

PROPÓSITO:

Observa y apropia diferentes posturas (asanas) del Yoga para realizarlas y de esta manera obtener beneficios a nivel muscular y esquelético.

MOTIVACIÓN:

Se explica por medio de imágenes a los estudiantes que una de las técnicas que mejores resultados tiene para el estiramiento de los músculos y el buen funcionamiento del cuerpo es el Yoga, ya que es una disciplina tradicional que parte de ejercicio de estiramientos para fortalecer el cuerpo y adquirir flexibilidad, que es el tema que estamos trabajando en este inicio de año escolar.

EXPLICACIÓN:

La postura de yoga (asana) no es un fin en si mismo, sino un medio para alcanzar, a través de la concentración, el bienestar tanto corporal como mental. Cada postura que realicemos debe ser un motivo para prestar atención a nuestro cuerpo, conocer como mente y cuerpo reaccionan y evolucionan conforme ejecutamos la postura.

EJERCICIOS:



Se proyectan a los estudiantes una serie de imágenes de posturas (asanas) de Yoga para que ellos escojan una (1) y envíen evidencia fotográfica de su realización. Documento con las imágenes: [Posturas \(asanas\) de Yoga](#)

EVALUACIÓN:

Se tendrá en cuenta para la evaluación de la actividad la pertinencia y el desarrollo de las posturas que correspondan a las imágenes socializadas en la clase.

BIBLIOGRAFÍA:

Posturas (asanas) de Yoga