



Colegio René Schneider Chereau  
Unidad Técnico Pedagógica

## **TALLER DE KINESIOLOGÍA**

**Modulo: Kinesiología**

**Curso: Kínder**

**Fecha: 25 de mayo – 29 de mayo**

**Profesional: Kinesiólogo Rodrigo Rivera**

### **I.- Objetivos:**

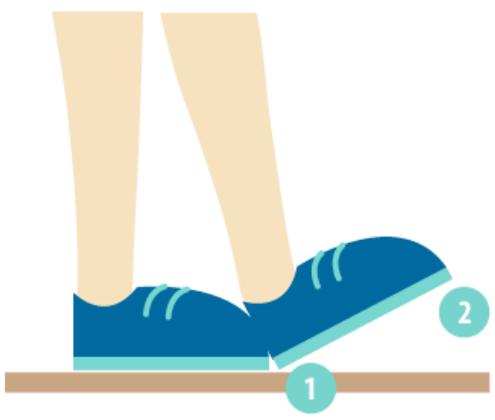
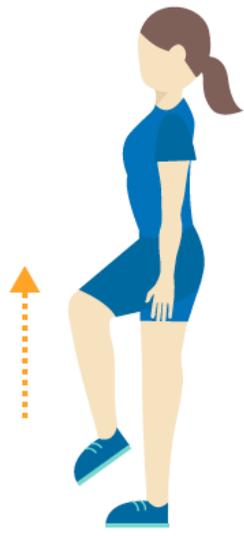
Fortalecer la funcionalidad mediante ejercicios de estabilidad, equilibrio y movimiento articular para optimizar las actividades de la vida diaria.

### **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

Indicaciones	Imágenes de apoyo
<p>El siguiente ejercicio consiste en mantener posición sentado en una silla, asegurando que ambos pies estén juntos. Posteriormente colocar una pelota pequeña sobre ambos pies y mantener sin que se caiga. Una vez controlado el balón se pueden hacer ejercicios como subir ambos pies sin que el balón caiga al suelo. Mantener durante 5 segundos. Un adulto responsable puede guiar al estudiante con los ejercicios.</p>	 <p>The illustration shows a person with brown hair in a ponytail, wearing a green shirt and a teal skirt, sitting on a brown wooden chair. Their feet are together on the floor. A small orange ball is placed between their feet. A blue arrow points upwards from the ball, indicating the direction of movement.</p>
<p>El siguiente ejercicio consiste en mantener la posición de pie, y tocar el suelo con ambos talones. Primero tocar con talón izquierdo durante unos 5 segundos al menos, y luego con el pie derecho.  Se pueden alternar 5 segundos cada pie.  Se puede necesitar la ayuda de un adulto responsable para que ayude al estudiante con los movimientos.</p>	 <p>The illustration shows a pair of legs from the knees down, wearing blue sneakers. The feet are positioned on a brown horizontal line representing the ground. A green circle with the number '1' is placed under the right heel, and another green circle with the number '2' is placed under the left heel, indicating the sequence of heel touches.</p>
<p>El siguiente ejercicio se realiza de pie, e necesario que el estudiante esté lo mas derecho posible y si no lo logra por si solo puede recibir ayuda de un adulto responsable que lo afirme por detrás.  El estudiante debe levantar las rodillas lo más alto que pueda, alternado los movimientos con la pierna derecha y la pierna izquierda.</p>	 <p>The illustration shows a person with brown hair in a ponytail, wearing a blue dress, standing upright. A dashed orange arrow points upwards from the ground level, indicating the direction of movement for the exercise.</p>

Indicaciones	Imágenes de apoyo
<p>El siguiente ejercicio consiste en permanecer en posición de pie detrás de una silla. El estudiante debe afirmarse y si tiene dificultades puede recibir la ayuda de un adulto responsable.</p> <p>La actividad consiste en apoyar los pies con la punta de los dedos. Primero el pie izquierdo y luego el pie derecho.</p> <p>Realizar al menos 5 veces con cada pie.</p> <p>Si no hay silla disponible puede utilizar otro objeto para apoyarse que sea firme o la ayuda de un adulto que sea responsable.</p>	
<p>Este ejercicio consiste en flexionar los dedos de ambos pies. Para esto necesitamos que el estudiante esté en una superficie cómoda y sin calcetas. Se pueden utilizar bolitas u objetos pequeños, manteniendo cuidado de no echarse nada a la boca. La idea de la actividad es que con los dedos se deslicen los pequeños objetos hacia adelante o atrás, que pueda realizar un semi agarre.</p> <p>Este ejercicio debe realizarse con un adulto responsable de forma obligatoria.</p>	
<p>Para finalizar realizaremos un ejercicio en posición sentado.</p> <p>El estudiante debe mantenerse estable en la silla colocar un pie en un piso o en otra superficie que sea cómoda par él.</p> <p>Se debe mantener unos 10 segundos con la rodilla estirada y posteriormente alternar con la otra pierna durante otros 10 segundos.</p> <p>Realizar en compañía de un adulto.</p>	

#### IV.- Retroalimentación:



Colegio René Schneider Chereau  
Unidad Técnico Pedagógica

Responder las siguientes preguntas una vez el estudiante haya realizado las actividades de la guía:

1) ¿Cuáles son los recursos con los que cuenta su hijo para realizar esta actividad?

2) ¿Cuáles son los factores positivos que se han obtenido al realizar esta guía?

3) ¿Existe alguna debilidad o alguna complicación para realizar esta guía?

4) ¿Se presentaron amenazas o factores de riesgo durante la realización de esta guía?

#### **V.- Fecha de entrega:**

Esta guía debe realizarse en la presente semana y el apoderado debe dirigirse al establecimiento el día martes próximo para una reunión con el kinesiólogo, para comentar la experiencia, y las dificultades al realizar esta guía.

**VI.- Cómo y/o donde enviar:** Los siguientes ejercicios pueden grabarse o fotografiarse para evidenciar la realización de las actividades sugeridas.