



SE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN INICIAL

TONO MUSCULAR



ACTIVIDADES EN CASA

EDUCACIÓN INICIAL

TONO MUSCULAR



1.-APRETONES

Iniciamos con ambas manos en los pies del bebé y damos tres apretoncitos, repetimos esta acción subiendo poco a poco por el cuerpo del bebé hasta salir por sus manitas, haremos de 15 a 20 veces este ejercicio



2.- EMPUJONCITOS DESDE EL PIE A LA CADERA

2.1- con la pierna extendida.

Sujetaremos con una mano la rodilla del bebé para evitar que se flexione y colocaremos la mano libre en el talón del bebé dando desde allí tres empujoncitos con dirección a la cadera, repetiremos esta acción de 15 a 20 veces, al terminar esta serie iniciaremos la misma acción en la piernita contraria.





2.2 .- Con la pierna flexionada a nivel de la cadera

Subimos el piecito del bebé hasta llegar a nivel de su cadera, con una mano tomamos la rodilla del bebé para evitar que se flexione y colocamos la mano libre en el talón del bebé, desde allí damos tres empujoncitos en dirección a la cadera, repetiremos esta acción en de 15 a 20 veces en cada pierna



3.- EMPUJONCITOS DESDE LA RODILLA

3.1) EN DIRECCIÓN A LA CADERA





3.2) EN DIRECCIÓN AL PIE



4.- EMPUJONCITOS DESDE LA MUÑECA AL HOMBRO

4.1) CON EL BRAZO PEGADO AL CUERPO





4.2) CON EL BRAZO SEPARADO DEL CUERPO



4.3) CON EL BRAZO ARRIBA



1.-APRETONES

Iniciamos con ambas manos en los pies del bebé y damos tres apretoncitos, repetimos esta acción subiendo poco a poco por el cuerpo del bebé hasta salir por sus manitas, haremos de 15 a 20 veces este ejercicio



2.- EMPUJONCITOS DESDE EL PIE A LA CADERA

2.1- con la pierna extendida.

Sujetaremos con una mano la rodilla del bebé para evitar que se flexione y colocaremos la mano libre en el talón del bebé dando desde allí tres empujoncitos con dirección a la cadera, repetiremos esta acción de 15 a 20 veces, al terminar esta serie iniciaremos la misma acción en la piernita contraria.





SE

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA