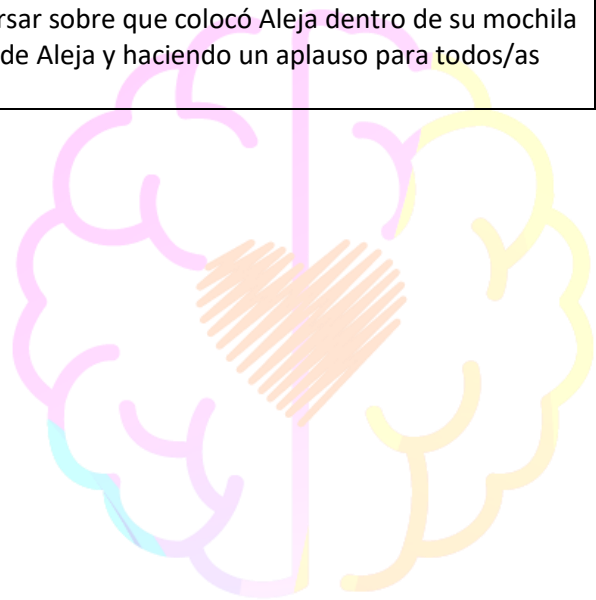


| Objetivo general sesión Realizar un acercamiento de lo que es el yoga a las y los niños de la escuela Rayun a través de metodologías lúdicas y de seguimiento que permitan a las y los niños expresarse de manera libre y consciente, promoviendo la autorregulación emocional y el reconocimiento del cuerpo. | | Grupo etario 4-6 | Cantidad de asistentes 15 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|
| | Actividades | Tiempo | Materiales |
| Orden inicial | Para iniciar me presento como facilitadora de yoga infantil, indicando mi nombre y mi estadía en la escuela que será por esa mañana. Gritamos 3 veces el nombre de la facilitadora. Se explica también que se va a realizar una clase de yoga, qué es el yoga en breves palabras y que ahora lo vamos a conocer (disciplina que viene de la india que permite conectar a los seres humanos con su cuerpo, su mente y su alma) y se indica que es importante que cuidemos los elementos que usemos en la clase así como también que es importante el respeto entre compañeros/as. Nos ubicamos en círculo, para eso nos tomamos de las manos y nos soltamos. Luego les presento a mi ayudante la oveja “Aleja” que vino desde el campo a Santiago a visitar a las y los niños de la escuela Rayun y quiere conocerlos. Saludamos 3 veces a “Aleja” . | 5 minutos | Títere de oveja |
| Meditación de inicio | Aleja y su pelota de la respiración. En círculo nos sentamos como indios y recibimos a “Aleja” y su pelota de la respiración. Se explica que cada vez que la pelota se infla tenemos que inhalar por la nariz y cada vez que la pelota se hace pequeña vamos a exhalar gritado como una oveja “bheeee” y lo repetimos unas 4 veces. Se puede jugar con el volumen del grito, fuerte, despacio, o con los sonidos que se hacen al exhalar imitando algún otro animal. Se puede terminar tirándose la pelota entre los compañeros y cada vez que les llega deben abrir y cerrar la pelota y todos/as seguimos la respiración. | 5 minutos | Pelota de la respiración |
| Para empezar a calentar | Realizamos la primera parte del saludo al sol “Saludo al sol, saludo a la tierra, me agacho como rana y me pongo a saltar”. La idea es que salten por toda la sala hasta que la facilitadora vuelva a cantar “la rana se cansa, se para a descansar, saludo a la tierra saludo al sol”. Si son niños/as que ya han realizado yoga con anterioridad se puede realizar el ejercicio completo del saludo al sol con el resto de la letra de la canción. | 5 minutos | |

| | | | |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | También se puede realizar un ejercicio previo de reconocimiento de partes del cuerpo jugando al monito mayor donde la facilitadora pondrá sus mano en distintas partes del cuerpo y irá cambiando cada vez más rápido para que los/as niños/as la sigan. Se puede jugar haciendo una parte y tocándose otra para ver si están o no atentos/as. | | |
| Posturas o juegos. | <p>La pinta Uno de los juegos favoritos de Aleja es la pinta, pero de donde ella viene se juega con distintos poderes. Uno/a de los/as niños/as tendrá el poder de convertir a los/as demás en árbol y tendrá que convertir a sus compañeros/as pillándolos (tocándolos) (la facilitadora puede pillar también). Se mostrará la pose del árbol (la que puede ser completa, o solo manteniéndose en un pie) y cada vez que el/la compañero/a sea pintado/a tendrá que ponerse en esa posición. Así hasta pillar a todas las personas de la sala. (también se le mostrará la tarjeta al/la niño/a que pinta para que aprenda a hacer la postura y pueda mostrársela a sus compañeros/as una vez que los/as pinta.</p> <p>Puede agregarse que se hizo de noche mientras jugaban a la pinta así que el superpoder de el/la que pilla ya no es convertir en árbol sino en estrella. Se muestra la pose de la estrella (con las manos estiradas y las piernas abiertas) y se explica que ahora cada vez que sean pillados, tendrán que realizar la pose de la estrella. Esta vez, los/las demás pueden salvar si pasan por debajo del /la compañera con cuidado.</p> | 10 minutos | Estrella de cartulina, árbol de cartulina o algo que represente a el/la que pinta. Se puede poner música mientras corren y se pillan. |
| Ásanas de descanso. | Para descansar nos colocamos en círculo y hacemos la postura de la mariposa. | 1 minuto | |
| Meditación de cierre. | Como meditación de cierre, los invitamos a que se sienten de forma cómoda, Las y los que quieran pueden acostarse. Cerramos los ojos y los que están sentados juntan sus manos en el centro. Se realizan 2 respiraciones profundas y escuchamos una pequeña meditación guiada, esta tendrá que ver con "Aleja" la | 5 minutos | Títere de oveja Se puede colocar música para ayudarlos/as en la meditación. |

| | | | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | <p>oveja y su regreso al campo. Aleja comenta que le gustó mucho la capital y ver que los niños lo acompañaron en su aventura, pero ya era mucho el calor que sentía así que decidió regresar al campo. Para eso toma su mochila y mete dentro lo que más le gustó de Santiago (puede ser un objeto, una persona, lo que quieras poner dentro de la mochila) para mostrárselo a sus amigas en el campo. ¿Qué habrá metido Aleja en su mochila?</p> | | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

Se invita a abrir los ojos y conversar sobre que colocó Aleja dentro de su mochila
Se cierra la clase despidiéndose de Aleja y haciendo un aplauso para todos/as como agradecimiento.



EDUCASIENTE