

PROGRAMA DE DESTREZAS ALTERNATIVAS DEL COLEGIO DE EDUCACIÓN ESPECIAL LOS ÁLAMOS



ASOCIACIÓN ¡SÍ
PUEDO! –
COLEGIO LOS
ÁLAMOS



PROGRAMA DE DESTREZAS ALTERNATIVAS DEL COLEGIO DE EDUCACIÓN ESPECIAL LOS ÁLAMOS

JUSTIFICACIÓN PROGRAMA DE DESTREZAS ALTERNATIVAS DEL COLEGIO DE EDUCACIÓN ESPECIAL LOS ÁLAMOS.....	3
APRENDIZAJE Y MANEJO DE LA BICICLETA.....	4
OBJETIVOS PROGRAMA DE DESTREZAS ALTERNATIVAS DEL COLEGIO DE EDUCACIÓN ESPECIAL LOS ÁLAMOS.....	5
BENEFICIOS DEL PROGRAMA DE DESTREZAS ALTERNATIVAS DEL COLEGIO DE EDUCACIÓN ESPECIAL LOS ÁLAMOS.....	8
APRENDIZAJE PATINES, PATINETES Y MONOPATINES	10
OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE PATINES, PATINETES Y MONOPATINES.....	11
METODOLOGÍA PROGRAMA DESTREZAS ALTERNATIVAS DEL APRENDIZAJE PATINES, PATINETES Y MONOPATINES.....	12
EVALUACIÓN PROGRAMA DE DESTREZAS ALTERNATIVAS DEL COLEGIO DE EDUCACIÓN ESPECIAL LOS ÁLAMOS.....	13





JUSTIFICACIÓN PROGRAMA DE DESTREZAS ALTERNATIVAS DEL COLEGIO DE EDUCACIÓN ESPECIAL LOS ÁLAMOS

Este programa surge en el entorno escolar del Colegio Los Álamos debido a las dificultades que poseen nuestros alumnos para aprender en el ámbito familiar y de forma natural, sin apoyos específicos el uso y manejo de material recreativo típico de esta etapa de vida.

Los principales aprendizajes se basan en:

- Aprendizaje y manejo de la **bicicleta**
- Aprendizaje y manejo de **patines, patinetes y monopatines**



APRENDIZAJE Y MANEJO DE LA BICICLETA

La bicicleta le ayudará a mejorar:

- ✓ su equilibrio,
- ✓ hipotonía,
- ✓ laxitud osteoligamentosa (que se presenta en algunas de las alteraciones del alumnado),
- ✓ su fuerza
- ✓ y eficiencia mecánica.

Todo esto en su conjunto, evitará la adquisición de patrones de movimiento anormales, posibilitará la adquisición de patrones posturales adecuados y podrá pararse y moverse correctamente, desenvolviéndose mejor en su entorno.

Sobre todo, que el niño podrá interactuar con su entorno en forma eficiente y desarrollarse con mejores y mayores posibilidades en diversos ámbitos de la vida.



Por último, **el deporte tiene una gran importancia en la integración** debido a que sus padres, familiares y amigos aprenden a interactuar con las diferencias y a validarlas. La familia aprenderá a educarse, a enfrentar desafíos, a tener tolerancia y a aceptar la condición del niño. Cuando la actividad deportiva es temprana, aporta mayores beneficios, lo cual marca una gran diferencia en el resultado funcional a largo plazo de las personas con discapacidad.



OBJETIVOS PROGRAMA DE DESTREZAS ALTERNATIVAS DEL COLEGIO DE EDUCACIÓN ESPECIAL LOS ÁLAMOS

El Programa de Destrezas Alternativas del Colegio de Educación Especial Los Álamos tiene como **principal objetivo la formación deportiva, humana y social de los alumnos/as, sin ningún tipo de distinción de sexo o capacidad.** Una vez establecidos los beneficios que para la población reporta la actividad física en general (considerando sus potencialidades y deficiencias), el paso siguiente en nuestro programa es concretar los **OBJETIVOS** que perseguiremos en nuestras actuaciones con ellos.



OBJETIVOS GENERALES.

Los objetivos generales a conseguir con este programa de destrezas alternativas son los siguientes:

1. Desarrollar y/o adquirir aptitudes físicas y destrezas básicas (sensorio motrices, manipulativas, de agilidad, etc)
2. Buscar un mayor equilibrio personal en el alumno, superando las deficiencias que provocan el desequilibrio en la Bici, patín, patinete y/o monopatín.
3. Conseguir hábitos de comportamiento que aseguren cierta autonomía e independencia.
4. Desarrollar actitudes y conductas deseables que faciliten la integración social del sujeto en el grupo.
5. Fortalecer las relaciones grupales.
6. Lograr una adaptación positiva de la realidad, llegando a asumir la capacidad de cada cual tal como es.

Estos objetivos generales se pueden desarrollar en los siguientes objetivos específicos:



OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

Este Programa es el medio para formar educativa y socialmente a los jóvenes que se deciden a practicar deportes o actividades deportivas que son un elemento potencialmente socializador e igualitario. Desarrollan valores de relación personal, compañerismo, amistad, esfuerzo y constancia, en un ambiente de formación integral, tanto a nivel deportivo como humano.

1. Conseguir que el alumno "tome conciencia de su propio cuerpo" trabajando el equilibrio, la Educación de la respiración y la relajación global y segmentaria.
2. Aprender a desplazarse en el medio con seguridad y autonomía.
3. Adquisición y/o desarrollo de fuerza y resistencia muscular.
4. Aumentar la resistencia cardio-respiratoria.
5. Conseguir una mejora del tono muscular.
6. Incrementar la velocidad de desplazamiento en las ocasiones que así lo requieran.
7. Mejora de la flexibilidad en las distintas articulaciones.
8. Adquirir y/o desarrollar la coordinación de los distintos sistemas sensoriales con los movimientos del cuerpo.
9. Adquirir los rudimentos básicos de los distintos estilos de desplazamiento.
10. Favorecer la cooperación entre iguales en los diferentes juegos y ejercicios.
11. Aprovechar las situaciones de pequeño grupo para favorecer las relaciones entre alumnos.
12. Conseguir el respeto a las normas del juego y a las reglas de la deportividad.
13. Proporcionar al alumno la confianza en sí mismo suficiente como para desplazarse en el medio.
14. Hacer del medio que nos rodea un lugar motivador, fuente de refuerzos positivos donde desarrollar habilidades motrices.
15. Que el niño se vea a sí mismo capaz de realizar los ejercicios adaptados a sus características y con la capacidad de ayudar a otros a conseguir objetivos similares.
16. Adquirir hábitos de seguridad vial.



17. Adquirir hábitos de respeto al medio ambiente.
18. Adquirir hábitos de uso del casco y guantes.
19. Conocer la máquina, sus piezas, su mecánica y su mantenimiento.
20. Adquirir técnicas y habilidades inherentes a este deporte.
21. Divertirse pero seguros.



BENEFICIOS DEL PROGRAMA DE DESTREZAS ALTERNATIVAS DEL COLEGIO DE EDUCACIÓN ESPECIAL LOS ÁLAMOS

Beneficios preventivos de salud

- Mantiene una composición corporal adecuada.
- Previene el sobrepeso y la obesidad.
- Disminuye el riesgo de padecer diabetes.
- Disminuye el riesgo de padecer dislipidemia.
- Disminuye la posibilidad de sufrir afecciones del aparato locomotor al ser un trabajo de bajo impacto.

Beneficios afectivos emocionales

- Aumenta su autoestima.
- Aumenta tolerancia a la frustración.
- Aumenta su sentido de pertenencia a un grupo.
- Maneja de mejor manera el éxito/fracaso.

Beneficios físicos corporales

- A nivel orgánico, mejora la función cardiovascular y respiratoria.
- Mejora su capacidad aeróbica – capacidad de trabajo en el tiempo.
- A nivel neuromuscular, mejora su postura, equilibrio y coordinación.
- A nivel muscular, mejora su hipotonía, tono muscular.
- A nivel de su aparato locomotor, mejora hiperlaxitud osteoligamentosa.
- A nivel muscular, mejora su fuerza y flexibilidad.
- Ayuda a mantener una buena condición física (expresión de un conjunto de parámetros fisiológicos en respuesta al trabajo de la bicicleta, incluyéndose además variables como fuerza, potencia, resistencia, flexibilidad, tiempo de reacción, coordinación, equilibrio, agilidad)

Beneficios cognitivos

- Mejora funciones cognitivas de entrada, tales como comportamiento exploratorio y recolección de datos.
- Mejora funciones cognitivas de elaboración, tales como interiorización del propio comportamiento, planificación de la conducta.
- Mejora funciones cognitivas de salida, tales como disminución de la



comunicación egocéntrica, bloqueo de la comunicación de la respuesta, menor conducta impulsiva.

Beneficios sociales

- Correcta utilización de su tiempo libre.
- Permite crear una red de amigos.
- Relación adecuada con su entorno social y físico.
- Imitación de conductas sociales adecuadas.
- Manejo adecuado y autónomo de actividades de vida diaria.



APRENDIZAJE PATINES, PATINETES Y MONOPATINES

El objetivo principal de esta iniciativa es que los alumnos desarrollen su capacidad motriz, mejoren su equilibrio y participen en una actividad que potencie sus habilidades sociales.

Entre los beneficios del patinaje para el organismo se pueden destacar:

- El aumento de la resistencia y mejora en la circulación sanguínea.
- Desarrollo de los músculos.
- Aumento en la concentración.
- Pérdida de peso en casos de obesidad.

ASPECTOS MOTRICES DESARROLADOS:

Sensaciones propioceptivas.

Al desplazarnos sobre patines, este tipo de sensaciones se intensifican. En estos casos debemos sumar la necesidad de conocer en cada caso la posición de nuestro cuerpo, de cada uno de sus miembros en relación con otros y con la totalidad.

Encontramos situaciones de desequilibrio y se tiene la necesidad de saber cómo y donde tenemos las partes del cuerpo entre ellas y en relación al espacio.

Disociación intersegmentaria

Diferenciación de todos los segmentos del cuerpo en movimiento en la totalidad de las tareas propuestas en las sesiones.





OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE PATINES, PATINETES Y MONOPATINES

- Utilizar y descubrir los espacios de acción, ya que los patines son intermediarios entre el suelo y el niño, son un medio para que el niño aprenda a jugar con su equilibrio.
- Mejorar la disociación y coordinación entre las distintas partes del cuerpo.
- Alcanzar ciertos objetivos en la escuela (potenciar la autoconfianza del niño, la colaboración y ayuda entre compañeros, responsabilidad cívica, la coeducación, conocimiento de la circulación vial, despertar la imaginación y habilidad del niño...)
- Despertar el interés del niño por una actividad nueva pudiendo resultar ésta incluso una actividad de ocio; para que el niño se divierta a la vez que aprende.
- Introducir otros deportes o modalidades de patinaje tales como el hockey, el skayebord, esquí...





METODOLOGÍA PROGRAMA DESTREZAS ALTERNATIVAS DEL APRENDIZAJE PATINES, PATINETES Y MONOPATINES

Vamos a plantear situaciones problema para que el alumno vaya descubriendo su solución y las grabe como posibles respuestas a otras situaciones que se le vayan presentando. Hay que dejarle un periodo de búsqueda lo suficiente largo para permitirle encontrar respuestas diferentes.

En distintas sesiones abordaremos los ejercicios desarrollados, sin olvidar las tres reglas:

- No hacerse daño.
- No hacer daño a los demás ni al material.
- Pasarlos bien.

Los agrupamientos irán en relación a la tarea a realizar y de los niveles de aprendizaje de los alumnos.

Utilizaremos materiales diversos para que el niño no sólo centre su atención en los patines y sea capaz de realizar movimientos que de otro modo no los haría, así como superar el miedo.

Como en otras prácticas deportivas, es importante la presencia de materiales alternativos que nos pueden dar una rica variedad en juegos y formas jugadas. Esta riqueza también se verá reforzada por el uso de canciones populares en nuestras sesiones.

Además muchos de los juegos podrán ser aplicados en diversas fases. Esta metodología va encaminada al cumplimiento de los objetivos que nos hemos marcado.



EVALUACIÓN PROGRAMA DE DESTREZAS ALTERNATIVAS DEL COLEGIO DE EDUCACIÓN ESPECIAL LOS ÁLAMOS

Nuestro objetivo para con estos alumnos es que tengan una primera toma de contacto con bicis, patines, patinetes y monopatines, mediante la realización de distintas actividades, pretendiendo un aprendizaje y progreso divirtiéndose a la vez.

Comenzaremos con una evaluación inicial, para saber el punto de partida de cada niño y adecuar de esta manera, las tareas al nivel de los alumnos.

A lo largo de todas las sesiones, haremos una observación y seguimiento de los progresos que vayan realizando, es decir, una evaluación continua, en la cual tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- Motivación e interés.
- Atención y ganas de trabajar.
- Respeto hacia sí mismo y hacia los compañeros.
- Aceptación de normas y reglas.
- Y otros que se crean convenientes.

En último lugar, realizaremos una evaluación final, para comprobar si se han cumplido los objetivos propuestos al inicio de esta programación.

Los ejercicios que se realizarán para la evaluación final se llevarán a cabo el último día, y consistirán en una serie de tareas adecuadas para el fin que pretendemos.