

## OPCIONES PARA LA ADECUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ALUMNADO CON DISCAPACIDAD MOTORA

### PAUTAS GENERALES

Indicaciones generales para actividad física en discapacidad motora

- <https://www.latribuna.cl/deportes/2017/01/23/conoce-que-ejercicios-pueden-hacer-las-personas-con-discapacidad.html>

Indicaciones para PC

- <https://mundoentrenamiento.com/paralisis-cerebral-infantil-y-ejercicio/>

Motivos por los que los niños con hemiparesia tienen que hacer deporte:

- <https://www.hemiweb.org/noticias/ca-es-los-niu00f1os-con-discapacidad-no-debemos-h/>



### EJERCICIOS EN SILLA DE RUEDAS

Yoga

- <https://somosdisca.es/yoga-en-silla-de-ruedas/>
- <https://www.sunrisemedical.es/blog/yoga-personas-con-discapacidad>



Estiramientos

- <https://somosdisca.es/ejercicio-y-movilidad-reducida/>



Entrenamiento funcional

- <https://www.rehatrans.com/ocio-adaptado/ejercicios-fisicos-personas-movilidad-reducida>
- <https://www.sunrisemedical.es/blog/ejercicios-en-silla-de-ruedas>



Deporte en casa durante el confinamiento

- <https://mcusercontent.com/4ce6b4ff271bb244c1eab5a95/files/d6836f4d-cd19-4ef5-b67c-17c1b8532c89/PROYECTO FUNDACION TAMBIE NDEPORTE ONLIN silla de ruedas 1.pdf>





- <https://www.youtube.com/watch?v=FIFY-5OsBgI> (Rutina básica 30')
- <https://www.youtube.com/watch?v=P2E9X6DrXrw> (Ejercicios de tronco)
- <https://www.youtube.com/watch?v=zTBBVJksal> (Ejercicios en disc. física parte 1)
- <https://www.youtube.com/watch?v=IQOilFnoyfc> (Ejercicios en disc. física parte 2)
- <https://www.youtube.com/watch?v=HbCJEL55VZc> (Ejercicios para disc. física parte 3)
- <https://www.youtube.com/watch?v=1CdwOe-5OaA> (Ejercicio aeróbico)
- [https://www.youtube.com/watch?v=bML9D\\_I6Jes](https://www.youtube.com/watch?v=bML9D_I6Jes) (Ejercicio aeróbico)
- <https://www.youtube.com/watch?v=EVQcgYQyzz0> (Ejercicios con pesas)
- <https://www.youtube.com/watch?v=S7xIUv50o7o> (Ejercicios con pelota)
- <https://www.youtube.com/watch?v=ck046Z0yNno> (Zumba)
- <https://www.youtube.com/watch?v=S0zTbVCwCMQ> (Zumba)
- <https://www.youtube.com/watch?v=4zww0h9cHu0> (Fitness)
- <https://www.sunrisemedical.es/blog/breakdance-hip-hop-en-silla-de-ruedas> (Breakdance y hip hop)



## EJERCICIOS EN HEMIPARESIA

### Miembro superior

- <https://dañocerebral.es/ejercicios-de-calentamiento-para-brazo-y-mano-hemiplejica/>
- <https://www.flintrehab.com/es/2019/rehabilitacion-acv-ejercicios/>
- [https://www.youtube.com/watch?v=q\\_7zygVJkUc](https://www.youtube.com/watch?v=q_7zygVJkUc)

### Predeportes en hemiparesia leve

- <https://www.youtube.com/watch?v=rrErLgNj34s>

### Actividades bimanuales (circuito)

- [https://www.youtube.com/watch?v=fmNfhlsX\\_Mo](https://www.youtube.com/watch?v=fmNfhlsX_Mo)






### Ejercicios en cuadrupedia

- [https://www.youtube.com/watch?v=g3h0\\_XsxE4](https://www.youtube.com/watch?v=g3h0_XsxE4)

## EJERCICIOS EN ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES

- Ejercicios: <https://www.youtube.com/watch?v=MYCFwC2-tmI&feature=youtu.be>
- Ejercicio físico: [http://www.asemgalicia.com/wp-content/uploads/Ejercicio-fisico-y-ENM\\_Saber-y-Entender\\_Informe\\_2016.pdf](http://www.asemgalicia.com/wp-content/uploads/Ejercicio-fisico-y-ENM_Saber-y-Entender_Informe_2016.pdf)

## EJERCICIOS EN OSTEOGÉNESIS IMPERFECTA (OI) – HUESOS DE CRISTAL

- Canal de youtube, AHUCE, asociación Nacional de España.  
<https://www.youtube.com/channel/UCSIB0kyfodvU-45k4wucDOg> 
- Ejercicio y actividad física:  
[http://www.ahuce.org/Portals/0/Publicaciones/Boletines\\_OI/Boletin\\_16-Ejercicio\\_y\\_Actividad\\_Fisica.pdf](http://www.ahuce.org/Portals/0/Publicaciones/Boletines_OI/Boletin_16-Ejercicio_y_Actividad_Fisica.pdf) 
- Ejercicios:  
[http://www.ahuce.org/Portals/0/Publicaciones/Boletines\\_OI/Glasfit\\_1.pdf](http://www.ahuce.org/Portals/0/Publicaciones/Boletines_OI/Glasfit_1.pdf) 
- Ejercicios en agua:  
[https://www.ahuce.org/Portals/0/Publicaciones/Boletines\\_OI/Boletin%2024%20-%20ejercicios%20en%20agua%20para%20OI%20WEB.pdf](https://www.ahuce.org/Portals/0/Publicaciones/Boletines_OI/Boletin%2024%20-%20ejercicios%20en%20agua%20para%20OI%20WEB.pdf) 
- Guía para trabajar en casa distintos ejercicios:  
[http://www.ahuce.org/Portals/0/Publicaciones/Boletines\\_OI/Ejercicios\\_para\\_Trabajar\\_en\\_Casa.pdf](http://www.ahuce.org/Portals/0/Publicaciones/Boletines_OI/Ejercicios_para_Trabajar_en_Casa.pdf) 

## EJERCICIOS EN ATAXIA

- Ejercicios desde la Federación de Ataxias de España: <https://fedaes.org/fisioterapia-ejercicios-la-ataxia/>

## EJERCICIOS EN ONCOLOGÍA

- Tonificación:  
<https://www.youtube.com/watch?v=NSP7Q4ijCXk&feature=youtu.be> 
- Estiramiento:  
<https://www.youtube.com/watch?v=cLOVbUO1414&feature=youtu.be> 
- Pacientes más pequeños:  
[https://www.youtube.com/watch?v=Eh5p\\_Ld9G08&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=Eh5p_Ld9G08&feature=youtu.be) 

## EJERCICIOS EN MOVILIDAD REDUCIDA

- <https://www.youtube.com/watch?v=8W0nTqv0HNC> 

## EJERCICIOS EN FIBROSIS QUÍSTICA

- Guía para el alumnado con FQ: <https://fqvalenciana.com/wp-content/uploads/el-ejercicio-es-medicina.pdf> 

## OTROS ENLACES DE INTERÉS

Deporte en casa durante el confinamiento. Otras discapacidades.

- [https://mcusercontent.com/4ce6b4ff271bb244c1eab5a95/files/aea3633d-4010-44b9-9b34-edf6ee61325c/PROYECTO\\_DEPORTE\\_ONLINE\\_OtrasCapacidadesArial1.pdf](https://mcusercontent.com/4ce6b4ff271bb244c1eab5a95/files/aea3633d-4010-44b9-9b34-edf6ee61325c/PROYECTO_DEPORTE_ONLINE_OtrasCapacidadesArial1.pdf)



Canal de youtube APAMA Alcobendas (EF desde casa)

- <https://www.youtube.com/channel/UCSsreeRAsQhkFp13I5ZiwLA>

Flexiones adaptadas

- <https://dofinsdecors.guttmann.com/es/actividades/strength-work-flexiones-per-a-alumnos-de-la-eso/>

Ejercicios con barras con peso adaptado

- <https://dofinsdecors.guttmann.com/es/actividades/strength-work-barra-a-dos-tiempos-para-alumnos-de-la-eso/>

Fondos en paralelas adaptado

- <https://dofinsdecors.guttmann.com/es/actividades/strength-work-fondos-en-paralelas/>

Otras actividades con adaptaciones del Instituto Guttmann

- <https://dofinsdecors.guttmann.com/es/actividades-propuestas/juegos-motrices/>

Videos movilidad general:

- <https://siidon.guttmann.com/ca/recurso/mobilitat-global> (es necesario registrarse en la página del Institut Guttmann para visualizarlos)

Actividades desde el Equipo de Orientación de Murcia para niños que durante el curso han realizado fisioterapia

- <https://drive.google.com/file/d/1gayjVv3s1xQoaHM415ug-oXpB2UO2Ed8/view>

Actividades de EF dirigidas a Infantil y Primaria

- [https://www.youtube.com/watch?v=Gn7k\\_xNXYBc](https://www.youtube.com/watch?v=Gn7k_xNXYBc) 