



# Para comenzar con nuestra clase recuerda:

Ropa deportiva



Botella de agua



Zona segura  
(En tu casa)



Actividad 1

En la clase de hoy te enseñaremos cual es la importancia de lavarse bien las manos, pinchando el siguiente link <https://youtu.be/NiqHRgVOO-s> vas a ver un video el cual da a conocer paso a paso cual es la forma correcta de lavar tus manos.

La importancia de lavarse bien las manos



Es un hábito de higiene



Ayuda a prevenir la transmisión de infecciones y enfermedades, por lo tanto, además de ser un buen hábito de higiene es importante para la salud.



Además, previene las trasmisiones de enfermedades hacia otras personas.



Permite desenvolverse en un espacio más limpio

Si no puedes ver el video te dejaremos un anexo de otra forma correcta de lavarse las manos



1 Con las manos enjabonadas, frotamos las palmas entre sí



2 Palma con palma con los dedos entrelazados



3 Palma con dorso con los dedos entrelazados



4 Fregamos el dorso de los dedos con la palma opuesta



5 Frotamos los pulgares con un movimiento rotatorio



6 Frotamos las yemas de los dedos sobre la palma



7 Extendemos el frotado hasta la muñeca



8 Aclaremos con agua y secamos las manos



## Actividad 2 Clase de Yoga para niños

### Recordemos

¿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

Al realizar yoga los niños ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, también a situaciones de la vida cotidiana.

El yoga, además, les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico.

#### Beneficios físico y mental con la práctica del yoga:

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.

¡Vamos a trabajar!



Se denomina esterilla, colchoneta de yoga o mat de yoga a un colchón delgado o grueso sobre el que se realizan ejercicios de yoga.



## Primero realizaremos un calentamiento

Para comenzar nuestra clase de Yoga debes entrar al siguiente link <https://youtu.be/Fg78nj6uhSg> donde aparecerá la actividad, en caso que no tengas acceso al video, adjunte un anexo donde puedes realizar la serie de posturas de Yoga, cada postura debe durar entre 15-30 segundos, Invitamos a toda la familia a realizar esta entretenida clase.

## Anexo de la clase

El calentamiento parte con el juego Simón dice, este consiste en que todos los participantes tienen que hacer lo que diga Simón, pero Simón puede mentir, es decir, aunque diga "pulgares arriba" Simón puede poner los pulgares hacia abajo para confundir a los participantes o viceversa, debes estar atento en todo momento.



Simón dice trotar en tu espacio  
Simón dice salta en un pie  
Simón dice salta con el otro pie  
Simón dice salta pie junto  
Simón dice que busque algún objeto  
Simón dice que vayas a dejar el objeto a donde lo sacaste  
Simón dice agacharse  
Simón dice ponerse de pie  
Simón dice aplaude 3 veces  
Simón dice sentarse



Comencemos con la clase de Yoga

### Postura la montaña

Es una de las posturas más básicas en el Yoga. junta los pies hasta que se toquen los dedos y los talones. Extiende los brazos a los lados del cuerpo, con las palmas de las manos del lado de los muslos. Junta los dedos y que señalen hacia abajo. (cerramos los ojos)



### Postura del árbol

Desde la postura de la montaña, lleva la mirada a un punto fijo para buscar el equilibrio y sube el pie izquierdo hasta la parte interna del muslo derecho, con los dedos del pie apuntando hacia el suelo. Mantén la postura durante 30 segundos y luego cambia de pie. Esta asana (postura) aporta concentración y mejora el equilibrio físico y mental.



### Postura del guerrero

Una vez más, desde inicial de la montaña, separa las piernas alrededor de un metro de distancia. Con los talones alineados hacia derecha o izquierda, flexiona la pierna delantera y estira los brazos por encima de la cabeza, hacia el cielo. Sostén la postura durante 10 a 20 segundos y repite con el lado contrario. Con esta asana (postura) se fortalecen las piernas, los hombros y la espalda. Se mejora también la postura, elemento clave para afrontar las horas de trabajo o clase.



### Postura el perro cabeza abajo

Consiste en formar una 'V' invertida con el propio cuerpo. Empieza a cuatro patas sobre el suelo con la espalda recta, las manos debajo de los hombros y las rodillas justo debajo de las caderas. Levanta la cadera y estira las piernas. Los dedos de la mano han de estar bien abiertos para dar una base sólida. De esta forma se estiran hombros, muslos y pantorrillas, además de fortalecer piernas y brazos.





### Postura de la cobra

Cobra es una postura de Yoga que se realiza tumbándose boca abajo sobre la Mat y flexionando la espalda hacia atrás con el apoyo de los brazos y las piernas, que están estiradas.



### Postura de la pinza

Es una asana (postura) de Yoga que consiste en realizar una flexión hacia delante con las piernas estiradas y juntas.



### Postura del triángulo

Para empezar la Postura del Triángulo, ponte de pie sobre la Mat, con la espalda perfectamente estirada. Da un gran paso lateral, abriendo mucho las piernas. Has de notar como la parte interior de los muslos en ambas piernas está estirada, hay un poco de tensión (si te pasas, corres riesgo de lesión por lo que mejor ser precavido).



### Postura de loto

Estira la espalda y las piernas hacia delante mientras estás sentada/o en la Mat. Dobla una de las rodillas y atrae el pie hacia ti agarrándolo con las manos. Ponlo encima del muslo de la otra pierna. Cuanto más cerca esté el pie de la cadera, mejor.



Inhalo y exhalo 3 veces y damos por finalizada nuestra clase de yoga  
¡Buen trabajo!



Luego de haber realizado la clase de yoga responde las siguientes preguntas

Nombra 3 beneficios del yoga

.....

.....

.....

En la escala de Borg marca con una X como te sentiste al realizar Yoga



¿Fue muy difícil realizar yoga?

.....

.....

.....

En qué lugar de tu casa hiciste la actividad

.....

.....



Educación Física y Salud  
Colegio Manso de Velasco  
Docentes Jonathan Altamirano - Giannina Escanilla

Nombre: \_\_\_\_\_

**#YOMEMUEVOENCASA**

En tu cuaderno de educación física y salud elaboraremos un horario personalizado para registrar las actividades físicas, los días que debes realizar son los lunes, miércoles y viernes, este horario debe ser firmada por tu apoderado.

Actividad física	Lunes	Miércoles	Viernes

Firma apoderado