

Campo Formativo	Título	Aprendizaje Esperado
Educación socioemocional	El país de los animales yoguis	<p>Educación Socioemocional</p> <p>Tiene capacidad de atención. Identifica y pone en práctica sus fortalezas personales para autorregular sus emociones y estar en calma para jugar, aprender, desarrollar empatía y convivir con otros</p> <p>Las habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales: atención, conciencia de las propias emociones, expresión de las emociones y perseverancia.</p>
<p>Introducción: Prepara un espacio donde puedan caminar y moverse libremente. Vístete con ropa de ejercicio para poder hacer los movimientos cómodamente.</p>		
<p>INICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ten a la mano música para poder poner en la primera parte de la clase <p>DESARROLLO:</p> <p>Calentamiento</p> <ol style="list-style-type: none"> Enciende la música y pídeles que empiecen a caminar Les contarás que estás en un país donde solo hay animales y que deberán representar con tu cuerpo a diferentes de ellos. El primer animal que mencionas es el oso, todas y todos deberán hacer como un oso y enseguida les dices que además este oso está enojado porque sus amigos se comieron su comida. Pídeles que con su cuerpo hagan al oso enojado y sigan caminando al ritmo de la música con este oso enojado. Continuarás de la misma forma mencionando los siguientes animales con las siguientes emociones. Ejemplo ahora como hace un gato, pero este gato tiene mucho asco. <ol style="list-style-type: none"> Oso- Enojo (calentamos piernas y brazos) El oso estaba enojado porque sus amigos se comieron su comida. Gato- Asco (calentamos hombros) El gato tenía asco porque su comida olía mal y le podía hacer daño Ballena- Miedo (calentamos espalda) La ballena sentía miedo porque pasó varios días sola en el mar. Jirafa- Tristeza (calentamos cuello, espalda y brazos) La jirafa estaba triste porque no estaban sus amigos y amigas cerca de ella. Perro- Alegría (calentamos brazos, piernas, cabeza) El perro estaba alegre porque había pasado mucho tiempo jugando. Termina mencionando el último animal y quita la música Ya que todas y todos conocieron las emociones y a los animalitos del día de hoy, realiza unas preguntas 		

Preguntas de reflexión

- ¿Has sentido miedo como la ballena?
- ¿En qué momentos te has sentido alegre como el perro?
- ¿Has visto a alguien de tus amigos o familia tristes como la jirafa? ¿Por qué?
- ¿Qué te ha hecho enojar como el oso?
- Entonces ¿Para qué nos sirven las emociones?

Posturas de yoga

Para que podamos manejar estas emociones vamos a realizar 5 posturas diferentes.

- A continuación, menciona cada animal con su emoción y que se realizará una postura adecuada para esta canalizar esta emoción.
 - a) Menciona que para **el oso** enojado vamos a hacer una postura para ayudarle a mejorar su humor del día. La postura que haremos es sentarnos con las piernas cruzadas y nuestros ojos cerrados y vamos a inhalar llenando nuestra panza de aire como si fuéramos un oso y exhalamos vaciando nuestra panza.
 - **Postura Sukhasana:** Ayuda a relajar la mente y a bajar el éxtasis de la emoción para poder equilibrarnos.



- b) Para **el gato** con asco haremos una postura que le ayudará a que siga muy alerta ante la comida que le puede hacer mal.
 - **Guerrero I o Virabhadrasana I:** Mejora la coordinación del cuerpo, aumenta la capacidad de concentración y es buena para ganar equilibrio y estabilidad.



- c) Para la **jirafa triste** vamos a realizar la **postura del árbol** le ayudará a sentirse con fuerza para hacer sus actividades del día.
- **Postura del árbol o Vrksasana:** Mejora el equilibrio del cuerpo y emocional, ayuda a mejorar la concentración, relaja la mente por lo que se recomienda para aquellas personas que sufren de ansiedad o depresión y aumenta la autoestima.



- d) Para que el **perro** pueda disfrutar de la alegría haremos la postura de la vela.
- **Postura de la Vela o Salamba Sarvāṅgāsana:** Mejoran el estado de ánimo, desaparece la apatía y nos llena de optimismo y positivismo, se superan los miedos y aporta confianza en uno mismo y ecuanimidad.



- e) Para que la **ballena** maneje su miedo haremos la postura del puente.
- **Setu Bandha Sarvangasana o postura del puente:** Libera emociones y tensión del cuerpo y desarrolla la fuerza de voluntad y la confianza.



CIERRE:

8. Pídeles que se acuesten para realizar una relajación rápida
9. Pide que escriban o dibujen cómo se sienten después de hacer estos ejercicios de yoga e integra este trabajo a la carpeta de evidencias.

Materiales sugeridos:

- Bocina, celular, la tele o alguna herramienta para poner música.
- Una hoja y colores o marcadores