



Colegio René Schneider Chereau
Unidad Técnico Pedagógica

TALLER DE KINESIOLOGÍA

Modulo: Kinesiología

Curso: Séptimo Básico

Fecha: 25 de mayo – 29 de mayo

Profesional: Kinesiólogo Rodrigo Rivera

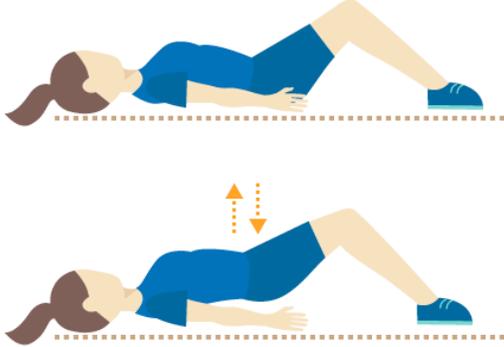
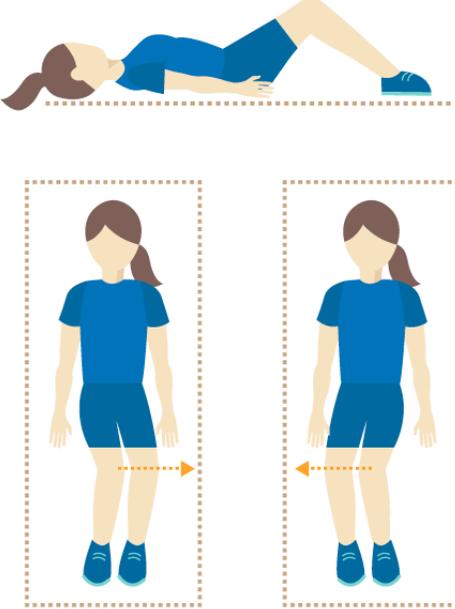
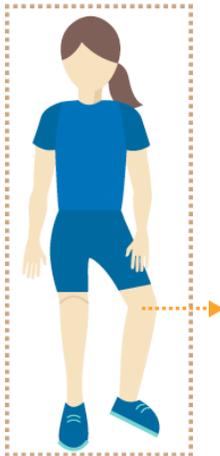
I.- Objetivos:

Fortalecer musculatura de miembro inferior y de tronco realizando lo siguientes ejercicios de movilidad articular.

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 primer ejercicio consiste en hacer un puente con los brazos y piernas apoyados sobre una superficie plana y cómoda.</p> <p>Mantener la posición de puente durante unos 5 segundos y posteriormente bajar.</p> <p>Realizar este ejercicio 10 veces.</p>	
<p>El siguiente ejercicio consiste en mantenerse acostado sobre una superficie plana y cómoda.</p> <p>Las rodillas deben estar flexionadas tal como se ve en la primera imagen.</p> <p>Posteriormente las rodillas deben dirigirse hacia la izquierda y hacia la derecha como se aprecia en la segunda imagen.</p> <p>Mantener estas posiciones por al menos 5 segundos.</p>	
<p>Este ejercicio consiste en mantenerse acostado sobre una superficie plana y cómoda.</p> <p>Una pierna debe permanecer extendida mientras la pierna opuesta está flexionada y apoyada sobre la superficie.</p> <p>Posteriormente debe realizarse el mismo ejercicio, pero con la pierna contraria.</p>	

Indicaciones	Imágenes de Apoyo
<p>El siguiente ejercicio debe realizarse acostado sobre una superficie plana y cómoda.</p> <p>Se debe utilizar un balón para colocar ambas piernas arriba manteniendo de esta forma el equilibrio del cuerpo sin irse hacia un lado o al otro.</p> <p>Ambos brazos deben permanecer en contacto con el suelo o en la superficie plana.</p>	
<p>El siguiente ejercicio se debe realizar al igual que el anterior, sobre una superficie plana que sea cómoda.</p> <p>El estudiante debe doblar las rodillas y hacer movimientos circulares como andar en bicicleta.</p> <p>Estos movimientos deben ser 15 hacia adelante y hacia 15 hacia atrás.</p>	

