



## GUÍA n° 7 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

### PRE-KINDER

**NÚCLEO:** Corporalidad y motricidad

OA 7 Resolver desafíos prácticos manteniendo control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos tales como: lanzar y recibir, desplazarse en planos inclinados, seguir ritmos, en una variedad de juegos.

OA 5. Comunicar el bienestar que le produce el movimiento, al ejercitar y recrear su cuerpo en forma habitual, con y sin implementos u obstáculos.

**OBJETIVO DE CLASE:** Realizar posturas de yoga logrando control, equilibrio y coordinación, además de bienestar personal como la auto superación.

**MATERIALES:**

- 1.- una toalla o mat de yoga
- 2.- Ropa cómoda

**ACTIVIDAD:**

#### Cruce simple

Comenzamos con un cruce simple y realizaremos respiraciones con los ojos cerrados (5 respiraciones)



#### Transición de la postura del gato y la vaca

Realizar las posturas del gato y la vaca de manera alternada, respirando sólo por la nariz (5 veces)



Postura del gato

Postura de la vaca



### **Postura del perro**

Desde la postura anterior estiraremos piernas y brazos, dejando manos apoyadas y la cabeza entre los brazos.

### **Caminata en la postura del perro**

Luego caminamos hacia adelante y atrás con las manos hasta llegar a nuestras piernas, para luego llegar a la posición inicial.



### **Postura del perro**

### **Postura de la cobra y sus variantes**

Ahora nos colocaremos acostados en el suelo, apoyando el pecho y el abdomen para realizar la postura de la cobra, pero antes haremos una variación para preparar la espalda. Acostados, colocaremos las manos en el costado y subiremos el tronco hasta que despeguemos el pecho del suelo. En esta posición aguantaremos 3 respiraciones.



### **Baby cobra**

### Postura de la clase: La cobra

Se realiza la posición anterior, pero esta vez al subir vamos a despegar completamente el pecho y parte del abdomen, llevando levemente la cabeza hacia atrás.



### Postura de desafío: La cobra con torsión

Por último, se realiza la postura de la cobra, pero en vez de llevar la mirada hacia al frente, miraremos a un costado, aguantando en la posición 3 respiraciones. Luego de esto cambiamos la mirada hacia el lado contrario y repetimos el ejercicio.



- Puedes ver la clase completa de yoga en el siguiente link

<https://www.youtube.com/watch?v=nzKtfNxEtDk>