



## TALLER DE KINESIOLOGÍA

<b>Modulo</b>	: Kinesiología
<b>Periodo de realización</b>	: lunes 04 de abril – viernes 08 de abril
<b>Profesional Responsable</b>	: Kinesiólogo Rodrigo Rivera Pino
<b>Correo Electrónico</b>	: rodrigo.rivera@colegio-reneschneider.cl
<b>Curso</b>	: Prekínder

**Objetivos:** Realizar los siguientes ejercicios de yoga:

Ejercicios	Imágenes de apoyo
<p>En el primer ejercicio, se debe estar lo mas derecho posible. La primera actividad consiste en separar ambos brazos y acercarlos a la línea media. Este ejercicio debe realizarse de 10 a 15 veces y se debe descansar si es necesario.</p>	
<p>El siguiente ejercicio consiste en separar ambos brazos lejos de la línea media. Posteriormente juntar las manos arriba de la cabeza. Realizar este ejercicio 10 veces y descansar si es necesario.</p>	



Ejercicios	Imágenes de apoyo
<p>El siguiente ejercicio consiste en separar ambos brazos lejos de la línea media y posteriormente estirar ambos brazos hacia adelante acompañados del tronco.</p>	
<p>El siguiente ejercicio consiste en separar ambos brazos hacia los lados, y posteriormente realizar giros hacia adelante y hacia atrás. Debe realizarse 15 giros hacia adelante y 15 giros hacia atrás.</p>	
<p>El siguiente ejercicio consiste en realizar estiramientos con el puño cerrado. Deben realizarse 10 con puño izquierdo y 10 con puño derecho.</p>	