

## MATRONATACIÓN

Continuamos con las sesiones después de la Semana Santa.

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

**Nombre del deportista:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

<b>EJERCICIO</b>	<b>EXPLICACION</b> <b>Bloque 1 "en seco"</b>	<b>MARCAR</b> <b>SERIE</b> <b>REALIZADA</b>
BRAZOS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Yoga antes del baño: <a href="https://youtu.be/5p43x7GoqzI">https://youtu.be/5p43x7GoqzI</a></li> <li>2. Una vez en el agua, comenzamos tumbándole boca arriba. Mantenlo unos segundos. Vuelve a la posición de sentado. Repítelo 3-5 veces.</li> <li>3. Ahora tumbale mirando al techo y apoya su cabeza en tu mano, dejando que flote.</li> <li>4. Controlando la cabeza, pudiendo sostenerle con la otra mano por la espalda, desplázalo suavemente por el agua.</li> <li>5. Recipientes: Con un vaso de plástico o recipiente, coge agua y déjalo caer poco a poco delante suya. Interactúa con él.</li> <li>6. Si coge el recipiente, déjale que coja y suelte agua.</li> <li>7. 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.</li> <li>8. Terminamos la sesión jugando 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> <li>6. <input type="checkbox"/></li> <li>7. <input type="checkbox"/></li> <li>8. <input type="checkbox"/></li> </ol>

OBSERVACIONES:

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 [josemanuel.chacon@downmadrid.org](mailto:josemanuel.chacon@downmadrid.org)