

MATRONATACIÓN

Esta semana vamos a repetir algunos ejercicios ahora que los conocemos.

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

Nombre del deportista: _____

Fecha: _____

EJERCICIO	EXPLICACION	MARCAR SERIE REALIZADA
EJERCICIOS EN SECO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cogerle de las muñecas y cruzar sus brazos por delante para después volver a abrirlos, sin forzar, muy suave. Si este ejercicio se repite varias veces (5-10 veces) y con cuidado, se irán fortaleciendo los hombros y brazos del pequeño y facilitando que pueda gatear con mayor equilibrio. 2. Del mismo modo ocurre con las piernas. Hay que tumbar al bebé boca arriba para después cogerle las pequeñas piernas y acercárselas al vientre. 3. El ejercicio finaliza volviendo a estirar las piernas con las repeticiones que se deseen. 4. Con el bebé tumbado boca abajo, hay que levantarlo con mucho cuidado y delicadeza las piernas durante unos segundos. 5. Es lo que se llama el pre gateo que no solo desarrolla los músculos de su espalda, sino también mejora su elasticidad. 6. Para las caderas es bueno estirar al niño o niña boca arriba, cogerle de los tobillos y hacerle estirar y flexionar los tobillos alternativamente como si pedaleara. Siempre de forma lenta, los bebés son muy delicados. 	<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"/>

PARTE PRINCIPAL	Ahora vamos a continuar en la bañera. Aprovechamos el momento de entrar en el agua para hacerlo poco a poco. <ol style="list-style-type: none">1. En el agua, situamos algún juguete a su alcance para que trate de cogerlo. Una vez lo tenga lo volvemos a alejar para que vuelva a cogerlo. Repetimos varias veces.2. Con la esponja llena de agua, escurrirla despacio por la cabeza del bebe. Seguir siempre y cuando el bebe esté cómodo, 2-3 veces. De esta manera sensibilizamos y mantenemos la costumbre a la sensación del agua en la cara: ojos, boca...3. Terminamos lavándole mientras decimos en alto la zona que lavamos.	<ol style="list-style-type: none">1. <input type="checkbox"/>2. <input type="checkbox"/>3. <input type="checkbox"/>
-----------------	---	---

OBSERVACIONES:

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

Si podéis, hacednos 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