

## ADAPTACIONES CURRICULARES

### ¿QUÉ PASA CUANDO NO PUEDO HACER EF?

La situación personal de cada estudiante y sus limitaciones para realizar el trabajo propuesto pueden ser muy diversas, motivo por el cual, cada adaptación curricular debe de hacerse específicamente para cada situación. Sin embargo, además de las limitaciones permanentes, como ocurre con las **discapacidades** (física, sensorial, intelectual, psíquica, visceral o múltiple), es muy frecuente **que el alumnado se lesione y no pueda participar en clase con normalidad, durante un pequeño periodo de tiempo que, cuando es de cuatro semanas o más, obliga a realizar la adaptación curricular.**

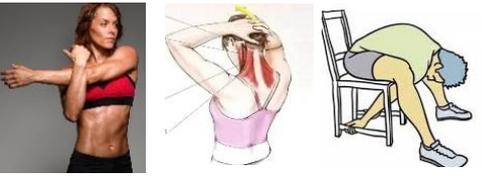
Cuando vayas a estar durante un mes o más sin poder participar en clase con normalidad, debes de hacer (también figura en el aula virtual):

1. **Entregar al profesor de EF el informe médico** en el que conste expresamente qué cosas puedes hacer o no y durante cuánto tiempo (pide al profesor el documento para que lo rellene tu médico).
2. Debes de hacer, salvo impedimento expreso, el **programa de malabares** programado para tu curso y trimestre (pídeselo también al profesor).
3. En caso de que sea posible, debes de hacer el **programa de fuerza y movilidad** para mejorar tu **actitud postural y equilibrio corporal** (pídeselo a tu profesor de EF y muéstraselo al médico para que te indique qué puedes y qué no puedes hacer).
4. Debes de realizar un **trabajo teórico** a mano de entre los programados para tu curso y trimestre escolar, siguiendo la estructura, normativa y guion que te entregue tu profesor de EF.

Durante ese periodo y salvo autorización expresa de tu profesor de EF, deberás acudir puntualmente y con atuendo específico a clase de EF, en la que deberás de hacer en la práctica todo lo que te permita el informe médico (ACTIVIDADES DE CLASE en primer lugar, ya que a veces hacemos valoraciones, fichas, correcciones, etc. que puedes ejecutar sin movimiento, así como el PROGRAMA DE MALABARES Y EL TRABAJO DE FUERZA Y MOVILIDAD para mejorar tu actitud postural y equilibrio corporal) y, en caso de que esto no sea posible, prepararás el TRABAJO TEÓRICO O EL EXAMEN TEÓRICO, en caso de que lo tengas planteado durante ese curso escolar.

# TRABAJO DE ACTITUD POSTURAL Y EQUILIBRIO CORPORAL

(en función de tu problema, selecciona lo que te permite el médico)

PATRÓN DE MOVIMIENTO EJERCICIO DE FUERZA	ESTIRAMIENTO DE LA REGIÓN O DE MOVILIDAD ARTICULAR
<b>EMPUJE Y TRACCIÓN (EL TREN SUPERIOR Y LA AYUDA DEL CORE)</b>	
<p><b>PATRÓN DE EMPUJE VERTICAL</b></p> 	 
<p><b>PATRÓN DE EMPUJE HORIZONTAL</b></p> 	
<p><b>PATRÓN DE TRACCIÓN HORIZONTAL</b></p> 	
<p><b>TRABAJO ESCAPULAR</b></p> 	
<b>LOS "ANTIS" – EL TRABAJO DE CONTROL DE LA PARTE CENTRAL DEL CUERPO (CORE)</b>	
<p><b>ANTIEXTENSIÓN TRONCO</b></p> 	
<p><b>ANTIFLEXIÓN TRONCO</b></p> 	
<p><b>INCLINACIÓN LATERAL TRONCO</b></p> 	
<p><b>ANTIROTACIÓN TRONCO</b></p> 	
<b>LA EXTENSIÓN DE LAS PIERNAS - EL TRABAJO DEL TREN INFERIOR</b>	
<p><b>DOMINANTE DE CADERA Y RODILLA</b></p> 	

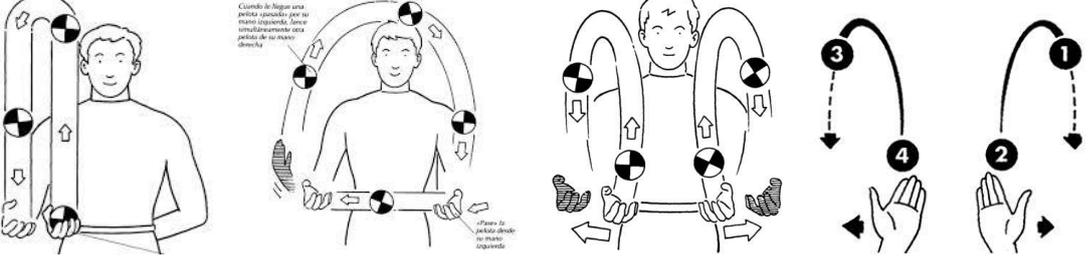
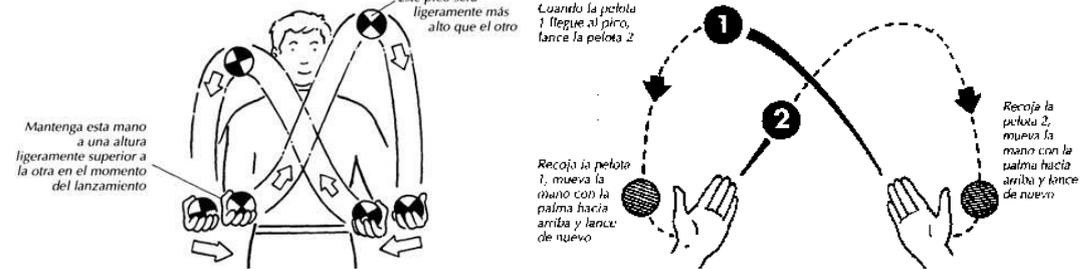
**EL TRABAJO EXCÉNTRICO:** La contracción muscular excéntrica se produce cuando trabajamos un **movimiento de frenado**, es decir, cuando volvemos a la posición inicial en un movimiento en el que hemos tenido que hacer fuerza y luego soportamos la sobrecarga externa. Puedes tratar de hacer los **movimientos de fuerza y al volver a la posición inicial hacerlo más despacio, potenciando el frenado**. Relación: 1' concéntrica/2' o mejor 3' excéntrica.



## TRABAJO ALTERNATIVO DE HABILIDADES CON MALABARES

Cada curso escolar y cada trimestre en particular dispone de unas habilidades malabares exigidas en concreto y de una forma de valoración. Sin embargo, la base de todo ello es: el **“ocho de tres bolas”** (3 malabares a la vez con las dos manos) y la **“fuente”** y la **“rueda”** (dos malabares en la misma mano). Aquí tienes una breve presentación de todas ellas.

Puedes consultar el canal de Youtube de “Juggler Master” en el que tienes muchísimas opciones y trucos para trabajar con 2 y 3 pelotas (<https://www.youtube.com/channel/UCy-JtuchugWL4-l1AW1g8A>)

<p><b>HABILIDADES</b></p>	<p>Puedes trabajar con <b>pelotas de tenis</b>, pero éstas son <b>grandes y se adaptan mal a la mano</b>, mucho peor que las que ves a la derecha.</p> <p>Además, <b>cuando se caen al suelo botan y se escapan</b> con lo que es más incómodo. Puedes optar por <b>construirlas tú mismo</b> con globos y alpiste, lentejas o arroz.</p>	
<p><b>“RUEDA”</b> (2, 3 y 4 bolas Traectoria elíptica)</p>	 <p>Puedes cambiar de dirección y hacerlo hacia delante, hacia atrás y hacia ambos lados</p>	
<p><b>“FUENTE”</b> (2 y 3 bolas paralelas)</p>		
<p><b>“8 DE 3 BOLAS”</b> o <b>“Cascada de 3 pelotas”</b></p>	 <p>A partir de esta habilidad puedes realizar múltiples combinaciones con las anteriores y con muchas otras que puedes encontrar en los tutoriales</p>	