

UN DÍA EN LA PISCINA

A DAY IN THE POOL

D^a NURIA RAMÍREZ CAZALLA

IES Avenmoriel, Benamaurel, Granada, España.

RESUMEN:

El presente trabajo desarrolla una experiencia educativa con un grupo de alumnos con necesidades educativas especiales.

Pretendemos transmitir al lector cómo transcurre nuestro día preferido de la semana: “el martes”, día en el que nos vamos a la piscina. Además recogeremos los beneficios que esta actividad proporciona a nuestro alumnado, así como los logros fundamentales en el proceso de enseñanza y aprendizaje que, de forma paralela, estamos consiguiendo.

PALABRAS CLAVES:

Socialización, Natación, Seguridad, Beneficios, Autonomía.

ABSTRACT:

This paper develops an educational experience with a group of students with special educational needs.

We intend to convey to the reader how goes our favorite day of the week: "Tuesday," this day we go to the pool. In addition reap the benefits that this activity provides to our students, as well as milestones in the process of teaching and learning, in parallel, we are getting.

KEY WORDS:

Socialization, Swimming, Security, Benefits, Autonomy.

1. INTRODUCCIÓN.

“No se trata de que aprendan a nadar sino de que conozcan al máximo las posibilidades de su cuerpo en el agua”

La natación es una de las mejores formas para mejorar la movilidad y la capacidad física de nuestro alumnado, el agua les ofrece un ambiente multidimensional en el cual explorar, descubrir y experimentar nuevas posibilidades de movimiento. Las propiedades del agua hacen que su cuerpo pierda peso y que flote, reduciendo sus limitaciones y dándole la posibilidad de moverse más en el agua. Además la práctica de la natación mejora la condición física, con lo cual favorece la autoestima y el auto concepto de sí mismo.

El hecho de que la natación sea considerada para ellos un deporte "peligroso", los alumnos con el tiempo necesitan adquirir seguridad y tomar contacto con el agua. Para ellos el profesor asume el rol de mediador.

La finalidad "social" de la actividad se manifiesta al interactuar el alumno con otras personas que comparten la piscina, como podemos observar en la figura 1.



FIGURA 1. Alumnado en la piscina

2. ORIGEN DE LA EXPERIANCIA.

Nuestro proyecto parte por la situación y las características del alumnado al que va destinado. Se trata de un grupo de cuatro alumnos de educación secundaria,

escolarizados en el aula específica. La mayor parte de la jornada transcurre en esta aula, ya que su grado de afectación no les permite participar en los grupos ordinarios.

Encontramos que, para nuestros alumnos y alumnas, en numerosas ocasiones, la participación activa en su entorno social y el disfrute de los servicios que le ofrece la comunidad se ven muy limitados por la falta de autonomía personal y social, y en algunos casos por las circunstancias de su ambiente socio-familiar (desconocimiento, escasez de recursos, desestructuración, etc...), lo cual restringe sus posibilidades reales de integración.

Desde principios de curso nuestra prioridad se centró en conseguir que los alumnos se desarrollaran, aprendieran e interactuaran en otros entornos. Queríamos hacer experiencias con los alumnos para desarrollar su autonomía personal, aumentar su motivación y mejorar sus relaciones sociales. Y así se nos ocurrió el proyecto de la piscina porque nos brindaba un ambiente lúdico, donde se lo iban a pasar bien y podíamos trabajar diferentes aspectos. Junto al interés y ánimo por llevar a cabo esta iniciativa nos encontramos con una barrera, el pueblo en el que se localiza el centro no dispone de piscina cubierta y necesitábamos un empuje económico para cubrir el transporte necesario. Finalmente, gracias a los padres del alumnado y a la colaboración del centro nuestro proyecto se hizo realidad.

3. OBJETIVOS.

Nuestro objetivo fundamental sería fomentar en nuestros alumnos y alumnas la interacción en otro entorno y la adquisición y desarrollo de aquellas capacidades y habilidades que potencien su autonomía personal y social como una medida que

contribuya a favorecer el disfrute en el niño o niña.

Los objetivos específicos que pretendemos alcanzar con este proyecto son los siguientes:

- Mejorar el conocimiento y la aceptación de las propias limitaciones y reforzar al máximo sus capacidades.
- Conocer su cuerpo y aceptar de forma positiva su imagen.
- Consolidar la capacidad de atención en la ejecución de ejercicios y fomentar el respeto a las normas.
- Conocer la indumentaria necesaria para realizar la actividad.
- Favorecer las habilidades sociales, relacionándose y participando con otros grupos.
- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes de seguridad personal, de cuidado personal, higiene y alimentación.
- Fomentar la movilidad básica, incidiendo en la mejora del equilibrio estático y dinámico.
- Familiarización y dominio básico con el medio acuático.
- Adquirir seguridad, confianza y autonomía necesaria para disfrutar de este medio sin correr riesgos.
- Favorecer la coordinación a través de juegos (tomar, lanzar, golpear, etc.).
- Desenvolverse en el manejo de la moneda.

4. ¿CÓMO ES ESE DÍA?

Llega el martes y empezamos recordando la actividad central de este día, los alumnos buscan el pictograma que hace referencia a la piscina y lo colocan en su panel correspondiente, tal y como se ve en la figura 2 y 3. Un taxi nos recoge en la puerta del centro en torno a las 10 horas para regresar unas dos horas después. Durante este tiempo se repite el mismo ritual: suben al taxi, saludan al conductor y se colocan sus respectivos cinturones de seguridad. Llegamos a la piscina y saludan a los monitores y a las personas que nos encontramos. Pagan la actividad, cada martes un alumno es el responsable de recoger el dinero y pagar. Llega la hora del desayuno y los alumnos se toman su bocadillo con mucha impaciencia por entrar en la piscina. Después se dirigen al vestuario y se colocan el bañador, gorro y chanclas, algunos alumnos lo hacen con la ayuda del monitor. Una vez que están preparados pasan a las duchas y se introducen en la piscina pequeña donde practican ejercicios marcados por el monitor. Durante toda la actividad los alumnos lo pasan genial, disfrutan con sus compañeros y se sorprenden de la confianza que van adquiriendo en el agua. A las doce llega la hora de volver al centro y de esperar a que llegue el próximo martes.



FIGURA 2. Horario



FIGURA 3. Panel de anticipación de una actividad

5. BENEFICIOS DE LA NATACIÓN:

La natación suma a los beneficios típicos de todos los deportes, la actividad de hacer ejercicio sin impactos, el gran desarrollo aeróbico y la implicación de todos los grandes grupos musculares. También aporta seguridad y facilidad para personas que por distintos motivos no pueden practicar otros deportes.

En el sistema cardiaco-vascular

La natación es el deporte aeróbico por excelencia, el trabajo aeróbico moderado y continuado es el más aconsejado para el músculo más importante de nuestro organismo, el corazón. El corazón con el ejercicio aeróbico se muscula, se fortalece y pierde la grasa que lo rodea. Por lo que cada latido es más potente y puede trasladar más sangre al resto del organismo. Como resultado se produce una bajada de la frecuencia cardiaca en reposo, lo que mejora la eficacia de nuestro corazón.

Por la misma razón aumenta el calibre de las arterias coronarias, causantes de muchos de los problemas del sistema

cardiovascular. Ayudando así al corazón a ser más eficaz en el transporte y retorno de la sangre.

Reduce la tensión arterial, por lo que todo el organismo sale beneficiado.

En el sistema respiratorio

Con la natación fortalecemos todos los músculos, también los que se encargan de llenar y vaciar de aire los pulmones, haciendo que en cada respiración podamos tomar más aire con menos gasto energético, haciendo la respiración más eficiente, aumentando la oxigenación y reduciendo el estrés de estos músculos respiratorios, esto motiva una baja de la frecuencia respiratoria.

Aumenta la superficie de transmisión del oxígeno a la sangre, esto se produce por una mayor capilarización y por un mayor número de alvéolos en funcionamiento.

Aumenta nuestra capacidad pulmonar y limpia nuestros pulmones.

En nuestros músculos

La natación bien planificada ejercita todas articulaciones aumentamos la flexibilidad dinámica de estas, por lo que nuestro rango de movimiento aumenta. Los músculos aumentan de tamaño haciéndose más fuertes y resistentes a lesiones.

Los huesos aumentan de grosor haciéndose más resistentes a golpes y lesiones. El aumento de la eficacia de las articulaciones debido a la musculación de tendones y ligamentos y a una mejora de la lubricación interna, sumado al aumento de la masa muscular y de su resistencia, hace que nuestra calidad de vida aumente exponencialmente. Pudiendo retrasar el envejecimiento y aumentar las posibilidades de expansión como persona móvil e independiente.

En nuestra psique

La mejora de la calidad de vida, de la independencia, de nuestras posibilidades físicas, hace que nos sintamos más seguros y que nuestra autoestima aumente. La natación normalmente se realiza en grupos en los que los alumnos están en estrecho contacto. El estar en bañador reduce las diferencias socio-económica, las personas se presentan tal como son y esto facilita la comunicación. Reduce el estrés. Aumentamos las actividades de nuestro tiempo libre, haciéndonos más felices. Aumentamos nuestros temas de conversación, aumentado por esto nuestra capacidad de socialización. Aumentamos nuestro círculo de conocidos.

Contra el dolor y las lesiones

El aumento de nuestra capacidad física y de nuestra autoestima afecta reduciendo drásticamente muchos dolores difusos.

El fortalecimiento de nuestro organismo, hace que estemos más alerta, con más equilibrio y que tengamos un tiempo de reacción complejo más eficiente y rápido, por lo que las caídas y golpes se reducen.

El fortalecimiento de los músculos, el engrosamiento de los huesos, hace que las caídas sean menos traumáticas y se recupere el estado normal antes que una persona sedentaria.

Contra el envejecimiento

Muchos autores afirman que una persona de 65 años que haga ejercicio a diario tiene una mayor capacidad física y vital que una persona de 45 años que no realiza ninguna actividad física. Estamos hablando de retrasar muchas variables del envejecimiento casi 20 años.

6. CONCLUSIÓN Y VALORACIÓN.

Podemos decir que el medio acuático es un gran elemento de ayuda terapéutica y contribuye al desarrollo de las características psicomotrices de los alumnos de educación especial, favoreciendo el proceso de readaptación funcional e integración social a través del trabajo físico desde su concepto de salud integral física, psíquica y social.

Esta actividad se está desarrollando con bastante éxito. La prueba de ello es que los alumnos están muy motivados y los padres se han implicado satisfactoriamente. Tras este logro, otros centros de la zona se han puesto en contacto para que su alumnado participe en esta actividad junto con nuestro grupo.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Baron-Cohen, S. y Bolton, P. (1998). *Autismo, una guía para padres*. Madrid: Psicología y Educación. Alianza Editorial.
- Jardí Pinyol, C. (1998). *Movernos en el agua. Desarrollo de las posibilidades educativas, lúdicas y terapéuticas en el medio acuático*. Barcelona: Paidotribo.
- Rivièrre, A. (2001). *Autismo: orientaciones para la intervención educativa*. Madrid: Trotta. S.A.
- Vázquez Menlle, J. (1999). *Natación y Discapacidad*. Madrid: Gymnos.
- Orsatti, F. (2002). *Natación y Discapacidad*. Recuperado el 4 de Agosto del 2002, de <http://www.discapitados.org.ar/libros.html>
- Román Pérez Déniz, E. (2004) *Natación y Autismo*. Recuperado el 15 de Junio del 2004, de <http://rperden@gobiernodecanarias.org>

- Vázquez, M. (2003). *Natación para bebés*. Recuperado el 04 agosto del 2009, de http://www.cedown.org/articulos/fisioterapia/natacion_bebes/natacion-bebes.htm

- Viera, R., Fernández, M., Caballero, A. y Medina, I., Quintana, L., López, M. y López, S. (2000). *Síndrome de Down y Autismo en el medio acuático*. Recuperado el 3 de agosto 2009, de <http://www.accafide.com/documentos/vsimposium/comunicaciones/comunicacion%20raquel.pdf>