



## TALLER DE KINESIOLOGÍA - RETROALIMENTACIÓN

**Modulo: Kinesiología**

**Curso: Sexto Básico**

**Fecha: 01 de junio – 05 de junio**

**Profesional: Kinesiólogo Rodrigo Rivera**

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

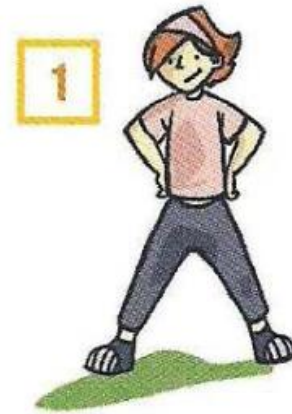
Fortalecer la funcionalidad mediante ejercicios de movilidad articular.

### **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

Sobre un terreno plano y cómodo separar piernas manteniendo posición por 10 segundos.





Sobre un terreno plano y cómodo realizar zancadas amplias.

Realizar 6 zancadas con pierna derecha y 6 zancadas con la pierna izquierda.



Sobre un terreno plano y cómodo flexionar el tronco con las piernas cruzadas derecha sobre izquierda.

Mantener 10 segundos y descansar.

Luego, flexionar tronco con las piernas cruzadas izquierda sobre derecha.



Sobre un terreno plano y cómodo acercar rodilla izquierda al pecho y mantener al menos 10 segundos.

Posteriormente acercar rodilla derecha al pecho y mantener 10 segundos.





Sobre un terreno plano tocar la punta de los dedos de los pies.

Mantener al menos 10 segundos y luego descansar.

Repetir actividad 3 veces.



Realizar estiramiento de brazos por delante, manteniendo la posición 10 segundos.

Repetir ejercicio 3 veces.



#### IV.- Retroalimentación:

Responder las siguientes preguntas una vez el estudiante haya realizado las actividades de la guía:

- 1) ¿Cuáles son los recursos con los que cuenta su hijo para realizar esta actividad?



Colegio René Schneider Chereau  
Unidad Técnico Pedagógica

2) ¿Cuáles son los factores positivos que se han obtenido al realizar esta guía?

3) ¿Existe alguna debilidad o alguna complicación para realizar esta guía?

4) ¿Se presentaron amenazas o factores de riesgo durante la realización de esta guía?

**V.- Fecha de entrega:**

Esta guía debe realizarse en la presente semana y el apoderado debe dirigirse al establecimiento el día martes próximo para una reunión con el kinesiólogo, para comentar la experiencia, y las dificultades al realizar esta guía.

**VI.- Cómo y/o donde enviar:** Los siguientes ejercicios pueden grabarse o fotografiarse para evidenciar la realización de las actividades sugeridas.