

# Pre-Cápsula After Virtual

## Yoga con animales

### Jueves 02 de Abril 17:00 hrs.

Nivel: Bosque

Descripción	Miss Coni nos invita a hacer yoga, explorando y jugando, mediante nuestra imaginación, respiración y movimientos corporales.
Creadoras/es	Constanza Barrera
Miss /Profesor frente a cámara	Miss Coni
Objetivo	<p>Curricular :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocer el bienestar que le produce el movimiento en situaciones cotidianas y lúdicas, manifestando su interés por desarrollarlo en forma frecuente.</li> <li>● Adquirir control y equilibrio en movimientos y posturas que realiza en diferentes direcciones y en variadas situaciones</li> </ul> <p>Bienestar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mantener y construir vínculo pedagógico con figuras significativas para el aprendizaje. cotidianas y juegos.</li> <li>● Manifestar disposición para regular sus emociones y sentimientos, en función de las necesidades propias, de los demás.</li> </ul>
Secuencia de Clase	<p>Saludo:</p> <p>Se iniciará la clase explicando lo que se realizará el día de hoy y los materiales que se utilizarán. Motivando y comentando beneficios que nos traerá esta práctica de Yoga (Calma, Relajación, control, paz, alegría, diversión, entre otros). Además, se realizarán dos respiraciones diferentes de relajación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Respiración del viento</li> <li>● Respiración de la mariposa</li> </ul>

	<p>Clase: Yoga con animales- exploremos el mar y el bosque</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se Iniciará la clase colocandonos en una postura sentados como indios, con piernas cruzadas y sin zapatos sobre la colchoneta o alfombra en el suelo.</li> <li>● Se realizarán ocho posturas diferentes divididas en animales marinos y animales de tierra.</li> <li>● Postura de la mariposa</li> <li>● Postura de la tortuga</li> <li>● Postura del cangrejo</li> <li>● Postura del tiburón</li> <li>● Postura de la estrella de mar (respiración sintiendo cómo se infla nuestro estómago con el oxígeno)</li> <li>● Postura del gato enojado y feliz</li> <li>● Postura del perro boca abajo</li> <li>● Postura de la serpiente (respiración de la serpiente)</li> </ul> <hr/> <p>Despedida          Se finalizará con el baile del “Saludo al sol” entre todos.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I">https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I</a>          Saludo al sol cantado. (1:59 min)</p>
<p>Materiales</p>	<p>-Matt de yoga, colchoneta, alfombra o toalla          - Música de fondo:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7Lm2skxgM6E">https://www.youtube.com/watch?v=7Lm2skxgM6E</a>          - Saludo al sol cantado :  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I">https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I</a></p>
<p>Preguntas metacognitivas</p>	<p>Antes:          ¿Cómo están?          ¿Quieren jugar conmigo haciendo posturas de yoga?          ¿Les gusta esta respiración? ¿Que sienten?          ¿Por qué creen que es importante respirar?          ¿Por qué creen que es importante el movimiento?          ¿Por qué creen que es importante saber estar calmados y relajados?</p> <p>Durante:          ¿Cómo se llama este animal?          ¿Cuál es su sonido? ¿Lo conocen?          ¿Cómo sienten esta postura?          ¿Se siente mejor si lo hacemos mientras respiramos profundo?</p>

	<p>Después: ¿Cómo lo pasaron? ¿Cuál fue la postura preferida de ustedes? ¿Cuál fue la que más les costo? ¿Cómo se sienten ahora? ¿Cuál fue su respiración preferida?</p>
--	--