

## CIRCUITO DE FITNESS HERRAMIENTA DE EDUCACION PERMANENTE PARA PERSONAS CON AUTISMO

El Circuito de **Fitness** debe tener aproximadamente entre 1500m y 2000m y estar situado al aire libre en un parque con árboles.

### Objetivos

Conocer cómo realizar el circuito  
Promover la actividad física  
Relacionar el esfuerzo físico con el bienestar personal  
Promover la interacción social y el contacto con la naturaleza

### Equipamiento

A lo largo del camino se sitúan postes (normalmente entre 10 y 12) colocados a lo largo del recorrido. Los lugares donde se sitúan serán llamados “estaciones”.

Las personas que desarrollen la actividad deben parar en cada estación y hacer el ejercicio explicado.

Cada ejercicio propuesto tiene unas guías de actuación explicadas en paneles donde se explica cómo realizar la actividad propuesta y el número de veces que cada persona tiene que realizar el ejercicio, para conseguir el objetivo propuesto.



Las estaciones están numeradas 1, 2, 3.....

El panel de la estación 1, describe las características del circuito: la distancia entre las estaciones, el plano de situación de las diferentes estaciones y los requisitos de salud necesarios para realizar todo el circuito.

El panel de la última estación propone ejercicios de relajación, y sugiere a los usuarios la posibilidad de volver a comenzar el circuito en caso de que se vean capaces.



## Los usuarios

Los usuarios del circuito pueden ser niños o adultos que puedan caminar y correr entre las estaciones según lo previsto en el diseño del circuito.

El Circuito de Fitness es un óptimo recurso para las Personas con Trastorno del Espectro Autista si son entrenados por profesionales.

Puede ser utilizado con familiares o amigos como una actividad deportiva o de recreo en contacto con la naturaleza.

Las personas con TEA promueven, en esta actividad, las interacciones grupales, la comunicación, las habilidades cognitivas y las destrezas motóricas.



## Recursos Humanos

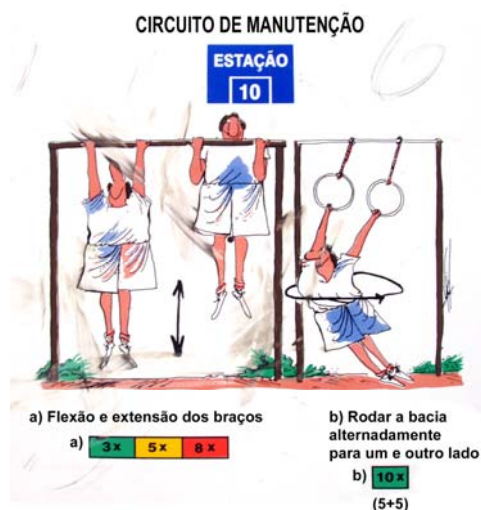
Se propone realizar 3 sesiones de Fitness con un grupo de entre 8 y 10 personas con TEA, de diferentes niveles de desarrollo, acompañados por un entrenador miembro del equipo de profesionales o por un familiar.

### Organización de las sesiones de Trabajo 1ª sesión Preparación del Circuito

El entrenador explicará al grupo qué es lo que tiene que hacer y cuanto tiempo debe durar todo el circuito (no más de 45 minutos). El grupo será dividido en otros subgrupos más pequeños (2 – 3 personas) acorde a su nivel de destrezas.

Cada grupo andará o correrá (según se haya determinado) a lo largo del circuito. Durante ese tiempo el entrenador mostrará los objetivos de cada actividad, al tiempo que les ayudará a percatarse de los diversos detalles de la naturaleza.

Esta actitud del entrenador debe ser continua a lo largo de las 3 sesiones.



El debe explorar los intereses de todos los participantes en todas y cada una de las paradas que se hagan a lo largo del circuito.



Al final de la 1ª sesión los participantes deben describir qué es lo que han hecho y plantear dudas al entrenador. Los grupos deben ser organizados en función de la experiencia de esta sesión.

## 2ª sesión – Relacionar el funcionamiento del cuerpo con el ejercicio físico

### Objetivos

Sentir el ritmo de los latidos del corazón  
 Sentir el ritmo de la respiración  
 Relacionar ambos con el ejercicio físico  
 Mejorar la percepción de la capacidad de esfuerzo

**El entrenador debe tener especial cuidado con aquellos ejercicios que pueden ser peligrosos para la salud de alguno de los participantes.**

El entrenador debe preguntar a los participantes si ellos sienten el ritmo de su corazón y de su respiración aumentar



Para sentir el ritmo de la respiración es necesario poner las manos en los pulmones y el estómago.

después de haber corrido o hecho deporte, y asegurarse de que entienden las consecuencias del esfuerzo físico.

### **3ª sesión**

#### **Objetivo**

Reforzar los aprendizajes adquiridos en las sesiones 1 y 2.

Los participantes corren a lo largo del circuito, improvisando sus ejercicios en cada estación o parada con apoyo del entrenador. Se repetirán los ejercicios intentando completar el número establecido en cada panel explicativo.

#### **Evaluación del Proceso**

Con todos los participantes sentados en círculo junto con el monitor, se comentarán las experiencias y se promoverá el intercambio de opiniones.

Los participantes hablarán sobre sus ejercicios y paradas, explicando lo que más les ha gustado así como las dificultades que han encontrado a lo largo de todo el circuito.

Los participantes analizarán sus aprendizajes y hablarán en torno a:

- Nuevos aprendizajes
- Nuevas habilidades
- Nuevos intereses

La evaluación ha de ser completamente formativa.



José Lúcio Espinheira Gomes  
APPDA-Lisboa Portugal

Setembro de 2008