



GUÍA n° 13 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 la “respiración de la abeja”




¿Cómo hago la respiración de la abeja?

1.-	siéntate muy derecho, alargando tu espalda.	
2.-	Toma aire por la nariz.	
3.-	al botar el aire pronuncia la letra “M” hasta que no quede aire.	
4.-	repite el ejercicio 3 veces.	

Postura del león



¿Cómo hago la respiración del león?

1.-	Siéntate en tus talones, apoyando tus manos en tus rodillas o en el suelo.	
2.-	Toma aire por la nariz	
3.-	Bota el aire por la boca sacando la lengua, simulando un rugido de león.	
4.-	Repite esta actividad 3 veces	

Equilibrio en la postura del árbol

Ahora recordaremos la postura que hicimos en clases anteriores que es “el árbol” pero esta vez subiremos más la pierna, apoyando el pie bajo la rodilla o sobre la rodilla. En esta ocasión para lograr la postura nos afirmaremos de una silla, así lograr mantener el equilibrio.



Por último, la postura de desafío “LA GABIOTA” utilizando una silla, me afirmo para realizar la postura y ayudarme a mantener el equilibrio.





Relajación

Realizamos las siguientes posturas para relajarnos y haremos 3 respiraciones en esas posiciones, mientras nos balanceamos.



Bebé feliz



ovillo

AUTOEVALUACIÓN

¿Lograste hacer la respiración de la abeja?	
¿Pudiste hacer la respiración del león?	
¿lograste mantener el equilibrio en la postura del árbol?	
¿Lograste la postura de desafío?	

¡Felicitaciones! Nos vemos la próxima clase

