



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación de Palencia



DECLARACIÓN DE AUTORÍA INTELLECTUAL DE TRABAJO ACADÉMICO

D. / Dña IRENE MARÍA VILLALBA URBANEJA con NIF 71949170H estudiante del GRADO EN EDUCACIÓN SOCIAL en la Facultad de Educación de Palencia (Universidad de Valladolid), curso 2014-2015, como autor/a de este documento académico, titulado: COOPEDALEANDO:OCIO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON TEA

y presentado como Trabajo de Fin de Grado, para la obtención del título correspondiente,

DECLARO QUE

es fruto de mi trabajo personal, que no copio, que no utilizo ideas, formulaciones, citas integrales o ilustraciones diversas, sacadas de cualquier obra, artículo, memoria, etc., (en versión impresa o electrónica), sin mencionar de forma clara y estricta su origen, tanto en el cuerpo del texto como en la bibliografía.

Así mismo, soy plenamente consciente de que el hecho de no respetar estos extremos es objeto de sanciones universitarias y/o de otro orden legal.

En Palencia, a 18 de junio de 2015

Fdo:



Universidad de Valladolid. Esta **DECLARACIÓN PERSONAL DE NO PLAGIO** debe ser insertada en primera página de todos los Trabajos de Fin de Grado (proyecto, memoria o estudio) conducentes a la obtención del TÍTULO OFICIAL DE GRADO, pero no debe aparecer en el formato electrónico empleado como soporte para su envío a UVa_doc



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

COOPEDALEANDO: Ocio y actividad física para personas con TEA

TRABAJO FIN DE GRADO
EDUCACIÓN SOCIAL

AUTOR/A: IRENE MARÍA VILLALBA URBANEJA

TUTOR/A: NICOLÁS BORES CALLE

Palencia.



RESUMEN

Se trata de una experiencia educativa llevada a cabo a partir de la actividad física, realizada con el colectivo de personas con Trastornos del Espectro Autista. Partiendo de un primer proyecto con el nombre de “Coopedaleando”, se ha realizado un análisis y posteriormente, un replanteamiento del mismo.

Dicha remodelación, tiene el objetivo de ofrecer una serie de mejoras, todas ellas personalizadas a las necesidades planteadas, en relación a la estructura y desarrollo con el que partió el proyecto inicial. Además, pretende trabajar aspectos primordiales del desarrollo, como son las habilidades sociales, psicomotricidad y reeducación sensitiva... entre otras; todo ello, mientras se promociona el ocio a través de la bicicleta, haciendo de este modo hincapié en el aspecto lúdico.

Para lograr todo ello, se partirá de un análisis previo de las evaluaciones y registros realizados durante la pasada edición, con la finalidad de poder contrastar la situación inicial y final de los participantes tras su paso por el anterior proyecto. De este modo, se podrá comenzar a trabajar en función de los potenciales y déficits de los mismos, hacia esta nueva readaptación.

PALABRAS CLAVE: Trastornos del Espectro Autista, actividad física, metodología, intervenciones, ocio alternativo, psicomotricidad, reeducación sensitiva.

ABSTRAC

It is an educational experiment carried out from physical activity, carried out with the group of people with autism spectrum disorders. Starting with a first project with the name “Coopedaleando”, it has conducted an analysis and then rethinking it.

This remodeling, aims to offer a number of improvements, all tailored to the needs arising in relation to the structure and development with which he broke the initial project. It also aims to work primordial aspects of development, such as social skills, motor skills and sensory reeducation... among others; all while leisure is promoted through the bike, making this mode emphasizes the fun aspect.

To achieve this, it will be based on a preliminary analysis of the evaluations and records made during last year, in order to contrast the initial and final state of the participants after passing

through the previous project. Thus, you can start working on the basis of potential and deficits thereof, into this new.

KEY WORDS: Autism Spectrum Disorders, physical activity, methodology, interventions, alternative entertainment, motor skills, sensory reeducation.

ÍNDICE

RESUMEN/ABSTRACT PALABRAS CLAVE/KEY WORDS

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....pág.6
2. OBJETIVOS.....pág.7
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....pág.8
 - 3.1.Trastornos del Espectro Autista. Clarificación de términos
 - 3.1.1. Introducción
 - 3.1.2. Historia
 - 3.1.3. Trastornos del Espectro Autista en el DSM
 - 3.1.4. Características generales del Trastorno del Espectro Autista
 - 3.2. Ocio, actividad física y Trastorno del Espectro Autista
 - 3.2.1. Actividad física
 - 3.2.2. El ocio
 - 3.2.3. La bicicleta. Ocio y actividad física
 - 3.3. Educación y Autismo: Asociación Autismo Palencia
4. MEJORANDO A PARTIR DE LA PRÁCTICA: ANÁLISIS Y REPLANTEAMIENTO DEL PROYECTO ORIGINAL.....pág.22
 - 4.1.Presentación del proyecto original “Coopedaleno”
 - 4.1.1. Plan
 - 4.1.2. Objetivos propuestos
 - 4.1.3. Desarrollo
 - 4.1.4. Evaluación y conclusiones
 - 4.1.5. Líneas de mejora
 - 4.2.El nuevo proyecto: “Coopedaleando”
 - 4.2.1. Fundamentación del nuevo proyecto
 - 4.2.2. Metodología
 - 4.2.3. Plan de trabajo
 - 4.2.4. Evaluación

5. CONCLUSIONES.....	pág. 45
5.1. Conclusiones sobre el Grado en Educación Social	
5.2. Conclusiones sobre el TFG	
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	pág. 47
6.1. Bibliografía	
6.2. Webgrafía	
7. ANEXOS.....	pág. 52
7.1. Proyecto Coopedaleando	
7.2. Entrevista a Miriam de Narciso González, Neuropsicóloga de la Asociación Autismo Palencia.	
7.3. Evaluaciones proyecto Coopedaleando	
7.4. Artículo Diario Palentino sobre proyecto Coopedaleando y participación en el I Congreso Internacional sobre Actividad Física.	
7.5. Entrevistas a familia, usuario y trabajadoras de la Asociación Autismo Palencia.	

1. INTRODUCCIÓN

La rama profesional a la que pertenezco, la Educación Social, se encuentra en constante interacción con multitud de colectivos sociales, y durante estos cuatro años de formación fueron diversos los colectivos por los que me interesé. Pero nunca tuve muy claro hacia cuál de ellos enfocar mi futuro profesional.

Fue con la llegada del Practicum I y II, cuando decidí centrarme en un colectivo en concreto, fue al conocer al colectivo de personas con Trastornos del Espectro Autista (TEA). Había trabajado con personas con discapacidad, pero concretamente con niños no, siendo por lo tanto un área desconocido para mí, pero a la vez llamativo. Por todo ello, realicé en la Asociación Autismo Palencia mi formación en prácticas.

En la Asociación Autismo Palencia, pude conocer en primera persona la dinámica del centro y, especialmente, mis funciones como Educadora Social dentro del mismo. Las experiencias vividas durante mi etapa como alumna en prácticas, fueron suficientes para despertar en mí un mayor interés en conocer más acerca de los TEA. Por todo ello, decidí centrar mi Trabajo Fin de Grado (TFG) en dicho colectivo.

El objetivo de este TFG es el de proporcionar a los niños y niñas de la entidad Autismo Palencia, un proyecto educativo destinado a satisfacer sus necesidades de ocio y de ejercicio físico. Mientras que de manera transversal, se trabajan otros aspectos primordiales del desarrollo, como son las habilidades perceptivas, lateralidad, educación sensitiva, mecanismos de socialización adecuada a partir del concomiendo y posterior uso de las Habilidades Sociales (HH.SS.), entre otros.

Partiendo de la experiencia inicial del proyecto “Coopedalendo”¹, se vio la necesidad de una remodelación y mejora del mismo, pues fueron muchos los beneficios que proporcionó a sus participantes. Este TFG pretende mantener aquellos aspectos que tuvieron éxito en la primera edición, para ser combinados con los que han tenido que ser remodelados. Además, son muchos los nuevos ítems a ser trabajados, más centrados en promocionar en aquellas áreas evolutivas, en las que las personas con TEA suelen presentar deficiencias, una serie de mejoras.

¹ VER ANEXOS 1 y 4 para conocer el proyecto “Coopedalendo”, su desarrollo y posterior repercusión social.

2. OBJETIVOS

- Conocer y analizar las características de las personas con TEA, con la intencionalidad de proporcionarles una mayor inclusión y atención educativa, a través de dicho proyecto.
- Proporcionar a las personas con TEA actividades enfocadas al ocio y al tiempo libre, con el fin de poder trabajar áreas concretas para su desarrollo físico y psicológico.
- Evidenciar las competencias pertenecientes a mi rama profesional, como futura Educadora Social, durante la elaboración del TFG. Todo ello mediante la propuesta de intervención planteada.
- Aprender, a través de la elaboración de este proyecto, a saber documentarme, formarme en aprendizaje de nuevos conocimientos y a reforzar los ya adquiridos.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA.

CLARIFICACIÓN DE TÉRMINOS

3.1.1. Introducción

Desde que Leo Kanner en 1943 y Hans Asperger en 1944 iniciasen su andadura en la historia del autismo, ha sido muy amplio el debate que ha existido y que han mantenido en común las diversas ramas profesionales encargadas de trabajar e investigar por el mismo, como es el caso de la Medicina y de la Psicología. Es innegable el gran trabajo realizado por ambas, tanto de manera individual como en el trabajo multidisciplinar llevado a cabo de manera conjunta. Psiquiatría y Psicología han llevado a cabo multitud de investigaciones y terapias en personas con Trastornos del Espectro Autista a lo largo de todos estos años; pudiéndose así, conocer más acerca del mismo.

Se trata de un trastorno muy presente en la sociedad, pues la incidencia en la población es cada vez mayor dándose una proporción de 15-20 casos por cada 10.000. Esto no quiere decir que cada vez haya más personas afectadas, sino que antes, a las personas con TEA se les atribuía de manera errónea enfermedades mentales y eran etiquetados como psicóticos, esquizofrénicos..., entre otros calificativos (Happé, 1994).

Gracias al trabajo de investigación realizado durante todas estas décadas, sabemos que el autismo es “una de las alteraciones más graves del desarrollo durante la primera infancia que constituye uno de los problemas más serios desde el punto de vista personal, familiar y social” (Crespo, 2001, 1pp.). Además, se ha logrado avanzar más en los mecanismo de detección del Trastorno, pudiéndose tratar incluso antes de los 3 años de edad del niño/a afectado.

En las últimas décadas, una nueva rama profesional ha ido introduciéndose en el debate encabezado por medicina y psicología. La educación ha entrado a formar parte de las ciencias encargadas de investigar dicho trastorno y trabajar en pro de su tratamiento; pues a día de hoy es innegable que el autismo sigue despertando mucho interés y son muchos los aspectos del mismo que se desconocen y, por consiguiente, siguen siendo investigados.

Aunque en la actualidad, la educación juega un papel fundamental en el tratamiento de las personas con TEA, esta siempre estuvo muy presente en el desarrollo e investigación de las diversas teorías sobre el tema, pues ya “desde mediados de los años 60 la educación se ha ido imponiendo como el principal y más eficaz recurso para el tratamiento del autismo, pasando de una atención casi exclusivamente clínica” (Crespo, 2001, 3pp.).

La educación se ha abierto camino en la materia, pues con el paso de los años se ha ido comprobando la importancia de los procesos reeducativos en las personas con TEA. “Hoy está claro que la educación no es el único medio pero es un procedimiento de intervención sobre el medio externo que constituye el núcleo esencial de tratamiento de las personas con autismo” (Rivière, 1997 citado en Crespo, 2001, 7pp.).

Y quizás de este modo, “(...) a pesar de las graves dificultades sociales y comunicativas que tienen las personas con autismo, ya tenemos recursos que nos permiten el poder ayudar a sus familias y el primero y más eficaz de estos recursos es la educación” (Crespo, 2001, 2pp.).

3.1.2. Historia²

El término Autismo, cuyo origen se encuentra en las dos palabras griegas: *autos* (en uno mismo) e *ismos* (forma de ser), fue utilizado por primera vez en 1911 por el psiquiatra Paul Eugen Bleuler, quien se encargó de analizar ciertas alteraciones en casos de pacientes esquizofrénicos, los cuales parecían estar *encerrados en sí mismos*.

En el año 1943, Leo Kanner, especialista en psiquiatría infantil, comenzó a investigar casos clínicos de personas con un trastorno muy característico, el que a día de hoy conocemos como autismo. Kanner denominó el autismo bajo el nombre de *autismo infantil precoz*, tras analizar multitud de casos médicos.

Kanner propuso como criterios que definían el autismo precoz los siguientes síntomas cardinales: aislamiento profundo para el contacto con las personas, un deseo obsesivo de preservar la identidad, una relación intensa con los objetos, conservación de una fisonomía inteligente y pensativa y una alteración en la comunicación verbal

² Apartado creado a partir de las consideraciones científicas e históricas recogidas en el artículo “*El Autismo 70 años después de Leo Kanner y Hans Asperger*” publicado en la Revista Española de Neuropsiquiatría, por los autores Josep Artigas-Pallarès e Isabel Paula.

manifestada por un mutismo o por un tipo de lenguaje desprovisto de intención comunicativa (Artigas y Paula, 2012, 5 pp.).

Debido al peso que el Psicoanálisis tenía en la época, se pretendía que el autismo fuese tratado desde el mismo, como ocurría con otros problemas mentales, a lo cual Kanner se opuso por completo. Para poder lograr un análisis aún más específico sobre el autismo, Kanner estudió 11 casos clínicos (8 niños y 3 niñas), llegando a la conclusión de una nueva definición sobre autismo: *alteración autista innata del contacto afectivo*.

Por otro lado nos encontramos en 1944, la figura de Hans Asperger, coetáneo de Leo Kanner. Asperger, médico pediatra, estudió casos de niños con características autistas. Sin conocer la obra de Kanner, este estaba contribuyendo a la investigación que Kanner había iniciado unos años antes.

Los pacientes analizados por Asperger, “mostraban un patrón de conducta caracterizado por: falta de empatía, ingenuidad, poca habilidad para hacer amigos, lenguaje pedante o repetitivo, pobre comunicación no verbal, interés desmesurado por ciertos temas y torpeza motora y mala coordinación” (Artigas y Paula, 2012, 8 pp.).

Debido al gran trabajo realizado por Hans Asperger, se incluyeron estas nuevas características a las ya existentes descritas por Kanner. Al verse diferencias entre ambas investigaciones, las características descritas por Hans Asperger fueron catalogadas como un síndrome relacionado con el autismo, el cual recibió el nombre de *Síndrome de Asperger*.

Llegados los años 50 y 60, el autismo comenzó a ser visto como un problema emocional y afectivo, el cual tenía su origen entre la relación de los padres y las madres con los hijos, realizándose terapias entre ambos. Más entrados los años 60, se comenzaron a llevar a cabo terapias conductistas de aprendizaje, por consiguiente la educación comenzó a jugar un papel fundamental, pues se empezaron a realizar investigaciones dentro del aula en aquellos niños que presentaban una sintomatología autista; de esta forma el Psicoanálisis fue quedándose obsoleto en la materia.

En los años 80, se llevaron a cabo estudios de investigación más específicos, consiguiendo así poder desarrollarse estrategias de enseñanza más específicas.

Es innegable la multitud de teorías existentes sobre el autismo, sus orígenes, tratamientos... y del mismo modo, no todas ellas fueron lo más éticas posibles. Tal es el caso de la *Teoría de la*

Madre Nevera por Bettelheim, profesor de educación y psicología en la Universidad de Chicago, quien, en su teoría, decía que el niño con autismo tenía el origen de su trastorno en el rechazo que sus progenitores sentían hacía el, principalmente por parte de la madre, de su futura existencia en este mundo, es decir, no ser querido y/o buscado. De este modo, el daño fue muy grande para aquellas familias con hijos con autismo, pues se estaba atribuyendo toda la culpabilidad a la madre, durante la etapa de gestación del futuro hijo.

A día de hoy se ha demostrado científicamente que el autismo tiene un claro origen biológico y que teorías como la de *Madre Nevera* de Bettelheim no tienen ninguna validez científica.

3.1.3. Trastorno del Espectro Autista en el DSM³

El DSM, Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, en inglés *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders*, es realizado por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, en inglés *American Psychiatric Association* (APA). Esta asociación es la encargada de definir, describir y clasificar los diferentes trastornos mentales existentes y de ir actualizando su información conforme avanzan las investigaciones y estudios en la materia.

El autismo dentro del DSM no siempre fue catalogado como un claro trastorno, pues tanto en la primera como en la segunda versión del mismo, fue incluido dentro de los trastornos de esquizofrenia. Fue con la llegada del DSM-III, cuando el autismo adquirió su propia categoría con el nombre de autismo infantil. Con la revisión del DSM-III, es decir, en el DSM-III R, se consiguió sustituir *Autismo Infantil* por *Trastorno Autista*, lográndose así una categoría única para el mismo.

Entre los años 1994 y 2000, se publicaron el DSM- IV y el DSM- IV TR, en los cuales se incluyeron junto al Autismo y al Síndrome de Asperger otra serie de trastornos, catalogados todos ellos como *Trastornos Generalizados del Desarrollo*, entre ellos podíamos encontrar: *Trastorno Desintegrativo Infantil*, *Trastorno Generalizado del Desarrollo no Especificado* y *Trastorno de Rett*.

³ Apartado creado a partir de las consideraciones científicas e históricas realizadas, recogidas en el artículo de Victoria del Barrio (UNED): “Raíces y evolución del DSM”, publicado en la Revista de Historia de la Psicología, la cual pertenece a la Universidad de Valencia.

Además del DSM, la OMS (Organización Mundial de la Salud), ofrece al uso un sistema de *Clasificación Internacional de Enfermedades* (CIE), en inglés *International Classification of Diseases* (ICD), en el cual también se puede encontrar diversas definiciones sobre el autismo. Como sucede con el DSM, el CIE va actualizándose y se encarga de realizar nuevas publicaciones del mismo.

Centrándonos en estudios e investigaciones actuales, tomamos como referencia el DSM-V (publicado el 18 de mayo de 2013) y el CIE-10 (última vez editado en 1992), los cuales establecen que el autismo se encuentra dentro de la categoría nombrada como “Trastornos del Espectro Autista” (TEA) y de forma más amplia son denominados como *Trastornos del Neurodesarrollo*. Anteriormente, estos tipos de trastornos recibían el nombre de *psicosis infantil y/o esquizofrenia infantil*.

Según DSM-V, los síntomas clínicos más característicos a la hora de detectar dicho trastorno son: “(...) deterioros de la comunicación social y en patrones de comportamiento restringidos y repetitivos” (DSM-V, 2013, 50pp.).

Además, es importante valorar la aparición de los primeros síntomas de dicho trastorno, para el DSM-V los síntomas:

(...) deben estar presentes en las primeras fases del período de desarrollo desde la infancia temprana” (DSM-V, 2013, 50pp.), aunque “pueden no manifestarse totalmente hasta que la demanda social supera las capacidades limitadas, o pueden estar enmascarados por estrategias aprendidas en fases posteriores de la vida (DSM-V, 2013, 50pp.).

Para que una persona sea diagnosticada de autismo, han de cumplirse una serie de criterios estipulados, según señala el DSM-V (2013, 50pp.):

Deficiencias persistentes en la comunicación y en la interacción social en diversos contextos, manifestado por lo siguiente, actualmente o por los antecedentes:

1. Deficiencias en la reciprocidad socioemocional.
2. Deficiencias en las conductas comunicativas no verbales utilizadas en la interacción social.
3. Deficiencias en el desarrollo, mantenimiento y comprensión de las relaciones.

Patrones restrictivos y repetitivos de comportamiento, intereses o actividades, que se manifiestan en dos o más de los siguientes puntos, actualmente o por los antecedentes:

1. Movimientos, utilización de objetos o habla estereotipados o repetitivos.
2. Insistencia en la monotonía, excesiva inflexibilidad de rutinas o patrones ritualizados de comportamiento verbal o no verbal.
3. Intereses muy restringidos y fijos que son anormales en cuanto a su intensidad o foco de interés.
4. Hipo o hiper reactividad a los estímulos sensoriales o interés inhabitual por aspectos sensoriales del entorno.

3.1.4. Características generales del Trastorno del Espectro Autista

Las personas con TEA sufren cuadros de alteraciones en las distintas áreas de su cuerpo, aunque sin tender a generalizaciones, no todas las personas cuentan con el mismo grado de severidad. Las principales alteraciones que sufren las personas con TEA son, según Rivière y Martos (2000, 113pp.):

Trastornos cualitativos de la relación social, trastornos de las capacidades de referencia conjunta (acción, atención y preocupación conjuntas), trastornos de las capacidades intersubjetivas y mentalistas, trastornos de las funciones comunicativas, trastornos cualitativos del lenguaje expresivo, trastornos cualitativos del lenguaje receptivo, trastornos de las competencias de anticipación, trastornos de la flexibilidad mental y corporamental, trastornos del sentido de la actividad propia, trastornos de la imaginación y de las capacidades de ficción, trastornos de la imitación, y trastornos de la suspensión (la capacidad de hacer significantes).

Además de las alteraciones/trastornos en ciertas áreas, también pueden aparecer conductas autoagresivas⁴ y heteroagresivas⁵. Todo ello fruto de la frustración ocasionada por el mal funcionamiento de los sentidos y órganos que se ven alterados por los trastornos anteriormente citados.

⁴ Conductas agresivas realizadas por uno mismo y dirigidas hacia sí mismo.

⁵ Conductas agresivas realizadas por uno mismo y dirigidas a segundas y terceras personas.

El nivel de inteligencia y las capacidades de las personas con TEA se ven dañadas en la mayoría de los casos. En términos generales, en torno a un 75% de la población con TEA tiene una discapacidad reconocida.

Por otro lado, cabe destacar, que la incidencia en TEA es mayor en varones que en mujeres, pues “la población masculina en comparación con la femenina esta sobre-representada en una proporción de 4 a 1” (Asociación Internacional Autismo-Europa, 2000, 4pp.). Sobre este tema se sigue investigando en la actualidad, con el fin de poder conocer más a fondo las causas de esa mayor incidencia en el sexo masculino. Los estudios hasta la fecha sitúan la causa en las alteraciones existente en el ADN, y más concretamente en el cromosoma X y dentro del mismo, en el gen PTCHD1⁶.

Finalmente, es importante entrar a valorar las características existentes entre el Síndrome de Asperger y el Autismo, pues ambos pertenecen a los Trastornos del Espectro Autista, pero existe una clara diferenciación de sintomatologías entre los mismos:

	AUTISMO	SÍNDROME DE ASPERGER
COEFICIENTE INTELLECTUAL	Generalmente por debajo de lo normal	Generalmente por encima de lo normal.
DIAGNÓSTICO	Antes de los tres años de edad.	Después de los tres años de edad.
APARICIÓN DE LENGUAJE	Caracterizado por un notable retraso en su aparición.	Acorde con la edad biológica establecida.
RELACIONES SOCIALES	Presentan un desinterés en términos generales por las mismas.	Presentan un interés general por las mismas, aunque en la mayoría de los casos no sepan cómo gestionarlas.

⁶ Gen encargado del proceso de traspaso de la información de las células al cerebro, jugando así un papel fundamental en el aspecto neurobiológico.

INTERÉS OBSESIVO	Pueden sentir interés o dominar una técnica en concreto, pero sin llegar a un estadio obsesivo por la misma.	Caracterizados por interés obsesivos de alto nivel.
GRAMÁTICA Y VOCABULARIO	Limitados.	Por encima del promedio, llegando a tener un dominio por encima de su edad cronológica.
DESARROLLO FISICO	Normalizado.	Presentan una serie de torpezas motrices.
EL DIAGNÓSTICO SE HACE...	A partir de una edad de media de 5,5 años de edad (Pudiendo ser antes).	A partir de una edad media de 11,3 años de edad (Pudiendo ser antes).
DETECCIÓN POR PARTE DE LA FAMILIA	Alrededor de los 18 meses.	Alrededor de los 2,5 años.
PRINCIPALES LIMITACIONES	Retardos en el lenguaje.	Problemas de lenguaje o en socialización o conducta.

Cuadro de elaboración propia a partir de la obra de Martín, Pilar (2004), “El síndrome de Asperger ¿Excentricidad o discapacidad social?, sobre las diferencias sintomáticas entre el Síndrome de Asperger y el Autismo.

3.2. OCIO, ACTIVIDAD FÍSICA Y TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA

3.2.1. Actividad física

Integrar la actividad física en la vida de los niños con TEA, proporciona una serie de beneficios, provocando un “(...) impacto positivo en la salud mental y física, reduce los trastornos ambientales y comportamentales, promueve el desarrollo de la socialización, está dentro del foco de interés de los niños, niñas y adolescentes, e incrementa la satisfacción en la vida familiar” (Abarca, 2015, 66pp.).

Centrándonos en el aspecto puramente físico, debemos hablar de la estructura muscular de los niños con TEA, pues:

Es en la segunda infancia donde las personas autistas debido a la falta de desarrollo psicomotor es que presentan problemas en el sistema muscular (...), consecuencia de la falta de práctica de actividad física ocasionada por los problemas de atención y conductas inadecuadas (Molina, 2006, 1 y 2pp.).

Es importante valorar los beneficios en materia de salud que garantiza la promoción del ejercicio físico, intentando dejar a un lado hábitos de una vida sedentaria, pues según las últimas investigaciones y estudios realizados:

Padecer algún trastorno de tipo neurológico o mental en la infancia no implica ser obeso; sin embargo, la presencia de alguno de estos problemas se acompaña en muchos casos de problemas psicomotores, que suelen ser decisivos en la aparición de la obesidad (Zurita et al., 2010, 17pp.).

Además de los beneficios en materia de salud física, primordial es también hablar del desarrollo social que proporciona realizar ejercicio físico en gran grupo, pues el desarrollo de las habilidades personales, también juegan un papel fundamental; siendo esta, “la habilidad que más se desarrolla mediante los juegos es la habilidad social, en las personas del espectro autista esta habilidad si bien no está suficientemente desarrollada por sus problemas de conducta y comunicación” (Molina, 2006, 6pp.).

A la hora de trabajar la actividad física con niños con TEA, priman aquellas actividades en las que se pueda incentivar el desarrollo motor, afectivo y cognitivo. Cada niño plantea un cierto grado en una o varias deficiencias, por ello es importante que el proceso físico-educativo respete las diferencias individuales de cada uno. Por consiguiente se han de realizar adaptaciones a las necesidades planteadas. En el caso en particular de los niños con TEA, es importante valorar la discapacidad psíquica y sensorial. Al hablar de discapacidad psíquica, presentan un “(...) desarrollo motor igual a los demás niños sin discapacidad, pero con un ritmo más lento” (Olayo y Moreno, 1999, 28pp.).

Es necesario que se incorporen estímulos sensoriales dentro de las sesiones:

Es por ello que en el caso específico del autismo el oído, el tacto, el gusto presentan severos trastornos y marcada hiper sensibilidad como consecuencia del mal funcionamiento de sus sistema sensorial intereceptivo que no permite recoger la información necesaria para que el sistema nervioso envíe los estímulos necesarios al cuerpo y le permita reaccionar adecuadamente (Molina, 2006, 3pp.).

3.2.2. El ocio

Llegados a este punto, es fundamental conocer qué es el ocio, para poder llevarlo a cabo con las personas destinatarias del proyecto en cuestión. Espinosa, Gimeno, Martínez et al. (1995) señalan que el “ocio es la parte del tiempo libre en la que realizamos actividades con las que disfrutamos. Sus funciones son: descanso, diversión y desarrollo” (15pp.).

Proyectos como el mostrado en el primer punto, Coopedaleando, demuestran lo necesario y por consiguiente beneficioso que puede resultar el ocio para los niños y niñas con TEA. Es innegable que el juego es parte fundamental en el desarrollo de la vida social durante la infancia, como ante sala de las interacciones sociales que se irán llevando a cabo conforme la persona vaya creciendo y madurando.

Por otro lado, tomando de referencia “La pirámide de necesidades” de Maslow, el ocio jugaría un papel fundamental en aquellos escalones destinados a la autorrealización de uno mismo. “Todos necesitan el deporte, del juego y la expresión corporal, de la danza, etc., no sólo para satisfacer sus necesidades básicas de relación maduración, sino además, para el propio disfrute personal” (Olayo y Moreno, 1999, 7pp.).

El ocio ha experimentado un cambio de valores para la sociedad actual, incluyéndose así una notable importancia por incluir a las personas con discapacidad como usuarias de él; pues como señala Lázaro (2004) “la actividad física adaptada vinculada al colectivo de personas con discapacidad, en los últimos años ha tenido una mayor repercusión”. (493pp.)

Facilitar el acceso al ocio a personas con discapacidad, más concretamente al colectivo de personas con TEA, y que ese ocio esté centrado en la actividad física, puede ser visto como una forma de juego destinado al desarrollo físico de los participantes. El ocio está comenzando a tomar importancia en la formación integral del individuo, “pues un disfrute adecuado del ocio, tendrá por tanto efectos beneficiosos sobre el equilibrio físico y psicológico de la persona y contribuirá a la formación progresiva de una personalidad íntegra e idiosincrásica” (Lázaro, 2004, 568pp.).

Por todo ello, poder combinar actividades de ejercitación física con un claro perfil lúdico, debe ser uno de los principales objetivos a la hora de trabajar con personas con TEA. En este caso en concreto, objeto de estudio, es significativo trabajar de manera transversal, dentro del aspecto lúdico, el juego, con los niños y niñas participantes. Para los autores Black, Freeman y Montgomery (1975) (citados en García y Polaino, 1993), “el juego de los niños autistas se

caracteriza por una notoria falta de compromiso social y la manipulación de objetos repetitiva y estereotipada” (10pp.). De ahí la importancia de trabajar a partir del ocio, alteraciones tan significativas para mejorar el día a día de las personas con dichos trastornos.

3.2.3. La bicicleta. Ocio y actividad física⁷

Es una realidad que la actividad física regular y el juego son fundamentales para el desarrollo físico, psicológico y social. Además, es una excelente herramienta para estimular la atención, imitación, seguimiento de órdenes y sociabilización de los niños y niñas con TEA. El juego es un factor fundamental en la vida de todo ser humano, como un claro mecanismo de socialización, pues como ya decía Piaget, imitación y juego son la base de la función simbólica. “Esto nos lleva a concluir que todo estímulo destinado a fomentar la actividad lúdica en el niño, está contribuyendo a desarrollar sus dimensiones motóricas, sociales, afectivas e intelectuales” (Jiménez, Jiménez y Alonso, 1992, 13pp.), de ahí la importancia de incluir el juego como pieza fundamental dentro del proyecto.

Los niños y niñas con TEA necesitan una promoción del ocio en su tiempo libre. Qué mejor manera que incluir dentro del mismo (del ocio) la actividad física. Por ello, se combinó el ocio y actividad física a partir de la bicicleta, un recurso educativo y lúdico, el cual ha estado presente durante generaciones en la infancia, y al cual tiene acceso la mayoría de las clases sociales.

La promoción del ejercicio físico a partir de la bicicleta proporciona a sus usuarios, una serie de beneficios, que se ven incrementados en las personas con TEA, pues según Casajús y Vicente-Rodríguez (2011) existe “un reconocimiento de los efectos beneficiosos del ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, son de extraordinario interés, no solo para la población normal, sino también para el tratamiento de trastornos psicológicos” (163pp.).

Dichos beneficios, entre muchos otros, son: una disminución de la ansiedad, desfogo de la tensión acumulada, aumento de la confianza en uno mismo y equilibrio emocional.

⁷ Apartado creado a partir de las consideraciones educativas y pedagógicas recogidas en la obra “*Actividad física y salud en la infancia y adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*”. Editado por el Ministerio de Educación y Ciencia y por el Ministerio de Sanidad y Consumo.

Además, el ejercicio físico a partir de la bicicleta, proporciona a partir de su realización, una ejercitación muscular, la cual viene siendo necesaria para este colectivo, pues aspectos como la fuerza muscular se encuentran muy debilitados; pues se “(...) han demostrado niveles más bajos de fuerza muscular que las personas sin discapacidad, en los diferentes estudios que se han revisado” (Casajus y Vicente-Rodríguez, 2011, 101pp.).

A partir de la bicicleta se pueden trabajar aspectos tan importantes para los niños y niñas con TEA como es la psicomotricidad, por ello en esta nueva edición del proyecto, será primordial incluirla durante la realización del mismo. Gracias al trabajo psicomotor a partir de la bicicleta, se podrán comprobar grandes avances en otras áreas del desarrollo. La promoción de la psicomotricidad en el niño contribuye a su desarrollo mental. Gracias a dicho trabajo, se consigue una evolución mental, permitiendo una mayor interacción en su entorno y con las personas que hay en él.

3.3. EDUCACIÓN Y AUTISMO: ASOCIACIÓN AUTISMO PALENCIA

Haciendo un escueto balance de todo lo reflejado en las anteriores líneas, los mecanismos existentes en la sociedad, han ido situando a las personas con necesidades educativas especiales, en este caso en particular, a los niños con TEA, alejados de las actividades lúdicas y de ejercicio físico; a pesar de que la legislación, en vigor, exija tenerlo en cuenta.

Según el BOE de 4 de mayo de 2006 (citado en Abarca, Julián y García, 2013), la atención a la diversidad, presente en la *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en su artículo 13*, señala aspectos que se tienen que tener en cuenta:

La intervención educativa debe contemplar como principio la diversidad del alumnado, entendido que de este modo se garantiza el desarrollo de todos ellos a la vez que una atención personalizada en función de las necesidades de cada uno.

Los mecanismos de refuerzo que deberán ponerse en práctica tan pronto como se detectan dificultades de aprendizaje, serán tanto organizativos como auriculares. Entre estas medidas podrán considerarse apoyo en el grupo ordinario, los agrupamientos flexibles o las adaptaciones del currículo.

Para que el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo al que se refiere el artículo 71 de la LOE, puede alcanzar el máximo desarrollo de sus capacidades personales y los objetivos de la etapa, se establecerán las medidas curriculares y organizativas oportunas que aseguren su adecuado progreso.

Las administraciones educativas, con el fin de facilitar la accesibilidad al currículo, establecerán los procedimientos oportunos cuando sea necesario realizar adaptaciones que se aparten significativamente de los contenidos y criterios de evaluación del currículo, a fin de atender al alumnado con necesidades educativas especiales que las precisen, a los que se refiere el artículo 73 de la LOE. Dichas adaptaciones de realizarán buscando el máximo desarrollo posible de las competencia básicas; la evaluación y la promoción tomarán como referente los objetivos y criterios de evaluación fijados en dichas adaptaciones (2 y 3.pp).

A pesar de todo lo reflejado en la ley, la situación de la mayoría de los niños y niñas con TEA en las aulas de Actividad Física no se encuentra reflejada en la legislación vigente. Miriam de Narciso González, Neuropsicóloga de la Asociación Autismo Palencia, ha sido testigo de las diversas problemáticas sufridas por alumnado con TEA debido a una no correcta adaptación curricular por parte de profesionales y del propio centro.⁸

Como breve resumen, tomando las ideas generales y más relevantes de la entrevista a Miriam de Narciso González, decir que las personas con TEA se han encontrado una barrera social de acceso a los servicios de ocio, a pesar de ser una necesidad real para ellos. La actividad física debe ser valorada como un pilar fundamental en la educación, pues incide en el crecimiento y desarrollo personal. Los niños con TEA suelen sentir muchas inseguridades y frustraciones en las clases de educación física, a la hora de comprender las instrucciones para llevar a cabo un juego y ante situaciones de contacto físico; es por ello que esta asignatura debe ser igual de valorada que el resto, para el acceso de estos niños a la misma. En términos generales, los docentes no se encuentran preparados para asumir la presencia de un alumno con TEA, pues requiere de una capacitación técnica específica. A su favor decir que estos profesionales no se sienten respaldados por las instituciones, a la hora de apoyarles y formarles ante estos casos.

⁸ VER ANEXO 2 para conocer la entrevista realizada a Miriam de Narciso González, Neuropsicóloga de la Asociación Autismo Palencia.

Por todo ello, es más que justificable la necesidad de crear proyectos y adaptar los ya existentes a las necesidades y capacidades de los niños y niñas con TEA, pues aunque no sean una mayoría, sí es un sector más de la sociedad al que hay que prestar atención y por el que preocuparse y mejorar.

Está demostrado que:

Además de los objetivos educativos, la participación en la EF implica la práctica de actividad física (AF), lo que conlleva un impacto positivo en la salud mental y física, reduce los trastornos comportamentales, proporciona el desarrollo de la socialización, está dentro del foco de interés de los niños, niñas y adolescentes e incrementa la satisfacción en la vida familiar (Potvin, Sanider, Prelock, Kehayia y Wood-Ocuphinee 2013, citados en Abarca, Julián y García 2013, 4pp.).

Como punto de partida a la hora de trabajar la actividad física dentro del Autismo, destacar el objetivo principal de la EF inclusiva para Monge y Monge (2009) citados en Abarca, Julián y García (2013):

La EF inclusiva tiene como objetivo fundamental mejorar la calidad de vida de todos y todas las participantes, mediante el desarrollo de competencia físicas, motoras y espaciales que permitan mejoras cognitivas, expresivas, comunicativas, de bienestar y de relación con los demás (4pp.).

4. MEJORANDO A PARTIR DE LA PRÁCTICA: ANÁLISIS Y REPLANTEAMIENTO DEL PROYECTO ORIGINAL

4.1. EL PROYECTO ORIGINAL: “COOPEDALEANDO”

4.1.1. Plan

Coopedaleando, nombre del proyecto en cuestión, es una propuesta físico-educativa llevada a cabo con los niños y niñas de la Asociación Autismo Palencia. Las bases del proyecto están orientadas hacia el fomento del ejercicio físico mediante el uso de la bicicleta de tal forma que se cree un nexo de unión entre ejercicio físico y ocio. El proyecto supone un gran reto, pues se trata de una propuesta pedagógica novedosa y alternativa en materia psico-educativa para el colectivo destinatario de la misma. Este reto proporciona una serie de beneficios a la hora de descubrir las grandes capacidades de relación e interacción entre los participantes, fruto de la actividad llevada a cabo. Además de ofertar un espacio de ocio, para ellos (niños y niñas con TEA participantes), se trabaja potencialmente la autonomía, la capacidad de interacción y actuación individual a la hora de romper barreras psicosociales, con el principal fin de aprender y desarrollarse.

Los beneficios físicos es otro factor a tener en cuenta, pues la vida sedentaria y las dificultades de acceso, que les supone en la mayoría de los casos a este colectivo el poder participar en actividades físicas, deportes infantiles...etc.; es visto como una gran oportunidad para poder realizar una actividad lúdica con un claro perfil de ejercitación física y además trabajar en favor de una correcta socialización, llevada a cabo a partir del disfrute en gran grupo.

El ejercicio físico se lleva a cabo a través de la bicicleta, comúnmente conocida como un recurso de diversión inagotable, tanto realizado de manera solitaria como en gran grupo. La misma favorece al sistema cardiovascular e inmunológico, mejorando a la par los problemas y/o molestias musculares como en el caso de la espalda y simultáneamente en las

articulaciones, ejercitando las mismas⁹. Por consiguiente, se puede decir que se trata de un proceso multidisciplinar, pues contribuye tanto al ejercicio físico de los niños y niñas como al beneficio en áreas psicológicas como es el campo de las Habilidades Sociales (HH.SS.). Todo esto se puede comprobar en el comportamiento de los participantes, pues tomando de referencia el testimonio de educadores de la Asociación y familiares de los mismos, las conductas disruptivas y los estados de frustración, disminuyen durante el proceso, entre otras muchas mejoras.

Otro aspecto importante del proyecto es el tema de la confianza, el proceso hacia la eliminación de los miedos, la eliminación de las barreras, el convertir todos los “contras” presentes en los “pros” del futuro. Todo ello a través de las diferentes sesiones a llevar a cabo, en las cuales se provee de confianza en sí mismos a los participantes, a la hora de que ellos mismos lleguen a dominar el control de su propio cuerpo sobre la bicicleta, en la capacidad de relación entre pares a partir de la participación conjunta, el fortalecimiento de las relaciones sociales ya existentes gracias a la puesta en común de experiencias surgidas en la actividad y al trabajo mente-cuerpo, tratado a través del tema de la pisco-motricidad.

Por otro lado, al realizarse (el proyecto) en un espacio/ambiente nuevo, con nuevos materiales para ser utilizados en actividades nuevas y desconocidas para los niños y niñas participantes, se puede trabajar la rigidez que suelen presentar las personas con TEA, ante la adaptación a situaciones nuevas, hasta la fecha desconocidas para ellos. Todo ello a través de refuerzos positivos y de un apoyo continuado e individualizado llevado a cabo.

Los participantes, concretamente niños y niñas con edades comprendidas entre los 6 y 17 años, de la Asociación Autismo Palencia, presentan una variedad de perfiles entre sí, dentro de los Trastornos del Espectro Autista: niños sin lenguaje verbal, niños con lenguaje verbal pero con problemas de comunicación no verbal, con trastornos de conducta¹⁰, con patrones estereotipados¹¹, con conductas rígidas¹², con limitaciones en habilidades sociales, entre otras

⁹ Ideas extraídas a partir de: “Guía: La salud sobre dos ruedas”, la cual forma parte del “Plan integral para el uso de la bicicleta”, creado por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Sevilla.

¹⁰ Trastornos de comportamiento caracterizados como antisociales, provocando alteraciones en las reglas sociales y dificultando la convivencia.

¹¹ Conjunto de conductas/conducta realizadas sin motivo aparente de forma constante.

características. También existe una clara diferenciación en torno a sus experiencias en el aula de educación física, por un lado se encuentran los niños escolarizados en centros ordinarios de enseñanza, donde tienen que adaptarse a los ritmos del gran grupo y en ocasiones han sufrido problemas de integración por dicho motivo y, por otro lado, los niños escolarizados en instituciones de educación especial, donde sus experiencias en el aula de educación física han sido más positivas.

Centrándonos en el proyecto en cuestión, se enmarca dentro de una duración de seis meses, de enero a junio de 2014, todos los viernes de mes, en horario de 16:00h. A 17:30h.

El proyecto se llevó a cabo en las instalaciones deportivas del Campus Universitario de La Yutera, perteneciente todo ello a la Facultad de Educación de Palencia.

Además de las instalaciones deportivas del complejo universitario, zonas verdes de ocio de la capital Palentina y sobre todo rutas del “carril bici” de la ciudad, fueron también utilizadas durante la duración del proyecto, permitiendo de este modo la realización de rutas al aire libre.

4.1.2. Objetivos propuestos

Proponer un conjunto de actividades orientadas a mejorar la actividad física y el ocio y tiempo libre, al conjunto de niños y niñas de la Asociación Autismo Palencia, objeto del proyecto, con el fin de trabajar de manera transversal la socialización y sus habilidades sociales, mientras aprenden y/o perfeccionan la técnica de andar en bicicleta. De forma más específica se trabajó:

- 1) Favorecer la autonomía de los participantes.
- 2) Potenciar los beneficios físicos y psíquicos fruto de la actividad física a partir de ocio.
- 3) Trabajar las habilidades sociales mediante ejercicios que favorezcan la socialización.
- 4) Incentivar el compañerismo y la cooperación grupal como pilares fundamentales.

¹² Repetición de conductas de manera automatizada, provocando dificultades en el día a día de la persona, no permitiendo una flexibilidad en la vida de la persona.

- 5) Conocer las debilidades y fortalezas de cada participante con la finalidad de trabajar en favor de cada una de ellas.
- 6) Favorecer la creación de nuevas rutinas rompiendo con la rigidez rutinaria tan características en ciertos casos.
- 7) Trabajar las Habilidades Motrices Básicas y las Habilidades Perceptivas.

4.1.3. Desarrollo

El proyecto “Coopedaleando” se ha diseñado de manera posterior a la toma de contacto con los niños y niñas, futuros participantes del proyecto. Se cree conveniente conocer de manera inicial las diferentes capacidades y características de todos ellos, pues así se podrá lograr una mejor adaptación de los niños a las actividades. Una vez realizado el análisis previo, se procede al diseño y realización del proyecto con las diferentes sesiones y dentro de las mismas, las actividades a realizar.

Las sesiones se realizan un día por semana, con una duración estimada de dos horas de duración. El proyecto tiene una temporalización de enero de 2014 a junio del mismo año, estructurando las sesiones a realizar por diversos niveles; incrementando el nivel y por consiguiente la complejidad de las actividades:

1º Nivel: Conocer la bicicleta, llevarla de la mano, desplazamientos simples y conocimiento del circuito a realizar (10, 17, 24 y 31 de enero).

2º Nivel: Realización del circuito diseñado (7, 14, 21 y 28 de febrero y 7 de marzo).

3º Nivel: Diseño de un nuevo circuito entre todos los participantes, realización del mismo, actividades de frenadas y ritmos, y sesiones de educación vial. (14, 21 y 28 de marzo, 4, 11, 18 y 25 de abril y 2 y 9 de mayo).

4º Nivel: Utilización de los recursos exteriores de las instalaciones como circuitos a realizar y rutas por el parque Ribera Sur, y el carril bici de la capital (16, 23 y 30 de mayo y 6, 13 y 20 de junio).

Durante las sesiones, se establecen una serie de ítems, los cuales son necesarios seguir, pues a partir de los mismos, se logrará alcanzar los objetivos previstos en el proyecto:

- 1) Proporcionar instrumentos para potenciar las relaciones sociales.

- 2) Propiciar actividades que lleven implícitos procesos de comunicación con el fin de trabajar las habilidades sociales.
- 3) Condicionar positivamente con el fin de disminuir y posteriormente eliminar comportamientos y acciones no recomendables y negativas.
- 4) Poner a su disposición una serie de materiales que adapten la actividad a las necesidades de cada niño
- 5) Trabajar de manera transversal las debilidades y carencias de cada participante.

Para poder facilitar la participación a aquellos participantes con mayores necesidades y/o limitaciones, se realizan una serie de materiales, todos ellos adaptados a partir de Sistemas Aumentativos y Alternativos de Comunicación¹³ (SAAC). De esta manera, aquellos niños y niñas con dificultades comunicativas y usuarios habituales de la comunicación a partir de cuadernos de comunicación a base de pictogramas, pueden integrarse sin problemas dentro de la dinámica de las sesiones.

Entre los materiales creados citar: tabla de normas, agenda explicativa de la sesión, ejercicios físicos a realizar, paneles explicativos de las diferentes áreas de la instalación, panel del circuito por estaciones, plantilla de los itinerarios de cada participante del circuito por estaciones, tabla de puntos negativos y positivos sobre normas y comportamiento dentro de la sesión, readaptación de señales de seguridad vial, pictogramas adaptados para el conocimiento de las partes de la bicicleta y su correcto uso,... entre otros.

4.1.4. Evaluación y conclusiones

Debido a la importancia del proyecto, tanto por parte de la Facultad de Educación de Palencia como por la propia Asociación de Autismo Palencia, es verdaderamente interesante llevar a cabo un proceso evaluativo, caracterizado por su perfil constante e individualizado de todos los participantes del proyecto.¹⁴

Para poder evaluar el proyecto de una forma constante y que de este modo puedan quedar evidenciados los avances experimentados por los niños y niñas durante las sesiones, se

¹³ Formas de expresión sin necesidad de lenguaje verbal, a partir de las cuales proporcionan una serie de recursos a personas con discapacidad en el área del lenguaje y de la comunicación.

¹⁴ VER ANEXO 3 para conocer las evaluaciones realizadas durante el proyecto.

establecen hojas de registro, en las cuales se entra a valorar los siguientes ítems a partir de SÍ/NO:

- 1) Sabe montar en bici: a) sabe pedalear con ruedines b) domina su peso balanceándose a los lados con los pies apoyados (sin ruedines) c) mantiene el equilibrio impulsándose con los pies y luego manteniéndoles en el aire en una recta (sin ruedines) d) sabe pedalear (sin ruedines).
- 2) Mantiene el equilibrio en movimiento.
- 3) Conoce las partes de la bicicleta y su función.
- 4) Tiene miedo a la hora de rodar.
- 5) Sabe frenar.
- 6) Conoce el freno delantero.
- 7) Conoce el freno trasero.
- 8) Domina las rectas.
- 9) Domina los descensos.
- 10) Domina las cuestas.
- 11) Sabe esquivar objetos.
- 12) Sabe dar la vuelta.
- 13) Sabe cambiar de marcha.
- 14) Tiene dificultades a la hora de subirse y bajarse de la bici.
- 15) Tiene dificultades al pedalear.
- 16) Sabe girar.

Además de los avances en materia de ejercicio físico y promoción del ocio, otros aspectos iguales o más relevantes incluso si cabe, es el tema de la interacción con el gran grupo y la puesta en práctica de las Habilidades Sociales (HH.SS.). Para poder evaluar esta área se llevan a cabo hojas de registro, dónde los siguientes ítems son enmarcados entre MUCHO/NORMAL/POCO/MUY POCO:

- 1) Ha prestado atención.
- 2) Se ha relacionado con el grupo.
- 3) Se ha separado del grupo.
- 4) Ha mostrado interés.
- 5) Ha disfrutado de la actividad.
- 6) Ha sentido estrés /inseguridad.

- 7) Es autónomo/a.
- 8) Necesita apoyo.
- 9) Ayuda a sus compañeros.
- 10) Respeta las normas.
- 11) Cuida los materiales.
- 12) Demanda la atención del educador/a.
- 13) Realiza todas las estaciones del circuito.

Todos los ítems son analizados una vez al mes para poder registrar avances sobre los mismos y de este modo trabajar hacia nuevos aprendizajes y conocimientos.

En términos generales, de los 11 niños y niñas participantes en el proyecto, dos de ellos, que inicialmente necesitaban ruedines, aprendieron a montar en bicicleta sin ellos, tres que no sabían montar en bicicleta, aprendieron a montar, pero con la ayuda de ruedines. El resto de niños y niñas participantes que ya contaban con un dominio previo y no necesitaban de la ayuda de ruedines, perfeccionaron la técnica, aprendiendo a cambiar de marchas, dominando las frenadas, adaptando el ritmo al gran grupo en lugar de montar de forma individualista, aprendiendo y respetando las normas de seguridad vial tratadas en los diferentes talleres... entre otros muchos aspectos.

Con respecto a conductas/comportamientos disruptivos y/o crisis que suelen darse en algunos usuarios durante las sesiones, estas fueron reduciéndose paulatinamente gracias a la serie de refuerzos y condicionantes positivos que se van administrando durante la actividad. Tanto durante, como después de la actividad, mostraban una actitud más relajada. Su estado de ánimo es mucho más positivo y buscan una mayor interacción social con su entorno más cercano.

Haciendo un balance sobre todo lo acontecido durante el desarrollo del proyecto y sobre la experiencia que supuso para los niños y niñas participantes, se podría decir que se trata de un aprendizaje multidisciplinar, pues además de intervenir en aquellas áreas fundamentales del desarrollo como es el caso de las Habilidades Sociales (HH.SS.), en la interacción directa entre iguales; se trabaja especialmente por la promoción del ocio de los participantes.

Por todo ello, se elabora una metodología enfocada hacia el disfrute, tanto personal como colectivo, de cada niño. Todo ello contribuye a una menor rigidez, consiguiendo un trabajo

con tiempos más flexibles e iniciando a los niños en una responsabilidad con el entorno y con su propio comportamiento en él, y con el grupo presente en el mismo.

Toda la tensión que estos niños y niñas van acumulando en su día a día, es soltado durante la exposición a esta ejercitación física. Esto contribuye a que sus capacidades de concentración y atención estén más sensibles y concentradas tanto en la actividad como en las instrucciones que se van proporcionando. Esa atención y concentración es utilizada para trabajar todos aquellos aspectos psicosociales en los que el menor presenta dificultades de aprendizaje y adquisición.

Finalmente, el proyecto consigue los objetivos marcados, aunque de modo crítico he de decir, que en cierto grado, la primera edición del mismo se enfocó por completo en el aspecto físico; de ahí la necesidad de una nueva remodelación y adaptación a las nuevas circunstancias y a la realidad actual. Pues la demanda es evidente, tanto por parte de las familias, como por parte de los niños y niñas que participaron de esta primera edición del proyecto. Por todo ello, esta remodelación debe trabajar otros aspectos primordiales, además del ejercicio físico, como es en el área psicomotor, de interacción social, y de reeducación sensitiva.

4.1.5. Líneas de mejora

La mejora y remodelación del proyecto debe ir enfocada a satisfacer las nuevas necesidades reales que se plantean en esta nueva etapa, para ello se ha tenido en cuenta la opinión de trabajadoras de la entidad con la que se llevó a cabo el proyecto y la de una familia, madre e hijo, participantes del mismo. Para conocer la opinión de todos ellos se ha realizado cinco entrevistas, las tres primeras a trabajadoras de la entidad y las dos últimas a una madre y su hijo, este último, participante de la edición de Coopedenado que tuvo lugar. También cabe destacar la satisfacción por todas las personas entrevistadas hacia los aspectos trabajados en la edición anterior, pues se aconseja mantener las actividades llevadas a cabo, la metodología utilizada y la estructuración y pautas de trabajo que seguían las sesiones. Al igual, se destacó las buenas instalaciones en las que se desarrolló el proyecto.¹⁵

Resultados extraídos a partir de las entrevistas realizadas:

En términos generales, se pide una mayor duración del proyecto, pues los 6 meses que duró la anterior edición, se quedaron muy escasos para poder trabajar aspectos psicopedagógicos en

¹⁵ VER ANEXO 5 para conocer las entrevistas realizadas.

cada participante. Además, centrándonos en el aspecto físico-deportivo, los beneficios obtenidos gracias a la actividad deportiva de bicicletas fueron evidentes, tanto físicos como psíquicos, de ahí la importancia de una mayor continuidad en el tiempo. En definitiva, se pide la eliminación de intervalos de tiempo, que pase de ser una actividad temporal, a entrar a formar parte de la oferta de ocio de la entidad de forma permanente. La solución a esta propuesta sería un mayor número de horas, dedicando una tarde, en este caso la de los viernes por completo a la actividad; pues son los viernes, el día de la semana elegido por las familias, para que sus hijos disfruten de actividades de ocio por parte de la Asociación Autismo Palencia.

Ampliar dentro de los objetivos a trabajar una mayor importancia a temas como el trabajo de la psicomotricidad, para trabajar aspectos tan tocados como es el equilibrio y la orientación espacial, y el tema de la estimulación sensorial para trabajar los trastornos de hipo e hiper sensibilidad que padecen muchos de los participantes del proyecto. La necesidad de trabajar dichas áreas del desarrollo es debido a que en la pasada edición, se centró la metodología del proyecto, mayoritariamente, en la promoción del ejercicio físico a partir de la bicicleta, olvidando otros aspectos de vital importancia, como son los recién citados.

Dentro del aspecto educativo, se pide una mayor ampliación de los temas a trabajar, como es el caso de incluir unas nociones básicas de educación vial, todo ello adaptado mediante pictogramas y apoyos visuales. Para poder ofrecer aspectos más lúdicos, se solicitan más salidas al exterior, es decir, fuera de las instalaciones internas y externas del complejo universitario de La Yutera, como puede ser el carril bici de la capital palentina y excursiones a espacios verdes de la ciudad y alrededores. Finalmente, se solicita un mayor acceso a materiales deportivos (conos, colchonetas, picas...), con el fin de poder ampliar circuitos y pruebas en bicicleta. Por todo ello, creo necesario una remodelación partiendo del proyecto inicial, con el fin de satisfacer las demandas propuestas y las nuevas necesidades reales que presenta el colectivo, objeto de estudio, en la actualidad.

4.2. EL NUEVO PROYECTO: “COOPEDALEANDO”

4.2.1. Fundamentación del nuevo proyecto¹⁶

El ocio que intenta promover este proyecto, es un ocio encaminado hacia la inclusión, es decir, proporcionar a los niños y niñas participantes una serie de herramientas sociales para que puedan interactuar con otros niños, con o sin discapacidad, en juegos y deportes que la vida les vaya presentando. La integración de los niños con TEA en el área del juego resulta fundamental para su desarrollo, de ahí la importancia que tiene en este nuevo proyecto.

Por otro lado hay que hablar, concretamente, del deporte, pues a las personas con TEA les aporta mucho más que el simple ejercicio físico, produciendo en ellos una serie de mejoras tanto a nivel social como personal. A partir del mismo, se pueden trabajar las relaciones sociales, el autoestima, el afecto... el sentirse útiles y competentes.

Este proyecto, además de enfocar parte del trabajo en el ocio y en la actividad física, pretende dar una mayor importancia a la promoción de la psicomotricidad, pues la misma, será vital en esta nueva edición. Por todo ello, el trabajo de la psicomotricidad, entendida como la “relación existente entre el razonamiento y el movimiento o al revés entre movimiento y razonamiento” (Jiménez, Jiménez y Alonso, 1992, 203pp.), juega un papel fundamental dentro del proyecto propuesto. En el caso de las personas con TEA, la actividad motriz y psíquica no evolucionan a la par, de ahí los problemas/déficits de desarrollo en ciertas áreas.

Debemos entender que “la psicomotricidad es una disciplina que puede ejercer una gran influencia sobre la inteligencia, la afectividad y el rendimiento escolar del niño” (Jiménez, Jiménez y Alonso, 1992, 203pp.). Al hablar de psicomotricidad, es importante hablar de la relación existente entre el esquema corporal y la orientación espacial, pues “la correcta orientación del sujeto en el espacio depende del conocimiento del esquema corporal entendido como conocimiento del yo” (Jiménez, Jiménez y Alonso, 1992, 204pp.). El poder trabajar todos estos aspectos de manera transversal con los niños, mientras disfrutan de la actividad

¹⁶ Apartado creado a partir de las consideraciones educativas y pedagógicas recogidas en las obras: “*Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. Exernet*”, coordinada por José Antonio Casajús y Germán Vicente-Rodríguez, bajo la dirección del Consejo Superior de Deportes y Subdirección General de Deporte y Salud; y “*Educación Psicomotriz. Sistema de fichas programadas (Educación Infantil, Primaria y Educación Especial)*” de los autores José Jiménez Ortega, José Jiménez de la Calle y Julia Alonso Obispo.

lúdica de montar en bicicleta, añadiendo positivamente el fomento del ejercicio físico, da lugar a un proceso de trabajo multidisciplinar profundamente enriquecedor.

Los niños y niñas con TEA tienen en la mayoría de los casos, problemas en el área de las habilidades motoras. Dentro de las mismas, nos encontramos las habilidades motoras de control de objetos y las habilidades de locomoción. En las habilidades de control de objetos, las principales dificultades se presentan en las acciones de atrapar y lanzar; mientras que en las habilidades de locomoción, los problemas se encuentran en los actos de correr, saltar, andar... entre otros. Por todo ello, es primordial trabajar aspectos dinámicos-perceptivos como son: la coordinación manual, coordinación visomanual, el ritmo y la estructuración espacio-temporal, todos ellos trabajados a partir de la bicicleta.

Además, las personas con TEA suelen presentar deficiencias vestibulares (área del cerebro encargada de la coordinación y de la sensación de movimiento), provocando que aquella información que debería llegar de manera inconsciente a todos los órganos del cuerpo, como es el caso del sistema visual y auditivo, no llegue correctamente; al no hacerlo, esta genera los llamados problemas “visoespaciales”, muy comunes en personas con TEA. El resultado es un pobre desarrollo bilateral y una presente intolerancia auditiva en ciertos casos. También se presentan los problemas a nivel propioceptivo con respecto al espacio y fuerza ejercida a través de la tonicidad muscular, todo ello debido a una autoestimulación y una alta tolerancia al dolor; la hiper e hipo sensibilidad citada a lo largo de este trabajo académico. La respuesta corporal a dichos problemas y trastornos sensitivos y motrices, son una serie de estereotipias motoras y repetitivas como son: aleteo de manos, el conocido como “movimiento de lavado de manos”, balanceo repetitivo, retorcimiento de dedos, movimientos complejos del cuerpo... entre otros.

Por todo ello, la educación sensorial va a estar muy presente en esta nueva remodelación, con un “objeto común, que es el de que el sujeto aprenda a discriminar los distintos elementos que integran cada estímulo sensorial, aumentando progresivamente sus umbrales perceptivos” (Gimeno, Rico y Vicente, 1986, 8pp.). Resulta primordial este tipo de educación, pues las sensaciones son fruto de nuestra interacción con el medio, el cual nos proporciona información sobre los elementos que nos rodean. El fin de dicha educación es evidente, que los niños tomen conciencia de sí mismos en el entorno y a partir de ese punto, puedan empezar a dominar los elementos del entorno en el que se encuentran.

Otro aspecto relevante a tratar son las relaciones sociales, el poder trabajar las Habilidades Sociales (H.H.SS.) durante las actividades y juegos que se vayan desarrollando durante el proyecto. Concretamente, este problema se evidencia más en el caso de los niños con Síndrome de Asperger, pues “la incapacidad para las relaciones sociales de amistad es uno de los aspectos más salientes del Síndrome de Asperger, y constituye una de las manifestaciones más severas del trastorno de la interacción social” (Martín, 2009, 62pp.).

El niño con el Síndrome de Asperger tiende a presentar una ausencia de las conductas prosociales de cooperar, compartir y ayudar a los otros desde una etapa temprana de la infancia. En consecuencia, muchos niños no llegan a alcanzar el primer estadio del desarrollo de la amistad; a saber, el juego coordinado y cooperativo (Martín, 2009, 65pp.).

El poder trabajar de manera transversal estos déficits de relación social, aportará a los participantes una serie de herramientas sociales para poder llevar a cabo en la práctica real; pues “a través de sus interacciones sociales, el niño obtiene información acerca del perfil de competencias de sus iguales, lo que le permite comparar sus propias habilidades y destrezas con las de sus compañeros sociales” (Martín, 2004, 180pp.).

Por consiguiente, haciendo un balance de todos los aspectos a trabajar en esta nueva etapa de “Coopedaleando”, se debe entender la actividad de bicicletas, como un medio, a través del cual, se puede proporcionar a los niños la oportunidad de relacionarse entre sí, a partir de juegos de cooperación grupal, donde prima el compañerismo, necesiándose entre sí a la hora de desarrollar circuitos o simplemente disfrutar de un paseo con todo el grupo. La bicicleta ofrece la oportunidad de llevar a cabo un deporte de forma individual, pero a la vez ofreciendo posibilidades de realizarlo de forma conjunta con otros iguales. Cada participante puede ir marcando sus ritmos, acorde con sus características, todo ello mientras juega y se relaciona con el resto de participantes; de este modo el niño no se siente presionado por el gran grupo al tener que seguir el ritmo marcado por la mayoría. Esto aporta una mayor seguridad en el desarrollo y potencialización de la autoestima, al contrario que ocurre en otros deportes, donde prima la competitividad y exige a los participantes seguir el ritmo estipulado para poder participar en el mismo.

Finalmente, mientras los niños disfrutan de su momento de ocio y deporte semanal, los déficits del desarrollo anteriormente citados, pueden ser trabajados de manera transversal; a

través de actividades grupales y ejercicios individualizados, presentados en los apartados que vienen a continuación.

4.2.2. Metodología

Para poder desarrollar una metodología adaptada a las circunstancias ambientales y personales de cada uno de los participantes es primordial tener en cuenta los siguientes ítems: capacidad intelectual, nivel comunicativo y lingüístico, posibles alteraciones en la conducta, grado de inflexibilidad cognitiva y comportamental y nivel de desarrollo social. A partir del conocimiento de cada caso en particular, y sobre todo, de las fortalezas y debilidades de los mismos, es fundamental tener en cuenta que todos los apoyos a la hora de trabajar con este colectivo deben ser visuales. Estos apoyos visuales pueden realizarse a partir de agendas adaptadas a partir de pictogramas, en función de las actividades que se vayan a llevar a cabo.



Figura 2: Ejemplo de agenda utilizada en el proyecto Coopedaleando

La importancia de las agendas por actividades resultan vitales a la hora de trabajar con este colectivo, pues “en general, estos niños muestran problemas para procesar la secuencia de estadios o pasos a seguir para resolver una tarea, además de unas dificultades notables para formar una representación interna del objetivo final de la tarea a realizar” (Martín, 2004, 165pp.).

Además del apoyo visual es fundamental la promoción del contacto ocular entre el niño y el educador, sobre todo a la hora de ejercer el refuerzo verbal en ciertas actividades que conlleven una complejidad añadida o resulten nuevas en su realización. El niño debe sentirse acompañado durante el desarrollo del proyecto, pues provoca en él una seguridad al tener cerca ciertas figuras de referencia.

Las sesiones estarán específicamente estructuradas, quedando claramente establecidas y diferenciadas las partes de la misma, pues una gran ayuda para estos niños es el conocimiento

previo a situaciones y actividades nuevas para ellos, de ahí la importancia de la utilización de agendas citadas anteriormente. Para que las sesiones sigan un orden y una estructuración que facilite la participación de los niños, sin que en ocasiones surjan conductas disruptivas o crisis, es muy beneficioso optar por la división de las sesiones en partes, según la temática y objetivos a trabajar:

- 1) Parte inicial: preparación de la sesión que se va a desarrollar. Debe de quedar muy clara la información que se les va a proporcionar a los participantes, sobre todo aquellos aspectos como son todo lo que vaya a suceder y sobre todo, que es lo que van a tener que realizar ellos mismos dentro de la sesión.
- 2) Primera parte: Esta primera parte de la sesión, retomando la estructura del proyecto inicial, contará con una asamblea previa en la cual se hablará acerca de todo lo que sucederá a lo largo de la sesión, dejando muy claras las funciones de cada uno de los participantes y las normas a seguir. Después de la realización de la asamblea se procederá a llevar a cabo un calentamiento, el cual además de contribuir a la preparación física previa a la sesión, ayudará a los participantes a hacerse a la idea de que van a tener que usar, controlar y mover su cuerpo a lo largo de la sesión.
- 3) Segunda parte: realización de la sesión establecida. Se llevará a cabo la actividad de bicis planificada para ese día en concreto.
- 4) Parte final: espacio dedicado a la estimulación sensorial y al trabajo psicomotriz, cerrando la sesión finalmente con el momento de relajación, el cual nos ayudará a relajar el tono muscular y bajar el ritmo posterior a la sesión.

Es muy importante tener en cuenta durante todo el proceso una serie de aspectos, todos ellos enfocados al bienestar y progreso de los participantes, por todo ello, se trabajará a favor de:

- El bienestar emocional de los participantes, con el fin de evitar experiencias emocionales negativas.
- El aumento de la flexibilidad en temas de tiempos, espacios y actividades, frente a la rigidez característica que suelen presentar las personas con TEA.
- Promover la autonomía personal dentro de cada sesión.
- Desarrollar destrezas cognitivas, trabajando a partir de la estimulación sensorial.

- Ofrecer un ambiente estructurado y poder ser anticipado para los participantes.
- Trabajar estrategias de aprendizaje a partir de la imitación entre iguales y profesionales.
- Ofrecer actividades que no conlleven un acto de competitividad, pues no favorecerían la cooperación entre el gran grupo y desencadenaría en unos mecanismos de exclusión. Por ello se velará por promover juegos caracterizados por la cooperación, lo cual incentivará la aparición y desarrollo de conductas prosociales.
- La puesta en práctica del contacto ocular, contacto social y vocalizaciones y verbalizaciones contantes a la hora de transmitir instrucciones al grupo, y dirigirnos de manera personal a cada participante.

En el área del juego y ejercitación física, las habilidades sociales se trabajarán a partir de los siguientes objetivos:

- Reforzar las relaciones sociales entre los participantes a partir de la interacción directa entre sí.
- Incentivar el espíritu de cooperación y compañerismo en la realización de las actividades grupales.

Al pretender trabajar la educación sensorial y la psicomotricidad en esta nueva readaptación, se trabajarán los siguientes objetivos, dentro de dichos áreas:

- Mejorar su entorno social y físico.
- Mejorar su calidad de vida a partir de la estimulación de sus sentidos.
- Aumentar su autonomía a partir de la capacidad de acceso a más y mejores estímulos, y de este modo, controlar con una mayor autonomía su cuerpo y las acciones del mismo en el medio.

4.2.3. Plan de trabajo

Con el fin de poder dar cabida a todas las solicitudes de mejora planteadas en las entrevistas llevadas a cabo, el proyecto ampliará su franja horaria y en lugar de realizarse durante dos horas a la semana (anteriormente de 16:00h. A 18:00h. los viernes) se realizará igualmente los viernes, pero con una temporalización de cuatro horas (de 16:00h. A 20:00h.). La decisión de que dicha ampliación se realice en un único día, en lugar de fragmentar dicha

temporalización en dos días; es debido a la disponibilidad que exponen las familias para que sus hijos puedan acudir a la actividad.

De este modo, las sesiones serán remodeladas siguiendo el siguiente esquema:

1º) De 16:00h A 16:15h: Recepción de los participantes y realización de la asamblea

Parte importante de la sesión, pues se trata del inicio de la misma, donde al celebrarse la asamblea debe quedar clara la agenda de la tarde, en la cual aparezca especificada cada actividad y en un orden concreto; de esta manera los participantes podrán estar más tranquilos y concentrados, pues saben todo aquello que va a suceder.



Figura 3: Foto tomada durante la pasada edición del Proyecto Coopedaleando, mientras se celebraba la asamblea.

2º) De 16:15h. A 16:30h: Realización del calentamiento

Como antesala a la sesión de ejercitación física llevada a cabo a partir de la actividad de bicicletas encontramos con el calentamiento. Momento destinado a calentar la musculatura y a que los participantes se preparen para comenzar a realizar ejercicio físico. Consiste en una serie de estiramientos simples, entre los cuales encontramos: estirar brazos, tocar puntas de los pies, estirar brazos, rotar hombros, rotar tobillos y una simple carrera alrededor de la instalación.



Figura 4: Agenda explicativa del momento de calentamiento, utilizada en la pasada edición de Coopedaleando, como apoyo visual en el momento de calentamiento.

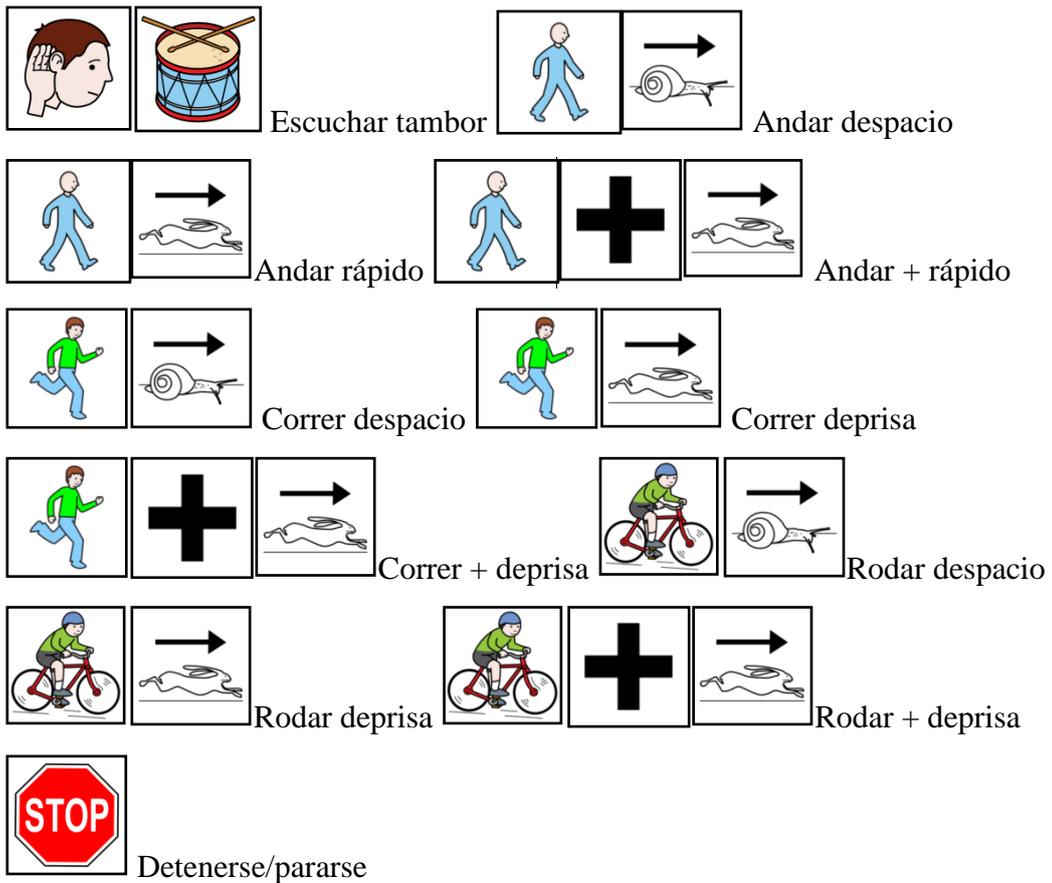


Figura 5: Foto tomada durante la pasada edición del Proyecto Coopedaleando, mientras se realizaba el calentamiento.

3º) De 16:30h. A 18:00h: Realización de la actividad de bicis

En la tercera parte de la sesión destinada a la actividad de bicis, para poder trabajar la estructuración espacio-temporal, se trabajarán las siguientes actividades, todo ello partiendo de manera inicial a pie, para avanzar corriendo y finalmente mediante el uso de la bicicleta:

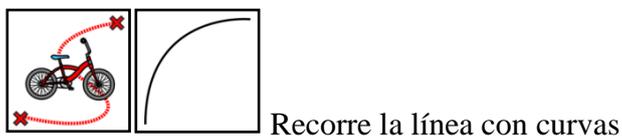
- 1) Recorrer un espacio concreto a partir de las nociones de: lento, rápido, más rápido y stop. Se llevará a cabo primero andando, después corriendo y finalmente sobre la bicicleta. Se realizará mediante órdenes verbales, acompañadas por apoyos visuales y ritmos marcados con un tambor. Cada ritmo ejecutado por el tambor corresponderá a una orden y apoyo visual concreto. Con el tiempo se pretende lograr que las órdenes verbales y los apoyos visuales vayan desapareciendo y se guíen únicamente del sonido del tambor. Inicialmente se utilizarán una serie de pictogramas como apoyo:



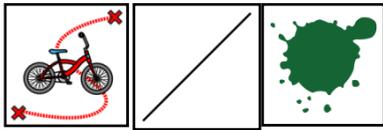
- 2) Realizar recorridos en varias direcciones (izquierda-derecha). La intencionalidad de esta actividad es que se trabaje la orientación espacial en los participantes y mediante esta sencilla actividad puede llevarse a cabo. La actividad consistirá en que los niños rueden de manera libre, hasta que el monitor llame su atención con el tambor, y diga hacia qué dirección deben todos girar. Todo ello contará con apoyos visuales:



- 3) Recorrer andando, corriendo y finalmente sobre la bicicleta, líneas estipuladas sobre el suelo, tanto rectas como curvas. El objetivo de esta actividad es trabajar el equilibrio de los participantes:



Además, podemos ir añadiendo diversas complicaciones a la actividad, como es el caso de clasificar dichas líneas por colores:



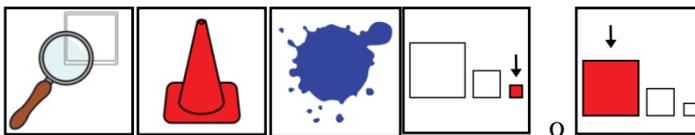
Recorre la línea recta verde

- 4) Localizar objetos y personas dentro de una sala, con apoyo de pictogramas. Al igual que en las anteriores propuestas, primero se realizará la actividad a pie y corriendo, para que el niño tome confianza en sí mismo y comprenda el funcionamiento de la actividad, hasta llegar a realizarlo sobre la bicicleta. Se trata de una actividad que puede realizarse tanto de manera individual, como por equipos:



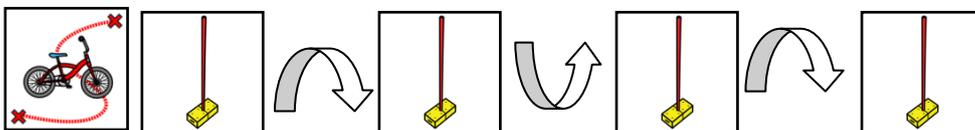
Buscar como azul

En este caso, también podemos ir añadiendo mayor complejidad a la actividad, como es la diferenciación por tamaños, además de por colores:



Buscar como azul pequeño o grande

- 5) Recorridos de punto a punto, mediante la técnica de zic-zac, utilizando picas para su realización:



- 6) Realización de circuitos: Para el diseño de los circuitos que se lleven a cabo, se tomaran las distintas actividades realizadas de forma individual, citadas anteriormente, uniéndolas todas ellas en un único espacio, el circuito. Para que los niños puedan realizarlas todas sin cierto grado de dificultad, será necesario un cierto dominio de las mismas de manera individual:

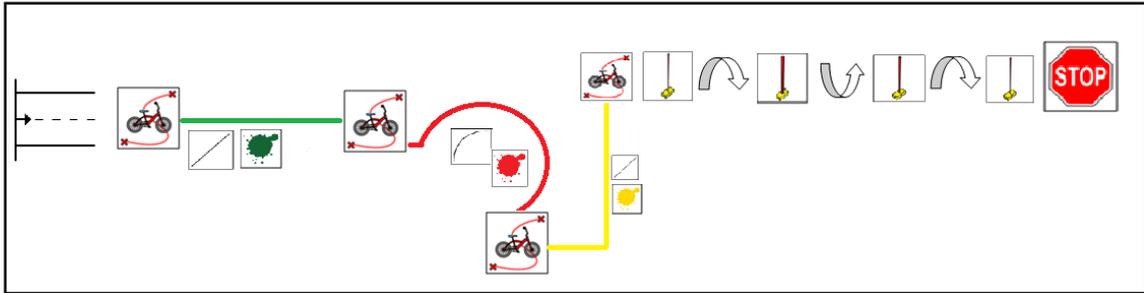


Figura 6: Ejemplo de posible circuito a realizar

- 7) Juegos por equipos: Dividiendo al gran grupo por equipos, se realizarán juegos de relevos. En un inicio, se llevará a cabo andando, para pasar a hacerlo corriendo y finalmente montados sobre la bicicleta. Para facilitar la actividad en este último caso, (montados en la bicicleta) en lugar de un objeto utilizado como relevo, será con una pegatina, pegada a cada participante en el momento de la llegada a la zona de relevo.

4º) De 18:00h. A 18:30h: Merienda

Momento en el cual los niños descansan de la actividad física llevada a cabo. Mientras meriendan sentados en círculo, con el fin de potenciar el contacto visual entre sí. De este modo, comparten momentos y anécdotas de la sesión de bicis que acaban de realizar.

5º) De 18:30. A 19:00h: Espacio para el juego libre

Es fundamental destinar unos minutos de esparcimiento personal. Los niños deben gozar de cierta libertad en su ocio y tiempo libre, para que estos puedan destinar ese espacio de tiempo en lo que deseen; tanto si es a correr, saltar, jugar entre sí... o simplemente estar tranquilos ellos solos.

6º) De 19:00h. A 19:30h: Reeduación sensitiva y promoción de la psicomotricidad

Para poder trabajar la psicomotricidad y ofrecer unas actividades enfocadas a la educación sensorial, se llevará a cabo una subdivisión de las mismas por sentidos, de esta manera se podrá trabajar más específicamente en cada área. Todo ello a partir de circuitos y actividades programadas inicialmente a pie y pasando a su realización sobre la bicicleta:

Con la vista:

- Seguimiento e imitación visual. (Visualizando a monitores y posteriormente a compañeros realizando circuitos o pruebas andando, corriendo y en bicicleta.)

- Diferenciación de colores, tamaños y formas. (Todo ello a partir de circuitos donde las estaciones se cataloguen por colores, formas y tamaños.)

Con el oído:

- Ritmos a partir de diferentes sonidos andando y posteriormente rodando con la bicicleta.
- Movimientos marcados por la aparición y ausencia de sonidos, andando y parando para posteriormente hacerlo rodando en la bicicleta y frenando.
- Diferenciación de voces, andando con los ojos vendados hacia la voz.

Con el equilibrio:

- Andar y posteriormente rodar con la bicicleta por encima por encima de una línea
- Seguir flechas y carriles.
- Andar con la ayuda de un compañero con los ojos vendados.

Tacto:

- Capacidad de motricidad fina a la hora de calcular la fuerza y tensión en la frenada con la bicicleta.

Gusto y olfato:

- Los equipos a la hora de realizar actividades grupales se elaborarán a partir del reconocimiento de ciertos alimentos y sabores, con los ojos vendados (equipo salado, equipo dulce, equipo de frutas, equipo de frutos secos...)

Por otro lado, para poder trabajar los problemas de lateralidad, pues esta se ve afectada en la mayoría de los casos de persona con TEA, se deben potenciar actividades que obliguen a la participación de los órganos pares, como es el caso de las manos, pies, oídos y ojos. Para todo ello, y en combinación con la educación sensitiva, se realizarán juegos de pelotas con diferentes texturas, tamaños y colores; tanto por parejas como por grupos. Dichas actividades consistirán en botar, tirar y recibir las pelotas, tanto con las manos como con los pies. La vista y el oído se verán ejercitados al tener que trabajar con los mismos en el seguimiento visual y la escucha de las instrucciones a seguir.

Además de trabajar la lateralidad, el equilibrio será otro aspecto en el que incidir en esta nueva remodelación del proyecto. Para ello se utilizaran materiales como zancos, tablas de

equilibrio, balones de Pilates y bancos suizos... entre otros recursos; todo ello enfocado a trabajar el equilibrio entre los participantes y el trabajo en equipo, pues muchas de las actividades se realizarán conjuntamente, entrando en juego la confianza y responsabilidad entre compañeros.

7º) De 19:30h. A 20:00h: Momentos de relajación

Los niños con TEA, debido al estrés constante que sufren al tener que enfrentarse a los diferentes mecanismos de interacción social y de seguimiento de normas existentes en la sociedad, mantienen un tono muscular de tensión constante. Es por ello, que los momentos de relajación resulten tan importantes como necesarios para este colectivo.

Como método para incentivar las relaciones sociales entre los participantes, se llevará a cabo una relajación conjunta, donde se efectúe la misma por parejas a partir de la utilización de pelotas de tenis. Por turnos, cada miembro de la pareja pasará rodando por el cuerpo del compañero la pelota de tenis, primero despacio y sin presionar, pasando a calcar un poco más la misma. Todo ello con luz tenue, sobre colchonetas y con música relajante, todo ello creando un ambiente de tranquilidad y seguridad.

4.2.4. Evaluación

En esta nueva edición, se contará con dos nuevas evaluaciones, en la cuales se procederá a registrar nuevos ítems no valorados en la anterior edición. Además de estos nuevos criterios evaluativos, se conservará el antiguo formato de evaluación utilizado anteriormente en el proyecto. Estas nuevas evaluaciones irán principalmente enfocadas a registrar lo trabajado en las siguientes áreas:

AREA PSICOMOTORA Y SENSITIVA			
Nombre y apellidos: _____	Poco	Medio	Mucho
Sesión: _____ Fecha: _____	1	2	3
Imitación hacia los iguales/figuras de referencia			
Diferenciación de formas, figuras, tamaños y colores			
Diferenciación en la intensidad y ritmos en las melodías			
Reconocimiento de voces y sonidos únicamente a partir del sistema auditivo			
Capacidad de andar sobre líneas estipuladas			

Capacidad de correr sobre líneas estipuladas			
Capacidad de rodar con la bici sobre líneas estipuladas			
Capacidad de mantener el equilibrio sin el sentido de la vista			
Capacidad de lanzar pelotas de diferentes formas y tamaños			
Capacidad de recibir pelotas de diferentes formas y tamaños			
Capacidad de botar una pelota sin movimiento			
Capacidad de botar una pelota con movimiento			
Capacidad de mantener el equilibrio sobre objetos inestables			
Observaciones:			

AREA PSICOLÓGICA Y SOCIAL			
Nombre y apellidos: _____	Poco	Medio	Mucho
Sesión: _____ Fecha: _____	1	2	3
Empatiza con sus iguales ante estados de alegría y tristeza			
Comprende expresiones y sentimientos de sus iguales			
Participa en conversaciones y/o juegos entre iguales			
Mantiene conversaciones recíprocas			
Respetar turnos de conversación y/o juego			
Presenta conductas sociales unilaterales			
Utiliza pronombres personales en lugar de "yo"			
Participación en juegos sociales y de roles			
Enfoca la actividad hacia sus temas de interés			
Inicia conductas de aproximación social hacia iguales			
Sabe gestionar negativas ante solicitudes efectuadas			
Aparición de conductas disruptivas con los iguales			
Observaciones:			

5. CONCLUSIONES FINALES

5.1. CONCLUSIONES SOBRE EL GRADO EN EDUCACIÓN SOCIAL

Durante estos años de formación académica, puedo destacar que he aprendido muchas metodologías organizativas y de intervención socioeducativa, también a organizarme dentro de un tiempo establecido, y a programar actividades lúdicas y educativas. Además, a medida que cursaba nuevas asignaturas, me daba cuenta de todo lo que se puede hacer desde mi futura profesión, valorando el trabajo que desempeñan los Educadores y las Educadoras Sociales en la sociedad, y aprendiendo a partir de la interacción directa con los colectivos existentes en la misma.

Con la realización del Practicum I y Practicum II, pude aprender en primera persona mis futuras funciones como Educadora Social. Pude conocer las dos vertientes existentes dentro de mi rama profesional, desde el aspecto más administrativo y gubernamental, hasta llegar al ámbito socioeducativo del mismo. Sin duda, el Grado en Educación Social capacita a sus alumnos y alumnas a saber compaginar el aprendizaje teórico con el ámbito práctico; de ahí esa doble vertiente que todo Educador/a Social pone en práctica a su llegada al mundo laboral.

He podido comprobar, a partir de mi formación como futura Educadora Social, se trata de una profesión con una importante responsabilidad de acción en el entorno social; pues las funciones a realizar son muchas y muy necesarias: orientación, intervención, concienciación y sensibilización en el entorno más cercano con objeto de ir poco a poco, eliminando los prejuicios y estereotipos creados por una falta de información, y conocimiento sobre ciertos grupos y/o personas.

Quizás se trate de una profesión con cierto grado de inestabilidad, pues los Servicios Sociales y la Educación, no son lo suficientemente valoradas y protegidas en la actualidad, pero claramente nuestro trabajo está lleno de oportunidades que debemos aprovechar; con la intención de poder mejorar la sociedad y la calidad de vida de la misma. Desde desarrollar acciones de intervención y mediación socioeducativa en diferentes escenarios, con la finalidad de favorecer la integración de los individuos y colectivos, hasta impulsar el desarrollo de la comunidad, incorporándose, así, a la vida activa con responsabilidad y competencia profesional.

5.2. CONCLUSIONES SOBRE EL TFG

Con la elaboración de este TFG he podido llevar a cabo el *diseño, utilización y evaluación de medios didácticos para la intervención socio-educativa*, desarrollando mi *capacidad creativa*, pues es evidente que aún no se ha estudiado mucho sobre la relación y beneficios existentes entre actividad física y autismo, de ahí que haya podido llevar a cabo una cierta *actitud emprendedora* hacia la temática a trabajar. Un TFG requiere de una capacidad de *organización y planificación*, tanto del tiempo, como de los recursos existentes, gracias a lo cual pude poner en práctica una correcta *gestión de la información*, lo cual me ayudó a seleccionar aquella que verdaderamente fue importante, y enriquecedora para el proyecto. Durante la creación de los diferentes puntos del mismo, es mucha la información a la que se puede tener acceso, es ahí donde es necesaria una correcta *organización y gestión de los proyectos y servicios socioeducativos* a los cuales se tiene acceso y se demanda información. No es la cantidad de información que uno pueda adquirir, sino la calidad de la misma y que a partir de ella, puedan a llegar a surgir ideas productivas.

Al trabajar de forma bilateral con la Asociación Autismo Palencia, puse en práctica y acepté por completo mi *compromiso ético* como profesional en mi rama laboral, teniendo siempre como pilar fundamental mi *compromiso con la entidad, con el desarrollo y con mi ética profesional*. Además de la relación directa que he mantenido con la Asociación Autismo Palencia, han sido muchas otras entidades y profesionales en la materia (maestros/as, pedagogos/as, psicólogos/as...etc.) a los que he tenido que recurrir con el fin de poder *incorporar recursos sociales, institucionales, personales y materiales disponibles para llevar a cabo el trabajo en un determinado ámbito de acción*. Gracias a estos nuevos contactos, con profesionales y entidades, he podido poner en práctica mi *capacidad para integrarme y comunicarme con expertos de otras áreas y en distintos contextos*.

Conforme avanzaba la elaboración del TFG, esas primeras ideas planeadas debían ser replanteadas, esto colaboró en la *adaptación a circunstancias nuevas*, un gran aprendizaje para cualquier Educador y Educadora Social, pues hemos de ser ambivalentes ante cualquier circunstancia o cambio que se nos plantee. Una vez marcada la hoja de ruta del TFG, es también necesario *saber utilizar los procedimientos y técnicas socio-pedagógicas para intervenciones, mediación y análisis de la realidad personal, familiar y social* de aquellas personas destinatarias del proyecto; pues quizás si no se valora la situación personal de cada participante, esa hoja de ruta estipulada puede ser inservible en ciertos casos.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

6.1. BIBLIOGRAFÍA

ABARCA SOS, ALBERTO. (2015) *Secuenciación de juegos populares en educación física con alumnado diagnosticado dentro del Trastorno del Espectro Autista*. Rev. Tándem, Didáctica de la Educación Física, Nº47.

ABARCA SOS, ALBERTO. JULIÁN CLEMENTE, JOSÉ ANTONIO. GARCÍA GONZÁLEZ, LUIS. (2013) *Adaptación del curriculum ordinario de educación física en educación primaria y propuesta metodológica para alumnado escolarizado en centros de educación especial*. *Ágora para la EF y el deporte*, Nº15 (3) sept.-dic. 2013, 228-242 pp. (Consultado el 05/03/2015) Disponible en: http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2013/12/agora_15_3e_abarca_et_al.pdf

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. (2013) *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5*. Editorial Médica Panamericana. Madrid.

ARRÁEZ, J.M. (1997) *¿Puedo jugar yo? El juego modificado*. Propuesta para la integración de niños y niñas con necesidades educativas especiales. Proyecto Sur. Granada.

ARTIGAS-PALLARÈS, JOSEP. PAULA, ISABEL. (2012) *El Autismo 70 años después de Leo Kanner y Hans Asperger*. *Revista Española de Neuropsiquiatría* 2012; 32 (115); 567-587. (Consultado el 15/03/2015) Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v32n115/08.pdf>

ASOCIACIÓN INTERNACIONAL AUTISMO-EUROPA. (2000) *Descripción del autismo*. Elaborado bajo los auspicios del Consejo de Autismo-Europa. Mayo, 2000. (Consultado el 22/04/2015) Disponible en: http://iier.isciii.es/autismo/pdf/aut_autis.pdf

BIASATTI, MARCELO FABIAN. (2007) *La integración de niños con autismo a las clases de educación física convencionales*. *Revista Digital*, Buenos Aires, Año 12, Nº110, Julio de 2007. (Consultado el 10/02/2015) Disponible en <http://www.efdeportes.com>

CALLEJA DE FRUTOS, CARLOS. MENDEZ GIMENEZ, ANTONIO. (1993) *La educación física con autistas y psicóticos*. Congreso Nacional de Educación Física Salud y Calidad de Vida: La actividad física mejora la calidad de vida. (Consultado el 19/04/2015) Disponible en:

http://www.researchgate.net/publication/236340266_La_Educacin_Fsica_con_autistas_y_psicoticos

CASAJÚS, JOSÉ ANTONIO (Coordinador); VICENTE-RODRIGUEZ, GERMÁN (Coordinador). (2011) *Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales*. Exernet. Consejo Superior de Deportes. Subdirección General de Deporte y Salud. Servicio de Documentación y Publicaciones Madrid. Colección ICD. Diciembre 2011. (Consultado el 20/04/2015) Disponible en: http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/investigacion/Ejercicio_y_salud_en_poblaciones_especiales.pdf

CRESPO CUADRADO, MANUELA. (2001) *Autismo y Educación*. III Congreso “La Atención a la Diversidad en el Sistema Educativo”. Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca, Instituto Universitario de la Investigación en la Comunidad (INICO). (Consultado el 06/03/2015) Disponible en: <https://campus.usal.es/~inico/actividades/actasuruguay2001/8.pdf>

DA FONSECA, VÍTOR. (1996) *Estudio y génesis de la psicomotricidad*. Inde Publicaciones, Barcelona.

DEL BARRIO, VICTORIA (UNED). (2009) “Raíces y evolución del DSM”. Revista de Historia de la Psicología. Publicaciones de la Universidad de València. Vol. 30, núm. 2-3 (junio-septiembre) 81-90, ISSN: 0211-0040. Valencia, España.

ESPINOSA RABANAL, ALMUDENA. GIMENO MANZANEDO, ALFREDO. MARTÍNEZ ESTRADA, ROSA. ET AL. (1995) *Iguals, pero diferentes. Un modelo de integración en el tiempo libre*. Comunidad de Madrid. Consejería de Educación y Cultura. Dirección General de Juventud. Editorial Popular, S.A.

GARCÍA VILLAMISAR, D. POLAINO LORENTE, A. (1993) *Principios psicológicos para la educación de los niños autistas en el ocio y tiempo libre*. Revista Complutense de Educación. Vol. 4 (1). Ed. Universidad Complutense de Madrid. (Consultado el 24/04/2015) Disponible en: <http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED9393120011A/17960>

GIMENO, J.R. RICO, M. VICENTE, J. (1986) *La Educación de los Sentidos. Teoría, ejercitaciones, aplicaciones y juegos*. Santillana, S.A. Madrid.

GONZALEZ SANTALIESTRA, LETICIA. (2007) *Educación y Autismo*. Revista Digital Buenos Aires. Año 12, N°110, julio de 2007. (Consultado el 09/04/2015) Disponible en <http://www.efdeportes.com>

HAPPÉ, F. (1994) *Introducción al Autismo*. Alianza editorial S.A. Madrid.

JIMÉNEZ ORTEGA, JOSE. JIMÉNEZ DE LA CALLE, JULIA. ALONSO OBISPO, JULIA. (1992) *Educación Psicomotriz. Sistema de fichas programadas (Educación Infantil, Primaria y Educación Especial)*. Editorial Escuela Española. Madrid.

LÁZARO FERNÁNDEZ, YOLANDA. (Ed.) (2004) *Ocio, inclusión y discapacidad*. Estudios de Ocio, Universidad de Deusto, Bilbao. Documentos de Estudios de Ocio, N°28. (Consultado el 07/04/2015) Disponible en: http://www.deusto-publicaciones.es/ud/openaccess/ocio/pdfs_ocio/ocio33.pdf

MARTÍN BORREGUERO, PILAR. (2004) *El Síndrome de Asperger ¿Excentricidad o discapacidad social*. Alianza Editorial, Madrid.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA; MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. *Actividad física y salud en la infancia y adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Imprime: Grafo S.A. (Consultado el 14/04/2015) Disponible en: <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

MOLINA, ANA LUISA. (2006) *Autismo, actividad física y deportiva*. (Consultado el 08/03/2015) Disponible en <http://www.monografias.com>

OLAYO, JOSE MARÍA. (Autor), MORENO BLANCO, FRANCISCO. (Coordinador) (1999) *El alumnado con discapacidad, juegos y deportes específicos (II). La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Ministerio de Educación y Cultura. Ed. Secretaría General Técnica, Centro de Publicaciones. (Consultado el 19/04/2015) Disponible en: https://sede.educacion.gob.es/publiventa/descarga.action?f_codigo_agc=7680_19

RÍOS HERNÁNDEZ, MERCHE. (2009) *La inclusión en el área de Educación Física en España. Análisis de las barreras para la participación y aprendizaje*. Revista Ágora para la Educación Física y el Deporte (Ejemplar dedicado a: Educación Física y Discapacidad), N°9,

2009, 83-144pp. (Consultado el 16/03/2015) Disponible en: http://www5.uva.es/agora/revista/9/agora9_rios_6.pdf

RIVIÈRE, ÁNGEL. MARTOS, JUAN. (Comp.) (2000) *El niño pequeño con autismo*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Ed. Asociación de Padres de Niños Autistas (APNA). Madrid. (Consultado el 02/03/2015) Disponible en: https://enlafiladeatras.files.wordpress.com/2013/01/nic3b1o_pequec3b1o_con_autismo.pdf

SANDÍN, BONIFACIO. (2013) *DSM-5: ¿Cambio de paradigma en la clasificación de los trastornos mentales?* Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica Vol. 18, Nº3, 255-285pp. (Consultado el 29/04/2015) Disponible en: http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:Psicopat-2013-18-3-5035/DSM_5_cambio.pdf

UNIVERSIDAD DE SEVILLA; SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. *Guía: La salud sobre dos ruedas, Plan Integral para el uso de la bicicleta*. (Consultado el 01/05/2015) Disponible en: <http://www.sevilla.org/sevillaenbici/contenidos/2-hazlobien/ventajas/US%20-%20La%20salud%20sobre%20dos%20ruedas.pdf>

ZURITA ORTEGA, F. MARTINEZ PORCEL, R. LI MORELL OJ, FERNÁNDEZ GARCÍA, R. FERNÁNDEZ SÁNCHEZ, M. (2010) *Aportaciones a la determinación de la prevalencia de la obesidad entre alumnado de educación especial*. Rev. Pediatría de Atención Primaria (versión online) (Consultado el 18/04/2015) Disponible en: http://www.pap.es/FrontOffice/PAP/front/Articulos/Articulo/IXus5l_LjPq-qqZ3bTHSM6ilzdOc3fUE

6.2. WEBGRAFÍA

Asociación Española de Profesionales del Autismo: <http://aetapi.org> . (Consultado el 10/03/2015)

Centro de Documentación e Información sobre Minusvalías (SIIS): <http://www.siiis.net/es/> (Consultado el 12/03/2015)

Confederación Española de Federaciones y Asociaciones para Personas Deficientes Mentales (FEAPS): <http://feaps.org> (Consultado el 10/03/2015)

Federación Española de Deportes para Minusválidos Psíquicos (FEDDI):
<http://www.feddi.org> (Consultado el 11/03/2015)

Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares (NIH):
<http://espanol.ninds.nih.gov/> (Consultado el 10/03/2015)

Portal Aragonés de la Comunicación Aumentativa y Alternativa (Gobierno de Aragón):
www.catedu.es/arasaac/ (Consultado el 10/03/2015)

Portal de recursos de la Psicología, Educación y disciplinas afines: www.reeduca.com
(Consultado el 11/03/2015)

Recursos en línea para los Trastornos del Espectro Autista: <http://espectroautista.info>
(Consultado el 11/03/2015)

7. ANEXOS

7.1. ANEXO 1: PROYECTO COOPEDALEANDO

7.2. ANEXO 2: ENTREVISTA A MIRIAM DE NARCISO GONZÁLEZ, NEUROPSICÓLOGA DE LA ASOCIACIÓN AUTISMO PALENCIA

7.3. ANEXO 3: EVALUACIONES PROYECTO COOPEDALEANDO

7.4. ANEXO 4: ARTÍCULO DIARIO PALENTINO SOBRE PROYECTO COOPEDALEANDO Y PARTICIPACIÓN EN EL I CONGRESO INTERNACIONAL SOBRE ACTIVIDAD FISICA

7.5. ANEXO 5: ENTREVISTAS A:

- 7.5.1. Entrevista a Diana Cobo Alonso, Psicóloga de la Asociación Autismo Palencia.**
- 7.5.2. Entrevista a Iker Cano Castro, niño de seis años de edad, participante en el proyecto “Coopedaleando”, diagnosticado con Síndrome de Asperger.**
- 7.5.3. entrevista a Lara Pérez Gutiérrez, maestra en educación especial de la Asociación Autismo Palencia.**
- 7.5.4. Entrevista a Rebeca Revuelta Llorente, Educadora Social de la Asociación Autismo Palencia.**
- 7.5.5. Entrevista a Sonia Castro Melendro, madre de Iker Cano Castro, niño de seis años de edad, participante en el proyecto “Coopedaleando”, diagnosticado con Síndrome de Asperger.**

7.1. ANEXO 1:

**PROYECTO
COOPEDALEANDO**



Universidad de Valladolid



“COOPEDALEANDO”

Actividad física en bicicleta para niños y niñas con Trastornos del Espectro Autista



Enero-Junio

2014

“Coopedaleando”, proyecto destinado para los niños y niñas con TEA (Trastornos del Espectro Autista) de la provincia de Palencia, es una propuesta educativa, llevada a cabo desde la Universidad de Valladolid, en colaboración con la entidad “Asociación Autismo Palencia”.

Realizado por IRENE MARÍA VILLALBA URBANEJA

INDICE

1. **Presentación proyecto.....4 pp.**
2. **Justificación proyecto.....4 – 6 pp.**
3. **Objetivos.....6 pp.**
4. **¿Qué es el Autismo?.....7 – 8 pp.**
5. **Datos del centro, “Autismo Palencia”.....8 – 13 pp.**
6. **Realidad existente.....13 – 14 pp.**
7. **La actividad física y el Autismo.....14 – 15 pp.**
8. **Metodología proyecto.....15 - 23pp.**
 - 8.1. **Duración**
 - 8.2. **Recursos**
 - 8.3. **Pautas de trabajo**
 - 8.4. **Presentación de las sesiones**
9. **Desarrollo de las sesiones.....23 – 25 pp.**

10. Actividades y su programación.....25 – 38 pp.

11. Métodos de evaluación..... 38 – 43 pp.

12. Conclusiones.....43 – 44 pp.

13. Referencias Bibliográficas.....44 – 45 pp.

1. PRESENTACIÓN PROYECTO

“Coopedaleando”, Proyecto ciclista para niños y niñas con autismo, es una propuesta educativa planteada dentro de la asignatura “Educación Física Adaptada a Diferentes Colectivos”, impartida en la titulación de Grado en Educación Social de la Universidad de Valladolid.

La propuesta físico-educativa que se plantea, se realizará con los niños y niñas de la Asociación Autismo Palencia:

“Asociación Autismo Palencia es una entidad sin ánimo de lucro que fue constituida en 2008 por un grupo de familiares de personas con TEA, especialmente concienciados, que tenían experiencia con los problemas y necesidades de este colectivo, y pretende la mejora en la calidad de personas con TEA, promover el tratamiento, reeducación y la plena integración social de las personas con autismo así como conseguir los recursos necesarios para desarrollar diversos programas especializados, formativos y ocio.”
(<http://autismopalencia.blogspot.com.es/>)

Este proyecto tiene como base fomentar el ejercicio físico dentro del colectivo de niños y niñas con Trastornos del Espectro Autista, mediante el uso de la bicicleta, tanto para aquellos/as que ya tienen un conocimiento previo de la actividad, como para quienes parten de cero en la misma. A partir del uso de la bicicleta, de manera transversal, se intentará diseñar un ambiente que fomente la creación de un espacio educativo, sin olvidarnos de trabajar el ocio y tiempo libre de los niños y niñas del mismo modo.

2. JUSTIFICACIÓN PROYECTO

Todo ser humano se reconforta con sus propios logros, tanto de los importantes, como de aquellos de menor relevancia. Se disfrutan tanto los personales como los de quienes nos rodean. Poder sentirse realizado/a, orgulloso/a y capaz de superar nuevos retos en nuestro día a día, resulta profundamente beneficioso para cualquier persona; además a todos/as nos resulta gratificante descubrir nuevas capacidades en nosotros mismos/as, hasta entonces desconocidas.

En este caso, centrándonos en el colectivo de niños y niñas con Trastornos del Espectro Autista, es igualmente importante tenerlo en cuenta, pues para este colectivo, el mero

hecho de aprender y/o montar en bicicleta supone una serie de beneficios extras. Para un niño y/o niña con autismo, resulta especialmente favorable el trabajo en bicicleta, pues aparte de los beneficios que proporciona la actividad física en su salud, ejercitando sus piernas y músculos, aporta otra serie de ventajas más centradas en el aspecto psíquico del menor. Pues esta actividad provee a sus participantes de confianza en sí mismos/as (a la hora de dominar el control sobre la bicicleta), capacidad de relación con aquellas personas que participen de igual modo en dicha actividad (proceso de socialización), fortalecimiento de las relaciones sociales ya existentes al compartir la actividad (entorno social más cercano) y desarrollo de la capacidad de coordinación al realizar la actividad (mente-cuerpo). Los beneficios de la bicicleta son comúnmente conocidos, pues con su uso favorece al sistema cardiovascular e inmunológico, a los problemas/molestias en la espalda y al mismo modo, en las zonas de las articulaciones, como es el caso de las rodillas. A parte de los múltiples beneficios físicos y de salud que nos aporta la bicicleta, es un medio de diversión inagotable, tanto para realizar en solitario como de forma colectiva.

Es importante valorar el uso de la bicicleta en los/as más pequeños/as, en este caso dentro del colectivo autista, pues mediante el uso de la bicicleta se nos plantea la posibilidad educativa de enseñar a través de la misma.

Hoy día, cualquier niño, dependiendo de las circunstancias de la vida, va a recibir una bicicleta y con ello un instrumento para comenzar a educarse. La bicicleta debe entenderse como un medio que contribuya a la formación integral del niño (Aguilar, pp.3, 2008). Por lo tanto este proyecto debe entenderse como un proceso multidisciplinar, es decir, no sólo destinado a contribuir en el ejercicio físico del menor, sino también a favorecer otras áreas psicosociales del mismo; cómo es el caso de las habilidades sociales y las relaciones sociales de su entorno más cercano.

Además, no nos debemos de olvidar, que los niños y niñas con TEA son niños/as normales, que necesitan divertirse y tener su propio tiempo de ocio y tiempo libre para disfrutar. Esta actividad les proporcionará un espacio en el cual podrán relacionarse en un ambiente nuevo, con nuevos materiales y realizando actividades, que además de aportarles múltiples beneficios en materia de psicomotricidad y salud, les ofrecerá la oportunidad de trabajar sus habilidades sociales y relaciones personales con el resto de niños y niñas de la Asociación; practicando ejercicio físico con la bicicleta, mientras juegan entre sí.

Este proyecto puede resultar un gran desafío tanto para el educador/a como para la propia familia del interesado/a, pero si algo es cierto es que los desafíos deben ser vistos como oportunidades de cambiar y mejorar nuestra vida y la de los/las demás. Aunque en el proceso puedan presentarse algunas trabas que dificulten el desarrollo del mismo, es el fin el que debe motivarnos a seguir, el fin de que los niños y niñas participantes puedan trabajar sus habilidades sociales, físicas, psicomotoras y además puedan disfrutar con la realización de la actividad.

3. OBJETIVOS

Los objetivos planteados a conseguir mediante el desarrollo del proyecto son los siguientes:

- General

Proponer un conjunto de actividades orientadas a mejorar la actividad física, ocio y tiempo libre, al conjunto de niños y niñas de la Asociación Autismo Palencia, objeto del proyecto, con el fin de trabajar de manera transversal la socialización y sus habilidades sociales, mientras aprenden o perfeccionan la técnica de andar en bicicleta.

- Específicos

- Aprender a montar en bicicleta de manera autónoma.
- Plantear los beneficios físicos y psíquicos del uso de la bicicleta.
- Dar a conocer la realidad de las familias de la asociación.
- Fomentar la actividad física dentro de este colectivo.
- Incentivar el ejercicio físico mediante el uso de la bicicleta.
- Trabajar las habilidades sociales de los niños y niñas con autismo, con el propósito de mejorar las relaciones de su entorno más cercano.
- Cubrir las necesidades de ocio y tiempo libre de este colectivo.
- Proporcionar tiempos de respiro a las familias.
- Propiciar el desarrollo afectivo y social.

- Fomentar valores de tolerancia, igualdad y solidaridad.
- Crear un ambiente de cooperación y compañerismo.
- Delimitar las fortalezas y debilidades de cada participante, con el propósito de trabajar sobre todo estas últimas.
- Crear una rutina en los niños y niñas mediante el uso de la bicicleta.
- Motivarles en la participación de esta actividad colectiva.
- Unir a los niños/as con sus familias en la realización de dicha actividad.

4. ¿QUÉ ES EL AUTISMO?

Definición:

Los Trastornos del Espectro Autista (TEA) son una serie de trastornos neuropsiquiátricos, catalogados como “trastornos generalizados del desarrollo” según la clasificación diagnóstica del DSM-IV-TR, los cuales pueden detectarse a edades muy tempranas (por definición, el trastorno autista es de inicio anterior a los 3 años de edad). Esta disfuncionalidad tiene un impacto considerable no sólo en el correcto desarrollo y bienestar de la persona afectada, sino también de los familiares, dada la elevada carga de cuidados personalizados que necesitan. Además hay que añadir, que la prevalencia de dichos trastornos ha aumentado considerablemente. Lo que unido a su carácter crónico y la gravedad de los trastornos, precisan de un plan de tratamiento multidisciplinar personalizado y permanente a lo largo de todo el ciclo vital, en constante revisión y monitorización, que favorezca el pleno desarrollo del potencial de las personas con TEA y favorezca su integración social y su calidad de vida. La diversidad de manifestaciones clínicas que pueden presentarse en el TEA dificulta la detección precoz de sintomatología compatible con dichos trastornos, y como consecuencia se ve retrasado su diagnóstico, que en bastantes ocasiones no se confirma antes de los 3 años. (Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos del Espectro Autista en Atención Primaria, pp.19, 2009)

Se caracteriza por:

- *No balbucear o señalar al año de edad.*
- *No pronunciar palabras únicas a los 16 meses o frases de dos palabras a los 2 años de edad.*

- *Pérdida del lenguaje o las habilidades sociales.*
- *Contacto visual inadecuado y no responder a su nombre.*
- *Alineamiento excesivo de juguetes u objetos.*
- *No sonreír o mostrar receptividad social.*
- *Capacidad limitada para establecer amistades con pares.*
- *Capacidad limitada para iniciar o sostener una conversación con otros.*
- *Ausencia o deterioro del juego imaginativo y social.*
- *Uso estereotípico, repetitivo o inusual del lenguaje.*
- *Patrones de interés restringidos que son anormales en intensidad o enfoque.*
- *Preocupación por ciertos objetos o sujetos.*
- *Adherencia inflexible a rutinas o rituales específicos.*

(Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares, NIH, <http://espanol.ninds.nih.gov/>)

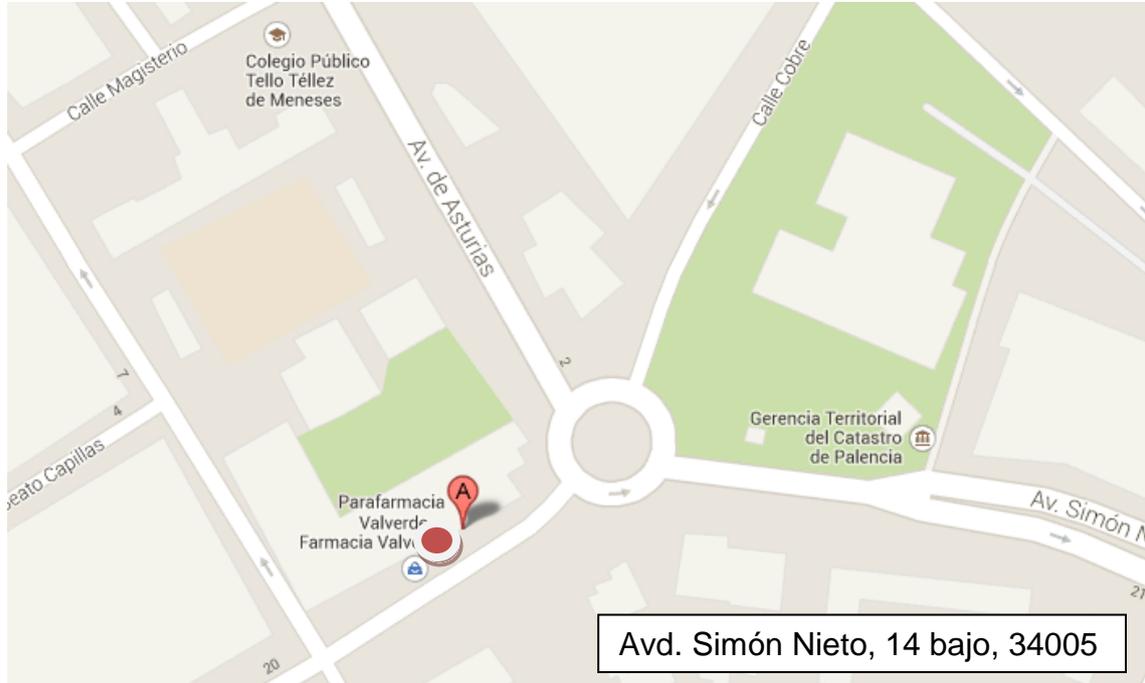
Es importante tener en cuenta que no todas las personas con TEA son iguales, es decir, no todas comparten las mismas características, es cierto que tienen una serie de rasgos en común, pero no podemos entrar en generalidades. Debemos tener claro que las definiciones y características sobre Autismo existentes, deben ser tomadas en cuenta a la hora de empezar a trabajar con colectivos con Autismo, pero es necesario conocer las peculiaridades de cada caso, pues las potencialidades y debilidades serán diferentes en cada uno/a.

Por último, hay que tener en cuenta que no todas las personas con Autismo necesitan los mismos cuidados y/o atención. Existen personas que logran tener una vida normalizada sin ningún grado de dependencia y otros casos que en cambio, necesitan un apoyo constante por parte de profesionales y familiares.

5. DATOS DEL CENTRO, “AUTISMO PALENCIA”

Dirección:

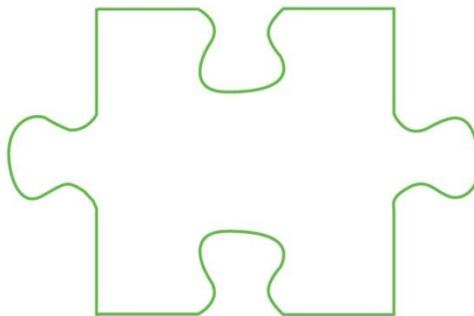
Autismo Palencia tiene su sede en Palencia, en el barrio de San Antonio:



Como medios de contacto tiene:

- ✓ Teléfono: 979 10 41 50 / 691 736 241
- ✓ Página Web: <http://autismopalencia.blogspot.com/>
- ✓ Correo electrónico: gerenciaautipa@gmail.com
- ✓ Redes Sociales: “Autismo Palencia” (Facebook) y “@autispal” (Twitter)

La Asociación Autismo Palencia se identifica con un símbolo:



Además de tener como símbolo “la flor azul”, pintada por un niño del centro, se sienten identificados del mismo modo con “una pieza de puzzle”. Pues a pesar de que la pieza encaja perfectamente en el resto del puzzle, es decir, en la sociedad, se trata de un duro proceso de integración dentro de la misma, por culpa de los estereotipos sociales existentes, que les dificultan encajar.

Recursos de la Asociación:

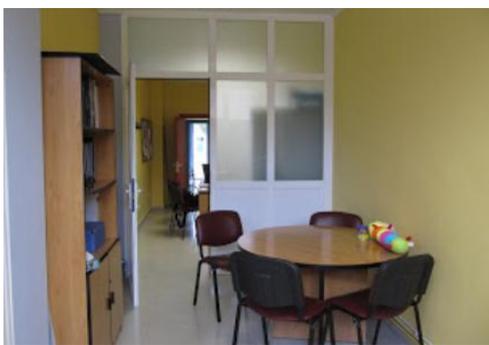
➤ Profesionales:

Autismo Palencia cuenta en la actualidad con un equipo multidisciplinar:

- Psicóloga
- Logopeda
- Educadora Social
- Técnico en Integración Social
- Maestra en Educación Especial
- Alumna en prácticas del C.F.G.S. de Integración Social
- Alumna en prácticas del Grado de Educación Social

Además los padres y madres de los/as niños/as de la asociación, se encuentran implicados en la toma de decisiones y participan activamente

➤ Materiales:
SUS INSTALACIONES



Áreas de Intervención:

➤ **Intervención Neuro Psico Pedagógica:**

La intervención desde un punto de vista neuro-psicopedagógico y conductual es imprescindible en los TEA. La importancia de la intervención reside en que gran parte de los síntomas que podemos observar en las personas con autismo son psicológicos.

Los objetivos principales de la intervención consisten en potenciar al máximo las habilidades (comunicativas, sociales y cognitivas) de la persona con autismo, respondiendo a sus necesidades con el objetivo de una inclusión en la comunidad. (Asociación Autismo Palencia)

➤ **Intervención de la Comunicación y del Lenguaje:**

(VER ANEXO 1)

➤ **Servicio de Respiro:**

Este servicio se encarga de realizar actividades tanto de ocio y tiempo libre como educativas para el conjunto de niños y niñas con autismo de la asociación.

En invierno, el servicio de respiro oferta una serie de actividades y talleres en horario de tarde, pues por las mañanas los niños y niñas acuden a sus centros/instituciones educativas. En verano, se realiza un campamento urbano en horario de mañana, en el cual se realizan excursiones, juegos con paracaídas, se acude a la piscina... entre otras.

El principal objetivo de este servicio es disminuir el estrés que sufren las familias al contar con un miembro de la familia con autismo. Mientras los niños y niñas acuden al centro, estos/as pueden tener tiempo para sí mismos/as.

La Asociación oferta una serie de “Servicios de Ocio”:

➤ **Piscina:**

La actividad de natación se realiza los viernes desde las 18:15 hasta las 20:00h. Los niños y niñas van acompañados por educadores y educadoras de la Asociación al Complejo Deportivo Eras de Santa Marina, donde se encuentra la piscina climatizada. La natación es uno de los deportes que sin una exigencia física excesiva, ya que dentro del agua se tiene un bajo impacto sobre las distintas partes del cuerpo, reduciendo al máximo la tensión de los huesos y las articulaciones. El medio acuático es también favorable debido a la limitación de lesiones siendo una actividad

deportiva, con los beneficios que esta conlleva: elasticidad, desarrollo muscular, control de la respiración, coordinación de movimientos y desarrollo de la lateralidad. El contacto con el agua es además atractivo para los niños, relajante y divertido, y permite desarrollar diferentes habilidades anteriormente señaladas. (Asociación Autismo Palencia)

➤ Caballos:

Terapia con caballos. En la Asociación Autismo Palencia no ofrecemos en sí el servicio de equinoterapia, ya que no son terapeutas los que realizan la actividad con los niños. Pero esto no impide que los niños no puedan beneficiarse simplemente de montar a caballo, ya que la actividad en sí misma es beneficiosa para los usuarios.

El caballo, transmite impulsos rítmicos a la cintura pélvica, columna vertebral y miembros inferiores que influyen sobre el tono muscular, el equilibrio, la coordinación y la destreza muscular, aunque hay pocos estudios, se considera que los movimientos de una persona a caballo simulan los movimientos de la pelvis y el tronco de una persona caminando, además durante el contacto del paciente con el caballo este le transmite calor que ayuda a relajar los músculos del mismo.

Por otro lado, al montar a caballo se activan los flujos ascendentes y descendentes de información en el sistema nervioso, la información propioceptiva que se genera mejora la percepción del esquema corporal, las reacciones de equilibrio y el control postural todo lo que favorece el aprendizaje motor.

El desplazamiento del caballo moviliza el centro de gravedad del jinete con una cadencia variable rítmica y repetitiva. Cada paso completado del caballo impone movimientos a la cadera de derecha a izquierda, hacia arriba y hacia abajo, hacia delante y hacia detrás, con movimientos de rotación asociados, desencadenando ajustes corporales necesarios para mantener el equilibrio. El paciente no enfrenta pasivamente el movimiento sino que se ve obligado a reaccionar ante los estímulos que representa el movimiento del caballo, mientras el jinete trata de mantener el equilibrio sus músculos se ven obligados a reaccionar.

Durante una sección de tratamiento el niño puede recibir tanto estimulación vestibular: a partir del movimiento del caballo, como estimulación propioceptiva: por medio de la presión que recibe en sus caderas, miembros inferiores en contacto con el animal. , estimulación táctil por medio del contacto con el pelo del animal. , motora, por los ajustes motores que debe realizar para mantener la postura y el equilibrio en respuesta a los movimientos del animal. (Asociación Autismo Palencia)

➤ Bicicletas:

Anteriormente, Autismo Palencia realizó un taller de bicicletas con los niños y niñas de la asociación, pero en la actualidad, el centro no cuenta con una

programación previa sobre dicha actividad. Es aquí donde entra a formar parte el proyecto “Coopedaleando”.

- Talleres Lúdicos:
 - Taller de manualidades
 - Taller de juegos

Área Educativa:

- Taller de Habilidades para la Vida Diaria
- Taller de HHSS
- Taller de Musicoterapia
- Taller de Teatro
- Taller de Apoyo escolar y de Lectura

6. REALIDAD EXISTENTE

La Asociación Autismo Palencia cuenta con niños y niñas con diferentes grados de autismo, desde casos con un grado muy profundo de autismo, hasta llegar a niños/as que han conseguido llevar una vida normalizada dentro de sus limitaciones, gracias a los avances realizados en el centro. Todos/as ellos/as comparten entre sí una característica en general, problemas a la hora de manejar las habilidades sociales en la sociedad. En especial en los procesos de comunicación, tanto como emisor, como receptor del mensaje.

Dentro de la amplia variedad de grados de autismo existentes en la asociación, existen peculiaridades en algunos/as niños/as del centro, como es el Síndrome de ASPERGER, el cual poseen algunos de ellos/as. (*VER ANEXO 2*)

Particularmente, cada niño/a presenta una serie de características, por ello hay que intervenir de manera individualizada en cada caso. Entre ellas podemos encontrarnos: niños/as sin lenguaje, niños/as con lenguaje pero con problemas de comunicación, niños/as con trastornos de conducta, niños/as escolarizados, niños/as en instituciones de educación especial, niños/as con patrones estereotipados, con conductas rígidas, con limitaciones en habilidades y relaciones sociales, entre otras.

También existe variedad en la edad de sus miembros, desde niños/as pequeños entorno a unos 6-8 años, preadolescentes, hasta llegar a adultos/as.

En relación a la propuesta físico-educativa planteada, nos encontramos con una serie de niños/as que cuentan con un dominio previo de la bicicleta, desde los que se montan en ella sin dificultades y ruedan sin necesidad de que el educador/a tenga que apoyar; hasta llegar a niños/as que saben montar pero necesitan un apoyo y seguimiento externo para su ejecución. Pues anteriormente Autismo Palencia realizo talleres de bicicletas con todos/as ellos/as. Por otro lado, quedan los niños/as que no saben montar en bici, o bien porque en dichos talleres no se consiguió tal fin o porque llegaron tras la realización del mismo.

7. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL AUTISMO

Autismo Palencia desea que el proyecto “Coopedaleando” proporcione al conjunto de niños y niñas, que entren a formar parte del mismo, un espacio de ocio y tiempo libre, en el cual todos/as ellos/as pueden evadirse y disfrutar junto al resto de dicha experiencia. Además, se pretende conseguir una serie de experiencias, aprendizajes y beneficios, como pueden ser, entre otras:

- Trabajar las relaciones sociales, con el fin de unir a cada niño/a más con su entorno más cercano, como es el caso de su familia, compañeros de la asociación... entre otros.
- Desarrollar las habilidades sociales, con el fin de que ayuden en los procesos de comunicación, tanto dentro, como fuera del taller.
- Disminuir los comportamientos y acciones que no les permita la concentración en el aprendizaje de nuevos conocimientos.
- Proporcionarles mecanismos de comunicación entre sí.
- Ofrecer alternativas a las dificultades existentes y/o futuras que se puedan llegar a plantear.
- Promover su autonomía personal.
- Motivarles a aprender cosas nuevas y a normalizar el proceso de aprendizaje de todo aquello que les pueda resultar desconocido.
- Trabajar de manera transversal las debilidades y carencias de los/as niños/as.

Además, es importante, que en la realización de todas las sesiones, los niños y niñas puedan trabajar las Habilidades Motrices Básicas mediante el uso de la bicicleta:

- En primer lugar, es importante que se tenga claro que se entiende por el término “Habilidades Motrices Básicas” (*acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana*), el cual hace referencia al desarrollo y final adquisición de Fuerza, Coordinación y Equilibrio.
- Las Habilidades Motrices Básicas se desarrollan entre los 6 y 12 años de edad, aunque en casos excepcionales, pueden aparecer a edades más tardías.
- Dentro de las mismas nos encontramos acciones como: marchar, correr, girar, saltar, lanzar y las recepciones. En este proyecto se trabajarán los desplazamientos y los giros.
- Además, debemos tener en cuenta que las Habilidades Perceptivas juegan un papel muy importante para las Habilidades Motrices Básicas, pues para poder trabajarlas son necesarios los sentidos, para su final adquisición.
- Los desplazamientos se trabajarán mediante la realización de recorridos de un punto a otro. En los desplazamientos se potenciará el movimiento total o parcial. Estos se podrán efectuar andando, corriendo y finalmente en bicicleta.
- Los giros, entendidos como un movimiento corporal que implica una rotación a través de uno o varios ejes, potencia el trabajo de la orientación espacial. Se empezará a practicar andando, corriendo y finalmente montados en la bicicleta, girando alrededor de objetos.

8. METODOLOGÍA

8.1. Duración:

El proyecto ciclista para niños y niñas con autismo, “Coopedaleando”, tendrá una duración de 6 meses, de enero a junio. Se realizará un día por semana, los viernes y cada sesión tendrá una duración de 1 hora y 30 minutos, de 16h a 17:30h.

8.2. Recursos:

Los recursos profesionales del proyecto “Coopedaleando” son:

- Alumna del Grado de Educación Social.
- Profesor de la Universidad de Valladolid.
- Alumna en prácticas del C.F.G.S. de Integración Social.
- Profesionales de la Asociación Autismo Palencia.
- Voluntarios/as.

Los recursos materiales con los que disponemos son:

El material principal que se utilizará es la bicicleta, en este caso, cada niño/a cuenta con la suya. Las bicicletas se guardarán en las instalaciones de la Universidad. Dependiendo del grado de conocimiento de los/as niños/as, se utilizarán con y sin ruedines.

Se utilizará el Sistema de Comunicación PECS (*VER ANEXO 3*), adaptándolo a la actividad planteada. Las siguientes tablillas muestran las normas y ejercicios a seguir en cada parte de la sesión, y la agenda del día, en la cual se detalla cada una de las actividades a realizar, a lo largo de la tarde.

1º) Normas a cumplir en el vestuario:

Silencio – colgar la chaqueta – estar tranquilo – sentarse- en corro



2º) Agenda del día:

Por la tarde: asamblea, ciclismo, recoger, merendar, piscina y a casa.



3º) Ejercicios físicos a realizar en cada sesión

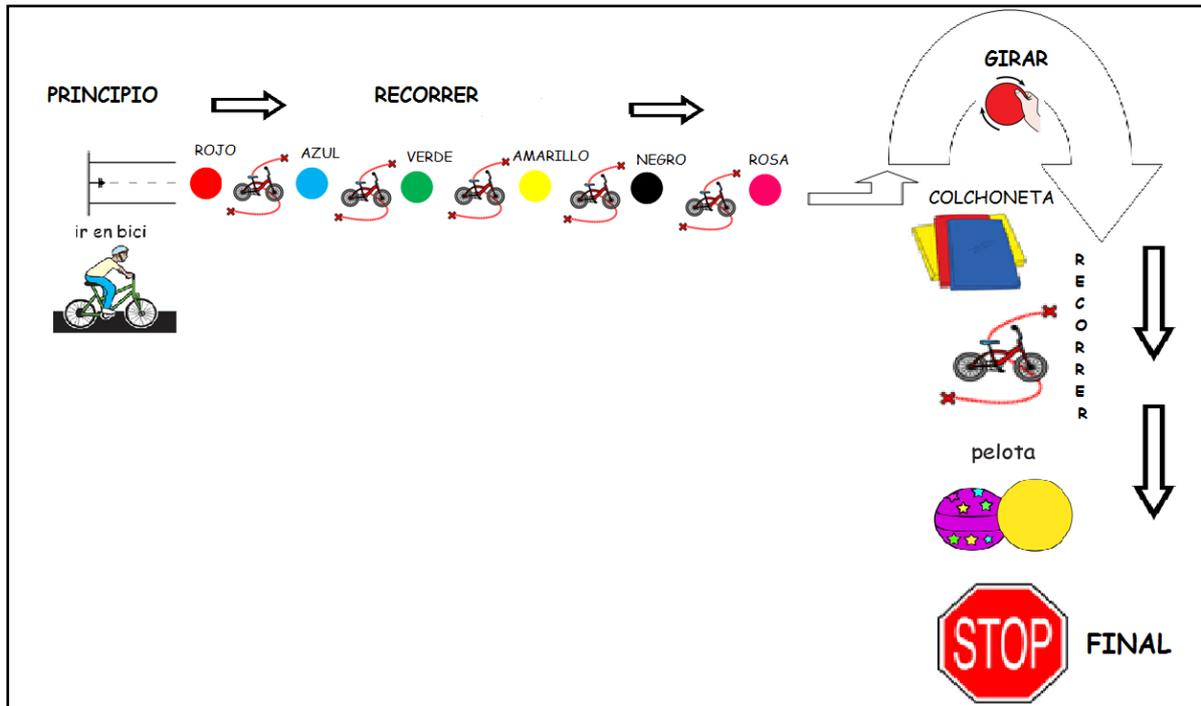
Estirar brazos, estirar espalda, estirar hombros, correr, andar en bici y relajarse.



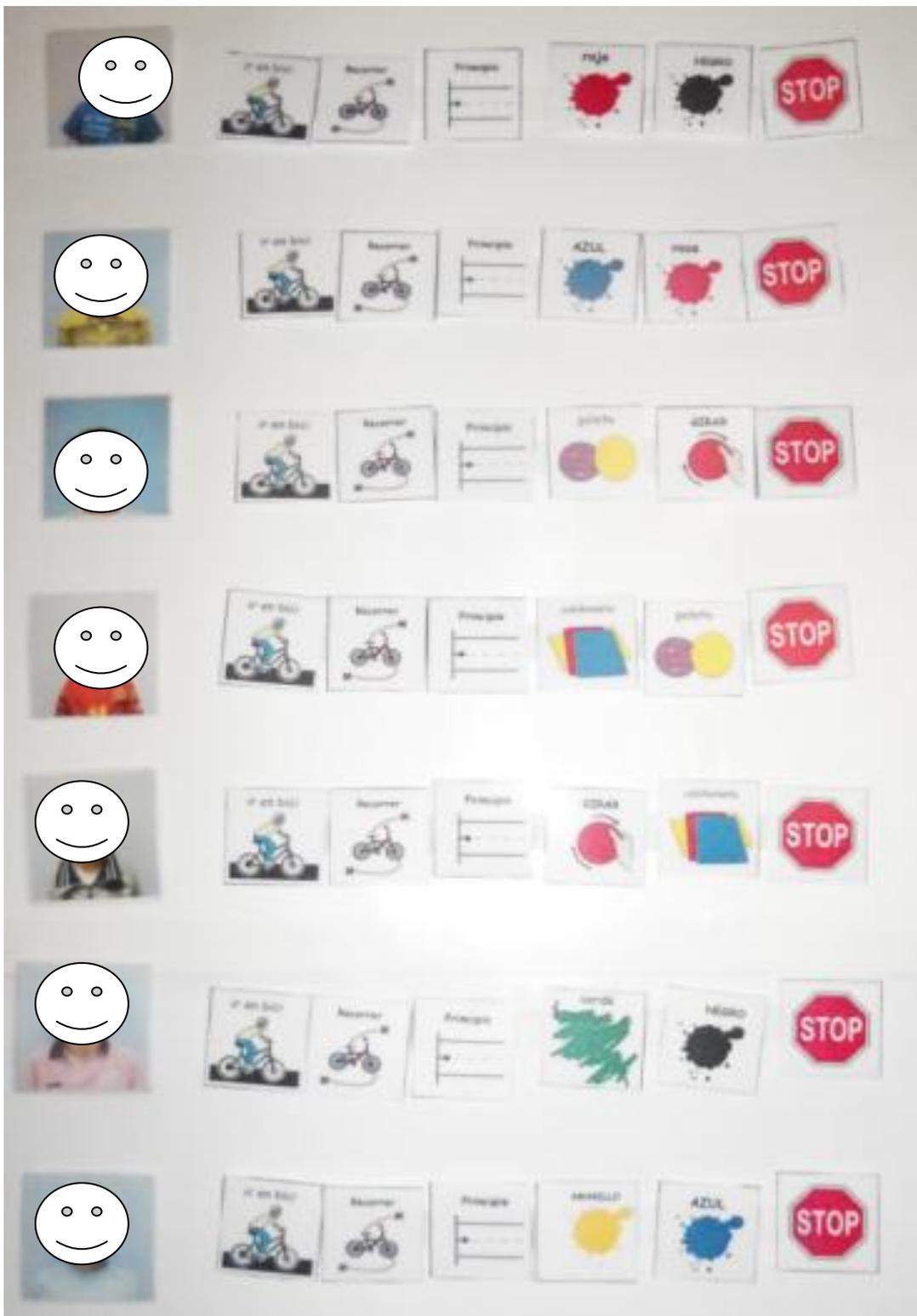
Además, se adaptarán las instalaciones deportivas con una serie de pictogramas, para que los niños y niñas puedan tener cierta autonomía en dicho espacio:



Las actividades del proyecto se llevarán a cabo mediante un “Circuito por Estaciones” representado con pictogramas:



Para facilitar la actividad a cada niño/a, cada uno/a tendrá su propio itinerario acorde con sus capacidades y limitaciones:

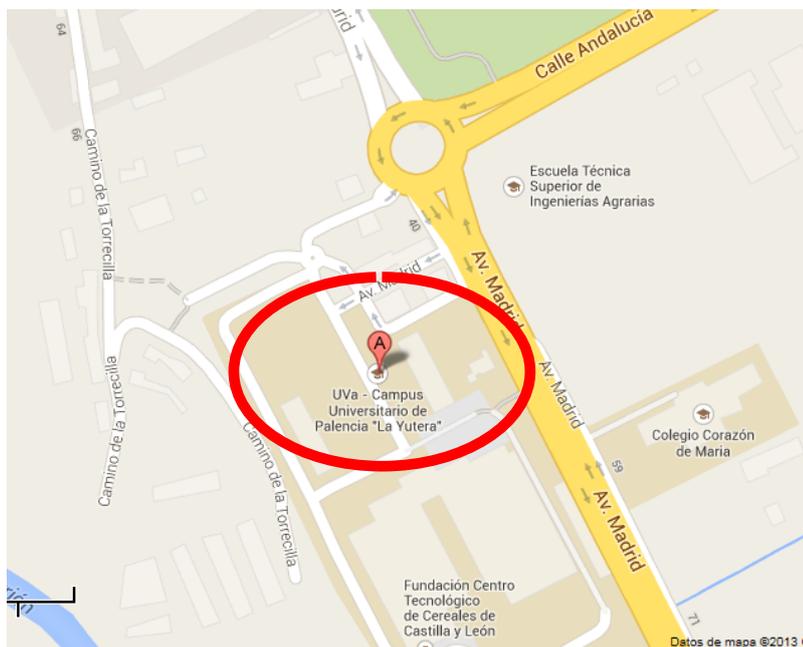


Por último, utilizaremos una tabla, en la cual se anotarán con puntos rojos y verdes, el comportamiento de cada niño/a durante la sesión. Los puntos rojos servirán de refuerzo negativo y los verdes como refuerzo positivo. Quien consiga al final de cada sesión 3 puntos verdes, recibirá en forma de golosina, la recompensa por su buen comportamiento:

	ATIENDE DURANTE LA ASAMBLEA	PARTICIPA EN EL CIRCUITO	RESPETA LAS NORMAS
NIN@ 1	●	●	●
NIN@ 2	●	●	●
NIN@ 3	●	●	●

Espacios utilizados:

Los espacios utilizados serán las instalaciones exteriores e interiores deportivas del Campus Universitario de la Yutera (Palencia). Las instalaciones deportivas interiores de las que se dispondrá, será un gimnasio que pertenece al Área de didáctica de la Expresión Corporal.



8.3. Pautas de trabajo:

- Usar durante todo el proceso un lenguaje claro, positivo, tranquilo y adaptado a los niveles de comprensión de los niños y niñas.
- Utilizar frases cortas, evitando las construcciones verbales imprecisas.
- Transmitir términos concretos.
- Estudiar cada caso de manera individualizada, para detectar las fortalezas y necesidades del niño/a.
- Se potenciará el contacto ocular durante el proceso, pues es importante que el niño/a centre su atención en el educador/a, este/a será su modelo a seguir durante las sesiones.
- Nos centraremos en la imitación verbal y motora. Se comenzará con la imitación verbal mediante la repetición de palabras simples hasta llegar a construcciones verbales de cierta complejidad. Cuando la imitación verbal haya sido realizada con éxito, se pasará a la ejecución de la imitación motora. Nuevamente se comenzará con acciones simples, como por ejemplos tocarnos la nariz, hasta llegar a acciones más complejas como es montarnos en la bicicleta y comenzar a rodar.
 - o Las órdenes no deben ser vistas como tal, sino como instrucciones a seguir para poder ir avanzando/aprendiendo/jugando. Pues ante todo, debemos recordar que una orden es un mandato muy rígido y las figuras autoritarias en muchas ocasiones tienden al fracaso. Debemos ser cercanos/as a los niños/as, pero siempre teniendo claro nuestro papel como educadores/as y de figuras de referencia para ellos/as. En conclusión, crear un ambiente empático y positivo.
- Debe ser un proceso que les motive, pues en el momento en que los niños/as comiencen a ver la actividad como una obligación, y por lo tanto, se aburran o se vean presionados/as, dejarán de lado la actividad. Es importante por ello, que conozcamos los intereses de cada niño/a, para crear un vínculo entre estos y la actividad de las bicis.
- Alternar durante el proceso, lo difícil, con lo fácil, pues habrá fases de diferente grado de dificultad para ellos/as.
- Debemos evitar que cualquier niño/a experimente una mala experiencia, por lo tanto no debemos obligar ni forzar a ninguno/a.

- *Es imprescindible poseer una gran capacidad de anticipación y realizar el trabajo en un ambiente altamente predecible, por lo que debemos ser muy ordenados, aportar seguridad y ser capaces de controlar todas las variables que se nos puedan presentar dando respuesta, al mismo tiempo, a posibles inseguridades y dudas de nuestros alumnos (Vega, 2005).*
- Es muy importante que todo el proceso se oriente en la promoción de la autonomía de todos/as ellos/as.
- Se debe tener claro desde el primer momento, que ante este colectivo, debemos presentar una actitud paciente y constante sobre los niños y niñas.
- Debemos tener las metas claras durante todo el proceso, ante todo no saturar el proceso, es decir, no pueden ser demasiadas al mismo tiempo. Cada avance por pequeño que sea, debe ser visto como un gran logro.
- No debemos únicamente centrarnos en el ámbito físico-deportivo de la actividad, pues también es interesante todos aquellos aprendizajes y experiencias, no ligadas a la actividad física, que se podamos obtener en el proceso. *A la hora de afrontar un trabajo con personas autistas debemos conocer siempre lo que saben hacer y hasta dónde son capaces de llegar, efectuando planteamientos positivos. El trabajo a realizar no debe centrarse únicamente en el aspecto físico, sino que también debe abarcar otros aspectos, incluidas rutinas, conducta, normas de comportamiento, respeto por los materiales, la utilización de los espacios, salud corporal, etc. (Vega, 2005).*
- Mantener una comunicación constante con el entorno más cercanos de los/as niños/as, pues sus familias deben participar de manera indirecta en el proceso mediante: apoyando, felicitándoles por los avances conseguidos, reforzando los aprendizajes practicándoles juntos y sobre todo, observando los nuevos comportamiento y/0 avances de sus hijos/as.
- Finalmente se debe tener en cuenta a todos/as los miembros del equipo multidisciplinar del centro, pues los diferentes puntos de vista, aportaciones y conocimientos de los mismos/as, enriquecen el proceso.

8.4. Presentación de las sesiones:

- Iniciar las sesiones realizando una asamblea, es decir, en que va a consistir las diferentes actividades a realizar. Además, resulta muy positivo realizar una asamblea, para que cada niño/a exponga sus ideas, dudas y sentimientos.
- Mostrar al inicio de las sesiones, el Circuito por Estaciones a desarrollar, de este modo los niños/as sabrán que es lo que va a ocurrir en cada momento y así se evitaban situaciones de angustia/estrés.
- Marcar tiempos de aprendizaje.
- Desglosar las sesiones por pasos, de esta manera los propios niños/as podrán ir marcando el ritmo de las mismas.
- Adjudicar a cada niño/a una responsabilidad dentro del aula, como puede ser el caso de colocar y guardar ciertos materiales.
- Darles un tiempo de adaptación al aula y a los recursos de la misma.
- Libertad en la primera toma de contacto con los materiales y los posibles nuevos entornos.
- Realización de fichas individualizadas de seguimiento de cada uno/a de los participantes, en las cuales se anotaran los logros y dificultades en cada una de las sesiones efectuadas.
- Evaluar de forma continuada, pues así sabremos con mayor precisión si el proyecto está funcionando como se esperaban y de no ser así, poder realizar los ajustes que sean necesarios.
- Establecer lugares de referencia dependiendo del grado de dominio del participante:
 - Niños/as en proceso de aprendizaje: en el aula.
 - Niños/as con conocimiento de la actividad: alrededor de las instalaciones del Campus Universitario de la Yutera.
 - Niños/as con dominio pleno: realización de paseos en bicicleta.

9. DESARROLLO SESIONES

Para poder llevar a cabo la realización de las sesiones del proyecto “Coopedaleando”, es necesario previamente llevar a cabo:

1) Realizar una evaluación inicial individualizada:

- Observando los comportamiento del niño/a al entrar en contacto con el entorno y los materiales con los que comenzará a trabajar.
- Realizando pruebas específicas, es decir, mediante la observación, ver el uso y dominio que tiene el niño/niña con la bicicleta.

2) Redactar un informe evaluativo individualizado:

- Fortalezas/potencialidades del niño/a.
- Necesidades a priorizar.
- Aspectos que necesitan apoyo.

3) Tener en cuenta los materiales de apoyo necesarios:

- El recurso más eficaz que podemos utilizar es el sistema de comunicación alternativo-aumentativo PECS, los cuales utiliza en la actualidad utiliza Autismo Palencia, en la mayoría de sus actividades y talleres como medio de aprendizaje y comunicación con los niños y niñas. Para ello será necesaria la realización de una serie de pictogramas adaptados a la actividad de bicicletas, mediante los cuales puedan y podamos comunicarnos entre sí.
- También será muy positivo la creación de un Circuito por Estaciones, el cual contará con unos pictogramas adaptados a las sesiones a realizar. Este se realizara en una cartulina, a la cual todos/as tendrán acceso, de modo que al llegar puedan conocer lo que va a ocurrir en cada sesión.
- El motivo por el cual es muy positivo el uso de pictogramas es porque *las personas con TEA aprenden un 90% por la vía visual y un 10% por la vía auditiva. Por tanto, uno de los puntos más fuertes en la enseñanza es usar apoyos visuales. Los apoyos visuales consiste en utilizar todo tipo de imágenes (fotografías reales, dibujos, pictogramas, fotos de revistas, etc.) para proporcionar información y expresar mediante imágenes todo aquello que le solemos decir verbalmente. Para que sean realmente efectivas deben estar integradas como una parte más de su ambiente, tanto en la escuela, como en el entorno familiar y, al igual que toda la intervención, deben ser aplicadas de*

forma sistemática y constante (Un niño con autismo en la familia, guía básica para familias que han recibido un diagnóstico de autismo para su hijo o hija, pp. 61, 2007). *Las personas con TEA tienen la capacidad de aprender y guiarse por la información visual organizada que reciben del ambiente. Esta posibilidad será de utilidad para ayudarles a comprender aquello que los demás esperan de su conducta, qué comportamientos son aceptados y cuáles no* (Un niño con autismo en la familia, guía básica para familias que han recibido un diagnóstico de autismo para su hijo o hija, pp. 62, 2007).

4) Pues todo esto nos ayudará a:

- Disminuir/eliminar los comportamientos que interfieren en el aprendizaje.
- Trabajar aquellas carencias en lo relacionado a las habilidades sociales que les limita en la creación y mantenimiento de relaciones sociales. Pues como ya sabemos, *los niños y niñas con TEA tienen dificultades para desarrollar de manera natural las habilidades relacionadas con la comunicación, el lenguaje, los juegos, la imaginación, el autocontrol y las relaciones con las demás personas, por lo que necesitan que se les enseñe estas habilidades* (Un niño con autismo en la familia, guía básica para familias que han recibido un diagnóstico de autismo para su hijo o hija, pp. 49, 2007).
- Organizar y estructurar las acciones que vayamos a ofrecer a los/as niños/as, de este modo evitaremos provocar en ellos/as estrés y/o angustia. Pues como ya sabemos, los niños/as autistas deben familiarizarse con las dinámicas de las sesiones, los métodos comunicativos a utilizar, la temporalización de las sesiones... entre otras muchas novedades.
- Prever cómo actuar ante las dificultades que se nos planteen, aunque hay que tener en cuenta que *muchas veces se considera que las conductas problemáticas pueden tener una función comunicativa. En cierto sentido son “mensajes” que nos pueden decir cosas importantes sobre una persona y sobre sus necesidades o deseo* (Un niño con autismo en la familia, guía básica para familias que han recibido un diagnóstico de autismo para su hijo o hija, pp. 58, 2007).

10. ACTIVIDADES Y SU PROGRAMACIÓN

Dentro de este apartado, debemos hacer una distinción muy importante, para poder llevar a cabo las actividades del proyecto, con sus correspondientes programaciones.

Debemos diferenciar entre:

- Niños/as que saben montar en bicicleta, con y sin ruedines.
- Niños y niñas que saben montar, pero presentan dificultades o miedos en el inicio.
- Niños/as que no saben montar en bicicleta.

Los niños y niñas que no sepan montar en bicicleta o sepan, pero presentan dificultades o miedos en el inicio del proyecto, realizarán unas sesiones de iniciación/aprendizaje sobre la bicicleta y su uso, para poder de este modo, realizar las mismas actividades que el resto de sus compañeros/as.

Todos los niños y niñas, tanto si tienen o no, un conocimiento previo de montar en bicicleta, accederán a las siguientes actividades y programaciones, con los siguientes niveles a desarrollar:

PRIMER NÍVEL

SESIÓN 1 – Viernes 10 de Enero de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:30h, se realizará una breve charla, en la cual nos sentaremos en círculo los/as monitores/as junto con los niños y niñas participantes. En ella se explicará en qué va a consistir la actividad, dónde la vamos a desarrollar, conocer las instalaciones y qué materiales vamos a utilizar. Los padres y madres que lo deseen pueden asistir a la charla para poder informarse de forma más directa.
- De 16:30h a 16:45, realizaremos una asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:45h a 17:30, tendrá lugar la primera actividad del proyecto, que será conocer la bicicleta, hablaremos sobre: para qué sirve, cómo es, sus partes, cómo funciona cada parte, su correcta utilización y qué no debemos hacer con ella.

- A las 17:30h, recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

SESIÓN 2 – Viernes 17 de Enero de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h, realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 16:45h, cogeremos las bicis y nos dedicaremos a llevarlas de la mano a nuestro lado. Esto ayudara a los monitores a saber que conocimiento y destreza tiene cada niño/a de la bicicleta.
- De 16:45h a 17:30h, dejaremos que los niños y niñas monten en sus bicis y rueden de manera libre pero ordenada por las instalaciones, esto nos permitirá a los/as educadores/as, observar las carencias y destrezas de los/as niños/as con la bicicleta.

**Aquellos/as niños/as, que no sepan andar en bici, practicaremos con ellos/as el movimiento de pedalear, con los ruedines colocados en la bicicleta.*

- A las 17:30h, recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

SESIÓN 3 – Viernes 24 de Enero de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h, realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.

- De 16:15h a 17:30h, los niños y niñas realizarán desplazamientos simples de un punto a otro. Primero lo harán andando, después corriendo y por último en bicicleta.

**Aquellos/as niños/as, que no sepan andar en bici, practicarán ejercicios con como: sentarse en la bicicleta, con los pies bien apoyados en el suelo, inclinándose de izquierda a derecha, con el fin de alternar el peso de un lado a otro, trabajando el equilibrio, todo ello sin ruedines. Por último se impulsarán o se les impulsará, manteniendo ellos/as mismos/as los pies sin tocar el suelo, con el fin de desplazarse de un punto a otro, trabajando la orientación; pues su función será la de dirigir el manillar. Este último ejercicio se realizara con los ruedines en la bici.*

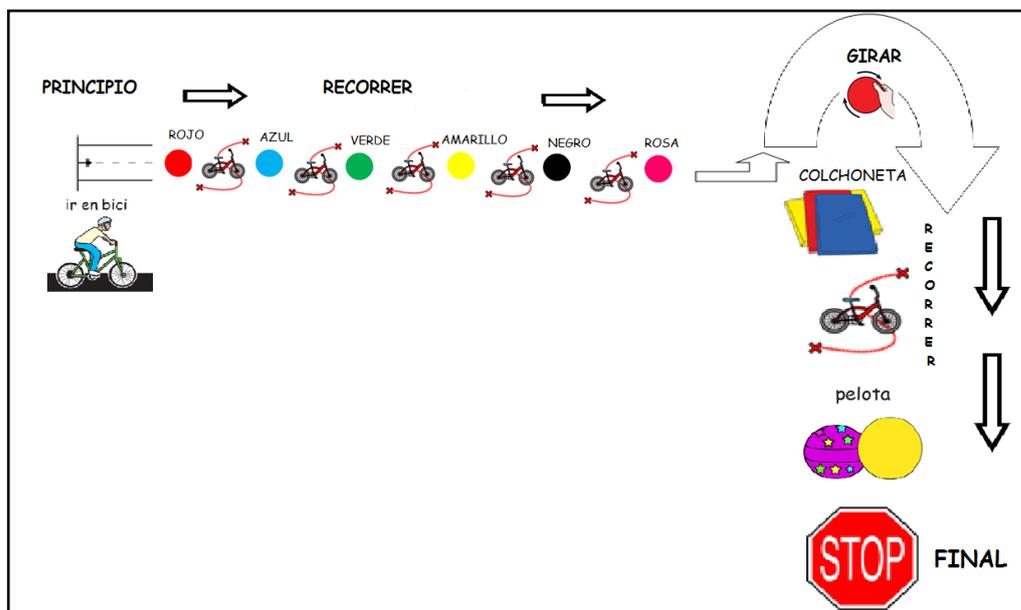
- A las 17:30h, recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

SESIÓN 4 – Viernes 31 de Enero de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h, realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 17:30h, explicaremos a los niños y niñas el circuito, que en el siguiente nivel, comenzaremos a realizar de manera colectiva, tanto aquellos/as niños/as que saben montar en bici, como aquellos/as que se encuentran aprendiendo la disciplina deportiva. Una vez explicado el circuito, este será colocado por todos/as, niños/as incluidos/as, pues así conocerán los materiales necesarios, para poder ser ellos/as mismos/as, quienes puedan montar de manera autónoma el circuito, en las siguientes sesiones. Cuando este montado el circuito, procederemos a realizarle andando y por último corriendo.
- A las 17:30h, recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

SEGUNDO NÍVEL

Llegados/as a este nivel, es hora de proceder a realizar el un circuito en bicicleta, durante las siguientes sesiones planteadas. Añadir que, según la capacidad de cada niño/a, este/a realizará el circuito de un modo u otro, con un mayor o menor grado de complejidad.



SESIÓN 5 – Viernes 7 de Febrero de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h, realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 17:15h, explicaremos nuevamente el circuito (el cual estará ya montado) a los niños y niñas. Para que les quede totalmente claro el recorrido, le realizaremos andando y corriendo todos/as juntos/as. Una vez esté claro, procederán a realizarle en bicicleta, supervisados por los/as monitores/as.

**Aquellos niños/as que no sepan montar en bicicleta, dedicarán la sesión a aprender a pedalear y rodar en el circuito, con el apoyo de los/as monitores/as.*

- De 17:15h a 17:30h, dedicaremos unos minutos a relajarnos, tumbándonos en el suelo.

- A las 17:30h, recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones..

SESIÓN 6 – Viernes 14 de Febrero de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h, realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 17:15h, dejaremos que los niños y niñas monten por si mismos/as el circuito, aunque siempre bajo la supervisión y apoyo de los/as monitores. Una vez montado, procederán a realizarle.

**Aquellos niños/as que no sepan montar en bicicleta, dedicarán la sesión a aprender a pedalear y rodar en el circuito, con el apoyo de los/as monitores/as.*

- De 17:15h a 17:30h, dedicaremos unos minutos a relajarnos, tumbándonos en el suelo.
- A las 17:30h, recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

SESIÓN 7 – Viernes 21 de Febrero de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h, realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 17:15h, dejaremos que los niños y niñas monten por si mismos/as el circuito, aunque siempre bajo la supervisión y apoyo de los/as monitores. Una vez montado, procederán a realizarle.

**Aquellos niños/as que no sepan montar en bicicleta, dedicarán la sesión a aprender a pedalear y rodar en el circuito, con el apoyo de los/as monitores/as.*

- De 17:15h a 17:30h, dedicaremos unos minutos a relajarnos, tumbándonos en el suelo.
- A las 17:30h, recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

SESIÓN 8 – Viernes 28 de Febrero de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h, realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 17:15h, dejaremos que los niños y niñas monten por si mismos/as el circuito, aunque siempre bajo la supervisión y apoyo de los/as monitores. Una vez montado, procederán a realizarle.

**Aquellos niños/as que no sepan montar en bicicleta, dedicarán la sesión a aprender a pedalear y rodar en el circuito, con el apoyo de los/as monitores/as.*

- De 17:15h a 17:30h, dedicaremos unos minutos a relajarnos, tumbándonos en el suelo.
- A las 17:30h, recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

SESIÓN 9 – Viernes 7 de Marzo de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h, realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 17:15h, realizaremos por última vez el circuito, por lo tanto, los niños y niñas tendrán total libertad para realizarle como ellos/as deseen, siempre bajo la

supervisión de los/as educadores/as. Los/as propios/as niños/as serán los encargados/as de montarle y recogerle.

- De 17:15h a 17:30h, dedicaremos unos minutos a relajarnos, tumbándonos en el suelo.
- A las 17:30h, recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

TERCER NÍVEL

SESIÓN 10 – Viernes 14 de Marzo de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h, realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 16:45h, realizaremos una pequeña reunión, todos los niños y niñas participantes del proyecto, incluidos los educadores/as, en la cual trataremos el tema de diseñar conjuntamente un nuevo circuito. Esto puede resultar muy positivo para los/as niños/as, pues pueden participen en la toma de decisiones y por lo tanto, ser aún más responsables de su propio trabajo dentro del taller. Las normas para participar en la reunión son: estar en silencio, hablar por turnos levantando la mano, estar sentados/as y tranquilos y no molestar a los/as compañeros/as.

**En función del nuevo circuito diseñado, serán o no necesario la realización de nuevos PECS.*

- De 16:45h a 17:15h, dejaremos que los niños y niñas jueguen de manera libre pero controlada. Después de haber realizado una reunión en la cual tenían que estar en silencio, hablar por turnos y estar sentados/as y tranquilos/as, es necesario ofrecerles unos minutos de evasión y disfrute. Ante todo intentaremos que jueguen de manera grupal, interaccionando entre sí. Será muy positivo que los/as educadores/as participen de manera activa junto a ellos/as.
- De 17:15h a 17:30h, dedicaremos unos minutos a relajarnos, tumbándonos en el suelo.

- A las 17:30h, recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

SESIÓN 11 – Viernes 21 de Marzo de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h, realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 17:15h montaremos el nuevo circuito, diseñado en la sesión anterior. Explicaremos a los niños y niñas el circuito, que en el siguiente nivel, comenzaremos a realizar de manera colectiva, tanto aquellos/as niños/as que saben montar en bici, como aquellos/as que se encuentran aprendiendo la disciplina deportiva. Una vez explicado el circuito, este será colocado por todos/as, niños/as incluidos/as, pues así conocerán los materiales necesarios, para poder ser ellos/as mismos/as, quienes puedan montar de manera autónoma el circuito, en las siguientes sesiones. Cuando este montado el circuito, procederemos a realizarle andando y por último corriendo.
- De 17:15h a 17:30h dedicaremos unos minutos a relajarnos, tumbándonos en el suelo.
- A las 17:30h recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

SESIÓN 12 – Viernes 28 de Marzo de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 17:15h, explicaremos nuevamente el circuito (el cual estará ya montado) a los niños y niñas. Para que les quede totalmente claro el recorrido, le realizaremos andando y corriendo todos/as juntos/as. Una vez esté claro, procederán a realizarle en bicicleta, supervisados por los/as monitores/as.

**Aquellos niños/as que todavía no sepan montar en bicicleta, dedicarán la sesión a seguir aprendiendo a pedalear y rodar en el circuito, con el apoyo de los/as monitores/as.*

- De 17:15h a 17:30h dedicaremos unos minutos a relajarnos, tumbándonos en el suelo.
- A las 17:30h recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

SESIÓN 13 – Viernes 4 de Abril de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 17:15h, dejaremos que los niños y niñas monten por si mismos/as el circuito, aunque siempre bajo la supervisión y apoyo de los/as monitores. Una vez montado, procederán a realizarle.

**Aquellos niños/as que no sepan montar en bicicleta, dedicarán la sesión a aprender a pedalear y rodar en el circuito, con el apoyo de los/as monitores/as.*

- De 17:15h a 17:30h dedicaremos unos minutos a relajarnos, tumbándonos en el suelo.
- A las 17:30h recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

SESIÓN 14 – Viernes 11 de Abril de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.

- De 16:15h a 17:15h, dejaremos que los niños y niñas monten por si mismos/as el circuito, aunque siempre bajo la supervisión y apoyo de los/as monitores. Una vez montado, procederán a realizarle.

**Aquellos niños/as que no sepan montar en bicicleta, dedicarán la sesión a aprender a pedalear y rodar en el circuito, con el apoyo de los/as monitores/as.*

- De 17:15h a 17:30h dedicaremos unos minutos a relajarnos, tumbándonos en el suelo.
- A las 17:30h recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

SESIÓN 15 – Viernes 18 de Abril de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 17:15h, dejaremos que los niños y niñas monten por si mismos/as el circuito, aunque siempre bajo la supervisión y apoyo de los/as monitores. Una vez montado, procederán a realizarle.

**Aquellos niños/as que no sepan montar en bicicleta, dedicarán la sesión a aprender a pedalear y rodar en el circuito, con el apoyo de los/as monitores/as.*

- De 17:15h a 17:30h dedicaremos unos minutos a relajarnos, tumbándonos en el suelo.
- A las 17:30h recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

SESIÓN 16 – Viernes 25 de Abril de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 17:15h, realizaremos el conocido juego del escondite inglés en bicicleta. La finalidad de realizar esta actividad, es que los niños y niñas practiquen el frenado con sus bicicletas. Por último, utilizando el sonido de un silbato, marcaremos el ritmo que tienen que seguir los niños y niñas rodando con sus bicicletas.
- De 17:15h a 17:30h dedicaremos unos minutos a relajarnos, tumbándonos en el suelo.
- A las 17:30h recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

SESIÓN 17 – Viernes 2 de Mayo de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 17:15h, realizaremos una sesión de educación vial. Utilizaremos las señales de “Stop”, “Paso de peatones” y un semáforo con colores, todas ellas adaptadas con pictogramas. Colocaremos unas sillas, simulando una rotonda, en la cual habrá que girar y conforme incorporemos señales de tráfico, tendrán que respetar dicha señalización durante la actividad.
- De 17:15h a 17:30h dedicaremos unos minutos a relajarnos, tumbándonos en el suelo.

- A las 17:30h recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

SESIÓN 18 – Viernes 9 de Mayo de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 17:15h, realizaremos una sesión de educación vial. Utilizaremos las señales de “Stop”, “Paso de peatones” y un semáforo con colores, todas ellas adaptadas con pictogramas. Colocaremos unas sillas, simulando una rotonda, en la cual habrá que girar y conforme incorporemos señales de tráfico, tendrán que respetar dicha señalización durante la actividad.
- De 17:15h a 17:30h dedicaremos unos minutos a relajarnos, tumbándonos en el suelo.
- A las 17:30h recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

CUARTO NÍVEL

SESIÓN 19 – Viernes 16 de Mayo de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 17:15h, realizaremos la actividad de las bicicletas en las instalaciones externas de la Universidad, utilizando los propios recursos materiales y naturales del entorno, árboles, arbustos, bancos, como circuito.
- De 17:15h a 17:30h dedicaremos unos minutos a relajarnos, tumbándonos en el suelo.

- A las 17:30h recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

SESIÓN 20 – Viernes 23 de Mayo de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 17:15h, realizaremos la actividad de las bicicletas en las instalaciones externas de la Universidad, utilizando los propios recursos materiales y naturales del entorno, árboles, arbustos, bancos, como circuito.
- De 17:15h a 17:30h dedicaremos unos minutos a relajarnos, tumbándonos en el suelo.
- A las 17:30h recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

SESIÓN 21 – Viernes 30 de Mayo de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 17:15h, realizaremos la actividad de las bicicletas en las instalaciones externas de la Universidad, utilizando los propios recursos materiales y naturales del entorno, árboles, arbustos, bancos, como circuito.
- De 17:15h a 17:30h dedicaremos unos minutos a relajarnos, tumbándonos en el suelo.
- A las 17:30h recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

SESIÓN 22 – Viernes 6 de Junio de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 17:15h, realizaremos la primera salida al carril bici y espacio natural del parque “Ribera Sur”, situado en las proximidades de la Universidad. El objetivo de dicha actividad, será observar el comportamiento y capacidad de los niños y niñas en un nuevo entorno, además de disfrutar de los beneficios de realizar la actividad en un espacio abierto y natural.
- De 17:15h a 17:30h dedicaremos unos minutos a relajarnos, tumbándonos en el césped del parque “Ribera Sur”.
- A las 17:30h recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

SESIÓN 23 – Viernes 13 de Junio de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 17:15h, realizaremos la primera salida al carril bici y espacio natural del parque “Ribera Sur”, situado en las proximidades de la Universidad. El objetivo de dicha actividad, será observar el comportamiento y capacidad de los niños y niñas en un nuevo entorno, además de disfrutar de los beneficios de realizar la actividad en un espacio abierto y natural.
- De 17:15h a 17:30h dedicaremos unos minutos a relajarnos, tumbándonos en el césped del parque “Ribera Sur”.

- A las 17:30h recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

SESIÓN 24 – Viernes 20 de Junio de 2014, de 16h a 17:30h

- De 16h a 16:15h realizaremos la asamblea, en la cual repasaremos la agenda de las bicicletas, esto nos ayudará a saber qué actividades debemos realizar durante la tarde.
- De 16:15h a 17:15h, realizaremos la primera salida al carril bici y espacio natural del parque “Ribera Sur”, situado en las proximidades de la Universidad. El objetivo de dicha actividad, será observar el comportamiento y capacidad de los niños y niñas en un nuevo entorno, además de disfrutar de los beneficios de realizar la actividad en un espacio abierto y natural.
- De 17:15h a 17:30h dedicaremos unos minutos a relajarnos, tumbándonos en el césped del parque “Ribera Sur”.
- A las 17:30h recogeremos los materiales y dejaremos ordenadas y limpias las instalaciones.

11. MÉTODOS DE EVALUACIÓN

En el proyecto ciclista para niños y niñas con autismo, “Coopedaleando”, cada niño/a contará con fichas individualizadas sobre los ítems a superar y datos a especificar en cada una de las sesiones:

(FOTO)	NOMBRE		
	EDAD		
	DATOS A TENER EN CUENTA		
		SI	NO
SABE MONTAR EN BICI <i>(si es NO, ir a la siguiente tabla)</i>			
UTILIZA RUEDINES			
MANTIENE EL EQUILIBRIO EN MOVIMIENTO			
CONOCE LAS PARTES DE LA BICILETA Y SU FUNCIÓN			
MIEDO A LA HORA DE RODAR			
SABE FRENAR			
CONOCE EL FRENO DELANTERO			
CONOCE EL FRENO TRASERO			
DOMINA LAS RECTAS			
DOMINA LOS DESCENSOS			
DOMINA LAS CUESTAS			
SABE DAR LA VUELTA			
SABE CAMBIAR LAS MARCHAS			
TIENE DIFICULTADES AL MONTARSE Y BAJARSE DE LA BICI			
TIENE DIFICULTADES AL PEDALEAR			
SABE GIRAR			
SABE ESQUIVAR OBJETOS			

	LOGROS	DIFICULTADES
SESIÓN 1 Fecha:		
SESIÓN 2 Fecha:		
SESIÓN 4 Fecha:		
SESIÓN 5 Fecha:		
SESIÓN 6 Fecha:		
SESIÓN 7 Fecha:		
SESIÓN 8 Fecha:		
SESIÓN 9 Fecha:		
SESIÓN 10 Fecha:		
SESIÓN 11 Fecha:		

SESIÓN 12 Fecha:		
SESIÓN 13 Fecha:		
SESION 14 Fecha:		
SESION 15 Fecha:		
SESION 16 Fecha:		
SESION 17 Fecha:		
SESION 18 Fecha:		
SESION 19 Fecha:		
SESION 20 Fecha:		
SESION 21 Fecha:		
SESION 22 Fecha:		

SESIÓN 23 Fecha:		
SESIÓN 24 Fecha:		

Además de evaluar las sesiones de manera global, cada una de ellas será posteriormente analizada de manera individualizada:

SESION ____:				
	MUCHO	NORMAL	POCO	MUY POCO
HA PRESTADO ATENCIÓN				
SE HA RELACIONADO CON EL GRUPO				
SE HA SEPARADO DEL GRUPO				
HA MOSTRADO INTERÉS				
HA DISFRUTADO DE LA ACTIVIDAD				
HA SENTIDO ESTRÉS/INSEGURIDAD				
ES AUTONOMO/A				
NECESITA APOYO				
AYUDA A SUS COMPAÑEROS/AS				
RESPETA LAS NORMAS				
CUIDA LOS MATERIALES				
DEMANDA LA				

ATENCIÓN DEL EDUCADOR/A				
REALIZA TODAS LAS ESTACIONES				

12. CONCLUSIONES

El colectivo de personas con Trastornos del Espectro Autista (TEA) ha sido durante años estudiado y catalogado. Redactando y actualizando definiciones, pero todas ellas muy generales, se ha intentado conocer y ayudar al conjunto de personas con TEA. Pueden existir muchos estudios, muchos análisis y centenares de opiniones acerca de este tema, pero ciertamente, cada caso es único, y por lo tanto debe ser excluido de generalidades.

No se puede aplicar un estudio, criterio o prueba a un grupo de personas con TEA y esperar unos correctos resultados, pues cada persona necesita ser estudiada, analizada y tratada según sus capacidades, fortalezas y debilidades. Las intervenciones a llevar a cabo deben ser individualizadas, sobre todo en sus inicios.

Podemos leer y leer, y ciertamente será algo muy positivo, pues informarse sobre algo de un algún modo hasta la fecha desconocido, es una opción muy acertada. Pero no será hasta la primera y posteriores tomas de contacto con el colectivo con autismo a trabajar, cuándo en verdad podamos conocer totalmente qué es el autismo, cómo son las personas con TEA, qué criterios podemos llevar a cabo y cómo podemos comportarnos dentro de nuestra propia rama profesional.

“Coopedaleando”, Proyecto ciclista para niños y niñas con TEA, pretende acercar el ciclismo a todos/as ellos/as, teniendo muy en cuenta la particularidad de cada caso, pero al mismo tiempo, teniendo en cuenta que como niños y niñas que son, deben interaccionar y disfrutar conjuntamente de la actividad. No debemos generalizar las capacidades que pueda presentar cada niño/a ante una actividad, pero dentro de las limitaciones o fortalezas que ofrezcan, tenemos que hacer que se sientan unidos/as en ellas. No buscamos la competitividad, se pretende crear compañerismo y unidad, ese será el mayor logro.

Este proyecto ha sido creado con la única y principal finalidad de mejorar la calidad de vida de los niños y niñas con TEA, del centro “Autismo Palencia”. Por calidad de vida entendemos: mejorar las relaciones sociales interaccionado entre sí, ofrecer nuevas

posibilidades de ocio y tiempo libre, trabajar el ejercicio y físico y por consiguiente la propia salud... entre otras.

Pueden ser muchas las expectativas planteadas, unas se lograrán, y quizás otras no, pero lo verdaderamente importante será saber, que este proyecto ha conseguido hacer disfrutar a los niños y niñas que participen en él; y del mismo modo, enriquecer a todos y todas los/las profesionales que formen parte del mismo.

Para poder evaluar, a largo plazo, si este proyecto ha logrado conseguir los objetivos que se planteaba, en sus inicios, y saber si los niños y niñas que en él han participado, han disfrutado y adquirido unos beneficios del mismo; se han diseñado un conjunto de evaluaciones, anteriormente mostradas en el apartado nº11 “Métodos de Evaluación”, de la pp. 38 a la pp. 42, a partir de las cuales podremos conocer si “Coopedaleno”, ha conseguido ser un proyecto con beneficiosos resultados y grandes avances o por lo contrario, no. A partir de dichas evaluaciones podremos realizar un verdadero análisis sobre el proyecto y el desarrollo del mismo.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

AGUILAR, Javier (2008). El ciclismo educativo en edad infantil. Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital (en línea), Nº 119, Año 2013.

ASOCIACIÓN AUTISMO PALENCIA, [http://autismopalencia.blogspot.com/es/](http://autismopalencia.blogspot.com.es/)

DÍAZ BONILLA, M^a Belén (2009). Trabajando con autistas. Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas (en línea), Nº21, Agosto 2009.

GARCÍA VILLAMISAR, Domingo A. y POLAINO LORENTE, Aquilino (1993). Principios psicológicos para la educación de los niños autistas en el ocio y el tiempo libre. Revista Complutense de educación, Vol.4, Nº1, Año 1993.

GÓMEZ LÓPEZ, Manuel, PEÑALVER LÓPEZ, Ismael, VALERO VALENZUELA, Alfonso y VELASCO DA SILVA, Mercedes (2008). El trabajo de la motricidad en la clase de Educación Física con niños autistas a través de la adaptación del lenguaje Benson Schaeffer. Revista Iberoamericana de Educación, Nº46, Año 2008.

GUÍA DE PRÁCTICA CLÍNICA PARA EL MANEJO DE PACIENTES CON TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA EN ATENCIÓN PRIMARIA (2009). Edita: Ministerio de Ciencia e Innovación, Madrid.

INSTITUTO NACIONAL DE TRANSTORNOS NEUROLOGICOS Y ACCIDENTES CEREBROVASCULARES (NIH), <http://espanol.ninds.nih.gov/>

JORDAN, Rita, POWELL, Stuart (1990) Las necesidades curriculares especiales de los niños autistas, Habilidades de aprendizaje y de pensamiento. Edita: IBE-CERE, Vizcaya.

MARTÍNEZ RODRÍGUEZ, Alfonso y VEGA GARCÍA, Ángel (2007). Trastornos del espectro autista y bienestar físico. Edita: Junta de Castilla y León, Consejería de Sanidad, Dirección General de Salud Pública y Consumo.

MORALES MELERO, Ismael (2011). El fomento del uso de la bicicleta en entornos educativos. Revista Wanceulen E.F. Digital (en línea), Nº8, Año 2011.

PÁGINA WEB: <http://movimientodef.blogspot.com.es/>

PAGINA WEB: <http://www.granabike.com/consejos/lista/338-montar-en-bici.html>

PAGINA WEB: <http://www.pecs-spain.com/pecs.php>

UN NIÑO CON AUTISMO EN LA FAMILIA, GUIA BÁSICA PARA FAMILIAS QUE HAN RECIBIDO UN DIAGNÓSTICO DE AUTISMO PARA SU HIJO O HIJA (2007), Edita: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales IMSERSO, Salamanca.

VEGA, Ángel. (2005). Autismo y Educación Física: Una experiencia en el centro de día de Alfahar (Valladolid), Revista Tándem, Nº 19, Julio-Agosto-Septiembre 2005.

ANEXO 1:

Fuente: (<http://felizautismo.blogspot.com.es/2011/02/intervencion-de-la-c-del.html>)

Intervención de la Comunicación y del Lenguaje

Implícita o explícitamente siempre estamos comunicando, la comunicación es algo inherente en los seres vivos. Por ello, en todos los seres humanos, y en concreto, en las personas con TEA, es importante el desarrollo de la comunicación y del lenguaje. ¿Por qué? Pues primero, deberíamos definir qué es la comunicación.

La comunicación es la herramienta más importante que tenemos para decir lo que queremos y a quien queremos, usando el medio más conveniente para cada caso puntual.

Así, comunicarse es hacer conocer a otras personas nuestros conocimientos o pensamientos, es darse a entender, mostrar lo que queremos decir, eligiendo el modo y la forma. En cada situación, la comunicación y nuestro estilo va a ser distinto dependiendo del ámbito, de quién sea el receptor y hasta influye la confianza que podamos tener con este.

Los problemas de comunicación relacionados con el autismo varían según el desarrollo intelectual y social del individuo. Algunos son incapaces de hablar, mientras que otros tienen vocabularios ricos y pueden conversar acerca de temas de interés en gran profundidad. Habitualmente, tienen poco o ningún problema de pronunciación. Pero muchos también tienen dificultades con el significado de la palabra y de la oración, con la entonación y con el ritmo.

La mayoría de las personas con autismo poseen una atención deficiente y suelen tener problemas en la utilización y comprensión de los pronombres.

Pues bien, una de las principales necesidades de las personas con autismo es estimular los procesos del lenguaje y comunicación, lo que implica una ampliación de las funciones del lenguaje; un aumento del léxico y la comprensión textual; un desarrollo de la morfosintaxis; y por último, y según el nivel de funcionamiento, utilizar un sistema aumentativo o alternativo de comunicación.

Necesitan con urgencia establecer un medio para conseguir bienestar comunicativo funcional (mediante lenguaje oral y/o alternativo) y estrategias comunicativas, les proporcionará comprender el entorno social y físico que les rodea.

Algunas necesidades relacionadas con los problemas en la comunicación son:

- Necesitan aprender a entender y a reaccionar a las demandas de su entorno.
- Necesitan aprender habilidades de comunicación funcionales de/en la vida real.
- Necesitan aprender un código comunicativo (verbal o no verbal), sobre todo con finalidad interactiva.
- Necesitan aprender a utilizar funcional y creativamente los objetos.
- Necesitan aprender a iniciar y mantener intercambios conversacionales con los demás, ajustándose a las normas básicas que hacen posibles tales intercambios (contacto ocular, expresión facial, tono, volumen...).

Dentro de las sesiones de intervención de la comunicación y el lenguaje se llevarán a cabo unas estrategias metodológicas acordes al nivel de funcionamiento de la persona con TEA.

La meta de la terapia será mejorar la comunicación útil. Para algunos, la comunicación verbal es una meta realista; en cambio, para otros, la meta quizás sea la comunicación a través de gestos o de un sistema de símbolos.

En cuanto a los objetivos, es muy importante que sean lo más funcionales posibles. Por lo que hay que crear situaciones comunicativas en las que la persona con autismo sea el protagonista absoluto y en las que requiera (en algunas ocasiones) la ayuda del adulto.

Pues bien, algunos de los objetivos que se pretenden alcanzar con el avance de las sesiones son los siguientes:

- Desarrollar las habilidades comunicativas (verbales o no verbales), que permitan entender y ser entendido.

-Favorecer el uso de otros medios
alternativos de comunicación, m

-Fomentar la acción de señalar para pedir o compartir, de forma que se aumente la intencionalidad (petición, demanda de ayuda...).

-Promover el uso de la mirada cuando establece conductas comunicativas.

-Disminuir el uso de ecolalias y vocalizaciones y establecer una prosodia diferentes situaciones.

-Aumentar el vocabulario (que a veces se encuentra restringido a ciertos tem

-Trabajar la dificultad en la comprensión de palabras, frases y estructuras morfosintácticas, según los diferentes contextos.

-Fomentar el juego simbólico, mediante la relación con objetos reales y situaciones que favorezcan la representación y la simbolización.

-Desarrollar el uso pragmático del lenguaje en todos sus aspectos, trabajando los turnos de palabra, las normas sociales y la literalidad (metáforas, ironías...).

-Favorecer la asimilación de los contenidos para poder transferirlos a situaciones de la vida diaria.

-Facilitar la comunicación y el entendimiento con las familias y personas de su entorno, haciéndolas partícipes de todo el proceso.

-Trabajar con técnicas de estudio adaptadas a las necesidades de cada caso en concreto (apoyo escolar).

ANEXO 2:

Fuente: MARTÍNEZ RODRÍGUEZ, Alfonso y VEGA GARCÍA, Ángel (2007). Trastornos del espectro autista y bienestar físico. Edita: Junta de Castilla y León, Consejería de Sanidad, Dirección General de Salud Pública y Consumo

SÍNDROME DE ASPERGER

Se encuentra dentro de los Trastornos Generalizados del Desarrollo (TDG). Es un síndrome muy frecuente ya que aparecen de 3 a 7 casos por cada 1000 personas afectando en mayor proporción al sexo masculino. Su diagnóstico se viene haciendo de forma bastante tardía, en torno a los 11 años frente a los 2-3 años en que se diagnostica actualmente el autismo.

Características:

- Coeficiente intelectual generalmente conservado o por encima de lo normal. Normalmente el diagnóstico se realiza en torno a los 10 años de edad aunque ya a los 5/6 se podría determinar su presencia.
- Aparición del lenguaje en tiempo normal
- Gramática y vocabulario por encima del promedio. Alteración en las relaciones sociales. Incidencia de convulsiones igual que en el resto de la población.
- Intereses obsesivos de “alto nivel”
- Los padres/madres suelen detectar los problemas alrededor de los dos años y medio.

CARACTERÍSTICAS DESCRITAS EN EL DSM-IV COMO CRITERIOS DE DIAGNÓSTICO:

A) Alteraciones cualitativas de la interacción social manifiesta. (Al menos ha de presentar dos de ellas).

1. Importante alteración del uso de múltiples comportamientos no verbales como el contacto ocular, las expresiones faciales, posturas corporales y gestos reguladores de la interacción social.

2. Incapacidad para desarrollar relaciones con compañeros apropiados al nivel de desarrollo del sujeto.
3. Ausencia de la tendencia espontánea a compartir disfrutes, intereses y objetos con otras personas.
4. Ausencia de reciprocidad social o emocional.

B) Patrones de comportamiento, intereses y actividades restrictivos estereotipados (al menos ha de presentar dos de ellas).

1. Preocupación absorbente por uno o más patrones de interés, estereotipados y restrictivos que son anormales, bien por su intensidad, bien por su objetivo.
2. Adhesión aparentemente inflexible a rutinas o rituales específicos, no funcionales.
3. Manierismos motores estereotipados y repetitivos.
4. Preocupación persistente por partes de objetos.

C) El trastorno causa un deterioro clínicamente significativo de la actividad social, laboral y de otras áreas importantes de la actividad del individuo.

D) No hay retraso general del lenguaje clínicamente significativo.

E) No hay retraso clínicamente significativo del desarrollo cognoscitivo ni del desarrollo de habilidades de autoayuda propias de la edad, comportamiento adaptativo (distinto de la interacción social) y curiosidad acerca del ambiente durante la infancia.

F) No cumple los criterios de otro Trastorno Generalizado del Desarrollo ni de la esquizofrenia.

ANEXO 3:

Fuente: (<http://www.pecs-spain.com/pecs.php>)

Desarrollado por Andrew Bondy, Ph.D. y Lori Frost, M.S., CCC/SLP

El Sistema de Comunicación por Intercambio de Imágenes fue desarrollado en 1985 como un sistema de enseñanza único, aumentativo y alternativo que enseña a los niños y adultos con autismo y con otras deficiencias comunicativas a iniciarse en la comunicación.

El programa PECS fue, por primera vez, utilizado en el ‘Delaware Autistic Program’ y ha recibido reconocimiento mundial por centrarse en el componente de la iniciación a la comunicación. PECS no requiere materiales complejos ni caros, fue creado por educadores teniendo en mente las residencias y las familias por lo que está preparado para ser utilizado en una variedad de contextos situacionales.

PECS empieza por enseñar a una persona a entregar una imagen de un elemento deseado a un “receptor comunicativo”, el cual inmediatamente honora el intercambio como una petición. El sistema continúa enseñando discriminación de imágenes y como ponerlas juntas en una oración. En las fases más avanzadas, se enseña a responder a preguntas y a comentar.

El protocolo de enseñanza de PECS está basado en el libro de B.F. Skinner: Conducta Verbal, de forma que se enseñan sistemáticamente las operantes verbales utilizando estrategias de ayudas y de reforzamiento que llevarán a la comunicación independiente. No se utilizan ayudas verbales por tal de construir iniciación inmediata y evitar la dependencia de ayudas.

PECS ha sido exitoso en personas de diferentes edades que presentaban una gran variedad de dificultades comunicativas, cognitivas y físicas. Algunos alumnos que utilizan PECS también desarrollan el habla. Otros puede que hagan la transición a un sistema de reproducción de voz. El conjunto de estudios que demuestran la efectividad de PECS continúa expandiéndose, con estudios realizados en países de todo el mundo.

LAS SEIS FASES DE PECS

Fase I: Como comunicarse

Los alumnos aprenden a intercambiar una sola imagen a la vez por elementos o actividades que realmente quieren.

Fase II: Distancia y persistencia

Utilizando todavía una sola imagen a la vez, los alumnos aprenden a generalizar esta nueva habilidad utilizándola en diferentes lugares, con diferentes personas y a lo largo de varias distancias. También se les enseña a ser comunicadores persistentes.

Fase III: Discriminación de imágenes

Los alumnos aprenden a seleccionar de entre dos o más imágenes para pedir sus objetos o actividades favoritas. Estas se colocan en un libro de comunicación (una carpeta de anillas con tiras de velcro) donde las imágenes se colocan y fácilmente se retiran para comunicarse.

Fase IV: Estructura de la oración

Los alumnos aprenden a construir oraciones simples e una “tira-frase” desplegable, utilizando una imagen de “quiero” seguida de una imagen del elemento que está pidiendo en ese momento.

**Atributos y expansión del lenguaje: Los alumnos aprenden a expandir sus oraciones añadiendo adjetivos, verbos y preposiciones.*

Fase V: Responder preguntas

Los alumnos aprenden a usar PECS para responder a la pregunta ¿Qué quieres?

Fase VI: Comentar

Ahora los alumnos son enseñados a comentar como respuesta a preguntas tales como: ¿Qué es?, ¿Qué oyes? Y ¿Qué ves? Aprenden a crear oraciones que empiezan por “veo”, “oigo”, “siento”, “es”... entre otros.

7.2. ANEXO 2:

ENTREVISTA A MIRIAM DE NARCISO GONZÁLEZ, NEUROPSICÓLOGA DE LA ASOCIACIÓN AUTISMO PALENCIA

Tema a tratar: Actividad física y autismo en la realidad práctica

¿Qué opinas al escuchar las palabras “autismo” y “actividad física”?

La primera palabra en la que pienso es en “barrera”, a nivel social no se considera el ocio como una necesidad real de las personas con TEA y en ese aspecto, al ocio hay que darle un cambio de visión, clasificarlo o meterlo dentro de los programas como un objetivo prioritario a la hora de trabajar y del día a día de tanto familia como de colegios, es una realidad y una necesidad importantísima.

Como profesional del área objeto de este estudio, ¿Crees que los docentes y en este caso los maestros en educación física, se encuentran suficientemente capacitados en la materia, para impartir sesiones sobre actividad física en alumnado con TEA?

Entramos en un terreno un tanto espinoso dentro del ámbito de la docencia. Llevo más de 10 años en el campo del autismo, y hay que diferenciar entre dos tipos de alumnado, el alumnado con Autismo, típico/clásico, y el alumnado con Asperger, que es otra forma de Autismo y la forma de trabajar con unos y otros es totalmente diferente.

Mi opinión sobre el papel de los docentes en educación física, es que es un cuerpo que realmente juega un papel muy importante en el crecimiento y desarrollo personal de los niños con TEA, pero no son conscientes del gran papel que tienen. Las asignaturas principales del curriculum son matemáticas, lengua, conocimiento del medio... y se piensan que la educación física no es tan importante, no se le da el peso que se le tiene que dar.

Por eso creo que los docentes no están realmente preparados para asumir una clase con una persona con Asperger y Autismo. También decir que con Autismo implica por parte del docente prepararse todo, porque el niño con Autismo necesita de apoyos visuales y desde mi experiencia y mi opinión, no se les forma para trabajar con este tipo de alumnado. Conozco a amigos que son profesores de educación física y traslado sus palabras de que están muy perdidos en el campo. Desde Educación no se les escucha creo yo, sus necesidades y demandas, entonces eso requiere un trabajo personal por parte del docente muy importante y no cuentan con los medios. A la hora de hacer pictogramas se encuentran con que no hay dinero y que hay que imprimir en blanco y negro y con estos niños hay que imprimir en color y por lo tanto se encuentran con bastantes barreras a la hora de adaptar. También te encuentras con muchos tipos de docentes, hay docentes que se implican aunque les suponga un niño con

autismo y luego están los que te dicen que van a estar solo un curso escolar y realmente no les interesa.

Los niños con TEA, con Autismo en este caso, están muy perdidos en la clase de educación física, como es una actividad de equipo y requiere de participación más grupal. Estos niños se sienten como delante de un laberinto y no saben qué camino tomar y ahí es cuando aparecen estereotipias, problemas de conductas... el niño no se entera porque se dicen las cosas verbalmente, pero él no es capaz de comprenderlo únicamente así.

Hay que dar apoyo y enseñar a los compañeros (a los iguales) a integrar a los niños con Autismo en las dinámicas que se hacen, porque realmente pueden participar y hay que eliminar ese pilar de que “niño con Autismo no va a ser capaz de seguir al grupo”, eso no es verdad. Si estructuramos un juego como el de pillar o el de pañuelito, pon las instrucciones adaptadas que eso a los iguales les va a servir para fomentar valores y en ayudar al prójimo y sobre todo en ser más tolerante con el que tiene más dificultades.

Si tu adaptas el juego del pañuelito con apoyo visual, el niño con Autismo puede seguirlo, pero si solo se cuenta con apoyo verbal, el niño con Autismo se va a perder y se va a salir del grupo o va a desarrollar estereotipias y así los valores de integración e inclusión no se van a llevar a cabo dentro del propio colegio; y en las clases de educación física, que es más trabajo grupal, se incrementa esa desigualdad.

Niños con Asperger no requieren de tanto apoyo visual como lo niños con Autismo, pero en este caso los docentes tienen que enfocar las dinámicas no de manera lineal sino con curvas, sin instrucciones tan directas y desglosarlo por partes, los lenguajes tan literales no llegan a entenderlos tan bien, hay que hacer reflexiones sobre el lenguaje utilizado.

También hay que saber gestionar los episodios de frustración, pues el ganar y perder, en niños con Asperger, lo consideran injusto, como es el caso de un partido de baloncesto y que se pierda, estos niños se ponen a llorar y el docente tiene que aprender a gestionar eso para evitar burlas y rechazo social, sobre todo por parte de los compañeros; y eso no se hace, al contrario, se le da caña al niño reprochándole que porqué llora.

Hay que sentarse y explicarle el porqué a veces se gana y porqué a veces se pierde, el niño con Asperger necesita explicaciones. También se junta que los niños con Asperger son muy torpes motrizmente, entonces todo lo que sea coordinar es muy difícil y eso provoca focos de

entres muy importantes en ellos, que luego repercuten en el resto de clases, en que estén enfadados y que el enfado les lleve a pasar días mal.

Un ejemplo de mi experiencia sobre el tema, fue el caso de un niño que sufrió un gran grado de estrés después de una clase de educación física y a partir de ese episodio no quiso salir de su casa durante una semana. El niño siguió las instrucciones según el lenguaje literal que dio el profesor, pero no lo había hecho del todo bien y a eso se le sumó una pelea entre compañeros en la que se vio involucrado (el obviamente no entendió nada) y siguió haciéndolo mal. El profesor le castigó y no tuvo en cuenta que debía explicarle el motivo del castigo y claro el niño se frustró.

Los docentes necesitan formación en Autismo, porque el número de casos se está incrementando y la prevalencia está muy alta. El problema es que desde arriba no se hace nada, a los docentes desde la propia administración no se les forma. En parte les entiendo, cuando voy a los colegios me dicen que ya tienen bastante con 25 niños y que se encuentran muy quemados. También te encuentras con docentes que les motiva estos casos; conozco a una profesora que se puso en contacto conmigo para adaptar dinámicas y hacer pictogramas debido al niño con Autismo que tenía en sus clases. Pero la mayoría no tiene recursos para enfrentarse a estas situaciones y las estrategias del gran grupo no sirven para trabajar con estos niños, hay que adaptarse y si no se quiere o no puede, pues es difícil lograr una integración en el aula.

¿Qué problemas te han trasladado docentes y familias sobre los niños en la clase práctica de educación física?

Los mayores problemas con alumnado con Asperger que me trasladan los docentes suelen ser que “no siguen al grupo,” “van a su aire”, “no quiere hacer ciertas cosas”... y todos estos problemas tienen su origen con los problemas de comprensión del lenguaje utilizado y también que al ser tan torpes estos niños, estos se echan para atrás a hacer ciertas cosas. Estos niños no quieren reconocer que se les dé mal ciertas cosas, se creen los mejores y claro, los docentes tienen que aprender cómo lograr que estos niños interaccionen con el grupo y a enseñarles que no pasa nada por hacer mal algo o no lo suficientemente bien.

También a la hora de interaccionar con otros niños, por ejemplo en un partido de fútbol, cuando eligen los capitanes, los niños con Asperger sienten el rechazo al ser elegidos los últimos y esto les provoca conflictos a los que responden con el lloro, la frustración...

Con Autismo los problemas que me trasladan es que todo es más complicado, pues hay que crear apoyos visuales y que el gran grupo no entiende los tiempos que necesitan estos niños, ambos van a diferentes ritmos... y los niños con Autismo necesitan un apoyo extra; pues los docentes estando solos no pueden y tampoco pueden retrasar al gran grupo. El mayor problema es la falta de apoyo material y humano al trabajar con niños con Autismo.

Las familias han experimentado un cambio, pues hace años no veían los beneficios del deporte en sus hijos, solo valoraban el trabajo y apoyo en otras áreas como eran por ejemplo la lectura y la escritura y ahora ha cambiado su postura, pues ven que gracias al deporte se puede trabajar muchos objetivos del aula. También la carga y estrés familiar se reduce practicando juntos actividades deportivas. Gracias al deporte se puede trabajar aspectos como la tolerancia a la frustración, seguimiento de órdenes, regulación emocional... sirve para poder desfogarse y descargar toda la tensión acumulada, el deporte debe ser un pilar fundamental a practicar en las familias.

Destacar el proyecto de bicis que resultó espectacular porque se trabajó la motricidad fina, gruesa, atención, atención conjunta... todos los objetivos de intervención se cumplieron. En las bicis se trabajó mucho la lateralidad, aspecto muy importante. Las bicis dieron unos resultados impresionantes, se podía comprobar la mejoría de los niños tanto en casa, en el colegio... estaban más relajados. El deporte juega un papel importantísimo en la integración sensorial.

¿Es beneficioso el deporte para estos niños?

El deporte es un objetivo prioritario para estos niños, cualquier deporte, tanto sea bicis, piscina.... Hay que seguir inculcándoles valores de una vida saludable, sobre todo debido al tema de la hiperselectividad alimentaria que tienen estos niños. La vida sana debe incluir al deporte, pues yo que soy experta en neuropsicología, conozco los beneficios a nivel neuronal que proporciona el deporte en el cerebro a la hora de establecer conexiones sinápticas y a la hora de la integración sensorial, debido a los desordenes sensoriales que tienen estos niños.

Volviendo a retomar el ejemplo de las bicis, debido a los beneficios a nivel vestibular han estado presentes. Para un niño con hiposensibilidad, a nivel vestibular, el hecho de montar en bicicleta le sirve para regular ese sentido y quizás la conducta problemática de tirar las cosas en casa puede reducir debido a que su sentido, se encuentra regulado gracias al deporte; todo ello gracias a trabajar lo sensorial, pilar fundamental en una intervención.

Y finalmente, como profesional en la materia y especialista ¿Qué consejos les darías a aquellas personas que realizan actividades físicas con niños con estos trastornos?

En primer lugar que se formen y en segundo lugar que si se tiene dudas, antes de lanzarse a ello, que pregunten. La puerta de la Asociación siempre está abierta porque entiendo que es un campo en el que no todo el mundo sabe trabajar. Pues a la hora de trabajar con un niño así, hay que conocerle previamente, sobre todo por los aspectos sensoriales, pues si a nivel vestibular se trabaja mucho un sentido, estamos desregulando al niño y provocando consecuencias en él. Debemos conocer hasta qué punto se le puede pedir hacer algo al niño, antes de implantarlo. Hay que coger a cada niño de manera individual y conocer su nivel sensorial que tipo de hipo o híper sensibilidades puede presentar ese niño y a qué nivel motriz se encuentra, en qué nivel...

A veces se proponen objetivos que están por encima de las posibilidades del niño y se da por hecho que tiene adquiridos ciertos conocimientos previos y a la hora de ponerlo en práctica es cuando se dan cuenta que no son capaces. Por todo ello hay que saber a qué nivel está el niño.

El grupo es el grupo, pero trabajando con estos niños hay que analizar de manera individual cada caso y luego proponer en función del perfil que tengas de niños esa actividad y con cada niño diseñar una actividad específica con el objetivo de buscar esa integración social; con el fin de que todos sean capaces de hacer todo.

Pero debes ir de manera individual para lograr un gran grupo, para no someterlos a focos de estrés innecesarios... porque si yo le pido a un niño más hay que conocer el paso previo adquirido, si no se sabe es ir hacia un túnel, porque el niño se va a bloquear y no va a querer desarrollarlo, pudiendo generar en él un foco de estrés que no entienda.

Hay que coger a cada niño de manera individual y a partir de ahí montar el programa, no se puede diseñar el programa y luego aplicarlo. Hay que conocer que usuarios vas a tener en el programa y luego diseñar el programa, porque si no, no sirve y también valorar su modificación para lograr los mismos objetivos pero por otros caminos, para que surja efecto. Los niños no se tienen que adaptar a los programas, son los programas y los profesionales los que se deben adaptar a los niños.

7.3. ANEXO 3:

EVALUACIONES

PROYECTO

COOPEDALEANDO

EVALUACIONES

COOPEDALEANDO

PROYECTO



“COOPE DALEANDO”

(Actividad Física En Bicicleta
Para Niños Y Niñas Con TEA)

Enero a Junio
de 2014

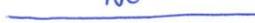


Universidad de Valladolid

IKER

(FOTO)	NOMBRE	IKER	
	EDAD	6	
	DATOS A TENER EN CUENTA		
		SI	NO
SABE MONTAR EN BICI <i>(si es NO, ir a la siguiente tabla)</i>		X	
UTILIZA RUEDINES		X	
MANTIENE EL EQUILIBRIO EN MOVIMIENTO		↓ UTILIZA RUEDINES	X
CONOCE LAS PARTES DE LA BICLETA Y SU FUNCIÓN		X	
MIEDO A LA HORA DE RODAR			X
SABE FRENAR		X	
CONOCE EL FRENO DELANTERO		X	
CONOCE EL FRENO TRASERO		X	
DOMINA LAS RECTAS		X	
DOMINA LOS DESCENSOS		X	
DOMINA LAS CUESTAS		X	
SABE DAR LA VUELTA		X	
SABE CAMBIAR LAS MARCHAS		<hr/>	
TIENE DIFICULTADES AL MONTARSE Y BAJARSE DE LA BICI			X
TIENE DIFICULTADES AL PEDALEAR			X
SABE GIRAR		X	
SABE ESQUIVAR OBJETOS		X	

	DIFICULTADES	LOGROS
SESIÓN 1 Fecha: 19/01/2014	NO	ASISTIÓ
SESIÓN 2 Fecha: 17/01/2014	NO	ASISTIÓ
SESIÓN 3 Fecha: 24/01/2014	NO	ASISTIÓ
SESIÓN 4 Fecha: 31/01/2014	NO	ASISTIÓ
SESIÓN 5 Fecha: 7/02/2014	NO	ASISTIÓ
SESIÓN 6 Fecha: 14 Febrero 201	NO	ASISTIÓ
SESIÓN 7 Fecha: 21/02/2014	—	SE HA ADAPTADO AL CIRCUITO YA LA METODOLOGÍA SIN DIFICULTAD.
SESIÓN 8 Fecha: 28/02/2014	NO respeta las normas durante la asamblea.	Realiza todas las estaciones del circuito.
SESIÓN 9 Fecha: 7/03/2014	Tiende a chocarse contra otros compañeros de forma intencionada.	Realiza todas las estaciones y respeta las señales de tráfico.
SESIÓN 10 Fecha: 14/03/2014	—	Ha participado durante toda la sesión de manera adecuada.

<p>SESIÓN 11</p> <p>Fecha:</p> <p>21/03/2014</p>		<p>Ha mostrado mucho interés y ha participado en toda la sesión.</p>
<p>SESIÓN 12</p> <p>Fecha:</p> <p>28/03/2014</p>	<p>Demanda de acompañamiento de un monitor durante la actividad, debe rotar el solo.</p>	
<p>SESIÓN 13</p> <p>Fecha:</p> <p>4/04/2014</p>	<p>Se distrae con facilidad durante la asamblea.</p>	<p>Pone interés durante la sesión y participa.</p>
<p>SESION 14</p> <p>Fecha:</p> <p>11/04/2014</p>	<p>NO</p> 	<p>ASISTIO</p> 
<p>SESION 15:</p> <p>Fecha:</p> <p>25/04/2014</p>	<p>NO</p> 	<p>ASISTIO'</p> 
<p>SESION 16:</p> <p>Fecha:</p> <p>2/05/2014</p>		<p>Ha disfrutado de la actividad y se ha portado muy bien.</p>
<p>SESION 17:</p> <p>Fecha:</p> <p>9/05/2014</p>		<p>se ha relacionado muy bien con sus compañeros y obedeciendo a los monitores.</p>
<p>SESION 18</p> <p>Fecha:</p> <p>16/05/2014</p>		<p> </p>
<p>SESION 19</p> <p>Fecha:</p> <p>23/05/2014</p>		<p> </p>
<p>SESION 20</p> <p>Fecha:</p> <p>30/05/2014</p>		<p>Hoy se ha portado muy bien, ha sido muy responsable y ha realizado la actividad sin problemas.</p>

SESION 21 Fecha: 06/06/2014	Es el día que peor se ha portado de todo el proyecto	
SESION 22 Fecha: 13/06/2014		Se lo ha pasado genial durante la excursión, respetando las normas y disfrutando junto con todos los compañeros.
SESION 23 Fecha: 20/06/2014		
SESION 24 Fecha: 27/06/2014		
OBSERVACIONES:		

* IKER INICIÓ EL PROYECTO EN LA SESIÓN N° 7

SESION 7: 21/02/2014 → CIRCUITO				
	MUCHO	NORMAL	POCO	MUY POCO
HA PRESTADO ATENCIÓN		X		
SE HA RELACIONADO CON EL GRUPO		X		
SE HA SEPARADO DEL GRUPO			X	
HA MOSTRADO INTERÉS		X		
HA DISFRUTADO DE LA ACTIVIDAD	X			
HA SENTIDO ESTRÉS/INSEGURIDAD			X	
ES AUTONOMO/A		X		
NECESITA APOYO		X		
AYUDA A SUS COMPAÑEROS/AS		X		
RESPETA LAS NORMAS		X		
CUIDA LOS MATERIALES		X		
DEMANDA LA ATENCIÓN DEL EDUCADOR/A	X			
REALIZA TODAS LAS ESTACIONES	X			
OBSERVACIONES:				

SESION 8: 28/02/2014 → CIRCUITO				
	MUCHO	NORMAL	POCO	MUY POCO
HA PRESTADO ATENCIÓN				X
SE HA RELACIONADO CON EL GRUPO		X		
SE HA SEPARADO DEL GRUPO			X	
HA MOSTRADO INTERÉS			X	
HA DISFRUTADO DE LA ACTIVIDAD	X			
HA SENTIDO ESTRÉS/INSEGURIDAD				X
ES AUTONOMO/A		X		
NECESITA APOYO		X		
AYUDA A SUS COMPAÑEROS/AS				X
RESPETA LAS NORMAS				X
CUIDA LOS MATERIALES		X		
DEMANDA LA ATENCIÓN DEL EDUCADOR/A		X		
REALIZA TODAS LAS ESTACIONES	X			
OBSERVACIONES:				

SESION **9**: 07/03/2014 → CIRCUITO

	MUCHO	NORMAL	POCO	MUY POCO
HA PRESTADO ATENCIÓN			X	
SE HA RELACIONADO CON EL GRUPO		X		
SE HA SEPARADO DEL GRUPO			X	
HA MOSTRADO INTERÉS		X		
HA DISFRUTADO DE LA ACTIVIDAD	X			
HA SENTIDO ESTRÉS/INSEGURIDAD				X
ES AUTONOMO/A		X		
NECESITA APOYO		X		
AYUDA A SUS COMPAÑEROS/AS			⊗ X	
RESPETA LAS NORMAS		X		
CUIDA LOS MATERIALES		X		
DEMANDA LA ATENCIÓN DEL EDUCADOR/A	X			
REALIZA TODAS LAS ESTACIONES	X			

OBSERVACIONES:

⊗ se choca de manera intencionada contra sus compañeros.

SESION **10** 14/03/2014 → CARRERA RELEVOS EXTERIOR

	MUCHO	NORMAL	POCO	MUY POCO
HA PRESTADO ATENCIÓN	X			
SE HA RELACIONADO CON EL GRUPO		X		
SE HA SEPARADO DEL GRUPO			X	
HA MOSTRADO INTERÉS	X			
HA DISFRUTADO DE LA ACTIVIDAD	X			
HA SENTIDO ESTRÉS/INSEGURIDAD			X	
ES AUTONOMO/A		X		
NECESITA APOYO		X		
AYUDA A SUS COMPAÑEROS/AS		X		
RESPETA LAS NORMAS	X			
CUIDA LOS MATERIALES	X			
DEMANDA LA ATENCIÓN DEL EDUCADOR/A		X		
REALIZA TODAS LAS ESTACIONES		X		
OBSERVACIONES:				

SESION 11 : 21/03/2014 → ESCONDITE ENGLÉS EN BICI				
	MUCHO	NORMAL	POCO	MUY POCO
HA PRESTADO ATENCIÓN		X		
SE HA RELACIONADO CON EL GRUPO		X		
SE HA SEPARADO DEL GRUPO				X
HA MOSTRADO INTERÉS		X		
HA DISFRUTADO DE LA ACTIVIDAD	X			
HA SENTIDO ESTRÉS/INSEGURIDAD				X
ES AUTONOMO/A			X ⊕	
NECESITA APOYO	X ⊕			
AYUDA A SUS COMPAÑEROS/AS		X		
RESPETA LAS NORMAS		(X)		
CUIDA LOS MATERIALES		X		
DEMANDA LA ATENCIÓN DEL EDUCADOR/A	X			
REALIZA TODAS LAS ESTACIONES	X			
OBSERVACIONES:				
⊕ Lleva ruedas				

SESION 12 28/03/2014 → Carrera relevos y recorrido libre.				
	MUCHO	NORMAL	POCO	MUY POCO
HA PRESTADO ATENCIÓN		X		
SE HA RELACIONADO CON EL GRUPO		X		
SE HA SEPARADO DEL GRUPO				X
HA MOSTRADO INTERÉS		X		
HA DISFRUTADO DE LA ACTIVIDAD	X			
HA SENTIDO ESTRÉS/INSEGURIDAD			X	
ES AUTONOMO/A			(X)	
NECESITA APOYO	X			
AYUDA A SUS COMPAÑEROS/AS		X		
RESPETA LAS NORMAS		X		
CUIDA LOS MATERIALES		X		
DEMANDA LA ATENCIÓN DEL EDUCADOR/A	X			
REALIZA TODAS LAS ESTACIONES		(X)		
OBSERVACIONES:				

SESION **13**: 04/04/2014 → PRUEBA DE TIEMPOS POR EQUIPOS

	MUCHO	NORMAL	POCO	MUY POCO
HA PRESTADO ATENCIÓN			X ¹	
SE HA RELACIONADO CON EL GRUPO		X		
SE HA SEPARADO DEL GRUPO				X
HA MOSTRADO INTERÉS		X		
HA DISFRUTADO DE LA ACTIVIDAD	X			
HA SENTIDO ESTRÉS/INSEGURIDAD			X	
ES AUTONOMO/A			(X) ¹	
NECESITA APOYO			(X) ²	
AYUDA A SUS COMPAÑEROS/AS		X		
RESPETA LAS NORMAS		X		
CUIDA LOS MATERIALES		X		
DEMANDA LA ATENCIÓN DEL EDUCADOR/A	X			
REALIZA TODAS LAS ESTACIONES	X			

OBSERVACIONES:

¹ (*) se distrae con facilidad durante la asemblea.
² (*) sigue llevando ruedines.

NO ASISTIÓ

SESION 14 11/04/2014 → PASEO INST. EXT. YUTERA.	MUCHO	NORMAL	POCO	MUY POCO
HA PRESTADO ATENCIÓN				
SE HA RELACIONADO CON EL GRUPO				
SE HA SEPARADO DEL GRUPO				
HA MOSTRADO INTERÉS				
HA DISFRUTADO DE LA ACTIVIDAD				
HA SENTIDO ESTRÉS/INSEGURIDAD				
ES AUTONOMO/A				
NECESITA APOYO				
AYUDA A SUS COMPAÑEROS/AS				
RESPETA LAS NORMAS				
CUIDA LOS MATERIALES				
DEMANDA LA ATENCIÓN DEL EDUCADOR/A				
REALIZA TODAS LAS ESTACIONES				
OBSERVACIONES:				

NO ASISTIÓ

SESION **46**: 25/04/2014 → PASEO INT. EXT. YUTERAS.

	MUCHO	NORMAL	POCO	MUY POCO
HA PRESTADO ATENCIÓN				
SE HA RELACIONADO CON EL GRUPO				
SE HA SEPARADO DEL GRUPO				
HA MOSTRADO INTERÉS				
HA DISFRUTADO DE LA ACTIVIDAD				
HA SENTIDO ESTRÉS/INSEGURIDAD				
ES AUTONOMO/A				
NECESITA APOYO				
AYUDA A SUS COMPAÑEROS/AS				
RESPETA LAS NORMAS				
CUIDA LOS MATERIALES				
DEMANDA LA ATENCIÓN DEL EDUCADOR/A				
REALIZA TODAS LAS ESTACIONES				
OBSERVACIONES:				

SESION 17: 02/05/2014 ⇒ RUTA INST. EXTERIORES DE LA YUTERA.				
	MUCHO	NORMAL	POCO	MUY POCO
HA PRESTADO ATENCIÓN	X			
SE HA RELACIONADO CON EL GRUPO	X			
SE HA SEPARADO DEL GRUPO				X
HA MOSTRADO INTERÉS	X			
HA DISFRUTADO DE LA ACTIVIDAD	X			
HA SENTIDO ESTRÉS/INSEGURIDAD				X
ES AUTONOMO/A		X	X*	
NECESITA APOYO		X	X*	
AYUDA A SUS COMPAÑEROS/AS	X			
RESPETA LAS NORMAS	X			
CUIDA LOS MATERIALES	X			
DEMANDA LA ATENCIÓN DEL EDUCADOR/A		X		
REALIZA TODAS LAS ESTACIONES	X			
OBSERVACIONES: <div style="text-align: center;"> * Sigue con ruedines. </div>				

SESION 18: 09/05/2014 → RUTA INSTALACIONES EXTERIORES DE LA YUTERA.

	MUCHO	NORMAL	POCO	MUY POCO
HA PRESTADO ATENCIÓN		X		
SE HA RELACIONADO CON EL GRUPO		X		
SE HA SEPARADO DEL GRUPO				X
HA MOSTRADO INTERÉS		X		
HA DISFRUTADO DE LA ACTIVIDAD	X			
HA SENTIDO ESTRÉS/INSEGURIDAD				X
ES AUTONOMO/A				X
NECESITA APOYO	X			
AYUDA A SUS COMPAÑEROS/AS		X		
RESPETA LAS NORMAS		X		
CUIDA LOS MATERIALES		X		
DEMANDA LA ATENCIÓN DEL EDUCADOR/A		X		
REALIZA TODAS LAS ESTACIONES	X			
OBSERVACIONES:				

SESION 19: 23/05/2014 → RUTA INSTALACIONES EXTERIORES DE LA YUTERA.

	MUCHO	NORMAL	POCO	MUY POCO
HA PRESTADO ATENCIÓN		X		
SE HA RELACIONADO CON EL GRUPO		X		
SE HA SEPARADO DEL GRUPO				X
HA MOSTRADO INTERÉS		X		
HA DISFRUTADO DE LA ACTIVIDAD		X		
HA SENTIDO ESTRÉS/INSEGURIDAD				X
ES AUTONOMO/A		X (A)		
NECESITA APOYO		X (A)		
AYUDA A SUS COMPAÑEROS/AS		X		
RESPETA LAS NORMAS		X		
CUIDA LOS MATERIALES		X		
DEMANDA LA ATENCIÓN DEL EDUCADOR/A		X		
REALIZA TODAS LAS ESTACIONES		X		
OBSERVACIONES:				
(A) LLEVA RUEDINES				

SESION 20: 30/05/2014 → RUTA CARTEL Bici PARQUE RIBERA SUR.

	MUCHO	NORMAL	POCO	MUY POCO
HA PRESTADO ATENCIÓN	X			
SE HA RELACIONADO CON EL GRUPO	X			
SE HA SEPARADO DEL GRUPO				X
HA MOSTRADO INTERÉS	X			
HA DISFRUTADO DE LA ACTIVIDAD	X			
HA SENTIDO ESTRÉS/INSEGURIDAD				X
ES AUTONOMO/A		X ⊗		
NECESITA APOYO		X ⊗		
AYUDA A SUS COMPAÑEROS/AS		X		
RESPETA LAS NORMAS	X			
CUIDA LOS MATERIALES	X			
DEMANDA LA ATENCIÓN DEL EDUCADOR/A		X		
REALIZA TODAS LAS ESTACIONES	X			

OBSERVACIONES:

⊗ Lleva ruedines

SESION 21: 06/06/2014 → RUTA CARRIL BICI PARQUE RIBERA SUR.

	MUCHO	NORMAL	POCO	MUY POCO
HA PRESTADO ATENCIÓN				X ⊗
SE HA RELACIONADO CON EL GRUPO		X		
SE HA SEPARADO DEL GRUPO				X
HA MOSTRADO INTERÉS				X ⊗
HA DISFRUTADO DE LA ACTIVIDAD				X ⊗
HA SENTIDO ESTRÉS/INSEGURIDAD	X ⊗			
ES AUTONOMO/A		X / lleve		
NECESITA APOYO		X (Buedines)		
AYUDA A SUS COMPAÑEROS/AS				X ⊗
RESPETA LAS NORMAS				X ⊗
CUIDA LOS MATERIALES				X ⊗
DEMANDA LA ATENCIÓN DEL EDUCADOR/A	X ⊗			
REALIZA TODAS LAS ESTACIONES				X *

OBSERVACIONES:

⊗ Es el día que peor se ha portado.

ACTIVIDAD FINAL PROYECTO

SESION 22 : 13/06/2014 → EXCURSIÓN CARRIL BICI CIUDAD PALENCIA				
	MUCHO	NORMAL	POCO	MUY POCO
HA PRESTADO ATENCIÓN	X			
SE HA RELACIONADO CON EL GRUPO	X			
SE HA SEPARADO DEL GRUPO				X
HA MOSTRADO INTERÉS	X			
HA DISFRUTADO DE LA ACTIVIDAD	X			
HA SENTIDO ESTRÉS/INSEGURIDAD				X
ES AUTONOMO/A		X (leva)		
NECESITA APOYO		X (ruedines)		
AYUDA A SUS COMPAÑEROS/AS		X		
RESPETA LAS NORMAS	X			
CUIDA LOS MATERIALES		X		
DEMANDA LA ATENCIÓN DEL EDUCADOR/A		X		
REALIZA TODAS LAS ESTACIONES	X			
OBSERVACIONES:				

7.4. ANEXO 4:

**ARTÍCULO: DIARIO PALENTINO,
PROYECTO COOPEDALEANDO**

**RESUMEN: PARTICIPACIÓN EN
EL I CONGRESO
INTERNACIONAL SOBRE
ACTIVIDAD FISICA**

UVA PALENCIA AGENDA

● INICIATIVA
PRIMERA EDICIÓN DEL
'AULA DE INVESTIGACIÓN'
DEL CAMPUS

El Campus palentino de la Universidad de Valladolid ha celebrado durante la pasada semana la primera edición del *Aula de Investigación*, una nueva actividad que pretende, por un lado, dar a conocer las líneas de investigación que se desarrollan en el campus, a través de la participación de los propios investigadores mediante conferencias y, por otro lado, que los alumnos participen en las tareas de investigación.

En las jornadas participaron 24 profesores como ponentes. Diecisiete docentes ofertaron estancia en un grupo de investigación.

El número de alumnos inscritos ascendió a 44 y 23 estudiantes solicitaron estancia en un grupo de investigación.

Los inscritos procedían de diferentes titulaciones como Enología, Ingeniería de Montes, Relaciones Laborales y Recursos Humanos, Ingeniería Química, Economía, Ingeniería Forestal y del Medio Natural, Organización Industrial, Industrias Agrarias y Alimentarias, Electrónica Industrial y Automática, Ingeniería Mecánica, Ingeniería Agronómica, Administración y Dirección de Empresas, Ingeniería Agrícola y del Medio Rural y del Máster de Desarrollo e Innovación de Alimentos.

El *Aula de Investigación* se divide en dos apartados. Por un lado, las veinte horas programadas en las que se pronunciarán conferencias de las distintas áreas de investigación. El otro apartado es la estancia en un equipo de investigación (10 horas).

Toda la actividad tiene una asignación de tres créditos ECTS, por lo que el alumno tiene que asistir al 80% de las jornadas presenciales, además de la entrega del correspondiente informe final de la actividad.

El *Aula de Investigación* es una iniciativa formativa, paralela y transversal a los estudios de Grado y Postgrado que se imparten en el Campus. El público destinatario era el estudiante de Grado, aunque se hizo extensiva a estudiantes del Máster.

TELÉFONOS DEL CAMPUS

Aulario	979108100
Biblioteca	979108396
Escuela Universitaria de Educación	979108205 - 979108207
Escuela Técnica Superior de Ingenierías Agrarias	979108305 - 979108394
Facultad de Ciencias del Trabajo	979108105 - 979108108
Unidad de Gestión Integrada	979108215
Vicerrectorado	979108214

Colaboración 'La Yutera' y 'Autismo Palencia' 'Coopedaleando', un proyecto de ocio y deporte



La iniciativa pone en marcha un proceso educativo a partir de la práctica e iniciación a la bicicleta.

UVA / PALENCIA

Desde el Campus de *La Yutera* de la Universidad de Valladolid, en su compromiso de implicarse en la sociedad palentina, se ha puesto en marcha un proyecto de intervención en materia de ocio, deporte y educación con personas con Trastorno de Espectro Autista (TEA) bajo el título de *Coopedaleando*.

En concreto, desde la nueva Facultad de Educación de este Campus y tomando como referencia la materia optativa de Grado de Educación Social *Actividad física adaptada a diferentes colectivos* que imparte el área de Expresión Corporal, se ha diseñado un proyecto que viene a complementar el programa de trabajo que, con este colectivo desarrolla la *Asociación Autismo Palencia*. Esta entidad sin ánimo de lucro, constituida en 2008 por un grupo de familiares de personas con TEA, trabaja el tratamiento, reeducación y la plena integración de las personas con ese trastorno de la provincia.

OBJETIVO. El proyecto específico que han diseñado, y que ya han empezado a implementar entre ambas entidades, tiene como objetivo fomentar y promocionar el ejercicio físico, el disfrute del ocio y tiempo libre de los niños y niñas y conseguir bene-

ficios psicosociales en los participantes. En concreto, se intenta poner en marcha un proceso educativo a partir de la práctica e iniciación a la bicicleta.

El ejercicio físico y sus beneficios anatómico-fisiológicos son importantes justificaciones para llevar a cabo esta interesante experiencia, pero los promotores del proyecto resaltan que el trabajo que se lleva a cabo debe convertirse en un mecanismo que potencie el desarrollo de las habilidades sociales de los participantes y refuerce su autoestima personal. Además, el ocio juega un papel fundamental dentro del proyecto, siendo este un refuerzo positivo en la adquisición de nuevos valores y habilidades.

Con la ayuda de trabajadores y padres de la asociación, alumnos de prácticas de la propia UVA y voluntarios de diferentes instituciones, Irene Villalba Urbaneja (estudiante de Grado en Educación Social del Campus de *La Yutera*), con la supervisión del profesor Nicolás Julio Bores Calle, se encarga de diseñar, desarrollar y evaluar dicho proyecto educativo.

El proyecto se divide en cuatro niveles, con un total de 24 sesiones. Cada una de ellas está estructurada de menor a mayor grado de complejidad. El primer nivel se centra en el conoci-

miento básico de la bicicleta, tanto de las funciones de sus partes como del dominio de la misma.

El segundo nivel, que consiste en la práctica variada y sistemática de un circuito de habilidades con la bicicleta, se centra en aspectos técnicos o habilidades específicas como frenar de modo adecuado, mejorar y perfeccionar los giros y, sobre todo, trabajar la seguridad vial a partir de pictogramas adaptados. Por otro lado, el tercer nivel está orientado al ocio y disfrute con diversas actividades, enfocadas todas ellas a reparar lo anteriormente trabajado. Por último, en el cuarto nivel se prevén salidas en bicicleta, por el carril-bici de la capital.

SEIS MESES. *Coopedaleando* comenzó el pasado 10 de enero y tendrá una duración de 6 meses. La actividad se realiza los viernes en horario de 16 a 18 horas, en las instalaciones deportivas del complejo universitario de *La Yutera*. A ella asisten, por ahora, 10 niños y niñas con edades comprendidas entre los 6 y los 17 años.

El proyecto cuenta con el apoyo y participación del equipo multidisciplinar de *Autismo Palencia*, encargados de orientar la actividad acorde con las necesidades y potencialidades de cada niño.

● EXPERIENCIAS



PARTICIPACIÓN EN LA JORNADA REGIONAL SOBRE LA ENFERMEDAD CELÍACA

El sábado 15 de febrero, en el marco de la cuarta jornada regional sobre la enfermedad celíaca, se desarrolló una mesa redonda bajo el título *Alimentación Sin Gluten: Tecnología, etiquetado e investigación al servicio de la seguridad alimentaria del colectivo celíaco*.

Moderada por Pedro Caballero Calvo, profesor titular del Área de Tecnología de Alimentos de la UVA y vicerrector del Campus de *La Yutera*, la mesa contó con la participación de Manuel Gómez Pallarés, profesor e investigador del mismo área de conocimiento; Ángela Hernández Ruiz, graduada en Nutrición Humana y Dietética, y Luján Soler Santoro, responsable del servicio de nutrición y relaciones institucionales de FACE (*Federación de Asociaciones de Celíacos de España*).

Durante el desarrollo de la mesa redonda se debatieron distintos aspectos clave de la alimentación del colectivo celíaco, todos ellos necesarios para garantizar la seguridad, la salud, el bienestar y la calidad de vida del colectivo celíaco.

El diálogo con los asistentes se centró en las recomendaciones nutricionales y dietéticas en un colectivo sometido a una complejidad adicional en la gestión de sus dietas.

También se realizó un repaso de determinados aspectos de la legislación alimentaria y, en particular, la que afecta al etiquetado de los alimentos, que constituye una herramienta para controlar la presencia de alérgenos en su composición.

En la cuarta jornada regional sobre la enfermedad celíaca, celebrada los días 14 y 15 de febrero bajo el lema *Conocimiento, diagnóstico y aceptación*, intervinieron especialistas en la materia de diversos ámbitos: médicos, nutricionistas, psicólogos y profesores de la Universidad de Valladolid.

La citada jornada sobre la enfermedad celíaca era gratuita y estaba acreditada por el Sacyl como formación continua para profesionales del ámbito sanitario.



“COOPEDALEANDO”: UNA ACTIVIDAD FÍSICA EN BICICLETA PARA NIÑOS Y NIÑAS CON TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA

Villalba Urbaneja, Irene María¹; Bores Calle, Nicolás Julio²Autismo
Palencia, irenemaria.villalba@alumnos.uva.es¹; Universidad de Valladolid, borescalle@gmail.com

Indique el modelo de presentación y el área temática de su trabajo

Modelo de Presentación:

1. Comunicación libre
2. Comunicación en poster

Áreas Temáticas:

- ÁREA 1: Deportes de Naturaleza
- ÁREA 2: Motricidad Infantil
- ÁREA 3: Gerontomotricidad
- ÁREA 4: Deporte Adaptado
- ÁREA 5: Ejercicio y Salud
- ÁREA 6: Entrenamiento Deportivo
- ÁREA 7: Psicología del Actividad Física e del Deporte
- ÁREA 8: Pedagogía del Deporte
- ÁREA 9: Turismo, Ocio y Bienestar



“COOPEDALEANDO”: UNA ACTIVIDAD FÍSICA EN BICICLETA PARA NIÑOS Y NIÑAS CON TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA

Villalba Urbaneja, Irene María¹; Bores Calle, Nicolás Julio²Autismo

Palencia,irenemaria.villalba@alumnos.uva.es¹; Universidad de Valladolid, borescalle@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Los personas con necesidades educativas especiales, particularmente con Trastornos del Espectro Autista (TEA), se han sentido alejados de las actividades físicas y lúdicas, a pesar de que la legislación vigente exige tenerlos en cuenta (*Ley Orgánica 2/2006*).

El autismo es “una de las alteraciones más graves del desarrollo durante la primera infancia que constituye uno de los problemas más serios desde el punto de vista personal, familiar y social” (Crespo, 2001). Según señala el DSM-IV-TR (2000), los TEA son una serie de Trastornos Neuropsiquiátricos catalogados como *Trastornos Generalizados del Desarrollo*. Por todo ello, “*todos los sujetos que presentan rasgos autistas tienen una enorme necesidad de practicar y desarrollar sus capacidades motoras de manera regular y el deterioro de las mismas es consecuencia de su discapacidad en establecer mecanismos propios para desarrollarlas por medio de juegos, educación psicomotriz o actividad física*” (Molina, 2006).

“Coopedaleno” fue una propuesta físico-educativa llevada a cabo con los niños y niñas de la Asociación Autismo Palencia durante el año 2014 en las instalaciones deportivas del Complejo Universitario de La Yutera, Palencia.

OBJETIVOS

- Desarrollar las Habilidades Motrices Básicas y las Habilidades Perceptivas de los participantes
- Mejorar las Habilidades Sociales a partir de actividades físicas específicamente diseñadas.
- Adquirir una mayor autonomía en el área psíquico y sensorial a partir de su estimulación.

MÉTODO

Participantes.

Los destinatarios fueron niños y niñas con edades comprendidas entre los 6 y 18 años, cuyas familias son socias de la Asociación Autismo Palencia. Cada caso es singular dentro del amplio ábanico de trastornos incluidos dentro del propio TEA.

Instrumentos.

Las técnicas utilizadas fueron la observación directa y la aplicación de un modelo de evaluación específica a partir de fichas que se rellenaban diariamente de cada participante.

Procedimiento.

Se planificaron, desarrollaron y analizaron una serie de prácticas alejadas del modelo tradicional y en un ambiente de trabajo diferente. Tratábamos de dotar de flexibilidad a los procesos e iniciar un traspaso de la responsabilidad a cada uno de los alumnos y al grupo en general.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Hemos logrado un proceso multidisciplinar, en el que profesionales de diversas áreas, trabajando juntas han influido positivamente sobre diversos aspectos de los participantes.

Se han logrado avances evidentes en habilidades básicas y específicas de la motricidad, pues logramos

que tres de los participantes retiraran los ruedines, tres lograron andar en bicicleta y cinco perfeccionaron su técnica previamente adquirida. Hemos provocado interacciones directas entre los participantes, logrando que las relaciones iniciales, en muchos casos inexistentes, mejoraran ostensiblemente, logrando evidentes muestras de compañerismo y ayuda mutua.

Hemos elaborado materiales originales a partir de Sistemas Aumentativos y Alternativos de Comunicación y por consiguiente, los niños y niñas con dificultades comunicativas, usuarios habituales de la comunicación a partir de cuadernos de comunicación a base de pictogramas, pudieron integrarse en la dinámica de las sesiones.

CONCLUSIONES

Hemos verificado la idea de que realizar actividad física con perfil lúdico “*conlleva un impacto positivo en la salud mental y física, reduce los trastornos comportamentales, proporciona el desarrollo de la socialización, está dentro del foco de interés de los niños, niñas y adolescentes e incrementa la satisfacción en la vida familiar*” (Potvin, Sanider, Prelock, Kehayia y Wood-Ocuphinee 2013, citados en Abarca et al, 2013). Hemos cambiado la visión acerca de la necesidad que tienen las personas con TEA de acceder a una oferta deportiva y lúdica. Y finalmente, hemos confirmado la necesidad y capacidad de participación de las personas con TEA en la actividad física, logrando un gran avance en los métodos de trabajo con este colectivo en los que se prioriza el protagonismo de los participantes.

REFERENCIAS

- ABARCA SOS, ALBERTO. JULIÁN CLEMENTE, JOSÉ ANTONIO. GARCÍA GONZÁLEZ, LUIS (2013). *Adaptación del currículum ordinario de educación física en educación primaria y propuesta metodológica para alumnado escolarizado en centros de educación especial*. Ágora para la EF y el deporte, N°15 (3) sept.-dic. 2013, 228-242
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2000) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.Fourth Edition (DSM-4-TR)*. American Psychiatric Publishing, 2000. (Libro on-line en internet) (consultado el 15/03/2015) Disponible en: <http://www.psychiatry.org>.
- CRESPO CUADRADO, MANUELA (2001). *Autismo y Educación*. III Congreso “La Atención a la Diversidad en el Sistema Educativo”. Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca, Instituto Universitario de la Investigación en la Comunidad (INICO)
- LEY ORGANICA 2/2006 de 3 de mayo, de Educación. Jefatura del Estado “BOE” núm. 106, de 4 de mayo de 2006, Referencia: BOE-A-2006-7899
- MOLINA, ANA LUISA (2006). *Autismo, actividad física y deportiva*. (Consultado el 08/03/2015) Disponible en: <http://www.monografias.com>

7.5. ANEXO 5:

ENTREVISTAS A FAMILIA, USUARIO Y TRABAJADORAS DE LA ASOCIACIÓN AUTISMO PALENCIA.

7.5.1. Entrevista a Diana Cobo Alonso, Psicóloga de la Asociación Autismo Palencia.

Tema a tratar: Impresiones sobre el proyecto que tuvo lugar y propuestas de mejora para su remodelación

Como psicóloga de la entidad ¿Qué crees que supuso para la asociación en términos generales?

Me pareció un proyecto muy bonito que iniciaste con mucha ilusión y me pareció que sobre todo uno de los puntos fuertes de este proyecto era que se hacía en otro lugar, que yo creo que les viene bien salir, la integración en el mundo social. Me pareció fabuloso que fuese un proyecto con la universidad, en el espacio en el que se realizó y creo que esto permitió superar ciertas barreras que tienen estos niños. Me gusta apostar por la integración, sobre todo el tema deportivo, que es un tema que les cuesta bastante y que en el mundo actual es tan importante, sobre todo en el recreo para ellos. En general estuve muy encantada con esta propuesta.

¿Crees que sería beneficioso que se volviese a realizar?

Si, por supuesto, yo creo que es una actividad que además a los chavales les gusta mucho, siempre pedían los viernes ir, era como el sitio donde se desahogaban, les gustaba mucho la actividad, muchos no sabían montar en bici. Uno de los participantes lo había intentado con sus padres y a estos les parecía irreal que aprendiera a montar en bici porque ellos la lo habían intentado antes. Entonces yo creo que la actividad estuvo muy bien, porque además es un tema de ocio que luego pueden trasladar y generalizar con sus padres y hacerlo otros días como actividad lúdica. Participaban todos juntos, entonces yo creo que aprendieron muchísimas habilidades aparte de la habilidad de saber lo que es la seguridad vial, como el funcionamiento del tráfico y a compartir. También había carreras y se trabajaban otros temas como la competitividad y a respetar las normas, estando todo muy bien estructurado. A mí en general me pareció muy beneficioso para ellos

De volverse a realizar, ¿Qué aspectos mantendrías del proyecto original?

Pues yo creo que casi todo, porque la verdad es que la metodología estaba muy bien planteada, las actividades también, estaban muy bien estructuradas las sesiones, muy bien dirigidas, eran muy dinámicas pero a la vez con muchas pautas que necesitan este tipo de

niños, entonces todo seguía unos esquemas. Los materiales que se usaban estaban muy bien adaptados para ellos, así que la verdad, yo creo que repetiría casi todo

Como remodelación del proyecto, haciendo una mejora partiendo del que se realizó, ¿Qué mejoras añadirías a este nuevo proyecto?

La verdad es que pocas mejoras se me ocurren, quizás al estar en el área psicológica trabajar quizás más la psicomotricidad, porque muchos participantes eran Asperger y tienen la motricidad tocada, entonces era muy bueno que consiguiesen mantener más el equilibrio, quizás haría falta tener más sesiones y saliendo más a la calle, pues es muy bueno para el tema de la orientación espacial, que se orienten, pues creo que les va a dar mucha autonomía para el día de mañana poder iniciarse el día de mañana con sus compañeros de colegio.

La verdad que el proyecto me gustó mucho puesto que supuso una forma de estimulación sensorial y muchos tienen muchas sensibilidades y buscan a través de la bicicleta la sensación de velocidad. Tienen el vestibular tocado y puede ser una forma de contribuir a que mejore; y la verdad es que en general sería volverlo hacer aplicándolo en más tiempo para que puedan disfrutarlo y sacar más jugo a lo que es el proyecto.

7.5.2. Entrevista a Iker Cano Castro, niño de seis años de edad, participante en el proyecto “Coopedaleando”, diagnosticado con Síndrome de Asperger.

¿Sabes montar en bici?

Si.

Y antes de ir a la actividad de bicis, ¿Sabías montar en bici?

No.

¿Te gusta montar en bici ahora que ya sabes?

Si.

¿Por qué te gusta montar en bici?

Porque había niños y jugábamos con las bicis, nos lo pasábamos fenomenal.

¿Qué te pasaba con los ruedines?

No sabía andar y tenía un poco de miedo a la bici.

Y ahora ¿Tienes miedo a la bici?

No.

¿Te gustaría volver a hacer la actividad de las bicis?

Si.

¿Qué cosas te gustaría que hiciésemos?

Hacer lo que hicimos y nuevo, ir a los parques con la bici y dar vueltas por ahí, salir a la calle más con la bici. Pasear por sitios con hierba, por ejemplo excursión de bicicletas por el campo o la montaña.

¿Te gustaría aprender a montar en bicicleta sin ruedines?

Si.

¿Te gusto el sitio donde íbamos el año pasado (las instalaciones deportivas del Campus Universitario de la Yutera)?

Si.

¿Te gustaría que vinieran más niños a la actividad de bicis?

Si.

¿Había muchos niños el año pasado en la actividad de bicis?

Si.

¿Te gustaría repetir la actividad de bicis?

Si.

**¿En las bicis había normas? ¿Para qué servían? ¿Te acuerdas de alguna de las normas?
¿Te gustaría que siguiesen existiendo normas?**

Si. Si no cumplíamos las normas se ponían puntos rojos y verdes y con muchos puntos rojos no podía andar en bici. Una norma era no pegar a los compañeros y había que hacer caso a las monitoras. Me gustaría que siguiese habiendo normas.

7.5.3. Entrevista a Lara Pérez Gutiérrez, Maestra de Educación Especial de la Asociación Autismo Palencia.

Tema a tratar: Impresiones sobre el proyecto que tuvo lugar y propuestas de mejora para su remodelación

Como trabajadora de la entidad Autismo Palencia y Maestra de Educación Especial, ¿Qué supuso para la asociación y para ti como profesional de la misma, el proyecto Coopedaleando?

En la asociación antes de entrar yo a trabajar se realizaba un programa de deporte, incluida una parte de bicicletas, aunque no estaba estructurado en la forma en que estaba estructurado el que diseñaste tu (Coopedaleando). Simplemente era dar vueltas con una bicicleta alrededor de una pista, no tenía estructuración alguna, se iba allí a dar una vuelta con las bicicletas y punto y se acabó. Y bueno, la verdad es que el proyecto, no pensábamos que iba a estar tan bien, también hay que decirlo, estaba bastante completo, muy diseñado y muy específico para cada niño, entonces yo creo que nos ha venido muy bien tanto a nosotros (los trabajadores) que nos ahorró una parte de trabajo, como para los niños, porque bueno, muchos aprendieron a andar en bici a través de este programa, cosa que antes no se había conseguido con ellos

¿Crees que de realizarse una segunda edición del mismo, debe mejorarse algo?

Yo pienso que aparte de ponerlo más horas, más días a la semana, no hay que hacer estos intervalos de que un proyecto dure unos meses y se termine, porque los niños les encanta, entonces yo lo mantendría durante todo el año. Para ello intentaríamos habilitar o hablar con alguien que nos cediera algún sitio cuando las temperaturas no son correctas para estar por la calle. También intentarlo ampliar con algo de seguridad vial, adaptarlo un poquito y enseñarles una serie de normas para andar por la ciudad, porque se hizo el proyecto pero tampoco salimos al centro de la ciudad o por sitios donde haya problemas de tráfico, entonces yo creo que eso también sería bastante importante y claro para ello también habría que adaptar los pictogramas, se que conlleva bastante trabajo pero sería lo correcto de cara a si lo volvemos a hacer, que espero que sí.

Con respecto a la edición que ya tuvo lugar ¿Qué aspectos mantendrías?

Yo pienso que mantener todo, ósea en el caso de que se volviese a hacer, yo simplemente ampliaría, no cambiaría nada de lo que se hizo, porque todo lo que se hizo funciona

perfectamente, tanto el lugar, como el esquema que tenía la sesión, además el lugar estaba bastante bien, teníamos muy cerca el carril bici por el que podíamos ir cuando hacía buen y tiempo y en el caso de no hacer buen tiempo teníamos la instalación que estaba bastante bien y era muy grande y los niños en ella se controlaban bastante bien.

Al trabajar con ellos directamente todos los días ¿Qué beneficios veías en ellos mientras se realizaba el proyecto?

Se les notaba una mejoría en muchos aspectos, eran sesiones bastante estructuradas entonces a la vez que aprendían a montar en bicicleta que la gran mayoría no sabía o iban ruedines o eran incapaces de mantenerse encima de una bicicleta. En el día a día con ellos, dejando al margen el ejercicio físico. Los niños, creo que están diariamente sometidos a demasiadas actividades y demasiado estrés que tienen que descargar de alguna manera. Por las mañanas están en el colegio, después del colegio se vienen aquí a la asociación, se hacen actividades... entonces es un continuo en el que al niño no se le deja ningún tiempo libre, yo pienso que es fundamental que un niño tenga tiempo libre.

Yo recuerdo que los niños estaban deseando que llegase el viernes para ir a las bicis, las bicis es una forma de liberar la tensión, de sentir la libertad de estar encima de una bicicleta, de andar de un lado para otro... Sirve para reforzarles positivamente a los niños, era también como una especie de premio, “venga si consigues durante la semana tantos puntos vas a las bicis”, entonces a los niños era una forma de motivarles y de que consiguiesen lo que ellos querían. Luego también se seguían una serie de normas, entonces le ayuda para todo, como son las normas de estar sentados, respetar los turnos de palabra al hacer la asamblea durante la sesión, el compañerismo, el respetar a los demás, obedecer las órdenes... porque allí había juegos donde tenían que por ejemplo parar, andar, parar... estaba todo muy estructurado, entonces les ha beneficiado para todo. Ha sido una experiencia muy beneficiosa y en cuanto se vuelva a tener la oportunidad me gustaría repetirlo.

7.5.4. Entrevista a Rebeca Revuelta Llorente, Educadora Social de la Asociación Autismo Palencia.

Tema a tratar: Impresiones sobre el proyecto que tuvo lugar y propuestas de mejora para su remodelación

En términos generales, ¿Qué supuso para la Asociación Autismo Palencia el proyecto Coopedaleando?

Supuso una actividad dentro de lo que cabe innovadora, pudimos ampliar nuestra oferta-programa de servicios tanto para las familias como una actividad de respiro, como para nuestros chicos, como una actividad nueva, lúdica, de aprendizaje... donde adquirieron un montón de conocimientos habilidades, herramientas... etc. El proyecto fue muy gratificante y enriquecedor a nivel de asociación, usuarios, de familias, todo ello en términos generales.

Y tú, como Educadora Social y gestora de esta entidad, ¿Verías viable la realización de una segunda edición?

Si, por supuesto. Muchos de nuestros chicos pudieron adquirir conocimientos como es simplemente mantener el equilibrio, pedalear... pero bueno, hay muchos chicos que no, otros que aunque parezca mentira necesitan una continuidad para que no olviden esos conocimientos adquiridos en un momento, pero que muchos de nuestros chicos, seguramente mañana no tengan nuevamente esa destreza, que aunque hayan adquirido, hay que seguir reforzándolo y manteniéndolo. Entonces yo creo que esta actividad es vital, que no se quede como un hecho puntual de nos vamos de excursión y volvemos, sino que tenga una continuidad para seguir trabajando muchísimos más contenidos que se pudieron haber trabajado y que por falta de tiempo no dieron cabida para ello.

Y esa posible edición de la que estamos hablando, a título personal tuyo ¿Qué mejoras, remodelaciones y cambios crees que serían necesarios?

De entrada la continuidad, como he dicho antes, creo que no se puede quedar en una actividad puntual sino, sí que es verdad que es una actividad que a nivel pedagógico creo que se puede sacar mucho fruto y que con un trabajo continuado daría mucha más cabida para que nuestros chicos adquirieran muchos más conocimientos, herramientas, mecanismos...

Como mejoras tema de espacio y horario, es una actividad que estaba enfocada en un día, sí que es verdad que las mejoras podrían ser, que aunque siguiese siendo un día, poder ampliar

un poco la franja horaria, si antes íbamos una hora y media, dos o una... sí que es verdad que se quedo como muy reducido para trabajar muchos contenidos, sino fuera posible en de un día, la posibilidad de que pudieran ser dos, aunque fuese menos tiempo, pero por lo menos dos días.

Continuidad en el tiempo, por lo tanto tener un espacio, principalmente en las en las épocas más frías, el verano siempre propicia más a poder hacer actividades al aire libre, salidas, circuitos en un espacio abierto... pero bueno, saber que se puede disponer de una forma continuada de un espacio fijo. Poder ampliar un poquito recursos, tanto de espacio como de materiales, si que nosotros en la medida que pudiésemos iríamos adquiriendo cualquier tipo de material, pero bueno, las instalaciones donde tuviésemos esa cesión o nos pudiesen dejar para llevar el taller de Coopedaleando, pues poder optar a que todos los recursos que pudiesen estar allí, poder hacer uso de ellos y viendo nuestra medida de crecimiento pues también un poquito el tener que ampliar el ratio de profesionales, de apoyo en este caso, porque sí que es verdad que en nuestro caso los chicos van aumentando... Coopedaleando tuvo mucho tirón y seguirá teniendo, entonces viendo que haya demanda pues una mejora pueda ser dar más apoyo por parte de profesionales.

Y con respecto a la primera edición que se realizo, ¿Qué mantendrías, qué aspectos crees que deberían seguir estando presentes?

Yo creo que como esencia todo, Coopedalenado la primera edición fue muy buena, aunque fue el arranque, fue un poco a veces como “vamos a probar a ver qué tal”, yo creo la valoración fue de 10 entonces yo creo que se mantendría todo y ahora en una segunda edición pues sería ampliar, prosperar, crecer y consolidar una actividad que como primera edición fue algo puntual e intentar consolidarla como en una continuidad en el tiempo, pero vamos que mantendría todo lo de la primera.

7.5.5. Entrevista a Sonia Castro Melendro, madre de Iker Cano Castro, niño de seis años de edad, participante en el proyecto “Coopedaleando”, diagnosticado con Síndrome de Asperger.

Tema a tratar: Impresiones sobre el proyecto que tuvo lugar y propuestas de mejora para su remodelación

Inicialmente, cuando se te planteo la idea de llevar a cabo el proyecto Coopedaleando”, ¿Qué pensaste sobre el mismo?

Me pareció interesante a nivel particular y a nivel de los niños también me pareció interesante, porque si que les viene bien. En el caso de mi hijo si le venía muy bien, porque él no andaba con la bici, ósea él se montaba y no sabía pedalear y no sabía cómo se utilizaba. Me pareció una buena idea y por eso decidí apuntarle.

Cómo madre de un niño con Trastorno del Espectro Autista, ¿Qué supuso para ti la participación del niño en el proyecto de bicis “Coopedaleando” conforme iba avanzando?

Supuso que el aprendiese algunas normas, como son las de esperar, de cómo tiene que participar con otros niños... un poco sobre todo las normas de espera, de que tiene que estar con otro grupo de niños y que cada vez le toca a uno. Eso es lo que me parecía más importante del proyecto, aparte de aprender en bici.

Interaccionar con otros niños, ¿Qué tal lo llevaba antes de realizar el proyecto?

Mal, ahora ya se ha abierto un poco más. Yo sí que le veo que él cuando va a los parques se queda mirando a los niños, no sabe cómo dirigirse a ellos, como estar en un grupo de niños... él quiere meterse en el grupo de niños pero no sabe cómo.

Este proyecto ha servido para que este con más niños y que de alguna manera el intente comunicarse con ellos y participar en ese juego.

Tu hijo, antes del proyecto “Coopedaleando”, ¿Realizaba actividades de ejercitación física?

No, esta fue su primera vez.

¿Qué clase de beneficios posteriores, crees que le apporto a tu hijo el haber participado en el proyecto?

Sí, porque ha aprendido un poco a andar en bici, a dar pedales porque le costaba muchos, de hecho el no ha jugado con el triciclo porque no tenía fuerza para los pedales, el jugaba con el patinete. A raíz de hacer esto ha cogido fuerza en las piernas y ya maneja un poco, le cuesta un poco el freno todavía, pero por lo menos ejercita las piernas y sabe ya pedalear.

De poder llevarse a cabo futuras ediciones del proyecto, ¿Qué aspectos crees que deberían estar presentes? Cambios, remodelaciones, mejoras... Nuevas propuestas de mejora.

Yo creo que tal y como está el proyecto está bien, no creo que el falte nada, le veo bien, no veo que haga falta nada más.

¿Crees qué se cometieron algunos errores durante el desarrollo del proyecto?

A lo mejor en lugar de un día solo, sería mejor igual dos días, sobre todo de cara al buen tiempo, hay que seguir haciéndolo, porque les viene muy bien.