



Colegio René Schneider Chereau
Unidad Técnico Pedagógica

TALLER DE KINESIOLOGÍA

Modulo: Kinesiología

Curso: Octavo Básico

Fecha: 25 de mayo – 29 de mayo

Profesional: Kinesiólogo Rodrigo Rivera

I.- Objetivos:

Fortalecer musculatura de miembro inferior y de tronco realizando lo siguientes ejercicios de movilidad articular y estabilidad.

II.- Indicaciones generales

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



III.- Actividad a desarrollar

Indicaciones	Imágenes de Apoyo
<p>El primer ejercicio consiste en tomar un balón con ambas manos hacia arriba, tal como se aprecia en la imagen, posteriormente, se debe elevar una rodilla hacia arriba, y luego la rodilla contraria.</p> <p>Otra variable de este ejercicio es tomar el balón con ambas manos hacia adelante y doblar una rodilla hacia el frente y la otra pierna estirada hacia atrás.</p>	
<p>El siguiente ejercicio consiste en tomar un balón con ambas manos. Se debe estar de pie.</p> <p>La actividad consiste en llevar una pierna hacia el lado separándola de la línea media.</p> <p>Posteriormente se debe realizar el mismo ejercicio con la pierna contralateral.</p>	
<p>Este ejercicio consiste en mantener la postura tal cual se aprecia en la imagen. Es importante que la mano que está vertical esté sobre un balón.</p> <p>Si es muy complicado la mano puede apoyarse directamente sobre el suelo.</p>	



Indicaciones

Este ejercicio consiste en tomar un balón con ambas manos y llevar los brazos hacia adelante al mismo tiempo que las rodillas se flexionan.

Es importante mantener esta posición al menos unos 6 segundos.

Imágenes de Apoyo



Este ejercicio consiste en realizar la postura que se ve en la imagen, esto quiere quedar realizar 4 apoyos. Pero sin apoyar las rodillas.

Los brazos deben estar rectos de forma vertical apoyándolos sobre un balón o directamente sobre el suelo.



