



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ED. FÍSICA Y SALUD”

NOMBRE:		FECHA: Semana 25 28 de septiembre al 02 de octubre 2020.	CURSO: 1° a 4° Año Básico.
OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.	Unidad	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, reflexionar.
	Capacidades Físicas		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">Reconocer e identificar ejercicios de yoga para la etapa infantil y cómo ayuda a activar y relajar nuestro organismo.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">Reconocen una variedad de ejercicios para activar nuestro cuerpo.Identifican diferentes posiciones corporales que ayudan a llevar una vida más saludable.Explican y reflexionan con sus propias palabras la importancia de realizar un estiramiento al término de un ejercicio físico.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">Queridos estudiantes, esta semana continuamos con ejercicios de flexibilidad. Conoceremos sobre el yoga, una disciplina especializada en estiramientos y posturas que nos ayudarán a activar nuestro organismo y estar aún más saludables. Los invito a ver los videos recomendados para esta semana y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.Cómo resolver la guía: Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor. Opción 2) En una hoja de cuaderno escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor.Tienes hasta el viernes 02 de octubre para desarrollar tu guía.No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación.			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none">https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUgAY (YOGA Y EJERCICIOS)https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaoG (YOGA PARA NIÑOS Y NIÑAS)			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

Actividad física: YOGA. (Un adulto lee al estudiante)

El yoga es una actividad recomendada para todos los niños y niñas. La búsqueda del equilibrio y la armonía constituye una buena base para que, en el futuro, los pequeños disfruten de una vida adulta alegre y saludable. Tanto para el niño inquieto o activo como para el tímido o vergonzoso, el yoga ayuda a canalizar su energía.

Los expertos indican que a partir de los 4 años los pequeños ya están preparados para practicar yoga. A esta edad ya han logrado un mayor control sobre su cuerpo, lo cual les permite asumir determinadas posturas y realizar los movimientos del yoga. Además, a los 4 años ya son capaces de comprender qué se espera de ellos y pueden disfrutar de esta práctica.

A los niños les basta muy poco para motivarse. Sin embargo, también suelen perder el interés con idéntica facilidad. De la misma manera, los niños son capaces de abstraerse rápidamente del mundo que les rodea, pero ese nivel de concentración no dura mucho. Por tanto, la clave para que practiquen yoga consiste en encontrar las clases adecuadas.

El yoga infantil no es el mismo que se practica en las clases para adultos. Las clases de yoga para niños son más divertidas ya que las diferentes posturas se convierten en un juego. También se puede recurrir a viajes imaginarios e incluso a canciones.

Beneficios que nos otorga el yoga para nuestro organismo.

1. Aumenta la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio
2. Promueve la armonía
3. Canaliza la energía
4. Crea hábitos saludables
5. Mejora la autoestima

A través del 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, problemas tan evidentes en la sociedad actual.



Tarea de la semana 25.

1. Observa las imágenes y realiza 3 veces por 10 segundos de cada postura del YOGA, junto a toda tu familia.



¿Pude lograrlo? _____

Si tu respuesta es SI, ¿cuál fue la postura que más te gustó realizar? _____

Si tu respuesta es NO, ¿Cuál fue la postura que más te costó realizar? _____

2. Responde las preguntas del "ticket de salida" en tu cuaderno u hoja de Word y envíalo al correo del profesor Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl

 TICKET DE SALIDA
1. ¿Qué es el yoga?
2. ¿En qué ayuda al organismo, practicar yoga?
3. Nombra 3 posturas que te haya gustado realizar en la guía.