



Colegio René Schneider  
Juan Martínez de Rozas #0981, Rancagua



## 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>	: Cuarto básico

**Objetivos:** Realizar un ejercicio de equilibrio dinámico, equilibrio estático, y coordinación general.



### Definiciones a tener en consideración:

<b>Equilibrio:</b>	Es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina.
<b>Equilibrio estático:</b>	Es aquel en el que mediante el control del cuerpo y estando quietos o en movimiento, pero en el mismo sitio, no perdemos el equilibrio, no nos caemos. Ejemplos: levantar un pie durante unos segundos.
<b>Equilibrio dinámico:</b>	Es aquel en el que mediante los desplazamientos somos capaces de realizar cualquier habilidad y no caernos, no perder el equilibrio. Ejemplos: correr, saltar de un lado a otro etc.
<b>Coordinación</b>	Es la capacidad de los músculos esqueléticos del cuerpo de lograr una sincronización para lograr un determinado movimiento.
<b>Coordinación oculomanual:</b>	Es la habilidad cognitiva que nos permite realizar simultáneamente actividades en las que tenemos que utilizar los ojos y las manos. Los ojos fijan un objetivo y son las manos las que ejecutan una tarea concreta.
<b>Coordinación oculopedal:</b>	Al igual que la anterior, nos permite realizar simultáneamente actividades en las que tenemos que utilizar los ojos y los pies. Los ojos fijan un objetivo y son los pies los que ejecutan una tarea concreta.



<b>Ejercicios de Equilibrio Estático</b>	<b>Imágenes de apoyo</b>
<p><b>Sostenerse en un pie:</b></p> <p>El siguiente ejercicio se debe realizar sobre una superficie plana. Levantar durante 6 segundos el pie izquierdo y luego levantar el pie derecho la misma cantidad de tiempo.</p>	
<p><b>Sostenerse en un pie y saltar:</b></p> <p>Al igual que el ejercicio anterior es necesario realizar este ejercicio en una superficie plana, es decir, sin desniveles.</p> <p>El ejercicio consiste en levantar un pie y saltar, y luego realizar exactamente lo mismo con el otro pie.</p>	
<p><b>Apoyarse con ambas rodillas:</b></p> <p>Este ejercicio debe realizarse en una superficie plana como una alfombra para que no produzca dolor en las rodillas.</p> <p>Este ejercicio consiste en apoyar ambas rodillas en el suelo manteniendo ambos brazos separados. Se debe realizar durante 6 segundos y luego descansar para repetirlo una vez más.</p>	



<b>Ejercicios de Equilibrio Dinámico</b>	<b>Imagen de apoyo</b>
<p><b>Caminar sobre una línea recta sin salirse:</b></p> <p>El siguiente ejercicio se realiza en una superficie plana. La idea es realizar una marcha en tándem. Con los dedos de un pie tocado el talón del pie opuesto. Se realiza en una línea recta y con ambos brazos a cada lado.</p>	
<p><b>Caminar sobre una línea recta cargando algún objeto:</b></p> <p>El siguiente ejercicio se realiza en una superficie plana exactamente igual al ejercicio anterior. La idea es realizar una marcha en tándem. Con los dedos de un pie tocado el talón del pie opuesto. Se realiza en una línea recta pero esta vez se realiza levantando un objeto con ambos brazos.</p>	



<b>Ejercicios de coordinación oculomanual</b>	<b>Imágenes de apoyo</b>
<p><b>Realizar rebotes con balón de goma:</b></p> <p>Utilizando un balón de basquetbol o una pelota de goma, realizar 6 rebotes con una mano y luego otros 6 rebotes con la mano opuesta.</p>	
<p><b>Lanzar y recibir una pelota:</b></p> <p>Con una raqueta, o paleta de ping pong, o simplemente utilizando las manos. La idea es alcanzar con la mano una pelota evitando que se caiga al suelo.</p> <p><b>Necesario realizar ejercicio con ambas manos</b></p>	
<b>Ejercicios de coordinación oculopedal</b>	<b>Imágenes de apoyo</b>
<p><b>Chutear una pelota o un balón con el pie.</b></p> <p>El siguiente ejercicio consiste en dar chutes 6 chutes con el pie izquierdo, y otros 6 chutes con el pie derecho. Este ejercicio puede realizarse contra una pared o en compañía de otro jugador que también lance.</p>	