



**Subsecretaría de Educación Básica  
Departamento de Educación Especial**

**Actividades de Estimulación Neuromotor para alumnos  
de Centro de Atención Múltiple**

**Junio 2020**



## **Presentación**

**El Departamento de Educación Especial, a través de la Subsecretaría de Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública y Cultura del Estado de Sinaloa, ha elaborado orientaciones que pretenden ser herramientas útiles para apoyar la atención de los alumnos de Centros de Atención Múltiple en el hogar. Estas son sólo una muestra de recursos pedagógicos de uso común que aportan buenos resultados, sobre todo, cuando se requiere favorecer accesibilidad a alumnos con discapacidad motriz.**

**La comunidad educativa reconoce la vinculación del Departamento de Educación Física con las aportaciones de la Profesora Leonor Rodríguez García, como orientadora para apoyar a los alumnos con Trastornos Neuromotores, a los padres de familia, a tutores y docentes, durante las actividades escolares a distancia.**

**Los padres de familia y tutores agradecen el apoyo institucional y acompañamiento a la distancia, con la estrategia "Sinaloa aprende en casa".**

***Dra. Luz Marina Payán Valenzuela***

***Jefa del Departamento de Educación Especial***

## Actividades de Estimulación Neuromotor para Alumnos de Centros de Atención Múltiple

Este material está elaborado para ofrecer a los padres de familia una variedad de actividades neuromotoras para trabajar y jugar con su hijo en casa, proporcionando una gran diversificación de estímulos: Sensoriales, motores y vestibulares, que favorecen su desarrollo y madurez psicomotora.

Lo importante de estas actividades es continuar proporcionando estímulos para su crecimiento, estas actividades dan la posibilidad de que las realicen de acuerdo a sus necesidades y contextos familiares; o sea, con los materiales que cuenten y puedan emplear en su casa.

Estas actividades y juegos se deben realizar con tranquilidad, suavidad, amabilidad y con la delicadeza que cada alumno requiera según su discapacidad, necesidad y de acuerdo a sus posibilidades, ir buscando la actividad y el material con el que se cuente en casa para desarrollarlas. Principalmente con la intención que sean placenteras y divertidas.

De preferencia realizar las actividades y repetirlas (algunas máximo diez repeticiones y otras máximo diez minutos cada una) y elegir de tres a cuatro actividades *variadas* para cada día.

Se pueden cambiar cualquier material y también se pueden combinar, adecuar, incluir, modificar e inventar, lo que se trata es que su hijo se estimule y siga madurando.

*Profesora Leonor Rodríguez García*

Educación Física Zona 05 SEPDES, adscrita a CAM 12, Zona 022 de Educación



## Actividades de Estimulación Neuromotora para Alumnos con Parálisis Cerebral

Actividad		Actividad	
Control de cabeza; que trate de sostener la cabeza por encima de la línea del cuerpo con caderas y hombros extendidos.		Jalar diferentes objetos (cuerda, paño, mascada) sentado o caminando.	
Giros de tronco corporal, ayúdele a su hijo a rodar su cuerpo para un lado y para el otro.		Empujar diferentes objetos sentado o caminando.	
Movilización global del cuerpo; hacer movimientos de brazos y piernas.		Sentar a su hijo en esta posición y las manos a los lados.	
Manipulación palmar; tomar de las manos a su hijo y levantarlo y bajarlo.		Jugar con su hijo a enrollarlo con una cobija, sábana o toalla.	
Colocar a su hijo arriba de una pelota, almohadas, cobija enrollada, cilindros o cualquier objeto para estimular los cuatro puntos de apoyo.		Lanzarle una pelota a su hijo y que él la golpee con las piernas.	
Jugar con su hijo al arrastre, colocarlo sobre una sábana o toalla y pasearlo por el piso.		Jugar en la hamaca o en la silla hamaca.	
Manipular pelotas y diferentes objetos con ambas manos.		Jugar con cajas y diferentes materiales.	
Estimulación vestibular con diferentes materiales; pelotas, hamacas, columpios, etc.		Jugar con su hijo y movilizar diferentes partes del cuerpo.	
Jugar a verse en el espejo.		Aplastar y manipular diferentes objetos.	
Cargar diferentes objetos; juguetes, mochila y cojines de diferentes tamaños.		Colocar a su hijo para gatear.	
Lanzar pelotas y objetos con ambas manos a una caja.		Jugar con su hijo a: ¿dónde está mi hijo? Estrujar papel (china, aluminio, etc.).	

*Profa. Leonor Rodríguez García*

## Actividades de Estimulación Neuromotor: Locomoción

Actividad		Actividad	
Caminar sobre una línea en el piso, tabla o lo que sea		Saltar en un pie y luego con el otro	
Caminar con diferentes materiales en los pies		Saltar con los dos pies juntos	
Colocar cojines en el piso y caminar arriba de ellos		Gatear por todas partes unos 10 a 20 minutos	
Caminar cargando algo en las manos		Correr unos 10 a 20 minutos	
Subir y bajar de escalones, ladrillos y objetos.		Caminar por el camino de carteras de huevos.	
Saltar de arriba de objetos diferentes		Caminar sobre una cuerda, manguera, etc.	
Saltar líneas pintadas		Jugar al semáforo (con un aro, plato, círculo, etc.) verde-correr, amarillo-caminar y rojo-alto.	
Mecerse tranquilamente con música		Caminar de un lado a otro con una cuchara (arriba una naranja, piedra, etc.) en la mano.	
Jugar a los cangrejos		Caminar o correr de puntas	
Jugar a las carretillas		Gatear y pasar por debajo de mesas, sillas, etc.	
Rodar por el piso		Caminar siguiendo las huellas	

*Profra. Leonor Rodríguez García*

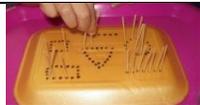
Educación Física Zona 05 SEPDES. adscrita a CAM 12. Zona 022 de Educación Especial

## Actividades de Estimulación Neuromotor: Coordinación Visomotora

Actividad		Actividad	
Marcar una línea o varias (recta, zigzag y curva) en el piso y colocar juguetes.		Lanzar muñecos a hojas o bandejas en el piso.	
Hacer puentes con hojas de papel y cinta, pasar por cada arco con una pelota empujándola con los dedos.		Hacer líneas en el piso y seguir el camino con una pelota.	
Lanzar pelotas a una caja, cesto, bote o cartón.		Hacer torres con vasos.	
Jugar al boliche con botellas llenas de agua.		Jugar a cruzar la telaraña.	
Poner una toalla en el piso y con los pies enrollarla y juntarla.		Con un paño y una pelota jugar a lanzarlo y ccharlo.	
Levantar con los dedos de los pies crayolas, colores y objetos pequeños		Patear una pelota con un pie y luego con el otro y tirar a gol.	
Caminar con tubo (papel-sanitario) y una pelota sin que se caiga.		Lanzar pelotas de diferentes maneras.	
En un cono colocar una pelota o globo y caminar sin que se caiga.		Cachar pelotas de diferentes tamaños.	
Patear una pelota o globo amarrado, con un pie y luego con el otro.		Agarrar objetos con ambos pies.	
Colgar vasos y pegarles con pelotas jugando al tiro al blanco.		Jugar al béisbol.	
Usar el rodillo para aplastar masa, plastilina, etc.		Botar una pelota con una mano y luego con la otra.	

*Profra. Leonor Rodríguez García*

## Actividades de Estimulación Neuromotor: Coordinación Visomotora Fina

Actividad		Actividad	
Con una pinza grande agarrar algodones, pinzas, tapaderas, etc.		Hacer un camino y colocar al inicio un algodón y soplar hasta llegar al final.	
Agarrar una jarra ponerle agua y servir en vasos.		Pescar piedras, canicas, etc. con un cedazo, cuchara-perforada, etc.	
En una caja perforada meter una bola de listón, estambre, etc., jalar el listón hasta que se acabe.		En platos de unicel dibujar figuras geométricas y picar por la orilla de las figuras con palillos-dientes.	
Juntar cáscaras de huevo, ponerlas en un plato y romperlas con un martillo o cepillo.		Hacer una bola de plastilina (masa), colocar un espagueti (pasta) para ensartar cereal.	
Jugar con palitos o juguetes encintados y quitarles las cintas		Introducir cotonetes en un frasco o en popotes.	
En un cartón dibujado picar con un clavo, palillo-dientes, etc., el dibujo.		Hacer una rejilla de cartón, pasar listón, cordones, estambre, etc.	
En un cartón dibujar líneas punteadas y después picarlas.		Insertar sopa en popotes o palillos.	
Jugar a encontrar el tamaño de la tapadera.		Hacer líneas en una hoja y con un cotonete con pintura remarcarlo.	
Colocar pinzas para la ropa en una cuerda, caja, etc.		En una cartera de huevos colocar semillas con una pinza.	
Pescar ligas-cabello, tapaderas, etc. con palitos.		Colocar tubos de papel (sanitario) en el piso y colocarle arriba pelotas sin que se caigan.	
Amasar plastilina, masa, etc.		Un plato con canicas, semillas, etc. ponerlas adentro de un frasco con una cuchara.	

*Profra. Leonor Rodríguez García*

## Actividades de Estimulación Neuromotor en CAM: Equilibrio

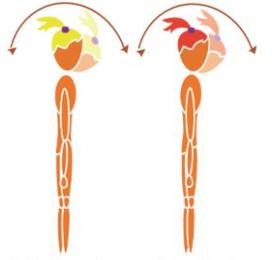
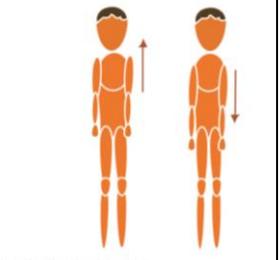
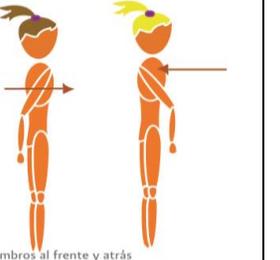
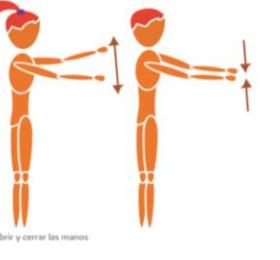
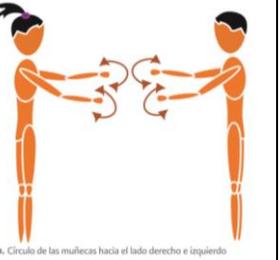
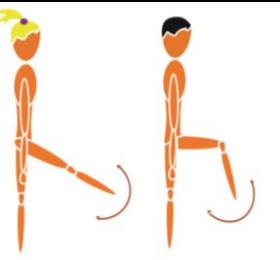
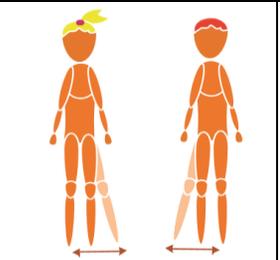
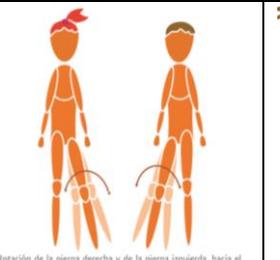
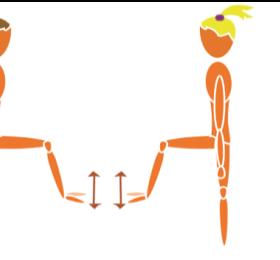
Actividad		Actividad	
Acostarse de cabeza en un sillón o en la cama controlando el equilibrio por cinco minutos.		Una cuerda amarrada con una pelota en el extremo y con el otro extremo amarrada a tu pie, saltar y brincar la cuerda.	
Caminar encima de troncos, tablas, etc.		Subir a un ladrillo y ahí subir un pie tratando de mantener el equilibrio.	
Jugar en la palanca manteniendo el equilibrio.		Caminar sobre una línea en el piso con un libro sobre la cabeza.	
Saltar a un aro o círculo pintado en el piso, caminar sobre tabla, viga y saltar al aro.		Desplazarse en cuatro puntos de apoyo sobre una banca controlando el cuerpo y el equilibrio.	
En cuatro puntos de apoyo elevar una pierna manteniéndose un rato sin caerse.		Caminar sobre una banca con los ojos cerrados.	
En posición de parado levantar un pie y subir los brazos manteniéndose en equilibrio.		Saltar de un lugar a otro agarrándose una pierna.	
Sentado sobre una pelota mantenerse sin caerse.		Caminar solo con un zanco en un pie.	
Caminar con zancos.		Correr, saltar de un aro a otro sin pisarlos.	
Caminar con un bastón (palo-escoba) en una mano manteniéndolo sin caerse.		En posición de parado, subir el pie a media pierna, colocar los brazos por encima de la cabeza agarrándose las manos.	

*Profra. Leonor Rodríguez García*

Educación Física Zona 05 SEPDES, adscrita a CAM 12, Zona 022 de Educación Especial

# Actividades de Estimulación Física para Alumnos de Laboral en CAM

## Parte Inicial: 3 minutos

 <p>1. Flexión del cuello al frente y extensión de cuello atrás</p>	 <p>Flexión lateral del cuello, izquierdo y derecho</p>	 <p>Torsión del cuello hacia el lado izquierdo y hacia el lado derecho</p>	 <p>Elevación y descenso de hombros</p>	 <p>Hombros al frente y atrás</p>	 <p>Círculo de hombros al frente y atrás</p>
 <p>Flexión y extensión del codo</p>	 <p>8. Flexión y extensión de manos</p>	 <p>9. Abrir y cerrar las manos</p>	 <p>10. Círculo de las muñecas hacia el lado derecho e izquierdo</p>	 <p>Flexión y extensión de dedos</p>	 <p>Flexión y extensión del tronco. (al frente y atrás)</p>
 <p>Flexión lateral del tronco izquierdo y derecho</p>	 <p>Torsión del tronco al lado derecho e izquierdo</p>	 <p>Flexión y extensión de la rodilla</p>	 <p>Abrir y cerrar la pierna derecha e izquierda</p>	 <p>12. Rotación de la pierna derecha y de la pierna izquierda, hacia el lado derecho e izquierdo</p>	 <p>11. Flexión y extensión del tobillo derecho e izquierdo</p>
 <p>Movimientos en círculo del tobillo derecho e izquierdo</p>	 <p>Círculo de tobillo derecho y círculo de tobillo izquierdo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cada movimiento se realizará en 16 repeticiones y se pueden elegir algunos para armar su rutina de activación física.</li> <li>▪ Material utilizado de la Guía de Activación Física, SEP. Educación Básica Primaria. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. México 2011.</li> </ul>			

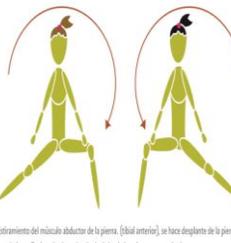
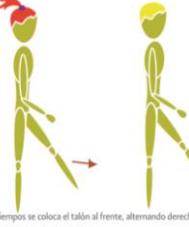
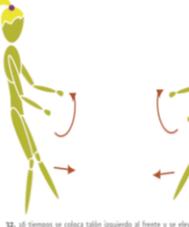
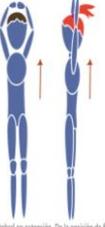
Ca

Profra. Leonor Rodríguez García

Educación Física Zona 05 SEPDES, adscrita a CAM 12, Zona 022 de Educación Especial

# Actividades de Estimulación Física para Alumnos de Laboral en CAM

## Parte Medular: 10 minutos

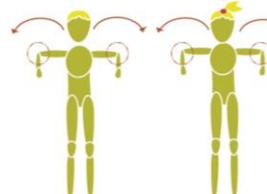
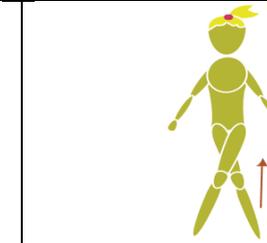
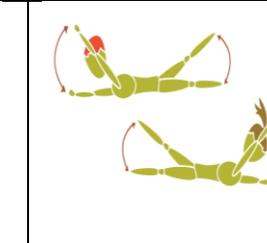
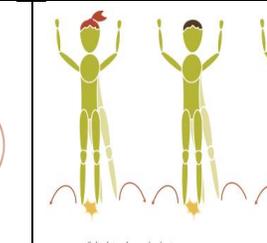
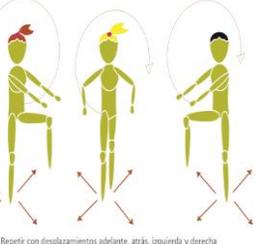
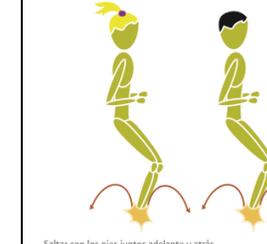
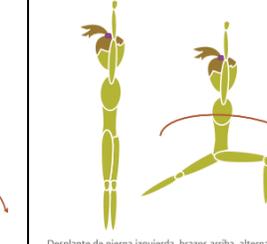
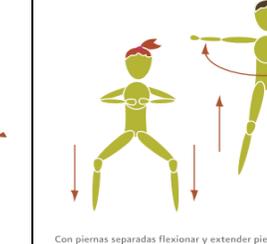
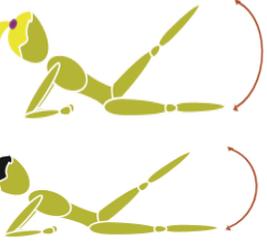
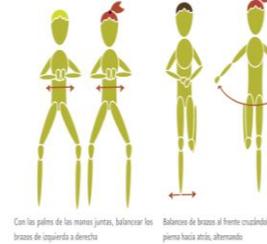
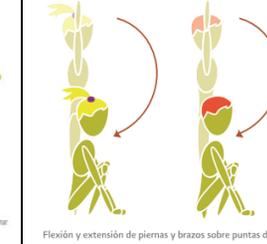
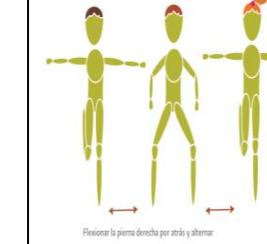
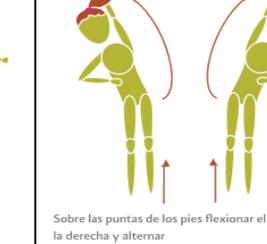
	 <p>30. Brazos derecho extendido al lado izquierdo, mano izquierda engancha el codo derecho hacia el cuerpo</p>	 <p>29. Estiramiento de la columna vertical en extensión. De la posición de flexión se estiran los dedos de las manos y se colocan con las palmas de las manos hacia arriba por encima de la cabeza (Doble de los brazos arriba) y se hace una pequeña flexión del tronco hacia atrás.</p>	 <p>27. Estiramiento de los músculos del pecho. De la posición de flexión se colocan las manos atrás con los brazos extendidos (sección de los brazos), con el cuello de un compañero se juntan las manos y se hacen un poco hacia arriba.</p>	 <p>28. Estiramiento del músculo cuadriceps. Se puede hacer solo o con ayuda de un compañero. De la posición de flexión, se flexiona la rodilla con el pie hacia atrás, con el cuello de un compañero o con la mano contraria se presiona el pie hacia el glúteo.</p>	 <p>30. Estiramiento del músculo abductor de la pierna. (lado anterior), se hace desplante de la pierna derecha al mismo lado, se flexiona la pierna izquierda, bajando lo más que se pueda el tronco.</p>	 <p>29. Estiramiento de los músculos posteriores de la pierna (bajo cruzal, asimétricamente, semientendido). Se hace desplante de la pierna derecha al frente con la rodilla flexionada y la pierna izquierda se mantiene estirada.</p>
	 <p>31. 10 tiempos se coloca el talón al frente, alternando derecho e izquierdo en su lugar se eleva los hombros.</p>	 <p>31. 10 tiempos se coloca talón izquierdo al frente y se eleva, con brazo derecho, alternando.</p>	 <p>33. 10 tiempos se coloca talón al frente, alternando derecho e izquierdo en su lugar se eleva los dos brazos.</p>	 <p>Marcar 4 aplausos, repetir 8 veces</p>	 <p>35. 10 tiempos se colocan los brazos al frente, al mismo tiempo se hace desplante lateral del pie derecho, se eleva brazo derecho en movimiento lateral a posición de flexión. Se repite el ejercicio hacia el lado izquierdo.</p>	 <p>36. 10 tiempos se colocan brazos al frente flexionados, al mismo tiempo se hace desplante lateral del pie derecho, se realiza tracción del tronco y brazos hacia el lado derecho, se repite a posición de flexión, se repite el ejercicio hacia el lado izquierdo.</p>
Ca	 <p>33. 10 tiempos desplante lateral del pie derecho, seguido del pie izquierdo quedando en posición del flexión, se repite el desplante lateral del pie derecho e izquierdo, se repite con desplante lateral iniciando con pie izquierdo seguido derecho y se repite el mismo movimiento quedando en posición de flexión, el movimiento de los brazos será elevando estos a la altura de los hombros.</p>	 <p>38. Bailar libremente</p>	 <p>40. 10 tiempos desplante del pie derecho al frente, seguido del desplante del pie izquierdo al frente quedando con abertura de ambos pies a la altura de los hombros, se repite pie derecho ante seguido del pie izquierdo, quedando en posición de flexión.</p>	 <p>Marcamos 4 aplausos y terminamos</p>	 <p>42. Respiración: inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos y repeticiones</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En esta fase los movimientos que se elijan deberán cubrir 10 minutos.</li> <li>Los movimientos que se elijan deberán de hacer 10 repeticiones.</li> </ul>
Fase Final Relajación	 <p>43. Estiramiento de la columna vertical en extensión. De la posición de flexión se estiran los dedos de las manos y se colocan con las palmas hacia arriba por encima de la cabeza, se estira esta y se mantiene esta posición un segundo a repeticiones.</p>	 <p>44. Se flexiona el tronco lateralmente con los brazos arriba, se alterna lado derecho e izquierdo, mantener 20 segundos y cambia a repeticiones.</p>	 <p>45. Separación de piernas a la altura de los hombros se flexiona el tronco tratando de tocar la punta de los pies, mantener 20 segundos, 2 repeticiones.</p>	 <p>46. Desplante de la pierna derecha al frente con la rodilla flexionada, mantener 20 segundos alternar a cada lado a repeticiones.</p>	 <p>47. Desplante lateral de la pierna derecha con la rodilla flexionada, la pierna izquierda se mantiene estirada, tratar de tocar el piso con las manos mantener 20 segundos alternar al lado contrario, 2 repeticiones.</p>	 <p>48. Respiración: Inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 3 repeticiones</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Regresar al estado físico relajado como en el inicio. En esta fase serán 2 minutos.</li> </ul> <p>Material utilizado de la Guía de Activación Física, SEP. Educación Básica Primaria. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. México 2011</p>						

Profa. Leonor Rodríguez García

Educación Física Zona 05 SEPDES, adscrita a CAM 12, Zona 022 de Educación Especial

# Actividades de Estimulación Física para Alumnos de Laboral en CAM

## Parte Medular: 10 minutos

 <p>13. Movimiento de brazos al frente y arriba al mismo tiempo, subir y bajar sobre la punta de pies, alternando</p>	 <p>14. Con brazos derechos arrio rodar y círculos, al tiempo que se inclinan la rodilla, regresar y hacer círculos arrio, al tiempo extender hacia arrio</p>	 <p>17. Movimiento circular con codos</p>	 <p>18. Estiramiento y flexión de piernas derecha e izquierda, alternando</p>	 <p>Estiramiento lateral derecha e izquierda</p>	 <p>20. Círculos con los brazos arriba, laterales extendidos y con las manos en la cintura, repetir a veces cada uno</p>
 <p>11. Rotación de cadera, piernas separadas</p>	 <p>Rotación de cadera, piernas juntas</p>	 <p>23. Saltitos con los pies juntos y con un solo pie, alternar derecho e izquierdo</p>	 <p>Saltitos con los pies cruzados, alternando</p>	 <p>Subir y bajar brazos y piernas alternando</p>	 <p>Salto lateral con pies juntos</p>
 <p>Repetir con desplazamientos adelante, atrás, izquierda y derecha</p>	 <p>Flexión y extensión de piernas con balanceo alternando brazos</p>	 <p>Con las espaldas unidas, codos entrelazados, subir y bajar</p>	 <p>Saltar con los pies juntos adelante y atrás</p>	 <p>Desplante de pierna izquierda, brazos arriba, alternando</p>	 <p>Con piernas separadas flexionar y extender piernas y brazos</p>
 <p>Extender brazos y piernas separados</p>	 <p>Con las palmas de las manos juntas, balancear los brazos de izquierda a derecha</p>	 <p>Balaceo de brazos al frente cruzándolos, flexionar pierna hacia atrás, alternando</p>	 <p>Flexión y extensión de piernas y brazos sobre puntas de pies</p>	 <p>Flexionar la pierna derecha por atrás y alternar</p>	 <p>Sobre las puntas de los pies flexionar el tronco hacia la derecha y alternar</p>

- Más opciones de movimientos a elegir de la Parte Medular

Material utilizado de la Guía de Activación Física, SEP. Educación Básica Primaria. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. México 2011

Profra. Leonor Rodríguez García

Educación Física Zona 05 SEPDES, adscrita a CAM 12, Zona 022 de Educación Especial



## DIRECTORIO

**Quirino Ordaz Coppel**  
Gobernador del Estado de Sinaloa

**Juan Alfonso Mejía López**  
Secretario de Educación Pública y Cultura

**Cesar Quevedo Inzunza**  
Subsecretario de Educación Básica

**Luz Marina Payán Valenzuela**  
Jefa del Departamento de Educación Especial

**Profesora Leonor Rodríguez García**  
Educación Física Zona 05 SEPDES, adscrita a CAM 12, Zona 022 de Educación Especial

