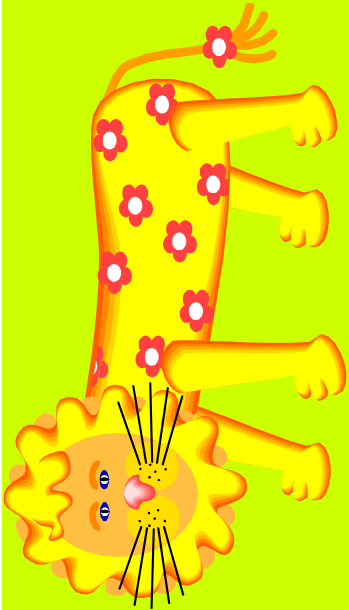


Fevereiro 2010

Programa Gimnobebé: Crescer a Brincar I



Aula 1 – Para a mamã e para o bebé!

(30 de Janeiro, Ana Rita Domingos/Fisioterapeuta)

1ª aula do mês de Fevereiro/ aula experimental

Exercícios para a mamã e muito mimo e brincadeira para o bebé. Enquanto a mamã tonifica os músculos o bebé é estimulado. Enquanto o bebé faz ioga a mamã fica encantada!

Aula 2 – Vamos pôr-nos a mexer!

(6 de Fevereiro, Ana Afonso/Psicóloga)

Jogos que têm como objectivo principal fortalecer os vários músculos do bebé (pescoço, coxas, pernas, etc).

Aula 3 – De um lado para o outro!

(20 de Fevereiro, Ana Rita Domingos/Fisioterapeuta)

Exercícios que têm como objectivo trabalhar o movimento lateral activando músculos essenciais para a próxima etapa!

Aula 4 – Alerta Visão!

(27 de Fevereiro, Ana Afonso/Psicóloga)

Brincadeiras que têm como objectivo estimular a visão através da observação do ambiente que rodeia o bebé.



Março 2010

Programa Gimnobebé: Crescer a Brincar I

Aula 5 – Toca a levantar a cabeça, a rebolar e a andar!

(6 de Março, Ana Rita Domingos/Fisioterapeuta)

1ª aula do mês de Março/ aula experimental

Exercícios que ensinam o bebé a esticar as pernas e a melhorar o controlo da cabeça e pescoço, melhorando a sua postura e força!

Aula 6 – Escuta Activa!

(13 de Março, Ana Afonso/Psicóloga)

Jogos que têm como objectivo estimular a audição, atenção e concentração do bebé.

Aula 7 – Vamos lá empurrar e depois relaxar!

(20 de Março, Ana Rita Domingos/Fisioterapeuta)

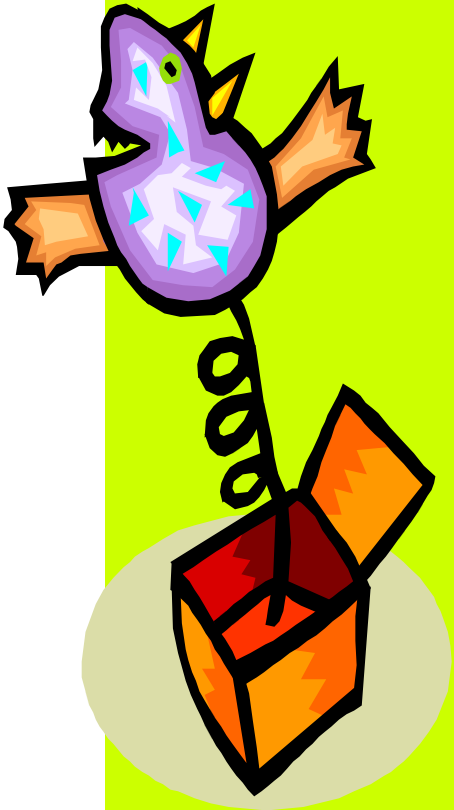
Exercícios para fortalecer as pernas do bebé e movimentos para estimular os sistemas vestibular e proprioceptivo!

Aula 8 – Vamos Pensar!

(27 de Março, Ana Afonso/Psicóloga)

1ª aula do mês de Abril/ aula experimental

Brincadeiras que têm como objectivo estimular o raciocínio conceptual e cognitivo, a concentração, a memória, a destreza e a partilha.



Abril 2010

Programa Gimnobebé: Crescer a Brincar I

Aula 8 – Vamos Pensar!

(27 de Março, Ana Afonso/Psicóloga)

1ª aula do mês de Abril/ aula experimental

Brincadeiras que têm como objectivo estimular o raciocínio conceptual e cognitivo, a concentração, a memória, a destreza e a partilha.

Aula 9 – Toca a agarrar e a ficar de pé!

(10 de Abril, Ana Rita Domingos/Fisioterapeuta)

Brincadeiras para ajudar a focalização, o fortalecimento dos músculos do pescoço, melhorar o controlo do tronco e braços, reforçar a estabilidade da cabeça, melhorar a preensão, desenvolver o controlo dos músculos da barriguinha, da anca e dos joelhos, fortalecer os músculos das pernas e melhorar o equilíbrio!

Aula 10 – Vamos Gargalhar!

(17 de Abril, Ana Afonso/Psicóloga)

Jogos que têm como objectivo estimular no bebé o riso, a segurança, o relacionamento e o conceito de brincadeira.

Aula 11 – Ora baixa ora levanta e voa!

(24 de Abril, Ana Rita Domingos/Fisioterapeuta)

Brincadeiras que permitem o bebé explorar o ambiente na posição vertical, melhorar o equilíbrio e a integração dos sistemas vestibular, proprioceptivo e táctil!



GIMNOGRÁVIDA
Preparação para Parto e Maternidade

Maio 2010

Programa Gimnobebé: Crescer a Brincar I

Aula 12 – Hora de relaxar!

(8 de Maio, Ana Rita Domingos/Fisioterapeuta)

1ª aula do mês de Maio/ aula experimental

Ainda se lembram da massagem infantil? Pois é...hora de massagem...mas agora especial, pois já estão muito crescidos!

Aula 13 – Brincar em Família!

(15 de Maio, Ana Afonso/Psicóloga)

Brincadeiras que têm como objectivo estimular várias competências do bebé desde o relacionamento, à diversão e espírito de aventura.

Aula 14 – Toca de gatinhar e agarrar!

(22 de Maio, Ana Rita Domingos/Fisioterapeuta)

Brincadeiras para coordenar os braços e pernas e melhorar a sua destreza e controlo do corpo!

Aula 15 – Quero falar!

(29 de Maio, Ana Afonso/Psicóloga)

Jogos que têm como objectivo estimular a fala, a partilha e o relacionamento

