



## TALLER DE KINESIOLOGÍA - RETROALIMENTACIÓN

**Modulo: Kinesiología**

**Curso: Prekínder**

**Fecha: 08 de junio – 12 de junio**

**Profesional: Kinesiólogo Rodrigo Rivera**

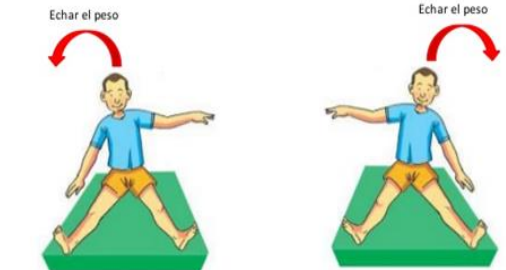
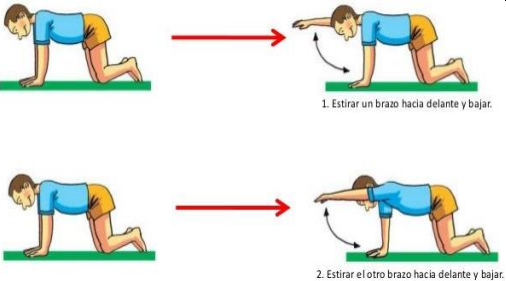
### I.- Objetivos:

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.

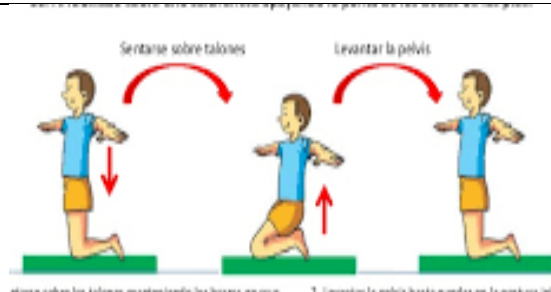
### III.- Actividad a desarrollar: Realice los siguientes ejercicios

INDICACIONES	IMÁGENES DE APOYO
<p><b>Ejercicio 1.</b> Sentado sobre una frazada o colchoneta con las piernas estiradas y las manos apoyadas en el suelo, deberá trasladar el peso del cuerpo hacia el lado derecho y posteriormente hacia el lado izquierdo. La madre o padre deberá supervisar el ejercicio. <b>indicacion: realizar 10 repeticiones de 5 traslados por lado y descansar 10 segundos.</b> <i>Estará trabajando; equilibrio y coordinación de brazos y tronco (cuerpo).</i></p>	 <p>Echar el peso</p> <p>Echar el peso</p>
<p><b>Ejercicio 2.</b> Colocarse en posición cuádruple (4 apoyos) deberá extender el brazo derecho hacia delante y bajar para luego continuar con el brazo izquierdo, extender el brazo hacia delante y bajar. La madre o padre deberá supervisar el ejercicio. <b>indicaciones: realizar 6 repeticiones de 5 extensiones de brazo por lado y descansar 10 segundos.</b> Estará trabajando equilibrio y coordinación de brazos.</p>	 <p>1. Estirar un brazo hacia delante y bajar.</p> <p>2. Estirar el otro brazo hacia delante y bajar.</p>



**Ejercicio 3.** De rodillas sobre la frazada o colchoneta deberá colocarse de rodilla apoyando los dedos de los pies en el suelo, deberá elevar su cuerpo con los brazos extendidos hacia los lados y bajar sentándose en sus talones. La madre o padre deberá supervisar el ejercicio.

**INDICACIONES: REALIZAR 3 REPETICIONES DE 3 ELEVACIONES DE CUERPO y DESCANSAR 10 SEGUNDOS.**  
Estará trabajando equilibrio y coordinación de brazos.



**ACTIVIDAD: Colorear siguiendo la Secuencia o serie de color.**





#### **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.