

LA INICIACIÓN EN NATACIÓN DE DISCAPACITADOS FÍSICOS Y SENSORIALES

1.- La iniciación en natación adaptada: “Hacia la normalización”.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de iniciación en natación? Creo que no deberíamos limitar las posibilidades que nos ofrece el medio acuático refiriéndonos simplemente a la iniciación en natación; sino que deberíamos ampliar la oferta con iniciación en **actividades acuáticas adaptadas**.

Me gustaría empezar con esta cuestión, porque emplear el término natación conlleva el riesgo de que se entienda que el objetivo principal es mariposa, espalda, braza y crol. Pero, ¿nos hemos parado a pensar que estamos intentando “engancharnos” a personas con discapacidad y que hay discapacidades que no permiten nadar a mariposa, espalda, braza y crol? Utilizar la palabra natación puede ser el primer problema que nos encontremos a la hora de iniciar a esta población, puesto que puede que ellos sepan que no van a poder realizar la actividad al acotarla tanto.

Es cierto que resulta más cómodo, rápido y práctico hablar de natación; quizás, entre nosotros, podamos hacerlo. Sin embargo, al público hay que hablarle de actividades acuáticas adaptadas o no. Éste sería el siguiente aspecto a tratar. No debemos cerrar tanto la mente. ¿Por qué identificamos la palabra discapacidad con incapacidad? Lo hacemos con tanta frecuencia, que a cualquiera que le digan que va a tener un alumno con discapacidad se le viene el mundo encima. ¿Qué voy a hacer?, ¿me va a retrasar al grupo?, ¿no voy a poder?...Somos demasiado alarmistas, no es para tanto. Hay que pararse a analizar la situación y todos sus elementos. Para empezar, hay que informarse del tipo de discapacidad y después hay que ver a la persona en cuestión. El término discapacidad es muy amplio y variado, engloba a multitud de personas muy distintas unas de otras, incluso teniendo la misma discapacidad. Quizás nos sintamos algo “idiotas” cuando nos llegue ese alumno de 3 años (porque estamos en el grupo de iniciación) que simplemente tiene una Parálisis Braquial leve. ¿En qué se diferencia del resto? En nada y en todo, como ocurre con los alumnos que no tienen discapacidad.

Con esto quiero tranquilizar a los futuros técnicos en natación adaptada, hay gran variedad de personas con discapacidad, no podemos cerrarnos. Primero conoce a tu alumno (y su discapacidad), después planifica y, por último, lleva a cabo la sesión. ¿En qué se diferencia con un curso cualquiera de natación? En nada. Debemos tender a la “normalización” de esta población en el ámbito de las actividades acuáticas, porque un elevado porcentaje puede trabajar los mismos contenidos y tareas que alumnos sin discapacidad. También es cierto que existen casos cuyo grado de dependencia es alto y que hay que adaptarles la actividad, al fin y al cabo, individualizar (algo que hay que hacer siempre en el proceso de enseñanza-aprendizaje).

Y, finalmente, pasamos al siguiente aspecto a debatir, ¿de qué hablamos con iniciación? Según el Diccionario de la RAE, “*Acción y efecto de iniciarse*”. Y se define iniciarse como “*Dar principio a algo; Proporcionar a alguien los primeros conocimientos o experiencias sobre algo*”. Con esta referencia quiero hacer ver que cualquiera y a cualquier edad se puede “iniciar” en las actividades acuáticas; que no debemos entender la iniciación simplemente como el niño pequeño que aprende a nadar, porque un adulto también puede. Por esta variedad de edades y de discapacidades, debemos ofrecer una gran variedad de tipos de actividad acuática, con planteamientos,

objetivos, contenidos,....., distintos de forma que cada uno se apunte y “enganche” a la que más le guste o beneficie.

A continuación, tenemos una adaptación de las actividades que ofrecemos en el Club Fidiás de Natación para Discapacitados junto con la FEDDF en relación con la iniciación a las actividades acuáticas y diseñadas por Esperanza Jaqueti (2007).

1) Estimulación precoz.- Esta actividad no está encaminada a conseguir los objetivos específicos del medio acuático (aprender a nadar), sino servirse de este medio para alcanzar los objetivos propios de la estimulación de las percepciones propias, espaciales y temporales. El grupo lo componen: el técnico y los niños que vienen acompañados de un adulto (padre, madre o familiar, auxiliar) y la edad de los niños será entre 1 y 3 años. El tipo de piscina será el vaso de enseñanza y la sesión tendrá una duración de 30 minutos, para que el niño no pierda la temperatura corporal que le lleve a alejar su concentración en las actividades. Los objetivos genéricos de esta actividad serán trabajar las percepciones propioceptivas así como la percepción espacial (y el mundo de los objetos) y la temporal. Los objetivos específicos y contenidos serán:

- Atraer su percepción visual → Tareas de esconder-enseñar objetos conocidos, desconocidos. Enseñar y rodar-mover objetos para que los siga con su vista. Igual que los anteriores, variando los objetos: tamaño, color, sonidos,...
- Incitar a coger objetos con sus manos → Tocar partes del cuerpo (palmas, cara,...., con objetos para que los coja. Acercar-alejar objetos variados para que los coja. Rodar-mover cerca objetos variados para que los coja.
- Desarrollar la percepción auditiva: orientación, tiempos y ritmos → Enseñar objetos sonoros: esconder, acercar,... para que los coja. Igual para que les dé sonido.
- Desarrollar la percepción táctil: lengua, manos,... → Aprovechando las tareas donde cogen los objetos, dejar que los pequeños los manipulen.
- Desarrollar el tono del cuello para mantener la cabeza (y ojos) en posición horizontal → Cambiarles de posición supina a prono y viceversa en tierra (colchoneta), agua (colchonetas de distintas consistencias y grados de flotación). En colchoneta mojada: en posición prono hacerles girar en el eje anteroposterior y parar en “seco”. En posición prono coger la colchoneta y moverla hacia adelante y atrás, para que se deslicen sobre ella. Igual, moviendo la colchoneta lateralmente.
- Tonificar la espalda y brazos → Igual que los dos anteriores pero en posición sentada (movimientos más suaves). Coger por las caderas para que suban al borde, colchoneta,... con su apoyo de manos. Igual acogiéndoles por las rodillas, de pié en nuestras manos.
- Tonificar el tronco y piernas → Coger por las caderas a nivel del agua y elevar por encima del agua. Igual acogiéndoles por las rodillas, de pié en nuestras manos.
- Percepción del espacio que le rodea y de los objetos que hay en él → Recorridos “preparados” de antemano señalar y nombrar los objetos o cosas que le rodean e incentivar a que lo señale y nombre. Recorridos “libres” señalar – nombrar y repetir.

2) Aquamatro.- Esta actividad está pensada para aquellos niños dependientes (necesitan de un adulto) y no pueden ubicarse en un grupo de alumnos-profesor para aprender los objetivos específicos para el dominio del medio acuático. El grupo lo componen, como en la actividad anterior: el técnico y los niños acompañados por un adulto. La edad de estos niños es entre 3 y 5 años. El tipo de piscina será el vaso de enseñanza y en puntuales ocasiones el vaso polivalente, para que el dominio del medio acuático no dependa de un espacio determinado. La duración de las sesiones oscilará entre 30 a 60 minutos, dependiendo del grado de movilidad de los niños (los que tienen mas movilidad, las actividades tienen mayor intensidad por lo que la temperatura corporal se pierde más tarde). Los objetivos serán los propios de la enseñanza de la natación:

- Familiarizar con el medio acuático → Conocimiento de las características del agua y acciones del cuerpo en el agua. Inmersiones de ojos, boca y oídos bajo el agua.
- Controlar el cuerpo en flotación buscando variedad postural → Realización de flotaciones con y sin ayuda de material. Realización de flotaciones estáticas y dinámicas. Mantenimiento de flotaciones en posición ventral y dorsal.
- Coordinar la respiración libre y ajustada a acciones → Realización de respiraciones profundas sin inmersión de la cara. Realización de respiraciones por boca/nariz sin inmersión de la cara. Realización de respiraciones ajustadas a movimientos de brazo/brazos sin inmersión de la cara. Igual que los anteriores con inmersión de la cara. Toma de agua por la boca y soltarla en forma de spray, de chorro,...
- Realizar desplazamientos coordinando acciones propulsivas utilizando distintos segmentos Corporales → Realización de desplazamientos con acciones alternativas de brazos y piernas. Igual que el anterior en posición ventral y dorsal. Realización de desplazamientos con acciones alternativas y simultaneas bajo la superficie.
- Realizar zambullidas variando posiciones y alturas → Saltos con y sin ayuda desde sentado, desde rodillas, de pié,... Saltos altos, lejos, con y sin precisión.
- Controlar el cuerpo en acciones básicas de giros → Realización de acciones propulsivas de brazos y/o piernas para realizar giros variados.

3) Aquapsicomotricidad.- Esta actividad está pensada para que el movimiento inteligente permita al niño a conocerse a sí mismo, relacionarse con el mundo exterior terrestre y acuático, el mundo de los objetos y los demás. Lo ideal en esta actividad será compaginar el medio terrestre y el acuático para crear transferencias positivas en los aprendizajes de uno y otro medio. La organización del grupo sería el técnico y el grupo de niños con edades entre los 3 y 5 años. El tipo de piscina será el vaso de enseñanza y puntualmente el vaso polivalente y la sala de Psicomotricidad. Con una duración de 30 minutos en cada espacio. Los objetivos serán:

- Conocer su propio cuerpo → Conocimiento y localización de las partes del cuerpo. Conocimiento del nombre, localización, movimiento y utilidad, de las partes del cuerpo.
- Conocer el espacio → Conocimiento de las zonas del “gimnasio”: su estructura y orientación. Conocimiento de las zonas de la “piscina”: que es el agua, como me puedo mover en ella, los objetos que hay en ella. Conocimiento del “vestuario”: estructura, saber vestirse, localizar su ropa.
- Conocer y vivenciar desplazamientos variando posturas, trayectorias y partes del cuerpo que los efectúan.
- Conocer y vivenciar giros variando los ejes y su orientación y las posiciones corporales.
- Conocer y vivenciar saltos variando los factores que influyen en ellos: impulso-vuelo-caída.
- Conocer y vivenciar manipulaciones con objetos y móviles.

4) Iniciación acuática preescolar.- Esta actividad está pensada para aquellos niños autónomos (no necesitan de un adulto) y se pueden ubicar en un grupo de alumnos-profesor para aprender los objetivos específicos para el dominio del medio acuático. La diferencia entre este grupo y el de aquamatro sería que unos son autónomos y los otros dependientes. Por lo que la composición del grupo sería: técnico y grupo de niños. Pero los objetivos, las edades y el tipo de piscina a las que van destinadas serían los mismo que aquamatro.

5) Escuela Acuática.- Esta actividad está encaminada a conseguir dominio de las habilidades y destrezas acuáticas básicas. Es el peldaño anterior para ingresar en el equipo deportivo y donde se asientan los cimientos de los futuros deportistas. Esta actividad está destinada a partir de los 3 años. Para entrar en la escuela acuática se han debido superar las siguientes pruebas:

- Dominio de zambullida y 5 metros de propulsión de piernas y/o brazos en posición ventral, con respiración libre.
- 5 metros de propulsión de piernas o brazos en posición dorsal.
- Inmersión de la cara soltando el aire.

Organización del grupo: Una de las características de una escuela acuática es la organización de los alumnos por niveles de capacidades. Esta actividad es para niños entre 3 y 9 años con las pruebas básicas superadas. En grupos de 8-10 alumnos por nivel. El tipo de piscina será el vaso polivalente. Y la duración de las sesiones será de 45 minutos cada una.

NIVEL 1

Objetivos:

- 25 m. batido pns de crol y un brazo con respiración coordinada
- 25 m. batido pns espalda sin tabla
- Zambullida y 25 m. nado libre
- Inmersión a recoger un objeto a 1,40 m. de profundidad

Contenidos:

TRABAJO DE BRAZOS: • Coordinación brazo/os-piernas en posición dorsal y ventral
• Coordinar brazos (alternativos/ simultáneos) con piernas (atern./simult.).

TRABAJO DE PIERNAS • Batido piernas crol y respiración,... • Batido piernas espalda con material en diversas posiciones • Batidos piernas espalda sin material, brazos en diversas posiciones • Batido de piernas rápidos, lentos,...

TRABAJO DE ACT. COMPLEMENTARIAS • Saltos diversos al agua (zambullidas) • Alternar posición dorsal-ventral, con material, sin material. • Flotación dorsal sin tabla sin moverse. • Desplazarse nado libre, buscando metros

NIVEL 2

Objetivos:

- 50 m. nado con dos posiciones distintas (dorsal y ventral)
- Giro transversal
- Control del tono en posición ventral estirada
- Giro longitudinal con empuje previo en la pared.

Contenidos:

ESTILO CROL: • Batido piernas con tabla sin/con aletas • Batido piernas - respiración con tabla • Punto muerto crol, con tabla • Punto muerto alternativo cada X nº de brazadas, con/sin tabla • Coordinación brazos-piernas-respiración, con tabla

ESTILO ESPALDA • Batido piernas con brazos estirados arriba en línea con el cuerpo • Batido piernas con aletas • Punto muerto. • Punto muerto alternativo cada X nº de brazadas. • Brazos alternativos/simultáneos

ZAMBULLIDAS: • Saltos diversos al agua • Saltos con giros diversos al agua • Salto de cabeza

TRABAJO DE ACT. COMPLEMENTARIAS: • Inmersiones...a recoger, ... trayectorias, • Desplazamientos variando posición, acciones propulsoras,... • Giros sobre el eje longitudinal, con /sin desplazamiento,

NIVEL 3

Objetivos:

- 50 m. nado con exigencia de dos estilos (crol y espalda)
- Piernas de braza.
- Salto con entrada de cabeza.
- Inmersión a recoger un objeto a 1,40 de profundidad + 1 m. de distancia

Contenidos:

ESTILO CROL: • Batido piernas variando trabajos anteriores. • Variando nº de brazadas-respiración • Coordinación estilo completo, buscando control tono de acción

ESTILO ESPALDA • Punto muerto alternativo cada X nº de brazadas. • Batido piernas rápido + brazos lentos y viceversa.

ESTILO BRAZA:• Piernas en posición dorsal • Coordinación piernas-respiración, con tabla • Coordinación brazos-respiración, con tabla • Nado subacuático • Nado cabeza fuera • Nado completo

ZAMBULLIDAS: • Entrada de cabeza con impulso y alturas variadas

TRABAJO DE ACT. COMPLEMENTARIAS • Nadar manejando un balón: lanzar, recoger, conducir,... (waterpolo) • Inmersión a coger objetos, a pasar por aros,... utilizando distintas partes propulsoras.

NIVEL 4**Objetivos:**

- 75 m. exigencia de tres estilos (crol, espalda y braza)
- Piernas de mariposa
- Combinación de giro longitudinal y trasversal

Contenidos:

ESTILO CROL: • Punto muerto control del tono de acción • Estilo completo control del tono • Estilo completo con atención a la tracción de la mano y recobro

ESTILO ESPALDA:• Punto muerto control del tono de acción • Estilo completo control del tono • Estilo completo con atención a la tracción de la mano y recobro

ESTILO BRAZA: • Piernas en posición ventral • Coordinación piernas-respiración • Coordinación estilo completo control del tono de acción • Estilo completo con atención a las acciones de manos y pies.

ESTILO MARIPOSA • Batido piernas con aletas • Coordinación piernas-respiración • Coordinación brazos-respiración. • Coordinación brazos-piernas-respiración.

VIRAJES/SALIDAS • Impulsos, deslizamientos, y giros longitudinales giros transversales • Virajes sencillos de los 4 estilos. • Salidas de los 4 estilos.

TRABAJO DE ACT. COMPLEMENTARIAS: • Nados informales adaptados al waterpolo

- Lanzamiento y recepción de balón • Sensibilización de las remadas. • Sensibilización de las posiciones básicas de sincronizada. • 15m de arrastre a un compañero (SOS) • Arrastre de muñeco • Salto al agua de sos

6) Hidroterapia.- La terapia por el agua es una actividad muy utilizada últimamente, porque es un medio que colabora, por sus características, a producir estímulos y beneficios en el que se introduce en ella. Aquellas discapacidades que necesitan de relajación y elasticidad muscular, de movilidad articular, de tonificación muscular, de coordinación neuromuscular,...consiguen con el agua el medio ideal para lograr estos objetivos. Los grupos que se pueden se organizar dependen del grado de autonomía del discapacitado. Distinguiendo dos grupos: HIDROTERAPIA A (discapacitados Autónomos) e HIDROTERAPIA D (discapacitados Dependientes). El tipo de piscina dependerá de la capacidad del usuario, siendo en el vaso de enseñanza con temperatura más elevada, o en vaso polivalente. Los objetivos irán encaminados a mejorar las capacidades de los miembros afectados y a desarrollar capacidades, en los miembros no afectados, que equilibren esa discapacidad:

- Desarrollar la coordinación de todos los segmentos corporales, el tono y habilidades acuáticas básicas → Movimientos de brazos en distintos sentidos (hombros), kinestésicotáctil. Movimientos de antebrazos en distintos sentidos (codos), kinestésicotáctil.

Movimientos de manos en distintos sentidos (muñecas), kinestésicotáctil. Igual que los anteriores, pero autorrealizado. Igual realizando el movimiento en distintas velocidades. Igual, realizando el movimiento solo con un miembro o con ambos miembros.

Movimientos de pierna, piernas alternativas o simultáneamente. Igual en distintas amplitudes. Igual en distintas velocidades. Igual buscando cambios de posición, giros o desplazamientos.

- Coordinar la respiración libre y ajustada a acciones → Realización de respiraciones profundas sin inmersión de la cara. Realización de respiraciones por boca/nariz sin inmersión de la cara. Realización de respiraciones ajustadas a movimiento de brazo/brazos sin inmersión de cara. Igual que los anteriores con inmersión de la cara. Toma de agua por la boca y soltarla en forma de spray, chorro, ...
- Desarrollar la relajación global y segmentaria.
- Trabajar las zambullidas desde distintos grados de altura → Saltos con ayuda desde sentado en borde, colchoneta,.. Igual desde rodillas, de pié,... Igual que el anterior sin ayuda.
- Controlar impulsos, deslizamientos e inmersiones → Realización de un salto desde de pie en vaso de enseñanza, de 2, 3, multisaltos,... Igual a pata coja. Realización de un salto desde agachado: alto, lejos, lateral, atrás, 2 pies, 1 pie,... Impulsos desde la pared suavemente, fuerte, 2 pies, 1 pie... Igual que el anterior distintas posiciones (dorsal, ventral). Igual que anterior buscando gran deslizamiento, inmersiones. Mantenimiento del control del tono de posición cuando nos arrastran por los pies, manos, ... Igual que el anterior mientras nos empujan por los pies, manos,...
- Desarrollar la resistencia aeróbica física → Realización de actividades aeróbicas. Realización de tareas de distintas duraciones.
- Desarrollar la flexibilidad, polarizando la atención en los miembros afectados → Realización de ejercicios de flexibilidad.
- Desarrollar la fuerza, polarizando la atención en los miembros afectados → Realización de tareas de tonificación utilizando la resistencia del agua con y sin materiales.
- Desarrollar la comunicación y expresión corporal y gestual → Reconocimiento de gestos y expresiones corporales. Escenificaciones de sentimientos y emociones por gestos y expresión corporal.
- Desarrollar la resistencia psicológica ante esfuerzos continuos y crear actitudes positivas ante superación de obstáculos y mejoras personales → Actitud positiva en la mejora de tareas de resistencia aeróbica y tonificación. Proposición de metas a alcanzar y actitud positiva en su consecución.
- Aumentar el grado de autonomía.
- Trabajar por parejas y grupos reducidos → Realización de tareas cooperativas-competitivas.

7) Escuela de espalda.- Los discapacitados motóricos con el uso de elementos como muletas o sillas de ruedas, van adoptando posturas no saludables que les llevan a soportar dolores que se podrían evitar con la concienciación propioceptiva de posiciones y actitudes corporales. El ejercicio en el medio acuático proporciona una serie de beneficios (disminuye el peso corporal, aumenta la sensación de relajación, aumenta la sensación de disfrute,...) gracias a sus características. Esta actividad está destinada a utilizar el medio acuático para que el cuerpo se relaje, se tonifique,... y que los usuarios aprendan a realizar actividades cotidianas de forma saludable. Los conocimientos que los usuarios obtengan en el medio acuático deberán transferirse al medio terrestre. Las sesiones se realizarán en el vaso polivalente y puntualmente asistirán al vaso de enseñanza. Y tendrán una duración de 45 minutos. Los objetivos y contenidos son:

- Conocer, ejecutar e interiorizar ejercicios de elasticidad muscular y movilidad articular en agua y tierra → Tareas propioceptivas de tensión-relajación en ejercicios de elasticidad.

- Conocer, ejecutar e interiorizar acciones y posiciones del tono de acción y de posición en agua y tierra → Control de equilibrio en el agua en diversas posiciones, con/sin material. Tonificación de grupos musculares del tronco.
- Conocer, ejecutar e interiorizar técnicas de relajación en agua y tierra.
- Conocer, ejecutar e interiorizar ejercicios de coordinación en acciones cotidianas y no cotidianas en agua y tierra.
- Conocer y eliminar acciones y posiciones no adecuadas.

8) Aquafitness.- La mejora de la calidad de vida es el objetivo base de todos los programas de fitness acuático. Los discapacitados intelectuales tienen una tendencia a coger sobrepeso ya sea por llevar una vida sedentaria o por no llevar una dieta equilibrada, por lo que la práctica del fitness acuático va a contribuir a la mejora y mantenimiento de la condición física. Se puede plantear la organización de dos grupos dependiendo del nivel de los usuarios en: Aquafitness I: nivel bajo, vaso de enseñanza. Aquafitness II: nivel alto, vaso polivalente. Los objetivos y contenidos serán:

- Desarrollar la coordinación de todos los segmentos corporales → En distintas amplitudes. Con distintos grados de complejidad. En distintas posiciones, giros o segmentos propulsores.
- Controlar en ritmo respiratorio → Realización de respiraciones profundas sin inmersión de la cara. Realización de respiraciones ajustadas a movimiento de brazo/os con inmersión de la cara.
- Desarrollar la relajación global y segmentaria.
- Controlar remadas, patadas y deslizamientos → Buscando amplitudes y efectividad del Movimiento. Utilizando materiales de resistencia.
- Desarrollar la resistencia aeróbica → Realización de actividades aeróbicas. Realización de tareas de distintas duraciones.
- Desarrollar la flexibilidad, polarizando la atención en los miembros afectados → Realización de ejercicios de flexibilidad.
- Desarrollar la fuerza, polarizando la atención en los miembros afectados → Realización de tareas de tonificación utilizando la resistencia del agua con y sin materiales. Tareas de oposiciones con un compañero.
- Desarrollar la resistencia psicológica ante esfuerzos continuos y crear actitudes positivas ante superación de obstáculos y mejoras personales → Actitud positiva en la mejora de tareas de resistencia aeróbica y tonificación. Proposición de metas a alcanzar y actitud positiva en su consecución.

9) Aprendizaje adultos.- Nunca es tarde para aprender a nadar, por lo que este grupo lo formaran aquellos jóvenes, adultos y mayores que no han tenido oportunidad de aprender a nadar. Esta actividad se realizará en el vaso polivalente y/o vaso de enseñanza. Con sesiones semanales de 45 minutos cada una. Los objetivos serán los propios de la enseñanza de dominio del cuerpo en el agua, ya propuestos en aquamatro.

10) Iniciación deportiva.- Para entrar en este grupo se han debido superar las siguientes pruebas (de la escuela):

- 75 m. exigencia de tres estilos (crol, espalda y braza)
- Piernas de mariposa
- Combinación de giro longitudinal y transversal

Las sesiones serán en el vaso polivalente. en sesiones de 60 minutos cada una. Los objetivos y contenidos serán:

- Conocer y realizar la técnica de los cuatro estilos y su reglamento.
- Percibir espacios en salidas, virajes y llegadas.
- Percibir tiempos y distancias.

- Conocer las normas de salud física/deportiva.
- Conocer los protocolos de una competición y sus elementos.

2.- Planificación y Programación. Pasos a seguir.

Al igual que las actividades en el medio acuático, en su mayoría, son adaptaciones de las propuestas en el medio terrestre; las actividades para esta población son una adaptación de las primeras. Sin embargo, si nos paramos a pensar, en la mayoría de los casos no hace falta una gran adaptación o ninguna, incluso, puesto que el alumnado puede realizar las mismas tareas que la población sin discapacidad. Tendemos a buscar rápidamente adaptaciones de las tareas en cuanto nos dicen que tenemos un alumno con discapacidad, sin paramos a pensar que tener una discapacidad no tiene que necesitar una adaptación de forma obligatoria. Por esta razón es muy importante, a la hora de planificar, contestar a una serie de preguntas que nos ayudarán en nuestro trabajo y, en definitiva, al alumno, objetivo principal.

2.1.- “¿Para quién?” Características del alumnado.

Debemos exigir (aunque suene exagerado) un informe médico de nuestros alumnos donde se nos explique detalladamente y por personal cualificado la discapacidad. Éste es una fuente de información muy importante, sin la que no podremos hacer correctamente nuestro trabajo puesto que nos da una idea de dónde estamos y lo que no podemos hacer.

A continuación, debemos buscar información sobre la discapacidad en cuestión para tener una idea de lo que podremos o no trabajar y la forma de hacerlo. Lo mejor es elaborar una ficha personal del alumno que refleje los aspectos que consideremos más importantes para nuestra labor. Por ejemplo, tener un apartado en el que señalemos los puntos más importantes que debemos tener en cuenta.

Lo siguiente es conocer al alumno, puesto que no podemos caer en la “etiquetas”; por ejemplo, pensar que dos alumnos son iguales simplemente porque sus discapacidades tienen la misma “etiqueta”. El hecho de que dos alumnos tengan una hemiparesia no implica que sean iguales ni que podamos trabajar con ellos de la misma forma. Al igual que ocurre con las personas sin discapacidad, que “cada una es un mundo”; en el ámbito de la discapacidad ocurre lo mismo, “cada uno es un mundo”. Cada persona tiene su “historia” y no será igual a la de los demás, porque recorrieron caminos distintos, porque su discapacidad tiene distinta causa y momento y grado de afectación; lo que nos obliga a proponer las tareas y su progresión de forma individualizada. Por ello es fundamental conocer a nuestro alumno, con sus características propias debidas a su discapacidad y a él mismo.

2.2.- “¿Con qué?” Recursos materiales.

El siguiente paso es “hacer inventario” de los recursos materiales con los que contamos, como el tipo de instalación, en qué vaso vamos a trabajar (características del mismo), materiales (tablas, pesas, cinturones, colchonetas, pelotas,...). En ocasiones, puede que nos encontremos con alergias a ciertos materiales, por ejemplo, tenemos varios alumnos que no pueden ponerse a caballo en el churro porque se les forman rojeces en la parte interna de los muslos. En otros casos, sobre todo en aquéllos en los

que existe una grave afectación intelectual (esquizofrenias.....) puede que no podamos usar gran parte del material puesto que tienden a morderlo o golpear con él al resto.

2.3.- “¿Hacia dónde?” Metas.

Las metas nos ayudan a planificar a largo plazo, de forma muy general. A la hora de establecerlas debemos proponer metas que atiendan a aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales. En algunos casos, estos últimos puede que sean los más importantes puesto que podemos encontrarnos con alumnos que se caractericen por un mal comportamiento que dificulte nuestra labor docente. Por esta razón, conseguir que el alumno tenga una buena actitud sería una de las metas principales.

2.4.- “¿Cómo?” Metodología, Objetivos, Contenidos, Tareas.

Una vez que tenemos a la vista el punto de origen y el de destino, el siguiente paso es elegir la ruta, el tipo de vehículo, la gasolina, las paradas y la música del viaje. Empleando términos educativos, en este momento debemos establecer los objetivos que nos van a llevar hacia las metas establecidas en el punto anterior; además de elegir la secuenciación de los mismos que nos permitan realizar una buena progresión de aprendizajes. Para ello es necesario una buena selección de contenidos, lo más diversificada posible para ofrecer al alumno experiencias muy variadas, y la metodología más adecuada a cada caso. En cuanto a ésta, hay que seleccionar cuidadosamente los métodos que, por sus características, nos permitan llegar al punto de destino que queríamos.

En algunos casos, en contra de nuestros deseos, puede que debamos ser un profesor más tipo “sargento” en cuanto a no retroceder en nuestros objetivos puesto que, en casos conductuales complicados, el alumno tiende a “retar” al profesor para saber hasta dónde es capaz de aguantar; sin embargo, debemos tener nuestros límites muy claros y hacerles ver que sólo soltaremos la “correa” si él se comporta bien, hacerle ver que un buen comportamiento tiene sus beneficios. Atención y cuidado en el peligroso mundo de las recompensas, hay que saber elegir el tipo de premios con el que vamos a felicitar los buenos comportamientos. Debemos buscar la motivación de logro intrínseca, centrada en el proceso y en la consecución de resultados cualitativos.

Según mi experiencia, los casos que exigen ser “sargento” te desmotivan bastante y sientes que el camino elegido es cuesta arriba y con una pendiente bastante pronunciada; pero todo es cuestión de paciencia, habrá que contar hasta diez muchas veces y, quizás, en algunas ocasiones no sea suficiente y “eives la voz más de lo normal”. Y, de repente, un día te ilumina un rayo de sol y empieza a despejarse el cielo; a partir de ese día todo te resultará más fácil, agradable y motivante (nunca un camino de rosas). En este momento hay que pasar a ser un profesor “científico” y emplear metodologías encaminadas a la experimentación con estilos de enseñanza como el descubrimiento guiado, la resolución de problemas, la libre exploración.... El ambiente de clase debe ser más afectivo y calmado.

Otro aspecto muy importante es la selección y secuenciación de los contenidos que vamos a trabajar. La primera debe ser lo más variada posible para que el abanico de experiencias y aprendizajes sea muy rico. Nuestra faceta de científicos debe sentirse mucho en este paso y realizar muchos experimentos; para ello hay que ser muy cuidadosos con las tareas escogidas para la consecución de los contenidos. Opino que

los profesores tendemos demasiado a la repetición, que en ocasiones es necesaria, pero que, a veces, es excesiva y lleva al aburrimiento y la desgana por la actividad. Trabajamos en un medio que nos ofrece muchas posibilidades y, a menudo, sólo se piensa en una de ellas, la natación competitiva con sus cuatro estilos, sus virajes, sus salidas... Y qué pasa con las otras modalidades que se llevan a cabo en este medio; el waterpolo y la “sincro” trabajan con habilidades muy atractivas y que pueden resultar muy útiles para las personas con discapacidad. Por ejemplo, las “remadas” pueden resultar muy eficaces en muchos tipos de discapacidad porque no todas permiten que nuestro alumno nade los cuatro estilos tal y como los conocemos en la natación no adaptada. Éstas permiten que el alumno se desplace por el agua de la forma más eficaz para él, su desplazamiento será personalizado y no pasa nada porque no nade a mariposa ya que las remadas le permiten moverse por el agua con la mayor autonomía posible y disfrutar de una libertad que, quizás, no tenga fuera de este medio.

Por tanto, hay que “abrir nuestras mentes”, buscar, probar,... y hasta equivocarnos y buscar soluciones nuevas. Hablar con los compañeros de profesión también ayuda, puesto que las ideas de los demás nos pueden servir.

Hay que tener en cuenta, en este apartado, dónde nos encontramos, en qué actividad estamos y sus características, que vimos en el primer punto del documento.

2.5.- Sesiones.

Una vez que tenemos todos los “ingredientes del plato” pasamos a cocinar y, por tanto, a elaborar las sesiones atendiendo a todo lo que nos hemos propuesto anteriormente y estableciendo una temporalización del trabajo a realizar.

En mi caso, he optado por una estructura de la sesión semiabierta; establezco los objetivos específicos de forma mensual (en general, aunque este aspecto varía según el caso) y señalo los contenidos a trabajar en cada sesión (cuya complejidad va aumentando junto con los objetivos y atendiendo a la progresión individual del alumno). Para cada contenido, elaboro una lista de tareas lo bastante amplia, como para no caer en la rutina, y juego con este abanico mezclando unas con otras de forma que me permitan unas sesiones lo más completas posibles. En muchos casos puedo llevar las tareas “escritas” pero en otros casos debo establecer un plan A y un plan B ya que, aunque parezca mentira, la meteorología afecta a la actitud de algunos de mis alumnos. Al principio todo es una locura, pero según los vas conociendo la situación se normaliza y vas encontrando estrategias que te permiten no tener que llevar un plan alternativo de trabajo en cuanto a las tareas, puesto que los contenidos de la sesión son los que estaban programados para ese día. Por supuesto, cuando hablo de los contenidos mensuales son más generales y los contenidos de cada sesión son un nivel más de concreción, es decir, más específicos.

En la planilla de trabajo reservo un espacio para anotaciones que hagan referencia a logros conseguidos ese día, aspectos conductuales, tareas que no hayan salido bien o todo lo contrario, aspectos a mejorar en cuanto a la organización o al material elegido,..... Se trata de un pequeño diario que te ayuda a seguir planificando y trabajando de forma más completa y que te ayuda a elaborar el informe al final del curso.

2.6.- Consideraciones.

Otro punto muy importante son las evaluaciones que debemos realizar antes, durante y después del proceso. Una sesión de evaluación no tiene por qué parecérselo al alumno y tampoco tiene por qué ser una, puede ser durante dos o tres sesiones. Sin embargo, es muy importante que estén planificadas con anterioridad. El número de evaluaciones no es fijo, ni creo que exista un número “perfecto”, sino que debe ser el profesor el que las elija o el grupo de técnicos de la instalación, si es que la ideología es ésta. Hay que tener cuidado en no quedarse escasos. En mi caso, bueno, en nuestro caso hemos decidido realizar una evaluación inicial (que me ha llevado las tres primeras semanas de clase), evaluaciones durante el proceso cada dos meses (sobre todo en los más pequeños para que vayan pasando de nivel) y habrá, por supuesto cuando acabe la temporada, una evaluación final (que me llevará otras tres semanas). Esto hace un total de seis evaluaciones a lo largo del proceso.

Uno de los problemas más frecuentes, suele ocurrir con los alumnos más dependientes, es la gran tendencia hacia la poca asistencia a la actividad y, por tanto, la dificultad a la hora de la progresión, la involución de lo conseguido,... Este aspecto te desmotiva puesto que no te permite hacer tu trabajo y puede llevar al profesor a echarse la culpa. Por esta razón es fundamental tener un parte de asistencias que refleje este hecho y, en múltiples ocasiones, será nuestra tabla de salvación si los padres-madres protestan o dejar caer ciertos comentarios en cuanto a nuestra labor.

Esto nos lleva al siguiente gran problema (no siempre): los familiares (abuelas, abuelos, padres, madres...). Debemos estudiarlos también, por si tuviésemos suficiente trabajo y elaborar un perfil. Existe mucha relación con los familiares y la mayoría observan, estudian, analizan, comparan y evalúan nuestras clases y a nosotros. Son tan amables, en ocasiones, que nos entregan su valoración al final de cada clase. Debemos ponernos una máscara, sonreír, elegir cuidadosamente nuestras palabras pero tener y dejar clara nuestra posición y nuestras ideas, siempre de forma muy calmada y educada volviendo lo antes posible a nuestro trabajo.

Y, otro aspecto fundamental, no podemos dejar de ser muy respetuosos con nuestro alumno y darles el mejor trato, independientemente de lo que nos hagan perder la paciencia. Para ser profesionales debemos comprarnos y utilizar un escudo dejando a un lado nuestros sentimientos, es imposible no tener un alumno favorito y otro con el que no consigues simpatizar, pero eso no se puede notar mientras estás trabajando porque de lo contrario no lo estás haciendo. Todos son iguales y deben recibir el mismo trato, tenerte al cien por cien, sin favoritismos. No es tarea fácil, pero es lo que hay.

3.- Conclusiones.

Después de todo lo expuesto en los puntos anteriores, es la hora de las conclusiones. Pero éstas son las mías, es decir, a las que he llegado yo después de escuchar a muchos expertos y tras mi experiencia propia como técnico. Sin embargo, opino que cada uno debe elegir sus conclusiones; que en ocasiones coincidirán con las expuestas por otros, pero que han sido elegidas después de probarlas y, por tanto, vivenciarlas e interiorizarlas.

En primer lugar, <<...*hay que atender a la “capacidad” y no a la “discapacidad”*... >>(Esperanza Jaqueti, 2007). Debemos tomar como base aquello que nuestro alumno es capaz de hacer y no, lo que no sabe hacer. Nos sorprenderá hasta dónde llegaremos y lo poco que habríamos conseguido poniéndoles un techo.

La segunda conclusión es la tendencia a “hacer una montaña de un granito de arena”; no existe tanta diferencia entre la “natación” y la “natación adaptada”. Tenemos que buscar la normalización de nuestros alumnos en aquellos casos en que sea posible.

La número tres, sin planificación no hay un trabajo bien hecho. Hay que investigarlo todo, conocer a nuestros alumnos y sus características, recoger los recursos con los que contamos,..... saber, en definitiva, “¿Para quién?”, “¿Con qué?”, “¿Hacia dónde?”, “¿Dónde?” y “¿Cómo?”.

Cuatro, ser “innovadores científicos” y “buscadores de información”, respetuosos con sus alumnos y a los que les guste su trabajo y traten de mejorarse día a día, aprendiendo también de sus alumnos.

4.- Aspectos más importantes de la discapacidad visual en las actividades acuáticas.

Para empezar, deberíamos ser conscientes de que la discapacidad visual engloba la ceguera total y parcial y la deficiencia visual. Lo siguiente es definir las:

Ceguera → Se dice que una persona es ciega cuando sólo tiene percepción de la luz, sin proyección, o aquella que carece totalmente de visión independientemente de si esta carencia es debida a lesiones del ojo o del sistema nervioso que une el ojo con el cerebro o problemas de cerebro (González, L. 1990).

Deficiencia visual → Pérdida visual parcial del sujeto, que puede tener diferentes grados:

* **Baja visión**, es la limitación de la visión a distancia con el mantenimiento de la visión de los objetos a corta distancia.

* **Limitación visual**, impedimento que obliga al uso de una iluminación especial, debiéndose utilizar en algunos casos lupas especiales.

* **Impedimento visual** que es cualquier desviación clínica en la estructura o el funcionamiento de los tejidos o las partes del ojo (González, L. 1990).

Para conocer la capacidad visual de cada ojo se valoran cuatro aspectos de la capacidad visual: la **agudeza visual** (grado de resolución del ojo y capacidad para discriminar entre dos estímulos visuales distintos; también es llamado el sentido de la forma, ya que es la facultad que tiene el ojo de percibir la figura y forma de los objetos), el **campo visual** (de lo que el ojo puede abarcar con un solo golpe de vista, sumamente importante para tener una buena movilidad y orientación), la **visión cromática** y **sentido luminoso** y **visión binocular**. De estos cuatro aspectos, los que tienen especial importancia son la agudeza visual y el campo visual. Los valores que resulten de explorar estos dos aspectos darán el grado de capacidad visual que tiene una persona.

A la hora de abordar el trabajo con alumnos con discapacidad visual debemos tener en cuenta una serie de aspectos fundamentales:

1) *¿Qué nivel de percepción visual tiene el alumno?*

2) *¿Cómo el alumno será capaz de captar la información que el técnico emite?*

3) En caso de que existan restos de visión, *¿cuánto resto de visión queda?* Se recomiendan las siguientes clasificaciones a las que dirigirse para encontrar información sobre la cantidad de resto visual: Escala de clasificación visual de Marcos Robles, M. 2000 y la Clasificación del IBSA y del IPC.

4) *El niño que nace si sentido de la visión es un niño perfectamente normal en el resto de sus estructuras.* El problema aparece en la formación y en el desarrollo, ya que, la visión y la relación que ofrece esta con el mundo exterior es determinante.

5) *Tener en cuenta algunos aspectos sobre cuándo y en qué intensidad una persona ha sufrido una disminución en la percepción visual.* Para enfocar adecuadamente la intervención didáctica en el medio acuático, se ha procedido a dividir en cinco grandes categorías a las personas con afectación visual:

- Ciegos congénitos
- Personas que han adquirido la ceguera antes de los seis años
- Personas que han adquirido la ceguera después de los seis años
- Deficientes visuales congénitos
- Deficientes visuales adquiridos

6) El ser humano es la criatura viviente más orientada hacia la visión que existe y que aproximadamente el 80% de la información que recibe para su maduración neuropsicológica tiene lugar a través del canal visual (Gessel, Getman y Kane, 1964). Los bebés ciegos, cuando perciben un sonido, no poseen información de lo que lo produce, aparece y desaparece ese sonido, existe y deja de existir, sienten que algo suena pero sin otra información de las cualidades de lo que suena. Cuando las manos de un bebé ciego se juntan por accidente, no suele investigar y jugar con sus propias manos, como haría un niño vidente, simplemente se sorprende y la separa, “¿qué será lo que me ha tocado?”. Cuando su madre le coge, este la percibe por el tacto, el oído, el olfato, el gusto incluso, la reconoce y responde a los estímulos, pero cuando le deja de nuevo en la cuna, su madre a desaparecido, a dejado de existir. Los gestos que una madre hace a su hijo y que son fundamentales para la comunicación y el desarrollo del niño, no son percibidos por este y, por tanto, no son imitados. El niño invidente está mucho menos estimulado que el niño con visión normal, su percepción del exterior es fraccionada y confusa.

7) En las primeras etapas del periodo sensomotor, entre los cuatro y los nueve meses aproximadamente, el niño ciego apenas se diferencia del vidente, pero es a partir de esta edad cuando se empiezan a encontrar diferencias debido a que en este momento se inicia la coordinación visión-prensión (Nuñez Blanco, M.A. 2000).

8) Los niños ciegos aprenden a caminar directamente sin pasar por el gateo, como hacen casi todos los niños videntes antes de andar, pero los bebés ciegos no ha necesitado hacerlo pues no ha tenido ninguna motivación e interés en desplazarse. La ausencia de visión limita la imitación y la exploración del espacio, lo que conlleva un deficitario conocimiento del espacio y de la situación. Un aspecto importante es la sobreprotección paterna a la que se ven sometidos los niños ciegos, que lejos de ayudarles, les hacen niños sedentarios y sin estimulación, sin experiencias motrices.

A continuación, presento un resumen de las características de las personas con discapacidad visual cuando llegan a nuestras actividades (Vaquero, J.L. 2007):

- * Personas con un desconocimiento total o casi total del entorno donde se realiza la actividad.
- * Personas poco coordinadas, desorientadas, con un bagaje motriz deficitario, sin experiencias en las habilidades motrices habituales.

- * Personas con desconocimiento de la secuencia de acciones del grupo y de la actividad.
- * Personas con dificultades en la atención pues los estímulos pueden llegarle de forma difusa.
- * Personas con dificultad para entender descripciones y explicaciones de los ejercicios y contenidos que se hacen las clases.
- * Personas con dificultad para relacionarse (en un primer momento) y de establecer un vínculo por falta de contacto visual, con los compañeros grupo y actividad.

Por esta razón y para terminar este apartado, pasamos a enumerar las estrategias que debemos seguir con nuestro alumnado con discapacidad visual:

1) Descripción de la instalación.- Descripción de aspectos arquitectónicos y del mobiliario. Descripción de las diferentes actividades que se realizan en ese momento en la piscina qué camino deberá tomar una vez salga del vestuario, indicándole: qué sonidos le pueden servir de orientación, qué olores le pueden orientar y qué tipo de superficies pisará en el recorrido hasta llegar al punto de encuentro con el profesor. Qué posibles obstáculos puede encontrarse.

2) Ganar la confianza del alumno.

3) Se debe enseñar el lugar donde se realizará la clase en el vaso de la piscina.- Explicará la profundidad de la zona, la anchura de la calle, la longitud de la misma, la ubicación entre las otras calles, la zona de zambullida, etc. Sería muy conveniente que el niño pudiera tocar los elementos (corcheras, bloque de salida, borde, etc.) y conocer las distancias entre pared y corchera, pared y final del recorrido, y otras que creamos necesarias.

4) Se tendrá especial cuidado con la comunicación (calidad del mensaje).

5) Buscar símiles que ejemplifiquen la acción.- Crear unas palabras claves sencillas o símiles que describan y ejemplifiquen la acción.




6) Evitar paternalismos.- No se debe sobreproteger al alumno ciego.


7) Mantener la disposición del mobiliario.


8) Dejar el material siempre en el mismo sitio.

9) Distribuir a los deportistas por grupos pequeños e incluir al ciego en uno en el que sea conocido y bien aceptado.

5.- Bibliografía.

-  JAQUETI PEINADO, E. (2007) *Aquapsicomotricidad y Estimulación precoz*. IAD.
-  JAQUETI PEINADO, E. (2007) *Aquapsicomotricidad y Estimulación precoz*. IAD.
-  VAQUERO BENITO, J.L. (2007) *La discapacidad visual y las actividades acuáticas*. IAD.

 JAQUETI, E. (2005) *La Conducta Psicomotriz en la Iniciación Deportiva de la Natación* NSW. AETN

 JAQUETI, E. (2006) *La Conducta Psicomotriz en la Iniciación Deportiva de la Natación II* NSW. AETN