



TALLER DE KINESIOLOGÍA

ACTIVIDAD 1

Modulo	: Kinesiología
Periodo de realización	: lunes 11 de mayo– viernes 15 de mayo
Profesional Responsable	: Kinesiólogo Rodrigo Rivera Pino
Correo Electrónico	: rodrigo.rivera@colegio-reneschneider.cl
Curso	: kínder

ACTIVIDAD 1

El primer ejercicio consiste en realizar una elongación de miembros inferiores y superiores, para este ejercicio se necesita la ayuda de un adulto. Se debe realizar sobre una superficie cómoda y plana como un colchón, una cama o una alfombra.

Este ejercicio puede realizarse manteniendo la postura por unos 5 segundos y luego repetirse 3 veces más.



ACTIVIDAD 2



El siguiente ejercicio consiste en que el estudiante camine sobre diferentes superficies, unas blandas y otras mas duras como el suelo. Esta actividad debe realizarse sin zapatos para estimular al cuerpo a mantener el equilibrio dinámico (en movimiento).



Colegio René Schneider

Juan Martínez de Rozas #0981, Rancagua



ACTIVIDAD 3



En esta actividad el estudiante debe mantenerse de pie, apoyado en alguna superficie y luego elevar ambos talones para mantener durante unos 3 segundos. Repetir este ejercicio 5 veces.

ACTIVIDAD 4



Este ejercicio consta de una marcha realizada sin zapatos (se pueden usar calcetas) sobre una superficie plana y firme. La primera parte de la marcha debe realizarse en punta de pies.

Posteriormente realizar marcha sobre ambos talones.

El trayecto debe realizarse en una línea recta y si hay dificultad puede recibir ayuda de un adulto responsable.