

YOGA EN LA ESCUELA

El yoga para niños es un excelente ejercicio físico y mental. Aprenderemos a respirar, relajarnos, liberar tensiones, hábitos posturales... a través de la realización de unos sencillos ejercicios relacionados con posturas de animales en las sesiones de Ed. Física. Usaremos unas esterillas individuales previamente desinfectadas, uso obligatorio de mascarillas, gimnasio perfectamente ventilado y se respetará la distancia de seguridad. No debemos realizar movimientos bruscos que puedan causar cualquier tipo de daño. Si le damos una oportunidad podremos observar los muchos beneficios que nos ofrece.

RETOS MOTRICES - YOGA: sesión para 1 hora de Ed. Física.

Al final de cada ejercicio hay un enlace a un vídeo que te servirá de modelo.

1. Respiración de la abeja: nos sentamos en una posición cómoda con la espalda recta y las piernas cruzadas. Tomamos el aire por la nariz y cuando lo vayamos a soltar, llevamos los dedos índices suavemente a los oídos. Cerramos los ojos y hacemos “ooooommmmm”. Tomamos aire de nuevo y repetimos el proceso.

<https://youtu.be/wvGdsWs-N4c>

2. Mariposa: sentados sobre el suelo flexionamos las rodillas y juntamos las plantas de los pies. Movemos las piernas como si fueran las alas de nuestra mariposa. Aprovechamos los movimientos para tomar y expulsar aire por la nariz.

https://youtu.be/5CvxDL_XzPA

3. Tortuga: nos sentamos con la espalda recta, doblamos las rodillas y juntamos las plantas de los pies. Pasamos los brazos entre nuestras piernas hasta tocar los pies. Bajamos la cabeza hacia nuestros pies notando como se curva la espalda pareciéndose al caparazón de una tortuga.

<https://youtu.be/7662xP25Fhs>

4. Estrella de mar: postura muy relajante. Nos tumbamos boca arriba abriendo bien las piernas y los brazos. Cerramos los ojos, tomamos aire y lo expulsamos. Repetimos el proceso hasta que estemos totalmente relajados.

<https://youtu.be/dm0fXtEfNQg>

5. Ratón: partiendo de una cuadrupedia, apoyamos manos y rodillas sobre el suelo y los pies en el empeine. Bajamos el culete hacia los pies. Apoyamos la frente sobre el suelo y llevamos las manos hacia atrás, pegadas al cuerpo. Respiramos como siempre.

<https://youtu.be/4OD-dvxwB6A>

Podemos finalizar la sesión con un sencillo masaje utilizando un pequeño balón de plástico que podemos pasar por espalda y piernas de los compañeros.