






## 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>	: Octavo Básico

**Objetivos:** Realizar ejercicios de estiramiento en tronco, brazos y piernas.

<b>Ejercicios de elongación:</b>	<b>Imágenes de apoyo</b>
<p><b>Estiramiento general de tronco, brazos y piernas:</b></p> <p>En una superficie plana, separar ambas piernas, posteriormente acercar un brazo a pie del mismo lado mientras el brazo opuesto se levanta en el aire.</p>	
<p><b>Estiramiento de brazos:</b></p> <p>De pie, en una superficie plana, pasar ambos brazos detrás de la cabeza, tocando brazos entre sí. Mantener posición durante 10 segundos.</p>	



<b>Ejercicios de elongación:</b>	<b>Imágenes de apoyo</b>
<p><b>Tocarse la punta de los dedos:</b></p> <p>El siguiente ejercicio se debe realizar sobre una superficie plana. Alcanzar con ambas manos la punta de los dedos de los pies. es importante en este ejercicio no doblar las rodillas, mantenerlas completamente estiradas.</p>	
<p><b>Tocar el suelo:</b></p> <p>En el ejercicio siguiente hay que comenzar de pie. Posteriormente tocar el suelo sin doblar las rodillas. De esta manera se elonga la musculatura posterior de las piernas.</p>	
<p><b>Estirar piernas y brazos:</b></p> <p>Este ejercicio debe realizarse en una superficie plana, se deben separar ambas piernas y alcanzar pies con ambas manos. Mantener durante 6 - 10 segundos y luego repetir.</p>	



<b>Ejercicios de elongación:</b>	<b>Imagen de apoyo</b>
<p><b>Estirar la espalda:</b></p> <p>El siguiente ejercicio se realiza en una superficie plana. Manteniendo ambos brazos a los lados del tronco. levantar espalda hacia arriba, manteniendo la posición durante 5 segundos. Luego descansar para repetir ejercicio.</p>	
<p><b>Estirar muslos:</b></p> <p>El siguiente ejercicio se realiza en una superficie plana exactamente igual al ejercicio anterior. Este ejercicio se hace de pie. Se debe tomar un pie por detrás y estirar durante 6 segundos. Posteriormente realizar ejercicio con el pie contrario.</p>	
<p><b>Estiramiento de piernas con rodillas flexionadas:</b></p> <p>En una superficie plana, sentarse sobre el suelo y doblando las rodillas en pose de mariposa juntar ambos pies. Luego de sentir estiramiento mantener unos 10 segundos.</p>	