



Colegio René Schneider Chereau  
Unidad Técnico Pedagógica

## TALLER DE KINESIOLOGÍA

**Modulo: Kinesiología**

**Curso: Prekínder**

**Fecha: 18 de mayo - 22 de mayo**

**Profesional: Kinesiólogo Rodrigo Rivera**

### **I.- Objetivo General:**

Potenciar la funcionalidad mediante ejercicios de estabilidad y movilidad.

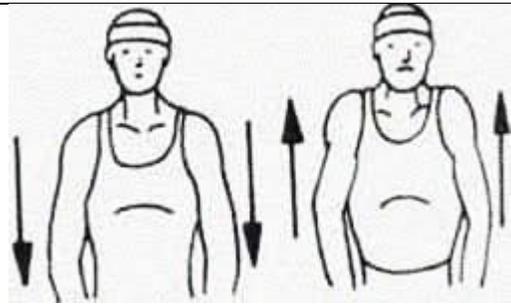
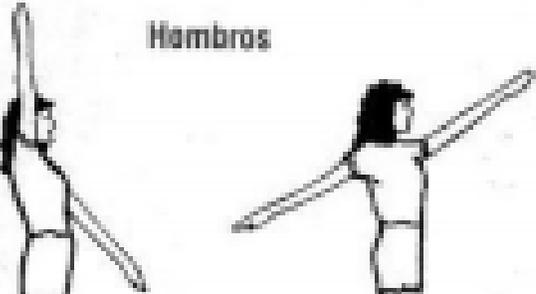
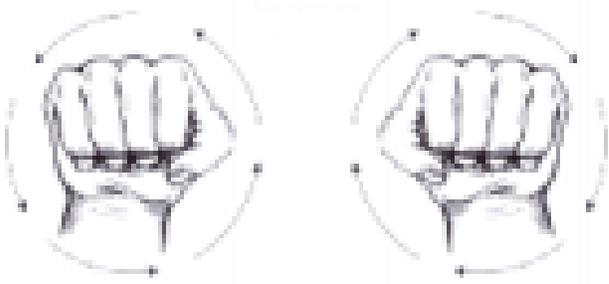
### **II.- Indicaciones generales**

Realizar los siguientes ejercicios en compañía de un adulto responsable, sobre una superficie estable.

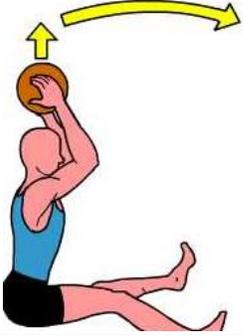
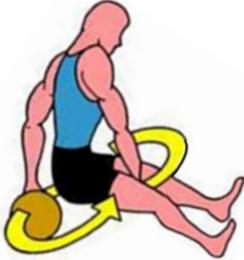
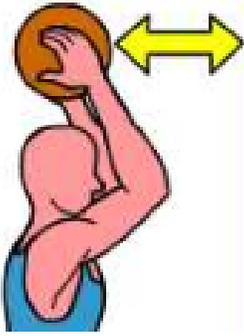


**III.- Actividad a desarrollar**

**ACTIVIDADES DE MOVILIDAD ARTICULAR**

<p><b>Movimiento de cuello:</b> De arriba a abajo, de izquierda a derecha y círculos en ambos sentidos.</p>	
<p><b>Movimiento de hombro:</b> Movimientos circulares arriba y hacia abajo</p>	
<p><b>Movimiento de brazos:</b> Hacia arriba y hacia debajo de manera alterna.</p>	<p>Hombros</p> 
<p><b>Movimiento de muñecas:</b> Movimientos circulares en ambos sentidos.</p>	

**ACTIVIDADES CON BALON**

Indicaciones	Imágenes de apoyo
<p>Sobre una colchoneta o una superficie similar, debe permanecer con las piernas separadas. Desde este punto deberá sostener un balón por sobre su cabeza y posteriormente lanzarlo hacia adelante.</p> <p>Debe realizar este ejercicio 10 veces.</p> <p>Es necesario realizarlo en compañía de un adulto responsable.</p>	
<p>Sobre una colchoneta o una superficie similar, debe permanecer con las piernas separadas. Desde este punto deberá pasar un balón alrededor de su cuerpo. El balón debe pasar por delante, por los lados, y por detrás.</p> <p>Debe realizar este ejercicio 5 veces.</p> <p>Es necesario realizarlo en compañía de un adulto responsable en caso de que se necesite estabilización.</p>	
<p>Sobre una colchoneta o una superficie similar, debe permanecer con las piernas separadas. Desde este punto deberá pasar el balón hacia atrás por sobre su cabeza.</p> <p>Debe realizar este ejercicio 10 veces.</p> <p>Es necesario realizarlo en compañía de un adulto responsable en caso de que se necesite estabilización.</p>	
<p>Sobre una colchoneta o una superficie similar, debe permanecer acostada mirando hacia arriba. Desde este punto deberá pasar el balón con los brazos estirados hacia el centro del cuerpo.</p> <p>Debe realizar este ejercicio 10 veces.</p> <p>Es necesario realizarlo en compañía de un adulto.</p>	