

## MATRONATACIÓN

Hoy os proponemos unos ejercicios en la bañera para trabajar la horizontalidad.

Es importante hacerlo en un espacio tranquilo, a ser posible sin ruidos, y con una temperatura agradable.

La secuencia correcta sería hacer el primer bloque en seco y luego preparar el baño para hacer los otros ejercicios, con una duración total de entre 30 y 45 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"> <li>1. Prepara la bañera. Coge a tu bebé por las axilas de modo que sólo los pies toquen el agua. Súbelo y vuelve a hacer que toque el agua. Hazlo progresivamente hasta que entre en el agua.</li> <li>2. Una vez en el agua, tumbale boca arriba, y mantenlo unos segundos. Vuelve a la posición de sentado. Repítelo 3-5 veces.</li> <li>3. Si el ejercicio 2 le ha gustado, tumbale mirando al techo y apoya su cabeza en tu mano, dejando que flote.</li> <li>4. Chapotear en el agua: Sujeta a tu bebé por debajo de los brazos, por delante para no perder el contacto visual, (cara a cara) mientras chapotea con las piernas y pies.</li> <li>5. Sitúa un juguete en el agua y aléjalo, animándolo a cogerlo. Juega con él/ella.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <input type="checkbox"/></li> <li>2. <input type="checkbox"/></li> <li>3. <input type="checkbox"/></li> <li>4. <input type="checkbox"/></li> <li>5. <input type="checkbox"/></li> </ol>

OBSERVACIONES:



## FICHA 1

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](mailto:josemauel.chacon@downmadrid.org)