

Actividades acuáticas con
grandes discapacitados

- **OBJETIVOS GENERALES**

- FOMENTO Y PRÁCTICA DEPORTIVA.

- INTEGRACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA.

• OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ESTIMULAR PARA RECUPERAR LA CAPACIDAD FUNCIONAL PERDIDA:
 - MOVILIDAD .
 - FUERZA FÍSICA
 - EQUILIBRIO

- ACEPTACIÓN Y RECUPERACIÓN DE LA CONFIANZA.

- CREAR SENTIMIENTO DE TRABAJO EN EQUIPO:
 - RESPETO
 - MOTIVACIÓN.

- PROPORCIONAR VIVENCIAS DE MUY DIVERSOS TIPOS

- **DEPORTE / ASPACE**

- **PRÁCTICA DEPORTIVA: EDADES TEMPRANAS.**



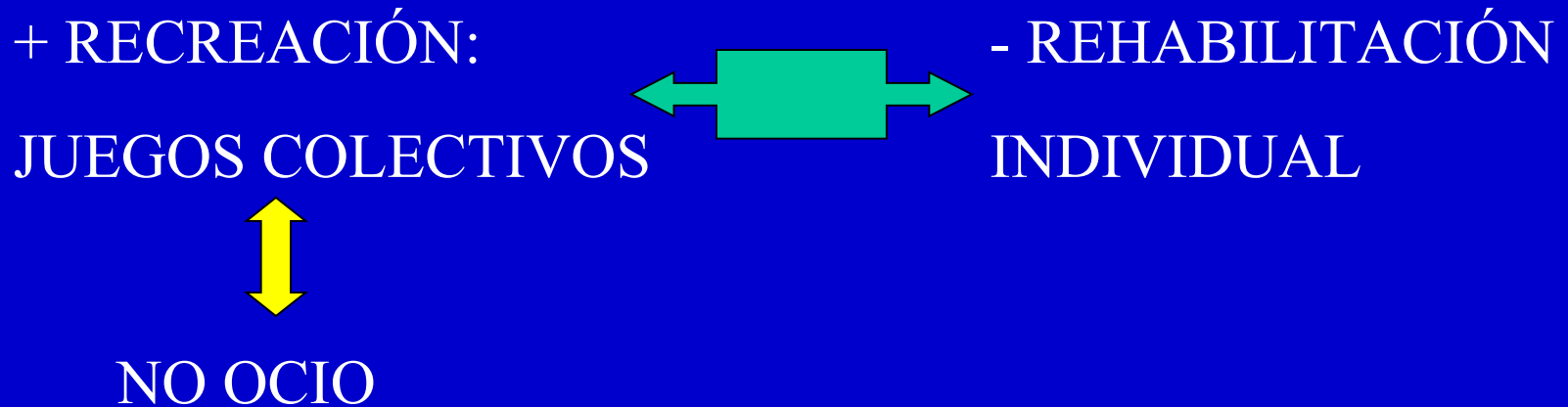
- **DEPORTE RECREACIÓN**



- **DEPORTE INICIACIÓN**

• DEPORTE / ASPACE

- REHABILITACIÓN.
 - DEPORTE TERAPÉUTICO.
- MÉDICO
FISIOTERAPEUTA
PSICOMOTRICISTA



• DEPORTE / ASPACE

JUEGOS COLECTIVOS

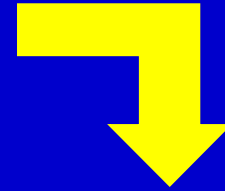
FAMILIA

AMIGOS

COLEGIO



NO OCIO



INTEGRACIÓN

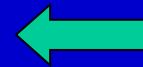


OBJETIVIDAD

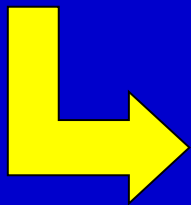


LOGROS
MEJORA DE MARCAS
AUTONOMIA PERSONAL
DESARROLLO PERSONAL

COMPETICIÓN



SUPERACIÓN



NORMALIZACIÓN

Deportes en Minusvalías

Inicio —> Complemento de la rehabilitación física
Posterior —> Ocio, integración y normalización social

1ª FASE. REHABILITACION —> Crear mayor capacidad motriz funcional.

2ª FASE. DEPORTE TERAPEUTICO / NATACION TERAPEUTICA

- Ver la actividad física conveniente
- Finalidad rehabilitadora
- Con un carácter más lúdico que la rehabilitación en sí misma.
- Autoestima —> rehabilitación psicológica.

3ª FASE. DEPORTE RECREATIVO / NATACION RECREATIVA

- Busca la relación con el entorno
- Eliminar carácter sanitario

4ª FASE DEPORTE DE COMPETICION

- Lucha contra sí mismo y barreras sociales.
- Aumentar autonomía personal
- Estimular al normalización.

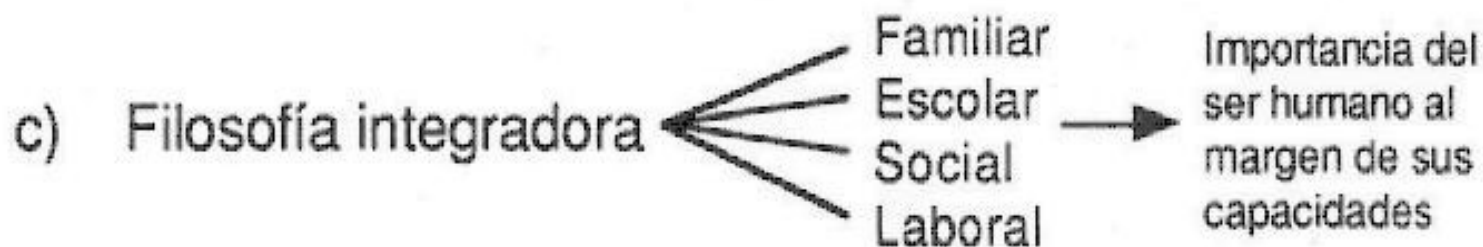
SUBFASES

- Lúdica —> entrenamientos
- **Competitiva bajo nivel** —> Lo más importante es la convivencia y experiencias.
- **Competitiva alto nivel** —> preparación intensiva. Afán de superación. Normalización mayor.

Concepción médico - educativa

Evolución

- a) Conciencia de limitaciones terapéuticas.
- b) Importancia de la funcionalidad —> Objetivos realistas y funcionales.



NATACIÓN Y DISCAPACIDAD

Natación (Gral.): Musculatura elástica y alargada

Exige intervención S. muscular.

Con programa progresivo dotamos de:

- comprensión más exacta del esquema corporal
- conciencia de nueva posición.
- nuevos esquemas de movimiento .

* Aumenta la capacidad de coordinación.

NATACIÓN Y DISCAPACIDAD

Dentro del agua:

- Mejora de la amplitud de movimiento (menos peso).
- Desarrollo de la función cardiorrespiratoria.
- Prevención y reparación de alteraciones estáticas por posición patológica (erecta o en silla).

Posición horizontal:

- En el agua cada vértebra está colgada (frente al aplastamiento por la gravedad).
- Respiración en vertical: se eleva la parrilla costal contra gravedad. Aquí no.
- El bombeo de la sangre del corazón aquí se produce con la misma velocidad e intensidad.

NATACIÓN Y DISCAPACIDAD

Por tanto:

- Apropiable en principio para todo tipo de discapacidad.
- En el soporte líquido el discapacitado se libera de la obsesión del estado de inferioridad física, pues elimina, a veces, ayuda de terceros.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO

DOMINIO DEL MEDIO

SOBRE EL AGUA

EN EL AGUA

BAJO EL AGUA

NATACIÓN

Conjunto de actividades basadas en la acción de nadar o relacionadas con ella

ACTIVIDADES

RECREATIVAS

EDUCATIVAS

SANITARIAS

Deporte recreativo:

Posibilidad física de manifestar la creatividad, practicada por placer y diversión sin ninguna intención de competir o superar al adversario

Recreación en agua para discapacitados:

Posibilidad de realización por todos de diversas actividades en agua con un carácter lúdico fundamental sin tener como meta única: ser el mejor

Objetivos sociales: Integración

- Mejor imagen directa de participación que pasiva de espectador.
- Que no es un fin en sí misma sino un medio para acudir a otros logros: competición, sociales, etc.

Crterios:

- Independiente de la edad, sexo, rendimiento, consideración de capacidad física distinta: acceso posible a todos.
- Reglas y contenidos variables.
- Concentración en la diversión en el movimiento.
- Promoción de salud y contactos.

Características:

- Entendimiento variable del movimiento (percepción).
- Tareas de movimiento.
- Soluciones individuales de tareas, intereses, experiencias y capacidades como punto de referencia para acciones deportivas recreativas.
- Orientación en el participante.

DIFERENCIAS EN LA NATACIÓN CONTEMPORÁNEA:

Deporte instrumental



Recreación y dxt para todos



Deporte ocio

Atletismo Acu.

Natación ,

N.

Sincronizada

Salto

Waterpolo

Bcesto. Acu.

Bmano Acu.

Volley Acu.

Gimn. Acu.

Aquabic.

Rehabilitación

Jugar, correr, moverse, bailar caminar, saltar, lanzar, escalar, ...

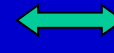
Instr. Educativo y terapéutico

Niños, mayores, familias, discap.

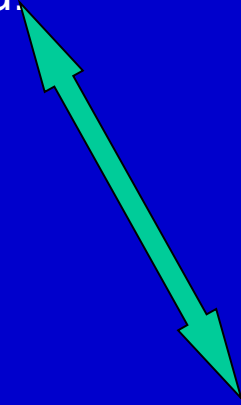
Servicio social

Integrarse, animarse, relajarse, distraerse, divertirse, retarse etc

Deporte Rendimiento



Deporte Profesional en TV



Actividades acuáticas recreativas con grandes discapacitados

Para ello tenemos que dotarles de unas habilidades básicas correspondientes al proceso de aprendizaje:

FLOTACIÓN: Capacidad para mantenerse en el agua de forma estática (utilizaremos todos los instrumentos de seguridad necesarios).

RESPIRACIÓN: en el medio acuático es voluntaria, por la boca, la espiración mayor que la inspiración y con frecuentes cambios para inspirar.

ADAPTACIÓN A LA RESPIRACIÓN

R. sin desplazamiento



Trabajos específicos

R. con desplazamiento



Específicos

(Estilos)

No Específicos

(Libre)

PROPULSIÓN: fuerza generada por brazos y piernas y aplicada de distinta forma hace que el cuerpo se desplace, gire o cambie de posición en el agua



Específica

(Estilos)



No Específica

(Libre)

ELEMENTOS BÁSICOS:

Flotación, respiración, propulsión. Las progresiones en esas etapas se **ABORDAN CONJUNTAMENTE**

