favoreciendo como estímulo discriminativo visual para la comprensión de la tarea solicitada.

Adaptación al medio acuático

El medio acuático presenta una serie de diferencias con respecto al medio aéreo-terrestre en el que nos desenvolvemos normalmente. Estos cambios suponen para cualquier persona una situación de estrés e incomodidad, hasta que se produce la adaptación completa. Si esta adaptación no se realiza progresiva y

REALIZAR LOS SIGUIENTES PUNTOS													
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

TRABAJAREMOS PARA QUE LOGRE LOS SIGUIENTES PUNTOS													
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PROGRAMAS COMPLEMENTARIOS DE NATACIÓN
AUTOVALIMIENTO-USO DEL VESTUARIO Y DE LA PILETA

OBJETIVOS GENERALES

Utilizar correctamente las instalaciones
Trabajar habilidades sociales

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- 1- Saludar al encargado del vestuario
- 2- Ubicar un lugar para cambiarse
- 3- Realizar el proceso de vestido de forma ordenada y organizada
- 4- Utilizar el guardarropas del vestuario localizando un lugar para sus pertenencias, respetando el lugar de los otros usuarios
- 5- Ducharse antes de entrar en la pileta (se trabajara en la regulación del agua)
- 6- Desenvolverse correctamente dentro de la pileta respetando las normas establecidas por el terapeuta.
 - a. Saludar una sola vez al guardavidas y a otros usuarios
 - b. Encontrar un lugar (fijo y señalizado) para sus pertenencias (ojotas y toallón)
 - c. Esperar a que se desocupe el lugar asignado en caso de que haya otros usuarios
 - d. Mantener la boca cerrada durante el trabajo en el agua
 - e. No tocar los andaniveles
 - f. Buscar y guardar los elementos de trabajo
 - g. Salir de la pileta y buscar sus pertenencias
 - h. Secarse

Procedimiento de Cambiado de ropa
Antes de ingresar al natatorio

1. Abrir la mochila y sacar una bolsa con la malla, el toallon y las ojotas
2. Desvestirse y guardar la ropa en la mochila
3. Ponerse la malla y las ojotas
4. Guardar la bolsa.
5. Guardar la mochila en el guardarropas

Después de salir de la pileta

1. Buscar la mochila en el guardarropas
2. Sacar la bolsa y guardar la malla y las ojotas
3. Sacar la ropa y vestirse
4. Guardar el toallon en la bolsa
5. Guardar la bolsa en la mochila

Materiales:

Juan Manuel, pictogramas de pasos del proceso de vestido

TAXI. IDA Y VUELTA AL CIRCULO GENERAL URQUIZA

Dirección: Rossvelt

Alumnos: Pablo, Luis Emilio, Juan Manuel, Julián

Recorrido Ida: Av. De los incas, Mariano Hacha, Alvarez Thomas, Monroe, Bucarelli, Rossvelt

Recorrido de Vuelta: Rossevelt, triunvirato, Combatientes de Malvinas

Objetivos

1. Esperar el taxi con comportamiento adecuado
2. Identificar un taxi vacío (se usara como clave visual la luz del letrero “ Libre”)
3. Detener el taxi correctamente (brazo extendido, localizando visualmente al conductor)
4. Subir al taxi una vez que este haya frenado
5. Saludar al conductor e indicar el destino (“ Vamos al Circulo Urquiza en Rossvelt y Bucarelli”)
6. Indicar el recorrido
7. Preparar el dinero, pagar y esperar el vuelto
8. Saludar al conductor y cerrar la puerta correctamente
9. Respetar roles asignados por el terapeuta

Dichos roles se diferenciarian por las siguientes conductas

- Esperar y detener el taxi
- Abrir la puerta
- Indicar el destino y el recorrido
- Pagar y espera vuelto
- Cerrar la puerta

Materiales: Foto de Taxi para agenda. Monedero/billetera para transportar el dinero.

BICICLETA Y AUTISMO. Para personas con TEA que puntúen en el PEP-R con edad superior a 5 años en motricidad gruesa.

Evaluación Previa

Alumno	Anda solo sin rueditas	Anda con rueditas	Pedalea	Frena	Dobla
Sebastián		SI	Si	Con indicación	Si
Luis Emilio	Si		Si	Si	Si
Pablo	Si		SI	Si	Si
Juan MA					

Rami			Si		
Eloy		Si con ayuda			
Joel		Si con ayuda	Si	No	No
Martín		Si con ayuda			
Agustín		Si con ayuda			

Cómo ayudar a andar en bicicleta de manera segura

Como los niños maduran -física y emocionalmente- a diferente ritmo, no hay una edad mágica para empezar a usar una bicicleta "para grandes". Generalmente, la mayoría de niños a los 4 ó 5 años ya han adquirido las habilidades motoras necesarias para montar y mantener el equilibrio en la bicicleta.

Un niño menor de 6 años no debería circular en bicicleta por la calle y, dependiendo del vecindario, no debería hacerlo hasta aproximadamente los 9 ó 10 años. En los casos de las personas con autismo será variable de acuerdo al nivel de desarrollo de la motricidad gruesa de cada uno y de coordinación general.

Lo primero que debe tener en cuenta al comprar una bicicleta para su alumno es el tamaño. No compre una bicicleta demasiado grande, pensando que le será útil cuando crezca; con una bicicleta demasiado grande podría perder el control y lastimarse. Una bicicleta tiene el tamaño adecuado cuando el niño puede sentarse en el asiento y tocar con los pies planos el suelo, con el manillar a la altura de los hombros. Las bicicletas para principiantes deberían tener frenos de pies y no frenos de mano complicados. Si el niño está aprendiendo con ruedecillas, asegúrese de que se puedan ir adaptando a medida que va progresando.

Se recomienda una bicicleta de 12 pulgadas o 30,5 centímetros (tamaño de la rueda) para los principiantes. Los niños de 5 a 7 años normalmente necesitan una bicicleta de 16 pulgadas o 40,6 centímetros. Para un niño mayor y más experimentado, las bicicletas de 20 pulgadas o 51 centímetros tienen la opción de frenos de pie o de mano. Entre los 10 y 12 años se requiere una bicicleta de 24 pulgadas o 61 centímetros. Para los adolescentes considere un modelo de 26 pulgadas o 66 centímetros.

Seguridad

La seguridad de los chicos es la máxima prioridad, con módulos que promueven el aprendizaje seguro. El desarrollo de las actividades es remarcado ya que es crucial de asegurarse de reducir los riesgos de lesiones o de accidentes por acciones inapropiadas.

Esto incluye:

- ✓ Las bicicletas deben de estar en perfecta posición (en buen estado)
- ✓ Portar el casco, bien ajustado, mientras se anda en bicicleta
- ✓ Las lecciones de ciclismo se deben de tomar fuera de áreas de tráfico

Para el final los estudiantes serán capaces de:

Identificar las partes de trabajo de sus bicicletas, y reconoce cuando la bicicleta esta en mal estado.

Haber mejorado en sus habilidades de manejo y ser capaces de montar y desmontar la bicicleta con seguridad

Manejar en línea recta

Frenar con seguridad

Cambiar velocidades lento-más rápido

Pedalear suavemente

Equipo:

Bicicletas, Rueditas suplementarias dependiendo el caso. Conos

Herramientas. Superficie plana (PATIO en inicio)

Contenido	Actividad	Puntos de Enseñanza
Calentamiento	Ejercicio fácil Estiramiento	Enfatizar en usar una velocidad sencilla en el calentamiento. Mantener una distancia segura (cuando menos una bicicleta de distancia) entre las bicicletas Estiramiento tranquilo. Mantener posición por 10 segundos.
Montar y Desmontar	El maestro hace una demostración. Hileras en Equipo Deslizamiento "El reto" del deslizamiento	Montar la bicicleta. Con el pedal a las dos en punto, mantener el pie. Empujar, sentarse y empezar a pedalear. Desmontar Bajar la velocidad usando los frenos suavemente. Casi ya detenido, poner el peso sobre el pedal que este abajo, deslízate fuera del asiento, y pon el pie en el piso.

Deslizamiento en grupo. Lado a lado los estudiantes e montar a la bicicleta, y se deslizan en línea recta, desmontan, caminan con la bicicleta hacia la marca, y vuelven a montar. "El reto" de deslizamiento Los estudiantes ven que tan lejos pueden llegar después de deslizarse después de montar.

Contenido	Actividad	Puntos de Enseñanza
Andar en línea recta	Hileras en Equipo Anda entre marcas	Ve hacia donde quieres andar. No derecho o adonde no quieras ir

	o líneas	
Hileras en línea recta		
Frenando	El maestro demuestra en una bicicleta como usar los Frenos. El estudiante prueba sus frenos Frenado en Grupo.	Utiliza ambos frenos los de adelante y los de atrás (no de repente) Solo frenos de enfrente (la bicicleta se revolotea) Solo los frenos de atrás (la bicicleta se patina) Muévete hacia atrás y quita peso en la bicicleta. Mantén el control
Vueltas	El maestro demuestra con dibujos como se debe de hacer la vuelta Los estudiantes practican en hileras	Escoge una línea hasta una esquina Deja de pedalear, mantente abajo en el asiento Frena antes de la esquina, no en la curva puede que te patines Empieza a pedalear después de que hayas pasado la esquina
Calentamiento Conclusión	Ejercicio fácil Estiramiento	Calentamiento. Repaso de las actividades de la clase.

Hay normativa para salida en Bicicleta a la vía pública cuando lo requiere.

Metodología base específica

Identificación previa

Enseñar por separado el uso de las partes de la bicicleta:

Frenos= Parar

Pedales= Andar

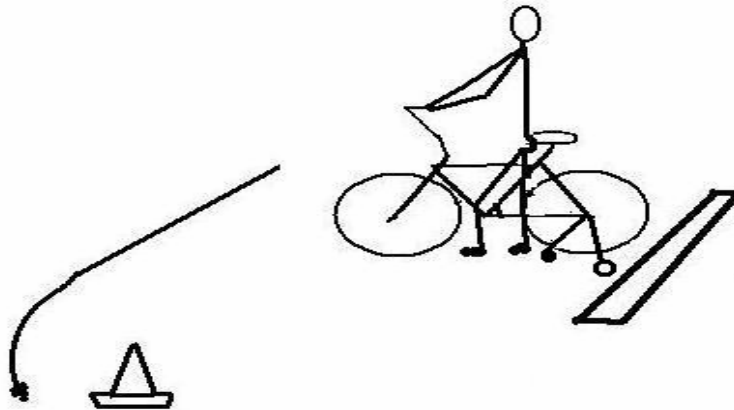
Asiento= Sentarse

Manubrio= Hacia donde voy (Dirección)

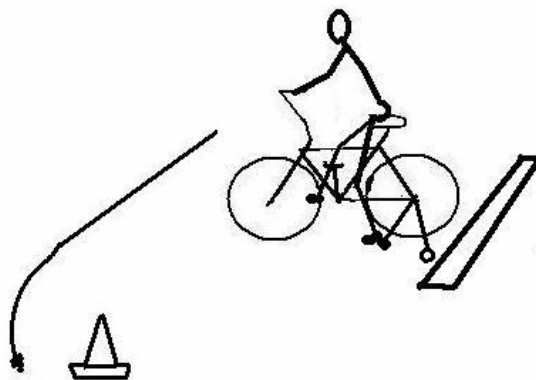
- 1) Dirigir la bicicleta caminando a la par de la misma



- i. Afianzar el uso del manubrio EJ. Doblar en el cono
- ii. Afianzar vivenciando el uso de los frenos



- 2) Idem sentado en la bicicleta empujándose con los pies, hasta determinado lugar. Recordar el trabajo del uso del manubrio (dirección) y frenos (parar) con acompañamiento de los pies simultáneamente.



- 3) Ídem apoyando plantas de los pies sobre pedales. El niño dirige con el manubrio y el profesor acompaña con un leve desplazamiento permitiendo vivenciar el movimiento y recorrido de los pedales, respondiendo ante señales visuales o verbales la acción de frenar (asegurándose que afirme los pies en el suelo)



- 4) Ídem fomentando el pedaleo por si solo en un recorrido establecido por el profesor. Utilizar objetos visibles y con colores resaltantes, que determinen la acción de doblar, parar o seguir.
- 5) Afianzando la habilidad se organiza en el patio un recorrido establecido con obstáculos a esquivar.

Actividad Física grupo de alumnos con TEA de nivel leve y moderado.
Profesor a cargo de la actividad: **Diego Alberio**
Días y Horario de la actividad: **Martes y Jueves de 13.30 hs a 14.30 hs.**

Terapeutas acompañantes: Prof. Gabriela Velasco y Prof. Soledad Dauria
Grupo:

Joel, 11 años. TGD no Especificado

Ramiro 13 años TGD Autismo

Pablo 13 años TGD Autismo

Sabastian 10 años TGD Asperger

Luis Emilio 11 años TGD no especificado

Agustín 13 años TDG Autismo

Martín 13 años TGD, autismo

Juan Manuel 10 años TGD Autismo

Incentivo para los alumnos: Entrega de medallas, dos por semana. Las medallas son entregadas a todos los alumnos, para lograr que los niños hagan su mayor esfuerzo durante las actividades físicas.

TAE-BO: Esta actividad es realizada los días martes.

BÁSQUET Y FÚTBOL: Estas actividades son realizadas alternativamente cada quince días, un jueves cada una.

Entrada en calor (valida para las tres actividades):

-Trote alrededor de la cancha de fútbol o básquet, trote con desplazamiento laterales, flexiones de piernas y tronco, tratando de lograr que el niño no flexione sus piernas, este ejercicio puede realizarse con piernas juntas o separadas. Rotación de brazos hacia delante y hacia atrás, movimientos de afirmación de la cabeza, de negación y de rotación, tratando así que el niño logre relajar la musculatura de su cuello.

- Abdominales: Con piernas apoyadas y estiradas el niño se hara como forma de bolita. Con piernas flexionadas el niño debe hacer flexiones cortas con la parte superior de su cuerpo. Con las piernas flexionadas y los pies afirmados en los espaldares, los niños deben elevar el tronco y tocar los espaldares con sus manos para luego volver a la posición inicial con la espalda al piso.

TODOS ESTOS EJERCICIOS SE REALIZAN CON AYUDA DE IMITACIÓN DEL PROFESOR Y DE LAS DOS O TRES ACOMPAÑANTES QUE CONCURREN CON ELLOS, ADEMÁS DEL ESPEJO QUE HAY EN EL GIMNASIO, TAMBIEN SE LES ANTICIPA LAS ACTIVIDADES POR CONTEO, QUE GENERALMENTE ES HASTA EL NUMERO DIEZ.

TAE-BO

Elementos: Música de Tae-bo, bolsa de alto impacto, colchonetas, espejo.

Espacio Físico: Gimnasio con piso flotante del Club All Boys de Saavedra

- Espera de turnos para la actividad
- Que el niño y/ o joven haga el rol hacia delante
- Que el niño y/ o joven haga el rol hacia atrás
- Que el niño y/ o joven patee la bolsa con patada frontal
- Que el niño y/o joven haga el rol hacia delante y golpee la bolsa
- Que el niño y/ o joven al ritmo de la música salte en el lugar
- Que el niño y/ o joven al ritmo de la música salte con giros
- Que el niño y/ o joven abra y cierre las piernas al ritmo de la música
- Que el niño y/ o joven lance patadas al frente en forma alternada, al ritmo de la música
- Que el niño y/ o joven lance patadas al frente, tomado de la mano de un compañero o del profesor al ritmo de la música.

BÁSQUET Y FÚTBOL:

Entrada en calor (valida para las dos actividades):

-Trote alrededor de la cancha de fútbol o básquet, trote con desplazamiento lateral, flexiones de piernas y tronco, tratando de lograr que el niño no flexione sus piernas, este ejercicio puede realizarse con piernas juntas o separadas. Rotación de brazos hacia delante y hacia atrás, movimientos de afirmación de la cabeza, de negación y de rotación, tratando así que el niño logre relajar la musculatura de su cuello.

- Abdominales: Con piernas apoyadas y estiradas el niño y/o joven se hará como forma de bolita. Con piernas flexionadas el niño debe hacer flexiones cortas con la parte superior de su cuerpo. Con las piernas flexionadas y los pies afirmados en los espaldares, los niños deben elevar el tronco y tocar los espaldares con sus manos para luego volver a la posición inicial con la espalda al piso.

TODOS ESTOS EJERCICIOS SE REALIZAN CON AYUDA DE IMITACIÓN DE LOS PROFESORES QUE CONCURREN CON ELLOS, ADEMÁS DEL ESPEJO QUE HAY EN EL GIMNASIO, TAMBIEN SE LES ANTICIPA LAS ACTIVIDADES POR CONTEO, QUE GENERALMENTE ES HASTA EL NUMERO DIEZ.

FÚTBOL

Espacio físico: Cancha de fútbol 5 del club All boys de Saavedra.

Elementos: pelotas duras y blandas, una por alumno, arcos de fútbol, guantes de arquero.

Objetivo: que los alumnos comiencen a dominar la pelota y entender el desarrollo del juego.

- Que el alumno pise la pelota con una y luego
- Que el alumno pise la pelota en forma alternada
- Que el alumno, con el pie sobre la pelota la traslade de derecha a izquierda y de izquierda a derecha
- Que el alumno traslade la pelota, caminando y empujándola suavemente con sus pies

- Que el alumno haga que la pelota pique, levantándola con sus manos y la patee en el aire.
- Que el alumno haga rebotar la pelota en el piso, levantándola con sus manos y luego la patee en el aire, haciendo que ésta rebote contra la pared.
- Que el alumno patee la pelota desde el punto penal al arco de fútbol
- Que el alumno traslade la pelota con sus pies hasta el punto de penal, y patee al arco.
- Que el alumno pase la pelota al profesor (el pase lo realiza con sus pies), el profesor se la regrese, y el niño patee al arco)
- Que el niño y/ o joven pase y reciba la pelota, de otro niño, o del profesor, varias veces a lo ancho de la cancha de fútbol 5.
- Que el niño y/ o joven golpee la pelota con la cabeza (cabecee) al arco.
- Que el niño y/ o joven festeje cuando logra hacer un gol durante las practicas.

BÁSQUET

Espacio físico: Cancha de básquet de Club All Boys de Saavedra

Elementos: pelotas de básquet, una por cada alumno, aros de básquet.

Objetivo: Que los alumnos comiencen a dominar la pelota de básquet, y a entender el desarrollo del juego.

- Que el alumno pique la pelota con una y otra mano
- Que el alumno pique la pelota con las dos manos.
- Que el alumno haga rebotar la pelota con fuerza contra el piso.
- Que el alumno toe la pelota con sus manos y la arroje con fuerza al cielo
- Que el alumno traslade la pelota haciéndola rebotar contra el piso
- Que el alumno tire la pelota al aro de básquet tratando de embocarla en el mismo
- Que el alumno traslade la pelota haciéndola rebotar contra el piso y luego tire la pelota al aro de básquet
- Que el alumno haga un pase con sus manos al profesor, este la devuelva, y el alumno tire la pelota al aro de básquet.
- Que el alumno haga picar la pelota contra la pared, y luego la reciba con sus manos.
- Que el alumno haga rebotar la pelota contra la pared y luego la reciba en sus manos con un rebote previo en el piso
- Que el alumno pase y reciba la pelota de manos de otro alumno.
- Que el alumno “festeje” cuando logra embocar la pelota en el aro de básquet.