



GUÍA n° 21 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.

- Combina diversos movimientos por medio de posturas de yoga.
- Crea una secuencia de yoga.

OBJETIVO DE CLASE: Crear una secuencia, combinando diversos movimientos por medio de posturas de yoga.

MATERIALES:

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

ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO: “La respiración de la abejita”

- 1.- Siéntate en posición del indio o cruce simple.
- 2.- Tápate los oídos con tus dedos y cierra tus ojos.
- 3.- Toma aire por la nariz y al botarlo, pronuncia la letra “M” hasta que no te quede aire.

¿Pudiste escuchar las abejitas dentro de ti?



En este link podrás ver un ejemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=xG1Ct67Nb8s>





¿Qué es una secuencia de yoga?

Una secuencia, es hacer varios movimientos de manera ordenada y en esta ocasión utilizaremos posturas de yoga para hacerlo.

ACTIVIDAD 1: Crea una secuencia de yoga, uniendo como tú quieras las siguientes posturas.

	<p>“La montaña”</p> <p>Párate con la espalda muy derecha, las piernas juntas y las manos cerca de tu cuerpo.</p>
	<p>“El sol”</p> <p>De pie, muy derechito. Llevarás tus manos sobre tu cabeza estirándote queriendo tocar el cielo.</p>
	<p>“El niño”</p> <p>Siéntate sobre tus talones, lleva tu frente al suelo y tus brazos hacia atrás. Ahora disfruta de esta postura de relajación</p>

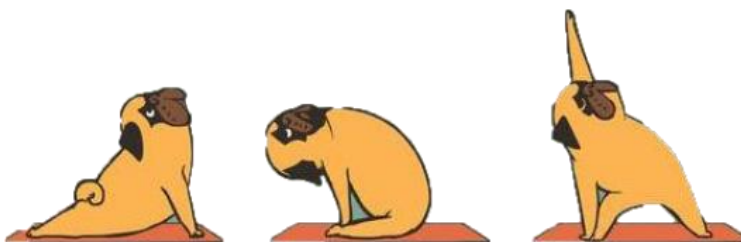


	<p>“La pinza”</p> <p>Estira tus piernas ,manitos al suelo y mira tus rodillas.</p>
	<p>“el mono”</p> <p>Estira tus piernas, levanta tu cabeza y deja colgando tus brazos al igual que lo hace un mono.</p>

- Cuando termines de crear tu secuencia, grábate y envíala al siguiente mail:
Karla.gomez@colegiomariagriceldavalle.cl

AUTOEVALUACIÓN

¿Lograste realizar la secuencia de yoga?	
¿Conocías algunas de las posturas que vimos en clases?	
¿Qué posturas nuevas aprendiste?	



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