

MATRONATACIÓN

Continuamos con algunos ejercicios en el agua con el bebe.
Es importante hacerlo en un espacio tranquilo, a ser posible sin ruidos, y con una temperatura agradable.

La sesión tiene una duración total de unos 30 minutos. Por favor, leer las indicaciones al final de la ficha.

Nombre del deportista: _____

Fecha: _____

EJERCICIO	EXPLICACION Bloque 1 "en seco"	MARCAR SERIE REALIZADA
BRAZOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hoy vamos a la bañera con una canción: https://youtu.be/UgZoDmljioU 2. Una vez en el agua, comenzamos tumbándole boca arriba. Mantenlo unos segundos. Vuelve a la posición de sentado. Repítelo 3-5 veces. 3. Si el ejercicio 2 le ha gustado, tumbale mirando al techo y apoya su cabeza en tu mano, dejando que flote. 4. Recipientes: Con un vaso de plástico o recipiente, coge agua y déjalo caer poco a poco delante suya. Interactúa con él. 5. Si coge el recipiente, déjale que coja y suelte agua. 6. Con el mismo recipiente, échale agua por encima de la cabeza poco a poco, para que se sensibilice con el contacto del agua en la cara. Repítelo 3 veces si no le es desagradable. 7. Terminamos la sesión jugando con él/ella. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. <input type="checkbox"/> 5. <input type="checkbox"/> 6. <input type="checkbox"/> 7. <input type="checkbox"/>

OBSERVACIONES:



FICHA 2

Estos ejercicios de mantenimiento que os proponemos deben adaptarse a las circunstancias tanto de edad como de movilidad.

Si podéis, hacédnos llegar la ficha haciéndole una foto, vuestras dudas o aportaciones para seguir mejorando.

Estoy a vuestra disposición por Telegram en el 630 750 550 o por mail josemauel.chacon@downmadrid.org