

## **PROGRAMA DE ATENCIÓN INDIVIDUAL: INTERVENCIÓN FÍSICO-DEPORTIVA INDIVIDUALIZADA CON USUARIOS**

Estimada Familia:

Nos ponemos en contacto con vosotros para informaros del PROGRAMA DE ATENCIÓN INDIVIDUAL: INTERVENCIÓN FÍSICO-DEPORTIVA INDIVIDUALIZADA CON USUARIOS, que se va a ofertar desde el servicio de deportes de Aexpainba **desde el 21 de septiembre.**

El programa va tener lugar de **lunes a viernes de 12:00 a 14:00 horas**. Las sesiones tendrán una duración de unos 40 minutos. Dicho programa lo llevará a cabo el Coordinador del Área Físico-deportiva **en el gimnasio inclusivo del centro.**

En esta área trabajaremos de forma individualizada con los usuarios que quieran mejorar algunos de estos problemas:

- **Problemas motores, control y autocontrol del cuerpo:** consiste en mejorar las dificultades de coordinación, de motricidad fina y gruesa que puedan presentar los usuarios.
- **Readaptación deportiva:** proceso de entrenamiento específico para preparar a su cuerpo, en especial a la zona lesionada, para volver a realizar el esfuerzo que supone la práctica deportiva habitual. Y el objetivo no es sólo conseguir una reincorporación plena a su nivel de actividad previo a la lesión sino y no menos importante prevenir lesiones similares y recidivas.
- **Problemas de higiene postural y espalda:** se basa principalmente en la reeducación corporal. El objetivo de la higiene postural es aprender a realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada, con el fin de disminuir el riesgo de padecer dolores de espalda. Además, para quienes ya padecen dolores de espalda, saber cómo realizar los esfuerzos cotidianos puede mejorar su autonomía y mejorar la limitación de su actividad.
- **Reforzamiento de alguna zona específica:** consiste en mejorar las dificultades de fuerza reducida. Es un proceso de entrenamiento específico para preparar dicha zona específica para realizar los esfuerzos de la vida cotidiana y prevenir lesiones.

### ***Criterios de selección:***

1. Recomendación del equipo multidisciplinar.
2. Preinscripción médica.
3. Urgencias e importancia de la intervención.
4. Problemas de higiene postural y espalda.
5. Reforzamiento de alguna zona específica.
6. Readaptación deportiva.
7. Problemas motores, control y autocontrol del cuerpo.

Para apuntarse solo tenéis que rellenar los modelos de inscripción que se adjuntan y entregárselos a Sergio Álvarez Sánchez (Deportes).

Informaros que para poder participar en cualquiera de las actividades que se ofrecen se deben cumplir unos requisitos mínimos:

- Rellenar ficha de inscripción y compromiso de asistencia que se adjunta y entrega al profesional correspondiente.
- Si toma alguna medicación o hay que tener en cuenta algo para la práctica deportiva ponerlo en la ficha de inscripción y adjuntar fotocopia del informe médico donde se indique.
- A este programa **NO** se podrá faltar, excepto por causas medicas u otros motivos de fuerza mayor, con un máximo de 3 faltas injustificadas. Esto es así puesto que existen plazas limitadas y hay usuarios que están en lista de espera y no se benefician del programa. Por lo que os rogamos que las personas que se inscriban lo hagan sabiendo este condicionante, pues de no ser así no podrá participar, y de no cumplirlo se les dará de baja.
- Hasta que no se entregue toda la documentación requerida no se podrá comenzar con dicho programa de atención individual.
- Se establecerá un listado de seleccionados ordenados por prioridad una vez aplicado los criterios de selección. Los usuarios seleccionados se distribuirán a lo largo de todo el periodo de funcionamiento del servicio y se les avisará por teléfono de los días y horario.
- Cualquier duda ponerse en contacto con Sergio Álvarez Sánchez (Coordinador del Área Físico-Deportiva). Tlf: 690821639
- Formas de presentar las solicitudes:
  - Email: [salvarez@inteligencialimite.org](mailto:salvarez@inteligencialimite.org)
  - WhatsApp: 690821639
  - Presencial (en este caso confirmar asistencia y entregar documentación el día que le demos la cita para la intervención).

Atentamente, en Badajoz a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

Fernando Javier Durán Gutiérrez  
DIRECTOR GERENTE DE AEXPAINBA

## HOJA DE INSCRIPCIÓN Y COMPROMISO DE ASISTENCIA AL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN FÍSICO-DEPORTIVA CON USUARIOS

### CURSO 2020-21

Yo \_\_\_\_\_ con DNI \_\_\_\_\_ en  
calidad de (marcar con una X):

- Padre                       Madre                       Tutor/a (parientes)

Autorizo y me comprometo a que:

El usuario \_\_\_\_\_ con DNI \_\_\_\_\_  
asista a las sesiones del programa que elige a continuación.

Ahora debe rellenar este cuestionario obligatoriamente (IMPORTANTE):

¿Tiene algún problema médico o contraindicación a tener en cuenta para la práctica del Deporte (**asma, problemas de espalda, articulaciones, enfermedades genéticas, etc**)?

- No  
 Si (especificar) \_\_\_\_\_

¿Tiene algún tratamiento o indicaciones médicas específicas a tener en cuenta para la práctica del deporte?

- No  
 Si (especificar) \_\_\_\_\_

¿Tiene alguna alergia, de cualquier tipo?

- No  
 Si (especificar) \_\_\_\_\_

**Firma y fecha**

A continuación se exponen todos los programas de intervención físico-deportiva que oferta Aexpainba. Marcar con una X al programa que se quiera apuntar en la temporada 2020-21, teniendo en cuenta los horarios:

Yo (Usuario) \_\_\_\_\_ elijo este programa:

- PROBLEMAS MOTORES, CONTROL Y AUTOCONTROL:**
- READAPTACIÓN DEPORTIVA:** \_\_\_\_\_ (especificar antigua lesión)
- PROBLEMAS DE HIGIENE POSTURAL Y ESPALDA:**
- REFORZAMIENTO DE ALGUNA ZONA ESPECÍFICA:** \_\_\_\_\_ (especificar zona)

### **Horarios:**

Los determinará el coordinador del área y avisará a los usuarios inscritos.

### **Firma y fecha**