

TALLERES EXTRAPROGRAMÁTICOS
COLEGIO INSTITUTO PRESIDENTE ERRÁZURIZ



Taller: Yoga para Niños Intermedio

Profesor/a: Rosa Palma

Niveles a los que está dirigido: 3°, 4° y 5° Básico	Día y hora: Jueves, de 16:30 a 17:20 hrs.
--	--

Objetivos

Objetivo General: Desarrollar habilidades de autocontrol, bienestar físico y mental, y fomentar la conexión interna a través de la práctica de yoga, adaptando las técnicas a las necesidades y capacidades de los niños en edad escolar, preparándolos para afrontar los desafíos de la adolescencia.

Objetivos Específicos:

- Profundizar la conciencia corporal: Mejorar la propiocepción y la coordinación a través de secuencias de posturas más desafiantes, profundizando en la comprensión de la anatomía básica y cómo el yoga afecta diferentes grupos musculares.
- Gestionar el estrés y las emociones: Introducir técnicas de respiración (pranayama) más complejas, explorar la meditación y la atención plena (mindfulness), y fomentar la inteligencia emocional para ayudar a los niños a manejar el estrés académico y social.
- Fomentar la concentración y el enfoque: Utilizar posturas de equilibrio y secuencias fluidas, e integrar juegos y actividades que requieran concentración mental y coordinación física.
- Desarrollar la confianza y la autoestima: Animar a los niños a desafiar sus propios límites, celebrar sus logros personales y expresarse de manera segura en un ambiente de apoyo.

Contenidos más relevantes

- Alineación postural: Se presta mayor atención a la alineación correcta de las posturas para evitar lesiones y maximizar los beneficios.
- Fuerza y flexibilidad: Se desarrollan la fuerza muscular y la flexibilidad a través de posturas que desafían el cuerpo de manera segura.
- Equilibrio y concentración: Se mejoran el equilibrio físico y la concentración mental mediante posturas que requieren mantener el foco y la estabilidad.
- Gestión del estrés: Se proporcionan herramientas para manejar el estrés académico y social, como técnicas de respiración, relajación y meditación.
- Inteligencia Emocional: Se fomenta el reconocimiento y la expresión saludable de las emociones, así como el desarrollo de la empatía y las habilidades sociales.
- Autoestima y Confianza: Se promueve la autoaceptación, la valoración personal y la confianza en las propias capacidades a través de la práctica del yoga.

Metodología

Enfoque en la propiocepción: Se pone mayor énfasis en la conciencia del cuerpo en el espacio y la comprensión de cómo se sienten las posturas.

Secuencias dinámicas: Se introducen secuencias de posturas fluidas (vinyasas) que coordinan la respiración con el movimiento, aumentando el calor corporal y la concentración.

Exploración anatómica básica: Se comienza a explicar de manera sencilla la relación entre las posturas y los diferentes grupos musculares y articulaciones.

Técnicas de respiración (Pranayama): Se enseñan técnicas de respiración más avanzadas para controlar la energía, calmar la mente y mejorar la concentración.

Meditación y mindfulness: Se introducen prácticas de meditación y atención plena adaptadas a la edad, como la meditación guiada, la observación de la respiración o la atención a los sentidos.

Autoevaluación y reflexión: Se anima a los niños a observar sus propios progresos, a reflexionar sobre sus experiencias y a establecer metas personales.

Trabajo en equipo: Se realizan actividades y juegos cooperativos que fomentan el trabajo en equipo, la comunicación y el apoyo mutuo.

Adaptación individualizada: Se ofrecen variaciones de las posturas para adaptarlas a las diferentes capacidades y necesidades de cada niño.

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 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.