



GUÍA DE APRENDIZAJE N° DE GUÍA: 19

UNIDAD 2: Acciones motrices en relación a sí mismos, un objeto o un compañero.

ASIGNATURA: Educación Física y Salud

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: Primero Básico

LETRA: A-B-C

O.A 9: Practicar hábitos posturales en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene y de vida saludable.

1. INSTRUCCIONES:

Querido apoderado, es necesario que lea y le ayude a su hijo o hija a realizar los ejercicios posturales.

Les mando un abrazo fraterno.

2. ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo de tus habilidades, recuerda que antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

Actividades.

Recomendaciones generales

Para realizar las posturas de yoga, es importante:

- ✓ Buscar un lugar tranquilo en donde no seamos molestados durante 15 o 20 minutos.
- ✓ La música clásica de autores como Mozart, Beethoven o Bach contribuyen a crear un ambiente calmado.
- ✓ Utilizar ropa cómoda y flexible.
- ✓ Materiales: una toalla larga.
- ✓ Luz natural o artificial suave.

1. La respiración

La respiración es la base fundamental del yoga y de cualquier técnica de relajación.



- Nos sentamos en la postura del loto, de la roca o en una silla con la espalda recta.
- Inspiraremos lenta y profundamente observando cómo el aire entra en nuestros pulmones.
- Permaneceremos dos segundos con los pulmones llenos de aire.
- Soltaremos poco a poco el aire por la boca, vaciando nuestros pulmones poco a poco.
- Al vaciarlos, realizaremos un descanso de dos segundos.
- Repetiremos la respiración cinco veces.

Los beneficios son que aporta energía, limpia la sangre, fortalece el pecho, aumenta las defensas, tranquiliza, combate la pereza, alivia las depresiones

2. El gato

Los beneficios de la postura del gato son que relaja, fortalece la columna y fortalece los brazos.



- Para realizar esta postura, se pondrán a cuatro patas.
- Se realiza una primera inspiración levantando la cabeza y arqueando la espalda.
- Al soltar el aire, se redondea la espalda acercando la barbilla al pecho y presionando las manos sobre el suelo.
- Se repite el ejercicio cinco veces. Descansamos.

3. El arquero

Es una de las mejores posturas de yoga para trabajar el equilibrio corporal, fortalecer las piernas y los brazos.



- De pie, estiramos la pierna derecha y la rodilla izquierda la doblamos quedando delante de la punta del pie.
- Estiramos nuestros brazos paralelos al suelo.
- Inhalamos y exhalamos profundamente aguantando en esta posición diez segundos.
- Recuperamos la posición inicial y descansamos.
- Repetimos el ejercicio invirtiendo la postura. Descansamos. Repetimos tres veces en cada lado.

4. El perro

Beneficios: estira toda la musculatura de la parte posterior del cuerpo (piernas, espalda y brazos) y mejora la digestión.



- Con las manos y las rodillas sobre el suelo inspiramos profundamente y, al expirar, estiramos las piernas y los brazos (como cuando un perro se estira).
- Relajamos la cabeza mirando nuestros pies y aguantamos 10 segundos.
- Volvemos a apoyar las rodillas en el suelo y descansamos. Repetimos el ejercicio tres veces.

5. El árbol

Es una postura que tiene beneficios como mejorar el equilibrio y fortalecer las piernas.



- Nos pondremos de pie con las piernas juntas.
- En esta posición, se flexiona la pierna derecha apoyándola sobre el muslo (o pantorrilla) izquierda.
- Se juntan las palmas de las manos por encima de la cabeza.
- Respiramos profundamente. 10 segundos
- Bajamos la pierna derecha al suelo y descansamos.
- Repetimos la postura levantando ahora la pierna izquierda.
- Repetimos el ejercicio dos veces con cada pierna.

6. La montaña

La montaña cuenta con múltiples beneficios: tranquiliza, estimula la digestión, fortalece la columna vertebral, amplía la capacidad pulmonar, mejora la oxigenación sanguínea y reduce tensiones.



- Con las piernas cruzadas (o sentados sobre las piernas) y con la espalda recta, juntamos las palmas de las manos sobre el pecho.
- Lentamente elevamos las manos por encima de nuestra cabeza y, junto con la respiración, vamos estirando los brazos con la intención de tocar el cielo.
- Aguantamos en esta posición durante diez segundos.
- Bajamos las manos lentamente y descansamos.
- Repetimos el ejercicio cinco veces. Descansamos.

7. La flor

Los beneficios de esta postura son: desentumece los dedos rígidos, mejora el riego sanguíneo de las manos y vuelve más ágiles los dedos para los trabajos manuales.



- En la postura del loto o de la roca, cerramos los puños apretando con fuerza y aguantamos durante cinco segundos.
- Pasado este tiempo, abrimos lentamente nuestra mano como si fuese una flor.
- Tensamos la mano estirando los dedos hacia atrás y aguantamos en esa postura otros cinco segundos.
- Repetimos el ejercicio tres veces.
- Relajamos las manos sacudiéndolas.

8. Giros de nuca

flexibiliza la musculatura de la nuca, alivia los dolores de cabeza, relaja todo el cuerpo y combate el insomnio.



- Adoptamos una postura cómoda con la espalda recta (sobre una silla, con las piernas cruzadas o sentados sobre ellas).
- Agachamos la cabeza hacia delante y, lentamente, la vamos moviendo hacia la derecha, pasando por detrás, atravesando el hombro izquierdo y cayendo de nuevo hacia delante. Repetimos el movimiento tres veces.
- Lo hacemos ahora en sentido contrario. Repetimos tres veces. Descansamos con tres respiraciones profundas.

Variante: colocando la cabeza hacia delante y permaneciendo ahí durante cinco segundos. Volvemos al centro y colocamos la cabeza hacia atrás durante cinco segundos. Volvemos al centro y colocamos la cabeza a un lado. Permanecemos durante cinco segundos. Volvemos al centro yladeamos la cabeza hacia el otro lado y nos quedamos ahí durante cinco segundos.

9. Estiramiento

Este ejercicio sirve para aliviar las tensiones en las cervicales, hombros y torso, aumentar la energía y relajar todo el cuerpo.



- Parados, separamos las piernas a lo ancho de las caderas.

- Entrelazamos los dedos de nuestras manos y, mientras inhalamos, elevamos las manos por encima de la cabeza intentando tocar el cielo.
- Nos curvamos hacia atrás tanto como nuestro cuerpo nos permita.
- Al exhalar, bajamos las manos intentando tocar los pies. Relajamos la cabeza.
- Para volver a la posición original subimos lentamente nuestra espalda, siendo la cabeza la última que recupera su posición.
- Repetimos tres veces y descansamos.

10. Movimientos de hombros

Los beneficios: disminuye la tensión de los hombros y relaja la parte superior de la espalda.



- Sentados en la postura del loto apoyamos las manos sobre nuestras piernas y, al inspirar, elevamos los hombros hacia arriba intentando tocar las orejas y permanecemos ahí cinco segundos.
- Al exhalar dejamos caer los hombros a su posición inicial y descansamos.
- Repetimos cinco veces.

Variante: En la misma posición, al inspirar, elevamos los hombros hacia arriba y, por detrás, empezamos a realizar un círculo con ellos. Exhalamos cuando nuestros hombros se encuentren a la mitad del giro. Repetimos cinco veces y descansamos.

11. El bebé

Los beneficios: contribuye a un profundo relax, renueva la energía, renueva el riego sanguíneo de la cabeza y alivia las piernas cansadas.



- Nos sentamos sobre los talones y bajamos la cabeza lentamente hasta tocar el suelo.
- Los brazos los dejamos al lado del cuerpo, deslizando las manos hacia los pies. Respiramos profundamente. Nos mantenemos en esta posición 60 segundos.
- Al finalizar, nos levantamos lentamente incorporando el cuerpo desde la parte más baja de la espalda, siendo la cabeza la última que recupera su posición inicial.

**Recuerda Mantén una alimentación equilibrada y evita comer a deshoras.
Cuídate mucho y ¡quédate en casa! Tu salud esta primero...**

**Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y
ayudar a ordenar el lugar que utilizaste para trabajar.**