

## YOGA PARA LA SALUD

OA11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada; escuchar y seguir instrucciones; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad; asegurar que el espacio está libre de obstáculos.

OAAH: Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.

### Indicadores de evaluación

- Ejecutan actividades de calentamiento al inicio de la clase y ejercicios de vuelta a la calma al finalizar la sesión.
- Conocen medidas de prudencia adecuadas en la práctica de ejercicio físico

### Actividad N° 1 “El autocuidado y el Yoga un apoyo a las Emociones”.

El yoga es una práctica deportiva para la salud que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. Hoy en día la mayoría de las personas hace yoga como ejercicio y para reducir el estrés.

Practica y sigue las imágenes manejando una respiración profunda y relajada y contando lentamente en cada postura o imagen hasta 12 y al repetir las cuenta hasta 16. **Sé que puedes intentarlo!!!!**



Muy bien, lo lograste. Ahora te invito a enseñarle estas siguientes imágenes seleccionadas a algún integrante de tu familia que quiera realizar actividad física sana y saludable junto a ti.



**MUY BIEN, SIGUE PRACTICANDO ESTOS EJERCICIOS PARA MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA.**