

MANUAL DE FORTALECIMIENTO DE NÚCLEO: PROGRAMA DE EJERCICIOS

POR LAUREN DROBNJAK Y
CLAIRE HEFFRON

theinspiredtreehouse.com

© 2017 Lauren Drobnjak y Claire Heffron The Inspired Treehouse, LLC

Todos los derechos reservados. Este documento no puede copiarse ni distribuirse sin un permiso previo escrito. Si tiene este archivo (o una versión impresa de este documento) y no lo pagó, está privando al autor y al editor de sus regalías legítimas. Pague su copia comprándola en <http://theinspiredtreehouse.com/our-books>

Si tiene un amigo o colega al que cree que este libro le resultaría útil, compre su propia copia en <http://theinspiredtreehouse.com/our-books>

No puede publicar este documento o la información que contiene en ningún tablón de anuncios electrónico, sitio web, sitio FTP, grupo de noticias, etc. El único lugar desde el cual este documento debe estar disponible es en el sitio web de The Inspired Treehouse.

Descargo de responsabilidad: Las actividades y ejercicios en este libro están diseñados para niños y requieren supervisión y asistencia de un adulto. Las actividades y ejercicios en este libro no tienen la intención de reemplazar la evaluación terapéutica o la intervención de un terapeuta capacitado. Al realizar cualquiera de los ejercicios o actividades de este libro, usted es el único responsable de cómo son realizadas. Siempre consulte con un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios con su hijo. The Inspired Treehouse, LLC no asume ninguna responsabilidad.

<http://theinspiredtreehouse.com/our-books>

¿PARA QUIÉNES SON ESTOS EJERCICIOS?

Este libro está diseñado para terapeutas, maestros, profesionales del desarrollo infantil y padres con el fin de ser usado como guía para apoyar el desarrollo del fortalecimiento de núcleo en los niños.

-Los terapeutas pueden usar los ejercicios y actividades por su cuenta, para crear programas de ejercicios que los clientes realicen en sesiones de terapia o para dar a las familias a practicar en casa.

-En cada aula, los maestros se encontrarán con niños que luchan con una fuerza central insuficiente. Las actividades y ejercicios en este libro son excelentes para usar como movimientos de descanso con el fin de ayudarlos a mantenerse activos y alertas al tiempo que fortalecen sus músculos centrales.

-Los padres también pueden notar que sus hijos tienen músculos centrales débiles al ver su capacidad para participar en deportes, juegos y otras tareas cotidianas. Todas las actividades en este libro están diseñadas para ser divertidas, agradables y fáciles para que cualquiera pueda trabajar en una rutina diaria.

******Si le preocupa el desarrollo o la capacidad de su hijo para participar en cualquiera de las actividades de este libro, consulte con su pediatra y/o un terapeuta físico u ocupacional pediátrico.

CÓMO USAR ESTAS PÁGINAS DE EJERCICIO

En cada una de las siguientes páginas, encontrará una pose o ejercicio de fortalecimiento de núcleo

1 - Muestre la imagen de la pose/ejercicio al o los niños con quienes está trabajando para una visualización rápida.

2 - Use su teléfono o tableta para escanear el código QR al lado del imagen. El código QR lo llevará a un corto video demostración de la pose o ejercicio.

Los videos y las imágenes son una excelente manera de capturar la atención de los niños y entusiasmarlos por completar la actividad. Estas indicaciones visuales también promueven la posición y alineación correctas, asegurando que los niños obtengan el máximo beneficio de las actividades centrales de fortalecimiento.

3 - Después de mirar la imagen y el video de cada ejercicio, lea las variaciones divertidas de cada actividad y pruébelas.

PLANCHA

Haga que el niño se acueste boca abajo en el piso con las manos debajo de los hombros y los dedos de los pies en el piso. A la cuenta de 3, pídale que levante las manos para estirar los brazos y levantar el cuerpo del suelo.



Haga que el niño haga la plancha con sus antebrazos, con los codos apoyados en el piso. ¿Puede moverse entre las dos posiciones, levantándose con los codos y luego con las manos? ¿Cuántas veces puede moverse entre las dos posiciones?

Si la posición de la plancha es demasiado difícil, haga que el niño lo intente con las rodillas apoyadas en el piso.

En la plancha alta, desafíe al niño a levantar una pierna y sostenerla detrás de él. Luego, desafíelo a levantar un brazo. ¿Puede sostener el brazo y la pierna opuesta levantadas al mismo tiempo?

Haga que el niño intente cambiar a una posición de plancha lateral, girando desde una plancha alta hasta apoyarse con en una mano y el borde exterior del mismo pie y levantando el otro brazo hacia el cielo.

¡Conviértalo en un juego! Haga que un niño mantenga la posición de plancha mientras otro niño intenta rodar o patear suavemente una pelota debajo de su cuerpo.

P U E N T E

Haga que el niño se acueste boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Haga que empuje a través de sus pies y talones para levantar su trasero del piso. Asegúrese de que mantenga la cabeza y los hombros en el suelo.



Haga que el niño baje lentamente desde la posición del puente hacia el piso y luego lentamente vuelva a subir a puente. Intente contar hasta 3 mientras el niño sube y baja.

Coloque un animal de peluche o una pelota entre las rodillas del niño y haga que lo apriete mientras hace el puente.

Como desafío, haga que su hijo coloque los pies sobre una almohada o una pelota pequeña y trate de mantener la estabilidad mientras empuja hacia arriba a la posición del puente.

¡Conviértalo en un juego! Intente acercar algunos autos de juguete debajo del puente del niño. ¿Cuántos autos pueden pasar debajo del puente antes de que se caiga?

Encuentre algunos animales de peluche pequeños y "páselos" debajo del puente. Cuente ¡El niño no debe aplastar a los animales!

SUPERHÉROE

Haga que el niño se acueste boca abajo en el piso e intente levantar los brazos y la parte superior del pecho del piso frente a él como un superhéroe volador.



Desafíe al niño a levantar sus piernas del suelo al mismo tiempo que sus brazos.

Vea si el niño puede sostener una pelota entre sus manos o sus pies y levantarla del suelo. ¿Puede sostener dos pelotas? ¿Una con sus manos, otra con sus pies?

Coloque un animal de peluche en la espalda del niño y vea si puede completar este ejercicio con suficiente control para evitar que el animal se caiga.

En la posición de superhéroe, haga que el niño se estire y alcance las piezas de un rompecabezas o para que coloque pegatinas lo más alto posible en la pared.

En la posición de superhéroe, haga que el niño se estire y alcance las piezas de un rompecabezas o para que coloque pegatinas lo más alto posible en la pared.

POSE DE BOTE

Haga que el niño se acueste boca arriba en el piso y luego levante su torso en un ángulo de 45 grados mientras también levanta las piernas (rodillas dobladas). Las espinillas pueden ser paralelas al suelo o las piernas pueden extenderse.



Desafíe al niño a estirar las piernas hasta un ángulo de 45 grados del piso, formando una "V" con su cuerpo.

Haga que el niño sostenga una pelota grande entre sus manos en posición de bote y pídale que la lleve al piso a un lado de la cadera y luego al otro. Cuente cuántas repeticiones puede completar.

Haga que el niño se acueste en el suelo boca arriba, sosteniendo una pelota entre los tobillos. Desafíelo a levantarse en la posición de bote, pasando la pelota desde los tobillos a las manos y luego recostándose en el piso, levantando la pelota por encima de sí mismo. ¡Repita, pasando la pelota de un lado a otro entre sus tobillos y manos tantas veces como pueda!

CAMINATA DE CANGREJO

Haga que el niño se siente de espalda en el piso. Muéstrole cómo colocar sus manos en el piso y empuje hacia arriba para que su trasero esté fuera del suelo. ¡Y que comience a caminar como un cangrejo!



Haga que el niño realice la caminata de cangrejo sobre diferentes superficies como desafío adicional. Pruebe inclinaciones, declives, superficies duras, superficies suaves, etc.)

Pruebe una caminata de cangrejo donde el niño avance para tocar un objetivo y luego retroceda hasta el punto de partida.

Coloque conos o almohadas como obstáculos y haga que el niño realice la caminata entre ellos.

¡Juegue durante la caminata de cangrejo! Pruebe la luz roja, la luz verde, la etiqueta o el fútbol

Para un trabajo adicional en la estabilidad del núcleo y la conciencia del cuerpo, coloque un juguete o un animal de peluche en el vientre del niño y vea si puede caminar como cangrejo sin que se caiga.

¡Un baile de cangrejo! Vea si el niño puede levantar una mano y sostenerla por 5 segundos, ¡luego intente con un pie!

CARRETILLA

Sostenga los pies del niño y pídale que camine sobre sus manos.



¡Pruebe una carrera de relevos con un amigo!

“Irse” en carretilla: Haga que el niño comience con la barriga en la pelota y las manos en el piso.

Haga que, sobre la pelota, camine hacia delante con las manos para recuperar un juguete o colocar una pieza en un rompecabezas.

Haga que el niño lleve una bolsa de frijoles en su espalda mientras camina en la posición de carretilla y que, al final del pasillo, la coloque en un recipiente.

Intente caminar en la posición de carretilla por una pendiente o alrededor de obstáculos.

CAMINATA DE GUSANO

Haga que el niño comience a pararse. Luego, que se incline hacia adelante, toque el suelo y lleve las manos hacia adelante. Por último, pídale que retroceda hasta sus pies y manos se encuentren. ¡Y a repetir!



Pruebe la caminata de gusano hacia arriba o hacia abajo por una pendiente.

En lugar de caminar con los pies hacia adelante, intente que los haga saltar hacia adelante para encontrar las manos.

¡Haga que el niño realice la caminata de gusano hacia adelante y luego hacia atrás!

Si el niño tiene dificultades para unir todos los movimientos, intente aislar solo los pies. Haga que comience en la plancha y practique camine con los pies hasta encontrarse con las manos para luego volver a la plancha. Después, intente aislar solo las manos, moviéndose hacia dentro y hacia afuera.

PUNTA Y CODO

Haga que el niño se arrastre por el suelo sobre su barriga usando los brazos y las piernas para tirar del cuerpo hacia adelante. ¡Pruebe una carrera de obstáculos o que gatee por un túnel!



Pruebe el punta y codo bajando una pendiente.

Agregue obstáculos para hacerlo más desafiante. Pruebe el punta y codo sobre mantas enrolladas o cojines. La idea es que entre y salga de obstáculos.

Para un desafío aún mayor, haga que el niño intente gatear con el punta y codo mientras mantiene una pelota entre las rodillas.

Colocar un scooter debajo de las piernas del niño aligerará el peso de sus piernas, pero desafiará a los oblicuos a controlar la parte inferior del cuerpo.

HOJAS DE SEGUIMIENTO DE EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE NÚCLEO

Use los siguientes cuadros para proporcionar a las familias, cuidadores o maestros una forma de rastrear la finalización de las actividades de fortalecimiento central designadas a un niño.

En el primer gráfico:

- Haga un círculo o resalte las actividades que el niño debe completar
- Luego tome nota de cuántas repeticiones o durante cuánto tiempo el niño debe mantener la posición.
- También puede incluir una nota que indique cuántas veces al día y cuántos días a la semana el niño debe completar la actividad.
- Los códigos QR con videos de cada actividad se proporcionan como referencia.
- El padre, el maestro o el cuidador pueden indicar que el niño ha completado la actividad del día marcando con un círculo la abreviatura del día.

Use el segundo cuadro en blanco si prefiere escribir sus propias actividades y otras notas.

EJERCICIO	VIDEO	REPS/TIEMPO	COMPLETADO
Plancha			L/M/M/J/V
Puente			L/M/M/J/V
Superhéroe			L/M/M/J/V
Caminata de Cangrejo			L/M/M/J/V
Pose de Bote			L/M/M/J/V
Carretilla			L/M/M/J/V
Caminata de Gusano			L/M/M/J/V
Punta y Codo			L/M/M/J/V

EJERCICIO

REPS/TIEMPO

COMPLETADO

L/M/M/J/V

L/M/M/J/V

L/M/M/J/V

L/M/M/J/V

L/M/M/J/V

L/M/M/J/V

L/M/M/J/V

L/M/M/J/V

NOMBRE DEL
ESTUDIANTE

FORMULARIO DE
DETECCIÓN

FLEXIÓN SUPINA

EXTENSIÓN PROPENSA

PLANCHA

DÍA:

DURACIÓN:

NOTAS:

DÍA:

DURACIÓN:

NOTAS:

DÍA:

DURACIÓN:

NOTAS:

DÍA:

DURACIÓN:

NOTAS:

DÍA:

DURACIÓN:

NOTAS:

DÍA:

DURACIÓN:

NOTAS:

DÍA:

DURACIÓN:

NOTAS:

DÍA:

DURACIÓN:

NOTAS:

DÍA:

DURACIÓN:

NOTAS:

FORMULARIO DE DETECCIÓN

FLEXIÓN SUPINA

EXTENSIÓN PROPENSA

PLANCHÁ

OBSERVACIONES
FUNCIONALES