



TALLER DE KINESIOLOGÍA - RETROALIMENTACIÓN

Modulo: Kinesiología

Curso: Prekínder

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

INDICACIONES	IMÁGENES DE APOYO
<p>Sostener el codo izquierdo con la mano derecha, tirar suavemente el codo detrás de la cabeza hasta que sienta un estiramiento en el hombro o en la parte posterior del brazo.</p> <p>¡Luego repetir con el otro brazo!</p>	
<p>Sostener el codo izquierdo con la mano derecha, y tirar suavemente el codo detrás de la cabeza hasta que sienta un estiramiento</p> <p>Luego estirar suavemente las caderas, para estirar toda la parte superior del cuerpo.</p> <p>¡Repetir hacia el otro lado!</p>	



Entrelazar los dedos detrás de la cabeza, con los codos hacia afuera.
Mantener la parte superior del cuerpo en el centro.
Juntar los omoplatos durante 10 a 15 segundos y luego relajar.
Repetir este ejercicio 3 veces.



Actividad: Repetir las siguientes figuras

--	--



Pintar del mismo color las figuras que sean idénticas:



