



Sugerencia Didáctica **“Láminas de yoga”**

Curso: 2º Básico.

Asignatura: Educación Física

Eje: Vida activa y saludable

Competencia Socioemocional:

Conciencia de sí mismo

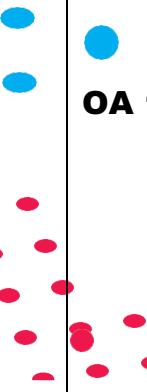


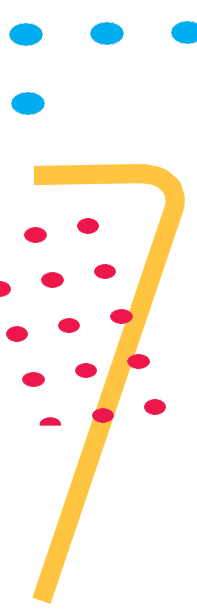
Características generales del juego:

Las láminas de yoga son un recurso didáctico diseñado para enseñar y practicar yoga de manera sencilla y accesible. Incluyen una serie de posturas ilustradas que ayudan a desarrollar la flexibilidad, el equilibrio y la concentración, ideales para niños y principiantes. Están pensadas para fomentar la actividad física y el bienestar, promoviendo el autocuidado y la relajación en un ambiente lúdico y educativo. Son perfectas para actividades individuales o grupales en el aula o en casa.

Objetivo de aprendizaje

EF02 OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

Objetivo de aprendizaje	Sugerencia didáctica
 OA 11	La actividad se usa de forma central en la clase. Realiza un juego de calentamiento simple, como el "Simón dice" adaptado al yoga. Los y las estudiantes deberán imitar las posturas de yoga de las láminas sólo cuando el profesor/a diga "Simón dice". Esto promueve la escucha activa y los prepara para la actividad física. Los y las estudiantes usarán las láminas para practicar posturas seleccionadas, siguiendo las instrucciones del profesor/a. Se les indicará cómo hacer cada postura de manera segura, usando las láminas como guía visual. Cada postura se practicará bajo la supervisión del/la docente, quien verificará que los y las estudiantes mantengan sus posiciones y respeten los límites establecidos, como sus espacios individuales marcados en el suelo. Finaliza con un ejercicio de relajación, guiado por las láminas de posturas suaves y de respiración. Los y las estudiantes deben permanecer dentro de sus posiciones asignadas, siguiendo las indicaciones.



Pauta General de cotejo de aplicación y uso del juego:

Técnicas de aplicación y uso del juego	Si	No
Los estudiantes prestan atención y siguen las instrucciones dadas por el docente durante la actividad.		
Los estudiantes tienen manejo seguro de implementos como colchonetas o láminas de yoga bajo la supervisión del docente.		
Los estudiantes pueden mantenerse dentro del espacio asignado durante toda la sesión.		
Los estudiantes tienen conciencia al realizar las posturas sin riesgo de lesiones, aplicando las indicaciones para evitar movimientos bruscos o peligrosos.		
Los estudiantes evitan invadir el espacio de los demás, respetando los límites marcados en el área de práctica.		

Pauta de cotejo específica Láminas de yoga:

Técnicas de aplicación y uso del juego	Si	No
Los estudiantes están involucrados en la actividad física y disposición a realizar las posturas y ejercicios.		
Los estudiantes tienen la capacidad para mantener las posturas dinámicas y transiciones rápidas sin fatigarse prematuramente.		
Los estudiantes tienen la capacidad para mantener las posturas estáticas (como la plancha o el guerrero) por el tiempo indicado.		

Intervenciones docentes:

- 
- ✓ Presentación del juego y lectura de instrucciones.
 - ✓ Explicaciones de las formas de realizar los ejercicios.
 - ✓ Comprobar y reforzar la correcta realización de los ejercicios