



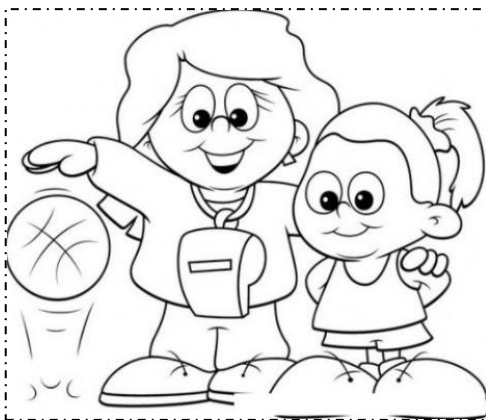
Guía de Aprendizaje N°1 Educación Física y Salud “Mi primer yoga”

Nombre completo:

X																			

Curso: 1° básico	Asignatura: Educación física y salud.
Fecha: Del 29 de marzo al 09 de abril.	En caso de dudas: 1° A-> elida.sanmartin@colegiofernandodearagon.cl 1° B-> sandra.sepulveda@colegiofernandodearagon.cl 1° C-> constanza.gonzalez@colegiofernandodearagon.cl 1° D-> patricia.navarro@colegiofernandodearagon.cl 1° E-> julia.hayet@colegiofernandodearagon.cl
Objetivo de aprendizaje N°06	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.
Indicadores de evaluación	Los estudiantes al practicar actividades físicas desarrollarán habilidades motrices y actitudes proclives al juego limpio, el liderazgo y el autocuidado. Dándoles la posibilidad de adquirir un estilo de vida activo y saludable, asociado a múltiples beneficios individuales y sociales.
Recursos pedagógicos	Cuento yoga https://www.youtube.com/watch?v=S_vM_qdFpbk

“Juguemos a hacer yoga”



Usa ropa cómoda, para moverte con facilidad, y quítate anillos, pulseras, etc.

Desarrolla el hábito de practicar Yoga a la misma hora y escoge un lugar especial.

En cuanto te acostumbres a hacer las posiciones correctamente, no te costará ningún esfuerzo. Haz las cosas bien, no rápido. Si te enfocas en la calidad a la hora de hacer estos ejercicios de Yoga en casa, u otros, obtendrás los máximos



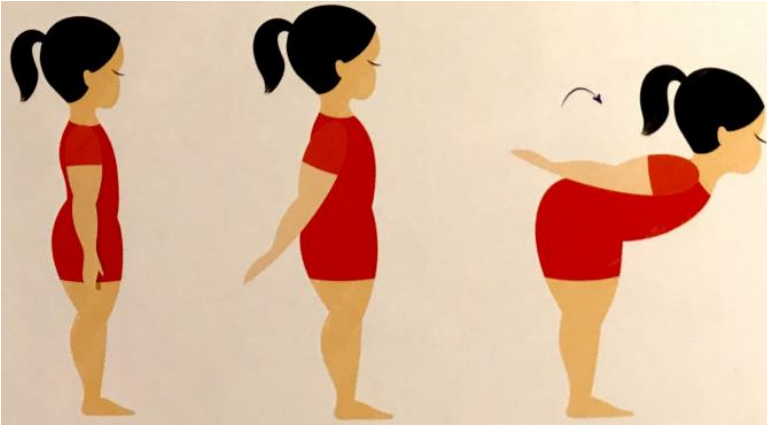
beneficios del Yoga, tanto físicos como mentales y espirituales.

¡Disfruta! Acabarás cansada/o porque el Yoga tiene una parte física, y otra que puede cansar al principio, que es la meditación.

Esta semana te podrás familiarizar con algunas posturas de yoga, trata de hacerlas correctamente luego iremos practicándolas y te saldrán mucho mejor.

Cada ser vivo tiene unas características que lo hace único, seamos parte de ellos practicando las posturas de los animales.



Nombre de la postura	Descripción	Imagen
El elefante	<ul style="list-style-type: none">• Ponte de pie, inspira y levanta los brazos.• Junta las palmas de las manos y estira los brazos hacia atrás.• Expulsa el aire e inclínate hacia delante, como la trompa de un elefante que bebe agua antes de darse una ducha bien fresquita.	 <p data-bbox="730 770 1489 808">“Del águila aprende a ver las cosas con agudeza”</p>
La gaviota	<ul style="list-style-type: none">• Ponte de pie con las piernas separadas, abre los brazos, saca pecho e inclínate hacia delante.• Imagina que tus brazos se convierten en alas y mira al frente con la cabeza levantada, como si volaras en esa dirección.• Haz una respiración larga y profunda.• Intenta imitar el sonido de la gaviota, ¿cómo es?	 <p data-bbox="730 1366 1433 1404">“Del elefante aprende a ser siempre elegante”</p>
El delfín	<ul style="list-style-type: none">• Pon las manos y las rodillas en el centro de la estrella. Luego apoya los antebrazos en el suelo.• Mientras dejas salir el aire, estira las piernas y apoya las plantas de los pies en el suelo.• En la postura del delfín, la cabeza y el cuello permanecen bien relajados.	 <p data-bbox="730 1957 1321 1995">“De la gaviota aprende a sentirte libre”</p>