



GUÍA n° 17 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

PRE-KINDER

NÚCLEO: Corporalidad y movimiento

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: Seguir una secuencia de yoga, por medio de yoguicuentos.

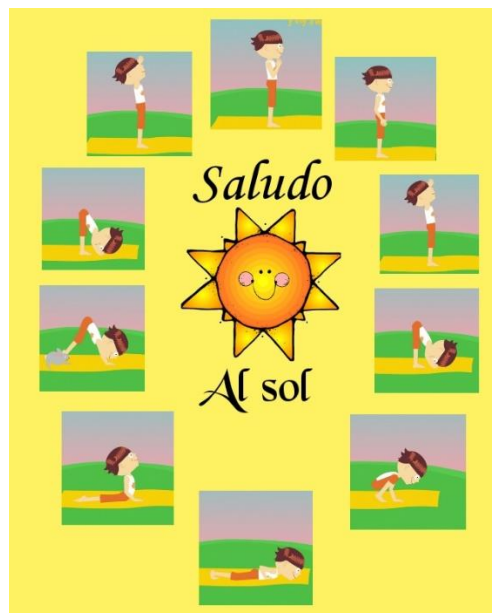
MATERIALES:

- 1.- una toalla o mat de yoga
- 2.- Ropa cómoda
- 3.- Realizar la clase descalzo.

ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO:

En esta clase para hacer la actividad inicial, vamos a realizar el saludo al sol enseñado la clase pasado, pero sólo veremos la parte lenta de la canción.

Como apoyo puede ingresar al siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I>












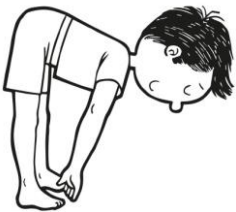

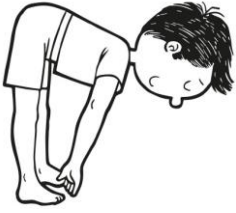
Recuerda tener paciencia y practicar poco a poco.

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

ACTIVIDAD 1: Hoy realizaremos una secuencia de yoga, pero lo haremos por medio de un yoguicuento. Para esto debes ir escuchando la narración y seguir la secuencia que se va a ir indicando.

El árbol sin nombre	
<p>Cuenta la leyenda que en un jardín había un ÁRBOL que crecía y crecía sin saber su nombre. Todos los árboles alrededor vivían sabiendo quiénes era, crecían altos y grandes, orgullosos de su identidad.</p>	
<p>Después de un tiempo sin saber quién era, empezó a preguntarle a todos los seres que veía pasar si conocían otro árbol como él y así pasó un GATO que le dijo: NO</p>	
<p>Un perro que sólo lo olfateó</p>	
<p>Una estrella que pasó muy rápido y le gritó algo que no entendió</p>	



<p>Un guerrero que no hablaba su idioma</p>	
<p>Un águila que venía de tan lejos que estaba confundida. Estas respuestas lo dejaron deprimido.</p>	
<p>Triste el árbol, pasó varios días en silencio. Por más que se esforzaba en crecer hacia EL SOL, alto como los otros. No lo lograba ... sus ramas se doblaban hacia el suelo.</p>	
<p>Un día pasó UN MONO que lo notó triste. Subió a sus ramas y lo abrazó. “¿por qué lloras arbolito?” le preguntó.</p>	
<p>“es que no sé quién soy, estoy solo en esta MONTAÑA”</p>	 <p>Posición de la montaña</p>
<p>Le dijo el árbol a lo que EL MONO le respondió: “¿cómo, no sabes? Eres el más lindo sauce que he visto, nos entregas sobras y cómo eres bajito nos permites subir y sentarnos en tus ramas, el baile de tus hojas con el viento nos divierte y hasta a veces nos hace cosquillas.</p>	



¡Eres un **ARBOL**, lindo y muy generoso!
Por fin el sauce ya había encontrado su
identidad, efectivamente era distinto a los
demás, pero tenía virtudes que nadie más
podía entregar y eso lo llenaba la alegría.



En la tarde de ese día y antes que se pusiera
EL SOL.



Aparecieron muchas **MARIPOSAS**



Que se quedaron a dormir como **ESTRELLAS
DE MAR** sobre ramas del arbolito.



Relajación

Realizamos 10 respiraciones en la postura de la estrella de mar, relajando todo el cuerpo y cerrando los ojos.



AUTOEVALUACIÓN

¿Qué posturas conocías del yoguicuento?	
¿Cuáles fueron las posturas nuevas que aprendiste hoy?	
¿Por qué el árbol estaba tan triste?	

VIDEO DE APOYO: <https://www.youtube.com/watch?v=bo-iUcwD9Pc>



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