CARPETA DE ACTIVIDADES

KINESICAS

ABRIL 2020

Kinesiólogo Colegio José Manuel Balmaceda

Jorge Sagredo Gajardo

MODALIDAD DE TRABAJO

**Estimados apoderados/as y/o cuidadores:**

* Mi nombre es Jorge y seré el Kinesiólogo de sus hijas e hijos durante el presente año 2020.
* La modalidad de trabajo será a través de una ‘’Carpeta Kinésica’’, la cual contendrá actividades kinésicas, que deben ser realizadas y practicadas por el niño o niña cada semana, según se indique.
* Las actividades serán enviadas vía correo electrónico los días lunes de cada semana. Para que luego se envíe registros fotográficos de las actividades realizadas el lunes siguiente
* Es muy importante que la familia se involucre de manera activa y comprometida en el proceso educativo de su hijo o hija, para que los avances sean significativos y pueda superar sus dificultades Psicomotoras de manera satisfactoria.
* Si como apoderado/a necesita comunicarse conmigo, puede enviar su consulta o inquietud por medio del siguiente correo: [jorg.sagredo@gmail.com](mailto:jorg.sagredo@gmail.com) o vía WhatsApp al numero +569-91918921.

**NOTA: Por motivos de contingencia nacional, durante el mes de abril se enviará las actividades a través de correo electrónico. Esto se mantendrá así, hasta que podamos volver al colegio.**

**Ficha Kinésica Higiene Postural**

|  |  |
| --- | --- |
| Nivel | 5° - 6° Básico |
| Objetivo de la actividad | Fortalecer postura corporal y desarrollar la propiocepción. |
| Realizar | Tres veces a la semana |

**Actividad N°1: Mantener una postura corporal erguida y simétrica.**

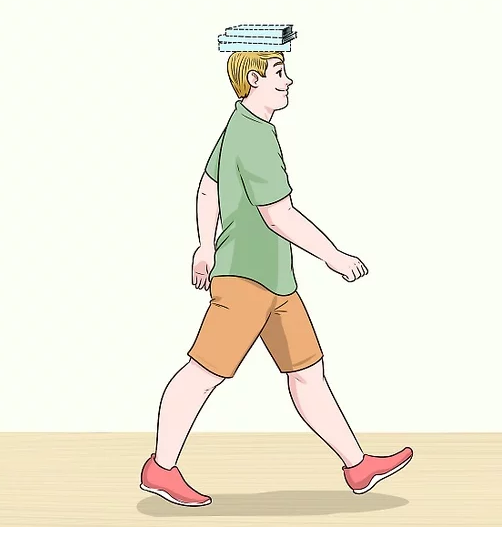
Este ejercicio es una excelente manera de incorporar en sus conocimientos la idea de una postura correcta y alineada.

Ideal para interiorizar la idea de una columna recta.

Primero se está quieto con el libro en la cabeza y se mantiene por 15 segundos.

Posteriormente se repite, pero caminando una distancia de 5 metros. (4-5 pasos)

Este ejercicio se repetirá 5 veces.



**Actividad N°2: Gato triste – Gato contento**

Se posicionará apoyando las rodillas y las manos en el suelo.

Se flexionará la columna al máximo realizando una gran C miranda hacia abajo (figura de abajo)

Luego se realiza una extensión de la columna mirando hacia arriba (figura de arriba)

Se realizarán 5 series de 15 repeticiones.



**Actividad N°3: Plancha con apoyo de las palmas**

Este ejercicio ayudara a estimular la musculatura a nivel de la cintura escapular.

También tiene una activación muscular a nivel general.

Los puntos de apoyo serán las palmas de las manos y las puntas de los pies.

Se mantendrá la posición procurando que la columna este alineada.

Realizar 5 repeticiones de 20 segundos cada una.

**Actividad N°4: Superman**

Este ejercicio ayudara a estimular la musculatura a nivel de la cintura escapular generando una mejor postura corporal.

Activación muscular a nivel general.

Los puntos de apoyo serán las palmas de las manos y las rodillas.

Se elevará un brazo hasta la altura del hombro y la pierna contralateral hasta la altura de la cadera y viceversa.

Se realizar 4 series de 20 repeticiones.

