



CAPITÁN X

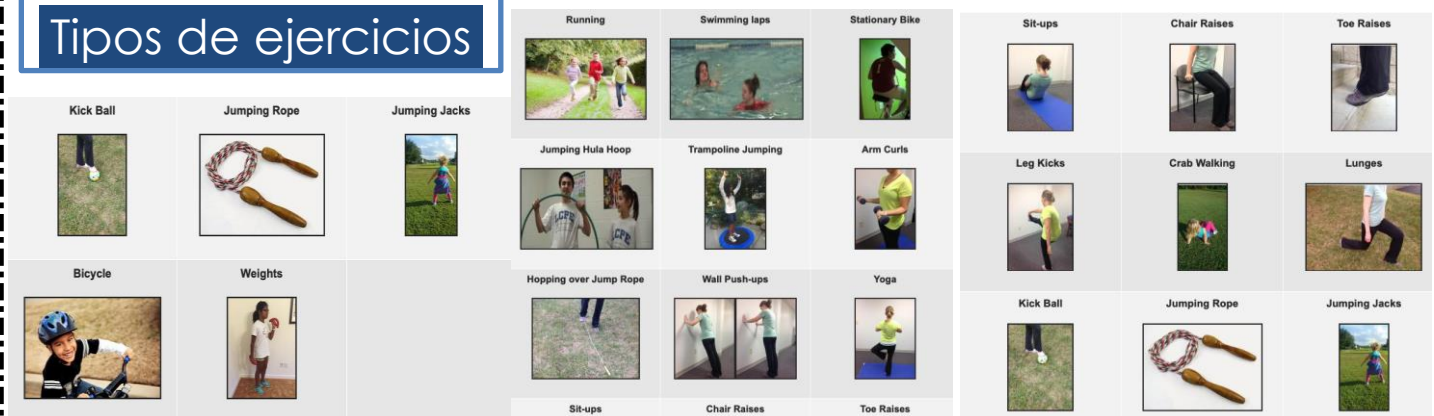
Práctica del mes basada en la evidencia:

Ejercicio (ECE)

El ejercicio generalmente se refiere a la actividad física en la que participamos para lograr un nivel más saludable de la aptitud física. La integración de oportunidades diarias de actividad física para los alumnos con Trastorno del Espectro Autista (ASD, por sus siglas en inglés) es importante para mejorar su aptitud física básica. Además de la aptitud física, el ejercicio también puede utilizarse como intervención para que los alumnos con ASD aumenten los comportamientos deseados, como la participación académica, el tiempo enfocado en el trabajo, dar respuestas correctas y la finalización del trabajo. El ejercicio puede disminuir los comportamientos inapropiados, como la agresión, autolesión, comportamientos autoestimulantes/estereotipados y el tiempo no enfocado en el trabajo.

Módulo gratuito para saber más sobre ECE: <https://afirm.fpg.unc.edu/exercise>

Tipos de ejercicios



En el salón de clases:

- Crear un plan de ejercicio que se base en los datos de la evaluación e incorpore los intereses de los alumnos.
- Cuando se utilice como una intervención basada en antecedentes, tratar de diseñar un plan de ejercicios de al menos 10-20 minutos de duración, que dé lugar a un esfuerzo físico de moderado a intenso y que se aplique poco antes de que sea más probable que se produzca el comportamiento señalado.
- Recordar consultar a un experto en educación física o incluso un médico cuando diseñe un plan para los alumnos con problemas de salud física o médica.

En casa:

- Observar qué tipo de ejercicios o actividades de movimiento parecen interesarle a su hijo/a e intentar programar tiempo para practicar esa actividad.
- Encontrar oportunidades para enseñar, practicar y fomentar la participación en nuevos ejercicios o movimientos
- Considerar planificar actividades de ejercicio en su horario de casa antes de las horas que a veces son difíciles para su hijo/a; por ejemplo, hacer que su hijo/a participe en una actividad de ejercicio antes de completar la tarea o los quehaceres domésticos.