

EJERCICIOS DE PISCINA PARA NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

BARREAL C, (FISIOTERAPEUTA COL.473)

FUNDACIÓN ALPE ACONDROPLASIA



© Fundación ALPE Acondroplasia

Los artículos de la biblioteca de la Fundación ALPE, sean de elaboración propia o de colaboradores, son de distribución gratuita y libre. Es nuestro objetivo difundir conocimiento. Contamos con el reconocimiento y mención de la autoría y la referencia de la página de la Fundación ALPE por parte de quien los utilice y difunda.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

OBJETIVOS:

- Facilitar una habituación al medio
- Reforzar la educación de la respiración
- Favorecer una regulación del tono corporal
- Desarrollar el ajuste y control postural
- Contribuir a la estructuración espacio-temporal
- Desarrollar conductas perceptivas con objetos
- Favorecer la proyección hacia los demás
- Adaptación social y capacidad expresiva

FACILITAR UNA HABITUACIÓN AL MEDIO:

- Capacidad de adaptación al medio y a la actividad en general
- Sensaciones al agua y juegos en grupo
- Contacto del agua en la cara: posición ventral sobre colchoneta, salpicarse unos a otros
- Favorecer el proceso de formación del esquema corporal: construcción del propio cuerpo a través de la representación construcción de la imagen del cuerpo, sus partes y segmentos, así como las capacidades de movimiento.

REFORZAR LA EDUCACIÓN DE LA RESPIRACIÓN:

Se inicia sobre un trabajo de conciencia de la respiración, de las fases y ritmos, y luego favoreciendo su capacidad de regulación y control en distintas posiciones. Se puede recurrir a juegos como soplar con tubos, empujar, soplando pelotas de pingpong, hacer burbujas. Más tarde, la práctica de ritmos respiratorios (en posiciones dorsales: juego del avión).

FAVORECER LA REGULACIÓN DEL TONO CORPORAL:

Actividades motrices y posturales que fijan la actitud, preparan el movimiento, sustentan el gesto, mantienen la estática y el equilibrio (Boulch).

Objetivo: de contracción muscular del niño/a. Primero reforzar los objetivos anteriores y haber conseguido una relación positiva afectiva con el niño que facilite soltura y confianza, y disponer de una buena temperatura del agua.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

La voz, el contacto a través del masaje, la estimulación ante la presencia de objetos... pueden ayudarnos a conseguirla.

DESARROLLAR EL CONTROL Y AJUSTE CORPORAL:

Se logra a través de la adopción de posiciones funcionales que aseguren el equilibrio. Esto será importante, para el control del cuerpo en el espacio y por tanto, establecer las relaciones con el entorno y los demás.

Equilibrio estacionario a través de descompensaciones, de forma dinámica: con desplazamientos en el agua, a través de saltos, por circuitos de entrada en el agua y en juegos en tapices.

CONTRIBUIR A LA ESTRUCTURACIÓN ESPACIO-TEMPORAL:

Primero se plantea la interacción del niño con el entorno, que supondrá una proyección del niño al exterior y será algo fundamental para el objetivo de relación. La estructuración temporal será la adquisición de la noción del orden y duración, a partir de esto entrará en juego la noción del ritmo.

Juegos de cambio de posiciones sobre una colchoneta, giros y cambios de posición en el agua, desplazamientos con y sin ayuda del monitor, cambios de dirección y sentido, buscar objetos en el espacio, variaciones en los desplazamientos de rápido a lento...

DESARROLLAR CONDUCTAS PERCEPTIVAS CON OBJETOS:

Conductas manipulativas y exploratorias que le prepararán para futuros aprendizajes

Manipular y experimentar con objetos mediante tapices

Favorecer la proyección hacia los demás (Capacidad expresiva):

Consiste en favorecer la capacidad de la relación del alumno respecto a los demás, estableciendo el contacto a través del cuerpo.

EJERCICIOS:

EJERCICIO 1

Sentado en el borde de la piscina, junto al niño el monitor. Mojar al niño las diferentes partes del cuerpo (barriga, espalda, hombros, cara...) y después salpicarlo.

EJERCICIO 2

Agarrado en el borde de la piscina o bien, de las manos del monitor. Sumergir la cara dentro del agua haciendo burbujas o bien, la moto.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

EJERCICIO 3

Realizar cambios posturales (boca arriba-boca abajo,...) en el agua. El niño sólo si ya es capaz de realizarlo o bien, con ayuda del monitor.

EJERCICIO 4

Comenzar a realizar saltos desde el bordillo, con ayuda del monitor o sin ayuda.

EJERCICIO 5

En una posición dorsal autónoma (boca arriba) proponerle hacer giros laterales, si necesita ayuda se le ofrece.

EJERCICIO 6

Experimentar con objetos en el agua (pelotas, fichas, regaderas,...)

EJERCICIO 7

Con churro o palote en la barriga, comenzar a mover brazos y piernas.

EJERCICIO 8

Con el churro o palote en la espalda, niño boca arriba realizar piernas en esta posición.

EJERCICIO 9

Con churro o palote a caballito, que realice diferentes desplazamientos en esta posición y con esta posición podemos realizar lo mismo que en el ejercicio 6.

Nota: Estos tres últimos ejercicios son para que el niño realice desplazamientos por la piscina.