



EDUCASIENTE

Objetivo general de la sesión		Grupo etario	Cantidad de asistentes
Propiciar el desarrollo del autocuidado de nuestro cuerpo, a nivel físico y mental; a través de yoga, meditación y expresión corporal.		6 , 7 años	10
	Actividades	Tiempo	Materiales
Orden Inicial	<p>Disponer la sala para un ambiente adecuado para la implementación de la clase; indicar a los niños que deben sacarse sus zapatos y ubicarlos en un lugar específico. Se ordenan los mat con el fin que todos los niños puedan observar a la monitora, se les proporciona material para utilizar en la clase.</p> <p>Se prepara el altar central con los elementos a utilizar en la sesión</p> <p>Adoptan un cruce simple de piernas (postura de loto), escuchan música de relajación.</p>	3 min.	<p>-Mat</p> <p>-Papel lustre</p> <p>-Parlante, canción: https://www.youtube.com/watch?v=uYn0NfiKyCY&t=53s</p>
Meditación de inicio	<p>Manteniendo la postura de loto, se les indica a los niños que realizaran una respiración completa (inhalar y exhalar por nariz) la monitora lo realiza con ellos y, se repite tres veces.</p> <p>Cantan el mantra i am Happy (tres veces)</p> <p>Luego ponen las manos al centro del pecho y cantan el mantra om.</p> <p>En un papel lustre escriben un deseo y lo guardan en un cofre.</p>	5 min.	<p>-Parlante, mantra: Audio de "I am Happy"</p> <p>-Cofre con olor a jabón</p>
Para empezar a calentar	<p>Se les solicita a los niños que se ubiquen en el principio de su mat y realicen el saludo al sol.</p> <p>La monitora muestra la secuencia una vez y, posteriormente lo realizan todos juntos tres veces.</p>	5 min.	
Posturas o juegos	<p>Se les indica que deben escuchar atentamente los sonidos que a continuación se presentarán para poder identificar a que corresponden (ducha, lavado de manos, cepillado de dientes)</p> <p>Una vez identificados los sonidos, se inicia una breve conversación sobre el cuidado personal, a través de las siguientes preguntas: ¿Cómo cuidas de tu salud? ¿Cuántas veces al día debes lavar tus dientes? ¿Por qué es importante hacerlo? ¿Por qué debo bañarme a diario?</p> <p>Posteriormente los niños escuchan el cuento: "A Clara no le gusta bañarse" (Ver página 50 y 51 libro "Juguemos al yoga"), escuchan la historia y van realizando las posturas que allí se mencionan, ejecutan la secuencia junto a la monitora.</p>	10 min.	<p>Parlante: Audio con los sonidos de Ducha, Lavado de manos y cepillado de dientes.</p>

Ásanas de descanso	<p>Posteriormente realizan respiración de relajamiento y enfriamiento de la energía (ver página 19 libro “Juguemos al yoga”) la respiración será acompañada por el sonar de un palo de agua.</p> <p>-Con dedos índice y medio de la mano derecha debe presionar orificio nasal derecho (así la inhalación y exhalación fluirán por izquierdo) Escuchando la música de relajación el estudiante realiza tres respiraciones completas (inhalación por nariz, exhalación por nariz), lo realizan 8 veces.</p>	5 min.	Palo de agua
Meditación de cierre	<p>Los niños se recuestan en su mat y toman posición del cadáver (savasana), se realiza una pequeña meditación guiada, mientras ellos permanecen recostados.</p> <p>Luego van reaccionando poco a poco, dando pequeñas señales a su sistema nervioso central que deben estar más despiertos y atentos.</p> <p>Cantan el mantra I am Happy tres veces.</p> <p>Leen voluntariamente el deseo escrito en el papel lustre.</p> <p>Agradecen por la clase realizada, junto a su monitora.</p> <p>Se despiden: Namaste!</p>	5 min.	Parlantes: Canción https://www.youtube.com/watch?v=A9YBPKMN1g



EDUCASIENTE