| | |
|---|---|
| **SEMANA** | 2 |
| **CLASE** | 3- 4 |

**GUÍA DE EDUCACION FISICA Y SALUD**

**1° BÁSICO**

Realizar un calentamiento de 5 minutos.

Preparamos el cuerpo mediante el calentamiento. ¿Cómo? Realizo una serie de ejercicios antes de comenzar la clase.

# Clase de Yoga.

**¿Qué es el Yoga para niños?** El yoga es una disciplina psicofísica con la que se alcanzan condiciones de gran bienestar para el cuerpo y la mente.

**Beneficios del Yoga en niños** Aumenta la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio - Promueve la armonía - Canaliza la energía.

Crea hábitos saludables - Mejora la autoestima - Estimula el autocontrol - Fomenta el autoconocimiento.

**Actividad 2 (**para realizar esta clase te recomendamos usar buzo o ropa cómoda)

Realizar una serie de posturas de Yoga, cada postura debe durar 30 segundos, te recomendamos realizar los ejercicios en una superficie blanda.

**Comenzaremos con la 1° Postura de mariposa:** Nos sentaremos al estilo indio, apoyando las plantas de los pies una contra otra, a continuación, nos agarraremos con las manos los pies y moveremos las rodillas de arriba a abajo como si aleteásemos. La espalda debe estar recta. Podemos aletear durante el tiempo que queramos.

**2° Postura de la cobra:** Este ejercicio lo deben hacer solo los niños que no padezcan problemas de lumbares o espalda. Sirve para estirar los abdominales y flexibilizar las lumbares. Nos tumbaremos en el suelo y apoyaremos las manos a la altura de los hombros, estirando los brazos todo lo que podamos sin hacernos daño en la espalda

**3° Postura del arco:** Ayuda a estirar la parte abdominal del cuerpo y flexibiliza la columna.

Nos agarraremos las piernas con las manos y tiraremos de las piernas hasta sentir solamente la cadera apoyada en el suelo. (no sobre exigirse si sientes alguna molestia)

**4° La postura del niño:** Sirve para estirar la espalda y para relajar el cuerpo tras una sesión de yoga. Se deben apoyar los glúteos sobre los talones y estirar los brazos hacia delante, apoyando las manos sobre el suelo. La frente debe apoyar en el suelo para poder relajar el cuello.

**5° La postura del perro**: Estira toda la parte posterior de las piernas y el tronco. Se debe mantener los dos pies pegados al suelo por completo, sin levantar los talones, y la cabeza se debe esconder entre los brazos, para no forzar el cuello.

**6° La postura del árbol:** Una buena manera de aprender a mantener el equilibrio. Primero se hace con una pierna y luego con la contraria, y se debe mantener. (cada pierna 20 segundos y cambio)

**7° La posición del guerrero:** Se debe hacer con la pierna de delante doblada ligeramente hasta notar que se nos endurece el cuádriceps, y la de atrás totalmente estirada. Los dedos de los pies de la pierna delantera deben mirar al frente, mientras que el pie de la pierna posterior debe estar de lado (cada pierna 20 segundos y luego cambio).

**Para finalizar inhalo y exhalo 3 veces y termina nuestra primera sesión de Yoga.**

COLEGIO
JOSE A. MANSO
DE VELASCO
JMV
RANCAGUA