

Autores: Costas Vega M^a, Ramírez Parenteau C^b

Coordinadoras: De la Corte Rodríguez H^c, Mingot Castellano E^d

DOI: 10.36136/hemofit07

^aTécnico Deportivo. Concejalía de Deportes, Ayuntamiento de Alcorcón; ^bDirector de los Servicios Médicos de la Real Federación Española de Atletismo (RFEA). Director de la clínica HLA Dr. Sanz Vázquez, Guadalajara; ^cMédico rehabilitador del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación, Hospital Universitario La Paz, Madrid; ^dMédico hematólogo del Servicio de Hematología, Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla.

El alumno con hemofilia



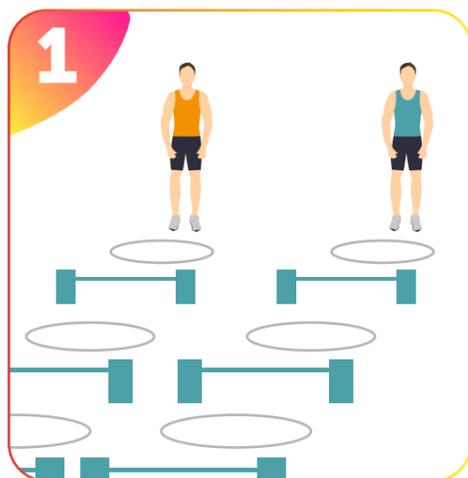
Puede realizar prácticamente todos los ejercicios de las actividades escolares



No necesita grandes adaptaciones de los ejercicios



Siempre tiene que realizar ejercicio bajo la supervisión del profesor



1 Circuito de psicomotricidad

Recorrido en el que se saltan obstáculos corriendo y la vuelta a la posición inicial se realiza saltando el aro por dentro o por fuera alternativamente.



2 Balón viajero

En este juego los jugadores se sitúan en círculo mirando hacia el interior. Un jugador queda fuera del círculo y deberá perseguir el balón con la intención de tocar la pelota o al jugador que la tenga en posesión.



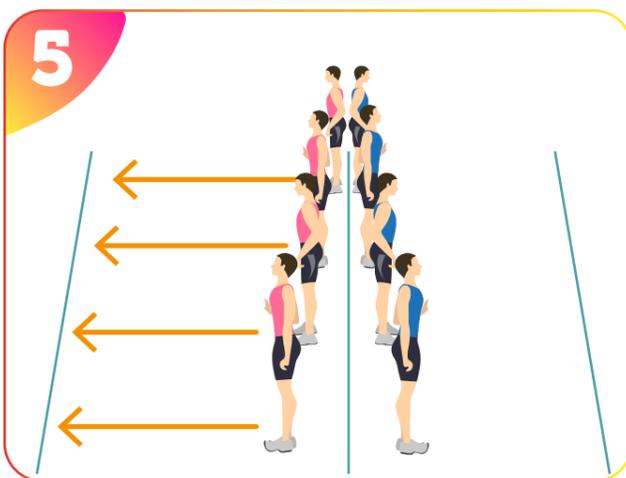
3 Balón al aro

Actividad en la que se preparan filas de aros, cada una con un balón en el primer aro. Se dispone a los alumnos en fila. Cada miembro de la fila deberá trasladar el balón al siguiente aro y, posteriormente, hacer que vuelva al aro inicial, dándose relevos unos a otros.



4 Canguro

Ejercicio en el que se hacen grupos de tres personas. Uno se sitúa en el centro y los otros dos enfrentados. Uno de los jugadores de los extremos pasa la pelota a su opuesto rodando y el jugador del centro salta por encima de la pelota en cada pase.



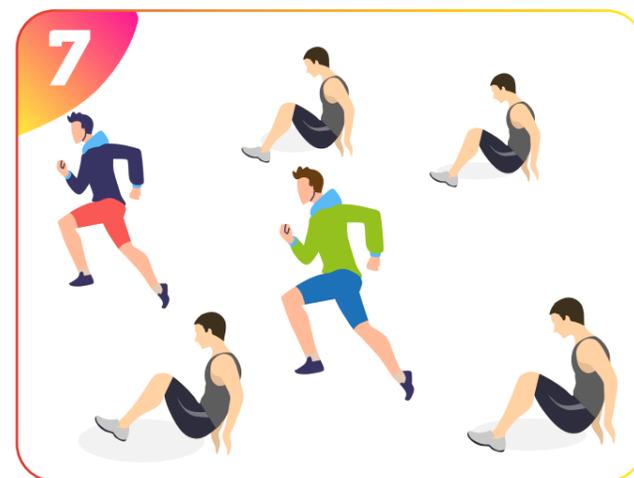
5 Cara y cruz

Actividad en la que se distribuye a los alumnos en dos equipos denominados "cara" y "cruz". Se les disponen cada uno a un lado de una línea central de espaldas. Cuando el profesor llame a uno de los grupos éste correrá hasta una línea de fondo y el otro saldrá a alcanzar a los miembros del equipo antes de que la alcancen.



6 La estrella

Juego en el que se distribuye a los alumnos sentados en filas formando una estrella de 5 puntas. Uno de los alumnos queda fuera y correrá alrededor del resto hasta que elija un grupo diciendo "sígueme-ve-te". El grupo elegido saldrá corriendo alrededor de la estrella hasta volver a alcanzar su sitio. El jugador que estaba fuera de la figura deberá alcanzar una posición de la fila antes que otro miembro del grupo para intercambiar su papel con otro jugador.



7 Gato y ratón

Ejercicio en el que se disponen todos los alumnos en el terreno sentados a excepción de dos. Uno de ellos será el perseguidor y otro el perseguido. El perseguido podrá cambiar su papel saltando por encima de uno de los compañeros que está sentado; pasando el nuevo jugador a ser el perseguidor y el otro alumno que estaba de pie el perseguido.



En resumen

Hay que planificar, tomar precauciones, supervisar e informar

Por temor a un golpe o sangrado no debemos excluir al alumno de las actividades escolares (recreo, excursiones, educación física...) ya que no colaboramos a su aprendizaje y desarrollo emocional y social

Para más información sobre cómo actuar en caso de lesión consulta el apartado "¿Qué hacer en caso de lesión" en nuestra página web: www.hemofit.es

Publicación de carácter orientativo y divulgativo, el lector debe dirigirse a un profesional sanitario en caso de duda y antes de someterse a tratamientos o consejos. El contenido de la publicación nunca podrá sustituir el diagnóstico del profesional sanitario.

*Para más información consulta el apartado "Particularidades sobre la realización de ejercicio físico según la gravedad de la hemofilia" en nuestra página web: www.hemofit.es

Bibliografía: 1. Federación Española de Hemofilia. LA HEMOFILIA: Cuadernillo informativo para profesores. Disponible en: <http://fedhemo.com/wp-content/uploads/2015/05/Cuadernillo-Hemofilia-para-profesores.pdf>. Último acceso octubre 2019. 2. García López A, Ruiz Juan F, Gutiérrez Hidalgo F, et al. Los juegos en la Educación Física de los 12 a los 14 años. Colección Educación Física. 2ª Ed. INDE Publicaciones. 2010. 3. Navarro Adelantado V. El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores. España. 2ª Ed. INDE Publicaciones. 2010.