

- **Cognoscitivo:** Las rutinas, secuencias y repeticiones de ejercicios facilitan el desarrollo de la memoria muscular y mental. El desarrollo de las capacidades sensomotrices es fundamental, las rutinas de ejercicios deben ser conocidas y seguidas por el individuo debido a las repeticiones constantes, sea que colabore o no.



- **De orden, estructuras y disciplina:** En todo momento se incentivan conductas y actitudes tendientes a desarrollar reglas y normas de conducta. El individuo, presente o no trastornos de conducta, deberá obedecer las órdenes y repetir las conductas tantas veces como sea necesario para que sean aprendidas.

- **Acondicionamiento Físico:** El ejercicio constante además de reforzar conductas de disciplina, orden y perseverancia, logra el acondicionamiento muscular y cardiovascular, determinando mejoras notables en la posición del individuo y corrigiendo trastornos psicomotrices, obviamente sin dejar de lado todos los beneficios físicos y mentales producto de un correcto desarrollo de nuestras capacidades físicas.



- **Químico:** El ejercicio físico permite la regulación de la producción de SEROTONINA en el cerebro, y es esta sustancia la que según estudios realizados se produce de manera desproporcionada en los casos de hiperactividad, la cual es una característica también bastante común en personas autistas, aunque no es el único beneficio químico en el organismo, puesto que un correcto funcionamiento físico y nutricional nos dan beneficios también. Debemos tomar en consideración que hoy en día las tomografías cerebrales nos indican cómo nuestros capilares cerebrales se vuelven más fuertes cuando aprendemos cosas nuevas, lo que nos da como resultado un beneficio entre los procesos cerebrales.

- **Estimulación neuromuscular:** El tejido nervioso depende del aporte de las sustancias nutricionales y oxígeno por parte de la sangre, siendo la fuente de energía para el metabolismo neuronal la glucosa, estando las reacciones electroquímicas alimentadas en su parte eléctrica por los electrones (sales minerales, sodio, potasio, calcio, cloro) y las químicas por los neurotransmisores dopamina, Serotonina (que inducen la relajación muscular), norepinefrina, acetilcolina (que inducen a la contracción muscular) y otros precedentes de aminoácidos. Además los ácidos grasos ayudan a la formación de mielina, sustancia que rodea los axones de las neuronas. Por lo tanto asegurarnos de nutrir bien al alumno nos asegura que mejorará la concentración de cualquiera de las sustancias anteriormente citadas, las cuales favorecerán el impulso o transmisión nerviosa.



- **Factores nerviosos:** Los cuales se realizan a través del reclutamiento de las unidades motoras, la sincronización de las unidades motoras, la coordinación intermuscular. El reclutamiento de las unidades motoras es el motor del desarrollo del programa en lo que respecta al conocimiento y dominio corporal.

- **De autocontrol:** Mediante la oxigenación profunda el alumno podrá aprender a controlar su ansiedad y desequilibrios emocionales. Debo resaltar que cuanto mejor sea la capacidad de llevar oxígeno a sus pulmones y ésta de transportarla en la sangre hacia el cerebro, éste podrá relajarse con mayor rapidez al igual que todo el cuerpo, con el consiguiente control de la ansiedad y desequilibrios emocionales.

LA ONG ACTITUD ES RECONOCIDA POR LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE EDUCACIÓN ESPECIAL AMME CON SEDE EN MADRID, ESPAÑA, ASI MISMO ESTA INSCRITA ANTE EL CONSEJO NACIONAL DE INTEGRACIÓN DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD CONADIS; ADEMÁS TIENE UN CONVENIO CON EL INSTITUTO PERUANO DEL DEPORTE IPD Y MANTIENE UN EQUIPO COMPETITIVO EN EL CIRCUITO DEPORTIVO DE OLIMPIADAS ESPECIALES PERU.