



Colegio René Schneider Chereau  
Unidad Técnico Pedagógica

## **TALLER DE KINESIOLOGÍA**

**Modulo: Kinesiología**

**Curso: Cuarto Básico**

**Fecha: 25 de mayo – 29 de mayo**

**Profesional: Kinesiólogo Rodrigo Rivera**

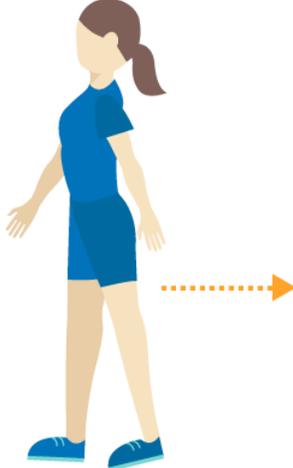
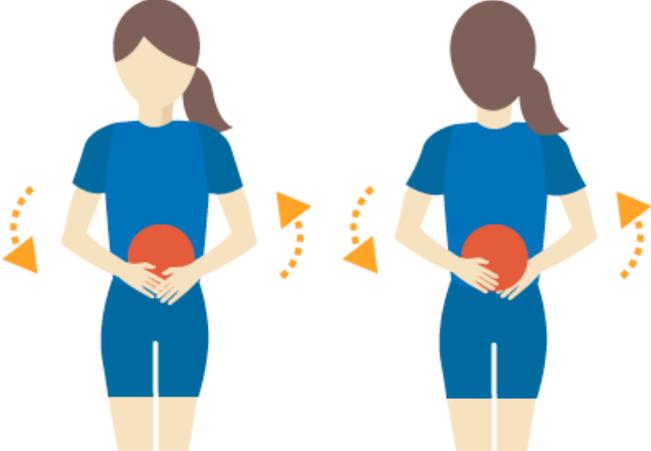
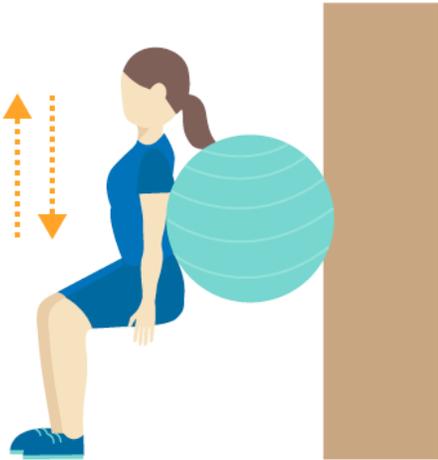
### **I.- Objetivos:**

**Fortalecer coordinación general mediante los siguientes ejercicios.**

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

Realizar los siguientes ejercicios en compañía de un adulto responsable. Leer detenidamente y ayudar al estudiante a realizar las actividades.

### III.- Actividad a desarrollar

Indicaciones	Imágenes de Apoyo
<p>El siguiente ejercicio consiste en mantener la posición de pie. El alumno debe llevar la pierna hacia atrás.</p> <p>Los brazos deben estar separados del tronco.</p> <p>El ejercicio debe realizarse en compañía de un adulto responsable.</p>	
<p>Este ejercicio consiste en pasar un balón desde el frente hasta atrás alrededor del tronco.</p> <p>Deben realizarse 6 vueltas a la derecha y 6 vueltas a la izquierda.</p> <p>Se debe evitar dejar caer el balón al suelo.</p>	
<p>El siguiente ejercicio consiste en mantener la postura rígida en la espalda a medida que se apoya un balón contra una pared.</p> <p>La actividad consiste en levantarse y agacharse sin que el balón caiga al suelo.</p> <p>Pueden realizarse 5 movimientos hacia arriba y luego 5 movimientos hacia abajo.</p>	

Indicaciones	Imágenes de Apoyo
<p>El siguiente ejercicio consiste en mantener la postura de pie, y llevar una pierna hacia el lado contrario evitando caerse</p> <p>Posteriormente la pierna contraria debe moverse al lado puesto.</p> <p>Este ejercicio debe realizarse en compañía de un adulto y debe repetirse 5 veces para cada lado.</p>	
<p>Este ejercicio consiste en apoyar ambos pies con los talones, debe realizarse de pie y alternando la pierna izquierda y luego la pierna derecha.</p> <p>El ideal es realizarlo sin apoyo, pero en compañía de un adulto responsable para evitar caídas.</p> <p>Realizar al meno 10 por cada lado.</p>	
<p>Este ejercicio consiste en levantar un objeto alargado como un palo de escobillón.</p> <p>La actividad consiste en levantar el objeto y luego moverlo hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>Se debe mover hacia la izquierda 6 veces y luego a la derecha 6 veces.</p>	

