

| Objetivo general sesión - Verbalizar instrucciones de lenguaje corporal a través de imágenes con posturas. | | Grupo etario 5-6 años. | Cantidad de asistentes 5 niños. |
|--|--|----------------------------------|--|
| | Actividades | Tiempo | Materiales |
| Orden inicial | Se les comenta que iremos a la biblioteca pero cuando entremos al lugar, debemos escoger un lugar para sentarse que es en dos cuadrados de la alfombra de goma eva. Se solicita que se saquen sus zapatos y los dejemos ubicados en un rincón. Se ubican en la posición de mariposa para que escuchen las actividades a realizar. | 5 minutos . | Parlante. Alfombra de goma eva. Tarjeta postura de mariposa. |
| Meditación de inicio | Realizar el mantra rama, por ende, se les explica la posición de cada una de las manos y el significado que tiene cada una de ellas la luna y el sol, posteriormente se realiza acompañado del mantra. Enseguida con el elemento que sirve para simular la respiración, cada estudiante la toma cada vez que inhale y al exhalar cierra la esfera, esto se realiza tres veces por estudiante, respetando la respiración personal, los compañeros siguen estas respiraciones. Después que todos lo realicen, entre ellos se lanzarán la esfera, evitando hablar solo manteniendo contacto visual y estar atentos para cuidar de nuestro pulmón y que no se destruya, por ende, tenemos que ser delicados. | 8 minutos . | Parlante. Celular. Esfera de respiración. |
| Para empezar a calentar | Se solicita que los compañeros se ubiquen en parejas y la profesora participara con ellos, donde uno debe recostarse boca abajo y el otro compañero tendrá que simular que estamos cocinando en la espalda del compañero, por lo tanto le haremos masajes de amasar y cada ingrediente de nuestro pan amasado será una forma de masajear y despertar el cuerpo del compañero, comenzando por los pies, luego piernas, espalda, cuello y cabeza. Después hay cambio y quien estaba siendo masajeador cumple el rol del otro compañero. Enseguida de los masajes, con los estudiantes se realizan dos juegos de dedos, llamados la niña y salta salta la perdiz. Con esto, se espera que los estudiantes estén atentos para las siguientes actividades. | 8 minutos . | Parlante. Agenda con letras de las dinámicas de dedos. |
| Posturas o juegos. | Después el juego se llama la biroca, en donde cada estudiante tiene que seleccionar una tarjeta al azar y guardarla para que nadie la vea, luego en el mismo orden que sacaron debe decir cómo cree que se llama la postura a realizar observando la imagen, y posteriormente tiene que explicarle a sus compañeros como se hace, promoviendo su creatividad en el lenguaje oral y corporal para comprensión entre ellos. Se realizan repeticiones de ellos con dos respiraciones, y se cambia de lado dependiendo de la postura que salga. | 10 minutos . | Tarjetas con posturas. Parlante. Celular. |

| | | | |
|-----------------------|--|-------------|---------------------------|
| Ásanas de descanso. | Se les pide que para descansar nos ubicaremos en la posición de niño, realizando los ajustes necesarios para lograr la postura adecuada. | 2 minutos . | Tarjeta postura del niño. |
| Meditación de cierre. | Volver a ubicarse en la postura de la mariposa y cantar el mantra om shanti hari om. | 1 minuto. | Parlante. Celular. |



EDUCASIENTE