



TALLER DE KINESIOLOGÍA - RETROALIMENTACIÓN

Modulo: Kinesiología

Curso: Séptimo Básico

Fecha: 08 de junio – 12 de junio

Profesional: Kinesiólogo Rodrigo Rivera

I.- Objetivos:

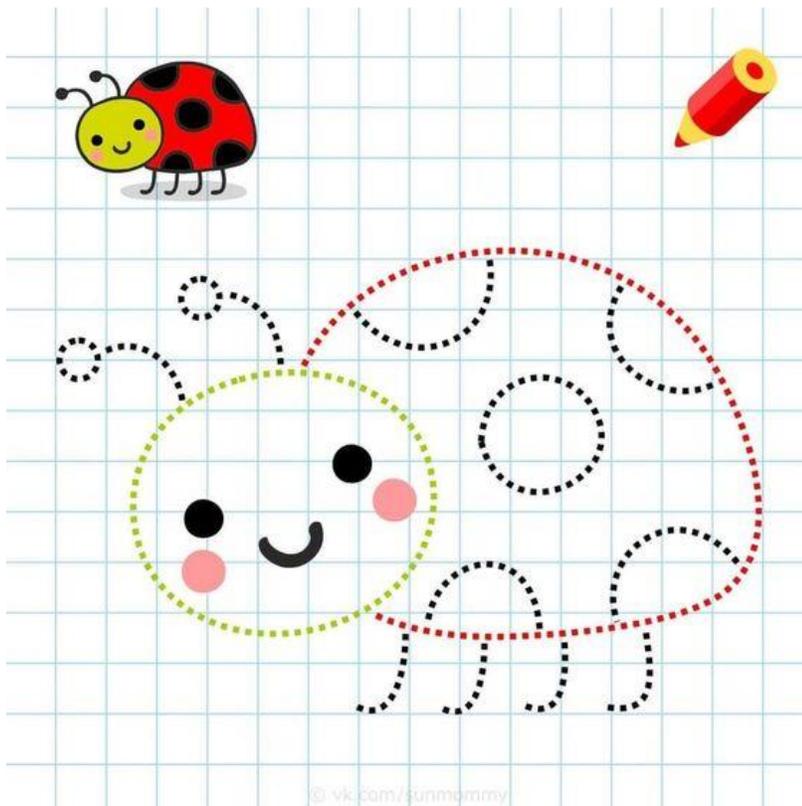
Fortalecer la funcionalidad mediante ejercicios de movilidad articular y motricidad fina

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

- a) Unir los puntos y luego colorear:

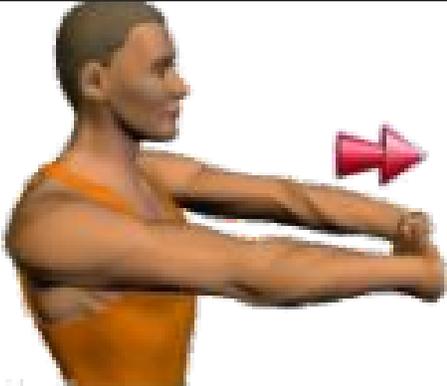




b) Realice los siguientes ejercicios de relajación postural

INDICACIONES	IMÁGENES DE APOYO
<p>El primer ejercicio consiste en abrir las piernas al ancho de los hombros, luego con la ayuda de la mano derecha, debe tomar su cabeza e inclinarla suavemente hasta generar una tensión leve. Repita el mismo ejercicio intercambiando el brazo.</p>	
<p>El segundo ejercicio consiste en abrir las piernas al ancho de sus hombros, colocar entonces sus manos detrás de su cabeza entrelazándolas y tirar suavemente hacia abajo creando una tensión.</p>	
<p>El tercer ejercicio consiste en tomar una postura recta y levantar sus hombros al mismo tiempo, tratándolos de llevar a la misma altura de sus orejas, manteniéndolos arriba durante 5 segundos. Esta actividad puede realizarse 3 veces.</p>	



INDICACIONES	IMÁGENES DE APOYO
<p>El cuarto ejercicio consiste en permanecer de pie o sentados tomando una postura recta, levantar los brazos y cruce una muñeca sobre la otra entrelazando las manos. Luego debe estirar y extiender los brazos hasta que las manos queden por encima de la cabeza y hacia atrás.</p>	
<p>El Quinto ejercicio consiste en permanecer de pie en una superficie solida, tomando una postura recta, luego extender el brazo derecho hacia atrás agarrándose de una columna o cualquier otra base vertical, puede ser una pared.</p> <p>Luego giramos el torso en sentido contrario para crear una resistencia en la parte a trabajar.</p> <p>Realice el ejercicio intercambiando de brazo.</p>	
<p>Ya sea de pie o sentado estire sus brazos hacia delante entrelazando las manos, sus palmas deben estar hacia delante luego estire sus brazos para generar tensión.</p>	



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?

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.