



GUÍA n° 23 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.	
<ul style="list-style-type: none">• Aprende posturas de yoga de yogui adivinanzas• Realiza una secuencia de yoga con los movimientos aprendidos	
OBJETIVO DE CLASE: Aprender posturas de yoga por medio de yoguiadivinanzas	
MATERIALES: 1.- una toalla o mat de yoga 2.- Ropa cómoda 3.- Realizar la clase descalzo. Hoy utilizaremos las “yogui adivinanzas” para aprender las posturas de la clase, para esto la profesora les dará una adivinanza relacionada con animalitos y luego realizaremos la postura de yoga de ese animal. ACTIVIDAD 1: Escucha con atención las siguientes adivinanzas y responde que animal crees que es. Luego haremos la postura de yoga del animalito de la adivinanza.	
	<p>Soy verde me gusta saltar Jugar en los charcos y también croar</p> <p>Respuesta: la rana</p>
	<p>Vivo en los grandes ríos Mi favorito es el nilo Me llamo coco y mi apellido drilo</p> <p>Respuesta: cocodrilo</p>



	<p>Verde nace, verde crece Y verde sube los troncos arriba.</p> <p>Respuesta: Lagartija</p>
	<p>Repto silenciosamente y aparezco de repente largo, larguero Sin paras ni manos Me nuevo ligero</p> <p>Respuesta: serpiente</p>
	<p>Larga y delgada Parezco que tuviera una capucha Ando silenciosa y cuando me arrastro, nadie me escucha.</p> <p>Respuesta: La cobra</p>
	<p>Llevo la casita encima Mi cabeza es de serpiente Y aunque despacio voy Más lento va el caracol</p> <p>Respuesta: La tortuga</p>

ACTIVIDAD 2:

Ahora en el mismo orden que aparecen las posiciones anteriores, realiza una secuencia de yoga.

RECORDAR: una secuencia de yoga es hacer las posiciones de manera seguida, una y tras otra.

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



AUTOEVALUACIÓN

¿Lograste realizar la secuencia de yoga?	
¿Pudiste adivinar los animales de las yogui adivinanzas)	
¿Qué postura te gustó más?	



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