



TALLER DE KINESIOLOGÍA - RETROALIMENTACIÓN

Modulo: Kinesiología

Curso: Cuarto Básico

Fecha: 01 de junio – 05 de junio

Profesional: Kinesiólogo Rodrigo Rivera

I.- Objetivos:

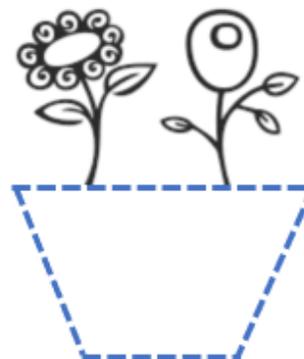
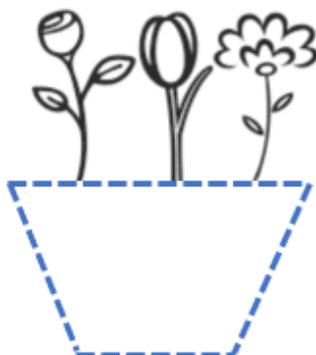
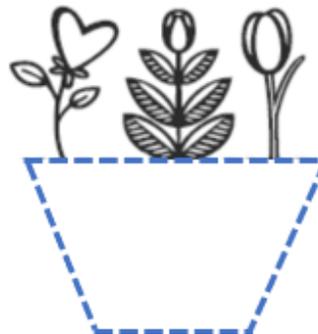
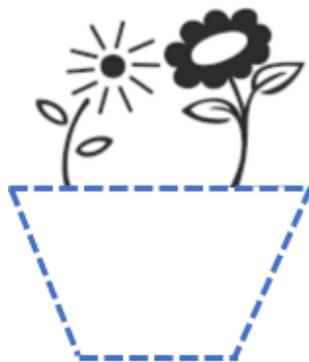
Fortalecer la funcionalidad mediante ejercicios de movilidad articular y motricidad fina

II.- Indicaciones generales

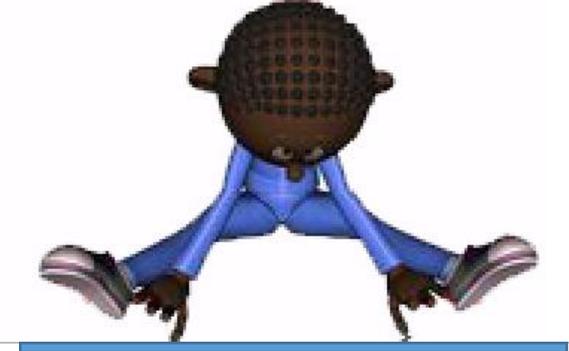
Realizar los siguientes ejercicios en compañía de un adulto responsable. Leer detenidamente y acompañar o ayudar al estudiante a realizar las actividades si es necesario.

III.- Actividad a desarrollar: Realice los siguientes ejercicios

Repasar las líneas de los maseteros que se ven a continuación, y luego pintar.





Ejercicios de elongación:	Imágenes de apoyo
<p>Tocarse la punta de los dedos:</p> <p>El siguiente ejercicio se debe realizar sobre una superficie plana. Alcanzar con ambas manos la punta de los dedos de los pies. es importante en este ejercicio no doblar las rodillas, mantenerlas completamente estiradas.</p>	
<p>Tocar el suelo:</p> <p>En el ejercicio siguiente hay que comenzar de pie. Posteriormente tocar el suelo sin doblar las rodillas. De esta manera se elonga la musculatura posterior de las piernas.</p>	
<p>Estirar piernas y brazos:</p> <p>Este ejercicio debe realizarse en una superficie plana, se deben separar ambas piernas y alcanzar pies con ambas manos. Mantener durante 6 – 10 segundos y luego repetir.</p>	



Estirar la espalda:

El siguiente ejercicio se realiza en una superficie plana. Manteniendo ambos brazos a los lados del tronco. levantar espalda hacia arriba, manteniendo la posición durante 5 segundos. Luego descansar para repetir ejercicio.



Estirar muslos:

El siguiente ejercicio se realiza en una superficie plana exactamente igual al ejercicio anterior. Este ejercicio se hace de pie. Se debe tomar un pie por detrás y estirar durante 6 segundos. Posteriormente realizar ejercicio con el pie contrario.



Estiramiento de piernas con rodillas flexionadas:

En una superficie plana, sentarse sobre el suelo y doblando las rodillas en pose de mariposa juntar ambos pies. Luego de sentir estiramiento mantener unos 10 segundos.



