

**TALLERES EXTRAPROGRAMÁTICOS**  
**COLEGIO INSTITUTO PRESIDENTE ERRÁZURIZ**



**Taller: Yoga para Niños**  
**Profesor/a: Rosa Palma**

<b>Niveles a los que está dirigido:</b> kínder, 1º y 2º Básico	<b>Día y hora:</b> Jueves, de 13:00 a 13:45 hrs.
--	--

### Objetivos

**Objetivo General:** Fomentar el bienestar integral de los niños mediante la práctica de yoga infantil, cultivando una conexión positiva con sus cuerpos, emociones y el mundo que los rodea.

**Objetivos Específicos:**

Desarrollar la conciencia corporal: Ayudar a los niños a explorar y reconocer las diferentes partes de su cuerpo a través del movimiento y el juego, mejorando su coordinación y equilibrio.

Promover la relajación y el manejo del estrés: Enseñar técnicas de respiración sencillas y ejercicios de relajación para calmar la mente y el cuerpo, reduciendo la ansiedad y mejorando la calidad del sueño.

Estimular la creatividad y la imaginación: Utilizar cuentos, juegos y canciones para hacer las clases de yoga divertidas y atractivas, fomentando la expresión creativa a través del movimiento y la exploración de diferentes posturas.

Fomentar valores positivos: Inculcar valores como el respeto, la tolerancia y el amor propio, creando un ambiente de apoyo y aceptación donde cada niño se sienta valorado.

### Contenidos más relevantes

Conciencia corporal y esquema corporal: Se trabaja en el reconocimiento de las partes del cuerpo, la ubicación en el espacio y la coordinación de movimientos a través de posturas básicas como el árbol, el perro, el gato, etc.

Coordinación y equilibrio: Se desarrollan habilidades motoras gruesas y finas mediante juegos y posturas que requieren mantener el equilibrio y coordinar diferentes partes del cuerpo.

Respiración consciente: Se introducen técnicas de respiración sencillas, como la respiración abdominal o la respiración de la abeja, para ayudar a los niños a calmarse y relajarse.

Relajación guiada: Se realizan ejercicios de relajación guiada donde los niños aprenden a relajar diferentes partes del cuerpo y a visualizar imágenes positivas.

Expresión emocional: Se fomenta la expresión de emociones a través del movimiento, el juego y la dramatización.

Valores sociales: Se promueven valores como el respeto, la cooperación, la empatía y la aceptación de la diversidad a través de juegos y actividades grupales.

## Metodología

Enfoque lúdico y creativo: La metodología se centra en hacer del yoga una experiencia divertida y atractiva para los niños pequeños.

Uso de narrativas: Se emplean cuentos e historias como hilo conductor de las clases, donde las posturas de yoga se integran en la trama, permitiendo a los niños encarnar personajes y situaciones a través del movimiento.

Juegos y canciones: Se incorporan juegos activos y canciones con movimientos para mantener a los niños comprometidos y facilitar el aprendizaje de las posturas de manera natural.

Exploración sensorial: Se fomenta la exploración del cuerpo y el espacio a través de actividades que involucran los sentidos, como tocar diferentes texturas, escuchar música suave o sentir el aire en la piel durante la respiración.

Instrucciones simples y claras: Las instrucciones de las posturas son breves, sencillas y adaptadas al nivel de comprensión de los niños, utilizando un lenguaje positivo y motivador.

Modelado y demostración: La profesora demuestra las posturas y los movimientos, permitiendo que los niños aprendan por imitación.

Refuerzo positivo: Se anima y elogia el esfuerzo y la participación de cada niño, creando un ambiente de apoyo y aceptación.

Adaptación y flexibilidad: Se adapta el ritmo de la clase y las actividades a las necesidades e intereses del grupo, permitiendo momentos de juego libre y exploración.

Cupos	Cantidad
Mínimo	15
Máximo	40

## ¡IMPORTANTE!

En primer lugar, se debe hacer la postulación al correo del profesor del taller, ingresando los datos del estudiante (nombre, curso y taller). Una vez enviada la postulación, deberá esperar la respuesta del profesor para confirmar la participación del estudiante y así efectuar el depósito correspondiente.

**Valor del taller por mes: \$10.000**

**Datos bancarios profesor de taller:**

Rosa Palma

RUT: 16.664.366-K

Banco: de Chile

Cuenta: Corriente N° 00-356-09715-03

E-mail: rosa\_palma2@hotmail.com

Al transferir debe informar el nombre del estudiante, curso, meses que paga (mayo-junio) y taller.