

YOGA

En esta actividad introduciremos el concepto y la práctica del yoga, conociendo así sus beneficios en edades tempranas, y utilizaremos esta disciplina como herramienta para conseguir un desarrollo integral.

Se pretende iniciar a través del yoga el desarrollo de estrategias de meta cognición (autoconocimiento, autoconciencia, autoimagen,...), atención y concentración, que permitan al alumnado su autorregulación y desarrollo personal.



Consideraremos parte importante asimilar el esquema corporal y desarrollar sus componentes: control tónico, postural, respiratorio, coordinación, estructuración espacial y temporal y la lateralidad.

Trabajaremos la respiración como medio para conseguir la relajación del alumnado. Repercutiendo en un mayor grado de concentración y menor estrés, aprendiendo así a manejar emociones. Promoviendo así el desarrollo de una autoestima sana.

Sobre todo nos divertiremos, usaremos la imaginación y aprenderemos una disciplina tan saludable para la salud mental.

Conseguir los beneficios de cada postura, principales posturas:

- Posición en extensión hacia delante.
- Posición de flexión hacia atrás.
- Posiciones de torsión y flexión lateral.
- Posiciones de equilibrio.
- Ejercicios de relajación.

