



GUÍA n° 17 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 moveremos algunas partes del cuerpo.








- 1.- Mover mis muñecas en círculos (10 veces)
- 2.- Abrir y cerrar mis manos (10 veces)
- 3.- Subir y bajar mis hombros (10 veces)
- 4.- Subo mis brazos y trato de tocar el cielo (10 segundos)
- 5.- Hago 3 respiraciones de la abeja, recuerda que debes tomar aire por la nariz y botar el aire por la boca, pronunciando la letra "M" hasta que no quede aire.



Saludo al sol

En esta clase aprenderemos una secuencia de yoga, llamada “saludo al sol” en donde haremos de manera seguida algunas posiciones ya vistas en clases. Para esto se enseñará paso a paso el orden, para luego unir las.

		Para empezar, me paro al comienzo del mat con las piernas juntas y las manos a los costados.
		Estiro mis brazos sobre mi cabeza, intentando tocar el cielo, haciendo la posición de la montaña .
		Con las piernas estirada y la espalda derecha, intentaré ir a tocar el suelo. En caso de no lograr lo puede llegar hasta donde pueda, siempre manteniendo las piernas estiradas.
		Ahora dobla las rodillas para quedar agachado en la “ posición de la rana ”
		Ahora deberás saltar sin despegar tus manos del suelo, estirando tus piernas hacia atrás, en la “ posición del cocodrilo ”



	Quedarás de pancita, con las manos apoyadas en los costados.
	Ahora haremos la “posición de la cobra” , estirando los brazos y doblando la espalda.
	Sin despegar las manos, iremos a la “posición del perro” .
	Salta hacia adelante, sin despegar las manos como un conejo.
	Volvemos a la “posición de la rana” .
	Estiramos nuestras piernas, dejando el tronco abajo y las manos hacia el suelo.
	Volvemos a la “posición de la montaña” con los brazos estirados.



Terminando con las manos entrelazadas en el pecho en **“oposición de rezo”**.

Ahora haremos todos los pasos seguidos, memorizando la secuencia. Para esto utilizaremos la siguiente canción: <https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I>



Recuerda tener paciencia y practicar poco a poco.

En caso de no poder hacer la secuencia con música, puedes hacerlo si ella y hacerlo a tu ritmo.

Relajación

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



Bebé feliz



ovillo



AUTOEVALUACIÓN

¿Lograste hacer la secuencia de yoga?	
¿Pudiste hacer la secuencia junto a la canción?	
¿Pudiste seguir el ritmo de la canción que era más rápida?	
¿te gustó el saludo al sol?	



**¡Felicitaciones! ¡Muy buen trabajo!
Nos vemos la próxima clase**