



TODOS NOS EJERCITAMOS JUEGOS Y EJERCICIOS PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL

PRESENTA, PROFESOR JOSÉ LUIS MACHORRO PASCUAL
CCT 15EML0563N
ZONA ESCOLAR E027

INTRODUCCIÓN

La discapacidad motriz hace referencia a una mayor dificultad para realizar movimientos gruesos y finos que conllevan el equilibrio y la coordinación, mayor dificultad para manipular, sostener y mantener algunos objetos, incluso imposibilidad de expresarse de forma oral o por otra vía; implica tener limitado en grados variables las posibilidades de realizar algunas actividades en tiempo y forma como lo podrían realizar el resto de niñas y niños de su misma edad y puede englobar alteraciones en la postura, el desplazamiento y el movimiento, la orientación y el campo visual, la manipulación y la coordinación óculo-manual.

Las alteraciones o deficiencias orgánicas del aparato motor que de manera permanente o transitoria afectan el funcionamiento del sistema óseo-articular, muscular y nervioso, se han de traducir en la escuela en los ajustes de la respuesta educativa, en la adaptación de cuantos elementos sean necesario modificar para que de la forma mas normal posible los alumn@s puedan actuar y desarrollar su formación integral. Es por ello que se ha retomado juegos y ejercicios que han ayudado a mejorar la condición del estudiantado en silla de ruedas.

Propósito.

Lograr que el alumnado en silla de ruedas logren manipular diversos objetos dentro y fuera de la sesión de educación física, mediante juegos y ejercicios que los ayudaran a conocer sus límites y posibilidades en la sociedad.

TODOS NOS EJERCITAMOS JUEGOS Y EJERCICIOS PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL

Aprendizaje esperado.

Distingue sus límites y posibilidades tanto expresivas como motrices en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.



En atención al logro del aprendizaje esperado se han trabajado juegos y ejercicios con los padres de familia para fortalecer la atención y motivación del estudiantado y así se vea reflejado un resultado positivo y lo puedan aplicar en su vida cotidiana.

1. Ejercicio. Movimientos articulares.

Materiales: Colchoneta por alumno.

Duración: 20 min.

Descripción: Con ayuda del padre de familia, el alumnado estará acostado boca arriba en colchonetas individuales posteriormente se realizarán movimientos que empezarán en la cabeza y concluirán en los pies, estos movimientos se realizarán en un conteo de 20 segundos por parte corporal, y se realizarán 3 series. (anexo 1).

2. Juego. Pelotas saltarinas

Materiales: Colchoneta por alumno y pelotas de vinil gigantes.

Duración: 25 min.

Descripción: Los alumnos y alumnas se colocaran sobre una pelota gigante boca abajo, por seguridad se colocará una colchoneta de bajo de las pelotas, los padres de familia ayudarán al alumnado a rebotar sobre las pelotas teniendo en cuenta la postura, que es acostado boca abajo sobre la pelota.

Realizar intervalos de descanso de 30 segundos reposando sobre la pelota.(anexo 2).

3. Juego. Los troncos rodantes

Materiales: Colchonetas

Duración: 25 min.

Descripción: Se coloca una fila de colchonetas a lo largo del patio, padres de familia y alumn@s se forman para tener orden de participación en la actividad. El profesor y el tutor ayudaran al alumn@ a recostarse y rodar sobre todas las colchonetas al ritmo que el alumno pueda ejercer fuerza para ejecutar el movimiento, al llegar al final de las colchonetas regresaran realizando pequeños pasos guiados con ayuda de sus padres.(anexo 3).

4. Ejercicio. Moviendo mi silla

Materiales: Silla de ruedas.

Duración: 30 min.

Descripción: Ubicados en el patio escolar cada alumno o alumna en su silla de ruedas, a la indicación del profesor moverán por sí solos ejerciendo fuerza en los brazos su silla hacia adelante, hasta que se de la señal de alto para descansar unos segundos.

Los alumnos o alumnas que no logren mover la silla por sí solos serán auxiliados por el padre de familia y/o profesor.(anexo 4).

A continuación se presenta el instrumento con el que se da seguimiento al estudiantado a lo largo de las sesiones que se han trabajado en el taller de silla de ruedas, con la finalidad de dar a conocer los avances que han obtenido y tomar nuevas decisiones.

LISTA DE COTEJO

NOMBRE DEL ALUMNO:			
ASPECTOS A EVALUAR	SI	NO	OBSERVACIONES
PARTICIPA CON REGULARIDAD.			
REALIZA LOS MOVIMIENTOS SUGERIDOS.			
SE ESFUERZA POR REALIZAR LAS ACTIVIDADES.			
REALIZA ACTIVIDADES POR SI SOLO.			
DEMUESTRA SATISFACCION AL REALIZAR LAS ACTIVIDADES.			
CONVIVE Y SE COMUNICA CON SUS COMPAÑEROS DE DIVERSAS EDADES			

Fuente: Elaboración propia

ANEXOS

ANEXO 2

La fotografía muestra como los padres de familia ayudan al estudiantado a rebotar sobre las pelotas con intención de provocar sensaciones en su cuerpo.

Actividad retomada del libro: Todos al patio juegos grupales para la educación física.



ANEXO 1

La fotografía muestra como los padres de familia dan masaje céfalo-caudal al alumnado para relajar los músculos.
Actividad retomada del libro: Neurofacilitación.
Técnicas de rehabilitación neurológica.



Fuente: Elaboración propia



ANEXO 3

La imagen muestra como los padres de familia con apoyo del profesor ayudan a los alumnos y alumnas a rodar sobre lo largo de las colchonetas, la intención es que los alumnos puedan realizarlo, y hagan un esfuerzo por ellos mismos a su forma y velocidad.

Actividad retomada del libro: Neurofacilitación. Técnicas de rehabilitación neurológica.

ANEXO 4

La imagen muestra como el alumno por sí solo es capaz mover la silla de rueda con la intención de recorrer distancias cortas de manera recta y cambiando de direcciones, los recorridos que realiza son lentos y cada uno va a su ritmo.

Actividad retomada del libro: Todos al patio juegos grupales para la educación física.



Fuente: Elaboración propia

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Jiménez Treviño, Carlos Manuel (2008). Técnicas de rehabilitación neurológica. México: Trillas.
- ❖ Coldeforms Mariela. Moreno María Laura. Narvarte Vanesa (2010). Todos al patio juegos grupales para la educación física. Argentina: LESA.
- ❖ Secretaria de Educación Pública. Aprendizajes Clave Educación Física. (2017). Educación básica plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. México. Comisión nacional de libros de textos gratuitos.