



GUÍA n° 9 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
- 3.- Realizar la clase descalzo.

ACTIVIDAD:

Cruce simple

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



Juntaremos los pies y moveremos nuestras piernas como un “aleteo de mariposa” esto lo haremos 5 respiraciones.

RECUERDA: mantener la espalda derecha y respirar por la nariz.



Transición de la postura de la montaña y el árbol

Ahora recordaremos las posturas que hicimos en clases anteriores que son “el árbol” y “la montaña” pero en esta ocasión será en una transición para pasar de una postura a la otra.



Postura del árbol

Postura de la montaña

- 1.- Nos pararemos sobre el mat, con las piernas juntas y colocaremos las manos juntas en el centro de nuestro pecho.
- 2.- Subiremos las manos y haremos tres respiraciones en la **posición de la montaña**.
- 3.- Luego subiremos un pie apoyándolo en el tobillo del pie que está apoyado y llevaremos las manos juntas al pecho nuevamente para hacer la **postura del árbol** y haremos 3 respiraciones en esta posición.
- 4.- Realizamos la postura del **árbol con el otro pie** y aguantamos 3 respiraciones.
- 5.- Volvemos a la posición de inicio.



Por último, realizaremos 3 respiraciones en esta postura **del árbol al viento** por cada lado.



Posición de la clase: "La rana "

1.- Nos colocaremos al centro del mat, con las piernas separadas al ancho de las caderas.



2.- Nos agacharemos llevando las rodillas hacia afuera y apoyando las manos en el suelo, haciendo 3 respiraciones en esta posición

En cuclillas,
con las manos en el suelo,



arriba, abajo,
¡saltal!



Eres una...

3.- Daremos 3 saltos de rana y para descansar haremos 3 respiraciones en la posición de inicio (repetimos esto 3 veces)



POSTURA DE DESAFÍO: Caminata de rana

1. En la posición de rana, apoyaremos las manos en el suelo más adelante y pasaremos el peso a nuestras manos levantando la cadera. Realizaremos 10 saltos de rana y descansaremos 3 respiraciones para volver a repetirlo.



Puedes encontrar la clase completa en el siguiente link:

AUTOEVALUACIÓN

¿Qué posición es la que te costó más?	
¿Pudiste hacer la posición del árbol con ambos pies?	
En la postura del "árbol al viento" ¿Qué parte de tu cuerpo se estiraba?	
En la postura de la Ranita ¿lograste realizar los saltos?	
¿Lograste la postura de desafío?	

¡Felicitaciones! Nos vemos la próxima clase

