



UGUÍA n° 26 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD PRE-KINDER

NÚCLEO: Corporalidad y movimiento

OA7. Explorar la alternancia de posturas y movimientos en acciones tales como: trepar, lanzar objetos o hacer ronda, adquiriendo control gradual de su cuerpo al jugar.

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.

Indicadores

- Exploran las posturas de yoga
- Exploran el control gradual de su cuerpo
- Comunican para qué sirven las posturas realizadas

OBJETIVO DE CLASE: Explorar el control gradual del cuerpo

MATERIALES:

- 1.- Silla o pared
- 2.- Ropa cómoda
- 3.- Alfombra o colchoneta

La clase de hoy es sobre Yoga ANIMALES MARINOS

POSTURA 1: Colocaremos acostados de espalda al suelo, para separar nuestros brazos y piernas hacia el lado y estirados como si fuéramos una **estrellita de mar**.



POSTURA 2: Nos sentaremos, estiraremos las piernas hacia arriba, espalda recta y nuestros brazos acompañaran al costado de las piernas, simulando ser un remo para armar nuestro **barco**.



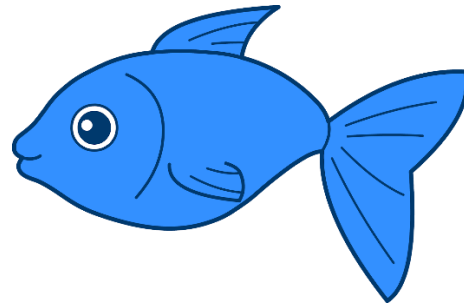
POSTURA 3: Estará un pie apoyado mientras el otro pie se levantará y estirará lo más alto que pueda hacia atrás. También nuestras manos se apoyarán hacia adelante en una pared o silla como si fuéramos una **gaviota**.



POSTURA 4: Acostados boca abajo, los brazos al costado, para después levantarlos y juntar las manos por arriba de la espalda creando una aleta de **tiburón**. Si es posible tratemos de levantar nuestro pecho.



POSTURA 5: Acostados apoyaremos nuestros codos, luego levantaremos nuestro el pecho hasta arriba y trataremos de mirar hacia atrás como un **pez**.



POSTURA 6: Sentados en el suelo, doblamos las rodillas para tener los pies bien firmes. Llevamos las manos al lado de las caderas con las palmas de las manos en el suelo. Con una inhalación empujamos fuerte los pies y las manos para subir el cuerpo hasta arriba haciendo la forma de una caja. Miramos hacia el cielo mientras estamos en la posición como si fuéramos **cangrejos** caminando por la arena.



POSTURA 7: Ubicaremos nuestra cabeza en el suelo, levantaremos nuestro pecho acompañado de los brazos a los lados, mientras las rodillas se flexionarán. Además, soplaremos muchas veces como si estuviéramos lanzando agua al cielo como lo hacen las **ballenas**.





- Cuando realices las actividades, grábate y envíala al siguiente mail:
karla.gomez@colegiomariagriceldavalle.cl

AUTOEVALUACIÓN

¿Logre realizar todas las posturas?	
¿Qué postura me fue más difícil de hacer?	
¿Qué postura me gustó más?	



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