



Alternativas de grupo al caminar para personas con discapacidades y limitaciones de movilidad.

Esta herramienta está diseñada para ser utilizada con participantes del programa Walk With Ease (WWE) con diferentes niveles de habilidad o movilidad. En este ejemplo de cronograma de clase, se presentan varias actividades alternativas al caminar en grupo para participantes con discapacidades o limitaciones de movilidad.

Preparado por el Comité NiCIP del Condado de Lane

Ejemplos de patrón de movimientos para líderes

Paso 1: Calentamiento en grupo: 3-5 minutos

Paso 2: Alternativas de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento en grupo: 4-5 minutos

Paso 3: Movimiento en grupo: 5-30 minutos

Actividades para todo el grupo

Rutina cardiovascular en silla

Sigue una rutina fija de movimientos que se pueden realizar sentados o de pie.

Baile en posición fija

Con música elegida por el grupo, los participantes se mueven libremente y el facilitador utiliza diversas opciones de movimiento.

Rutina de fortalecimiento en silla a ritmo rápido

Utiliza ejercicios de fortalecimiento sentados de Walk With Ease en circuito o movimientos rápidos.

Remo con bandas de resistencia

Utiliza bandas de resistencia para realizar movimientos de remo.

Voleibol con globos sentados

Los grupos se turnan para lanzar de 1 a 3 globos en círculo.

“Zapatillas plateadas”: Guía paso a paso

Utiliza un video de YouTube para guiar al grupo a través de los movimientos con diferentes opciones.

Búsqueda del tesoro

El facilitador proporciona una lista de objetos para encontrar y permite que el grupo utilice diferentes movimientos para encontrarlos y marcarlos en su lista.

“Mostrar y contar” de movimientos

Cualquier persona de la clase puede mostrar un movimiento aprendido en fisioterapia o terapia ocupacional, y el grupo lo reproduce

Actividades para equipos o parejas

Caminos largos vs. cortas en equipos

Permite que el grupo se divida en dos equipos; el facilitador se une al equipo del “camino corto”.

Bandas de resistencia en parejas

Utilice bandas de resistencia para realizar movimientos de remo, dando a las parejas la oportunidad de empujar y tirar entre sí.

Movimientos de adentro y al aire libre en equipos

Permite que el grupo se divida en dos equipos; el facilitador se une al equipo de “adentro”.

Carrera de relevos en sillas “20 cada uno” en equipos

Divida al grupo en dos equipos y haga que cada persona realice 20 movimientos, seguida por la persona de al lado, hasta que todos los miembros del equipo hayan completado los movimientos.

Paso 4: Enfriamiento en grupo: 3-5 minutos

Paso 5: Estiramientos en grupo: 7-10 minutos