



ACADEMIA de DEPORTES

YOGA PARA NIÑOS



RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD
ELENA ORTIZ

PROFESOR DE LA ACTIVIDAD
GEMA LOPEZ DEL VALLE

HORARIOS DE LAS CLASES

Lunes y miércoles de 16.35 a 17.35

Martes y Jueves de 16:35 a 17:35

INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El yoga físico es el tipo de yoga más aconsejable para los niños; mediante el mismo el niño aprenderá a estirarse, respirar y relajarse. Las clases se plantean como un divertido juego haciéndoles asumir las posturas de yoga (asanas) como si estuvieran imitando animales, objetos, elementos de la naturaleza, etc... Las diferentes posturas que se trabajan, están por tanto especialmente adaptadas para que los niños disfruten introduciéndose en la práctica del yoga de una manera dinámica.

Programación

OBJETIVOS (Que queremos conseguir)

Como objetivo principal tenemos:

- Iniciar al niño/a en la disciplina del Yoga

Objetivos específicos:

- Psico-físico:
 - o Trabajar y desarrollar las capacidades de:
 - Flexibilidad
 - Tono muscular
 - Agilidad
 - Coordinación
 - Equilibrio
 - Conciencia del esquema corporal y de las sensaciones
 - Respiración
 - Relajación
 - Concentración
 - Autoestima, al ser una disciplina no competitiva todos disfrutan



- Técnico
 - o Conocer, practicar y aprender la técnica básica de ejecución de las principales posturas de yoga, de diferentes tipos de respiración, de relajación profunda y ejercicios sencillos de concentración.

CONTENIDOS (Que actividades vamos a realizar)

- En las diferentes sesiones se ejecutaran tablas que incluyen las más importantes y beneficiosas posturas de yoga y ejercicios respiratorios sencillos. Las diferentes posturas trabajan uno o varios de los siguientes aspectos:
 - o Posturas que flexibilizan la espina dorsal y las extremidades
 - o Posturas de fortalecimiento muscular
 - o Posturas que desarrollan el sentido del equilibrio
 - o Posturas de estiramiento muscular
 - o Posturas de masaje natural de órganos internos
 - o Posturas que desarrollan el sistema inmunológico
 - o Posturas que estimulan el sistema circulatorio
 - o Posturas que aumentan la capacidad de atención
 - o Posturas que combaten el nerviosismo
 - o Posturas que mejoran la conexión de la mente con el cuerpo
- Se realizarán tanto posturas individuales, como en pareja y en grupo, para hacer la clase más dinámica y amena
- Paulatinamente, se irán introduciendo algunos ejercicios de relajación y concentración

Periodización de los contenidos

1º trimestre

- Imitemos a los animales: el perro, el gato, el oso, la mariposa, el pez, el camello, el águila, etc.
- Posturas de objetos: la vela, el arado, el helicóptero, el péndulo, el puente, la flecha, etc.
- Elementos de la naturaleza: el árbol, la media luna, la palmera balanceándose, el rayo, etc.
- Posturas en pareja: el espejo, balanceo, carretilla, arriba-abajo, etc.
- Posturas en grupo: el detective, deshaciendo el nudo, las estatuas, etc.
- Respiración abdominal
- Relajación

2º trimestre (perfeccionamiento de posturas del primer trimestre)

- Animales: el león, la foca, el tiburón, la tortuga, la rana, el saltamontes, etc.
- Objetos o personas: el arco, el triángulo, el avión, el poste, el héroe, el guerrero, etc.



- Naturaleza: la semilla creciendo, la montaña, el palo en equilibrio, el loto, etc.
- Posturas en pareja: el espejo, flexiones laterales, arriba-abajo, etc.
- Posturas en grupo: la flor de loto, el túnel, etc.
- Respiración abdominal, respiración intercostal
- Relajación y concentración

3º trimestre (perfeccionamiento de posturas de trimestres anteriores)

- Animales: cobra, cabeza de vaca, el elefante, el tigre, el pingüino, la paloma, la mula coceando, el ratón, el gallo, el cangrejo, etc.
- Objetos o personas: el sacacorchos, el triángulo invertido, la navaja, la mecedora, el barco, la tetera, el niño, etc.
- Naturaleza: el árbol invertido, saludo al sol, el tronco invertido, saludo a la luna, etc.
- Posturas en grupo: Los números andantes, adivinar letras, etc.
- Respiración completa
- Relajación y concentración
- Preparación función fin de curso

METODOLOGIA (Como lo vamos a hacer)

La estructura de una clase tipo consiste en unos primeros diez minutos de ejercicios de calentamiento para desbloquear y evitar lesiones.

Seguidamente, pasamos a realizar una tabla de posturas variadas para trabajar las diferentes partes del cuerpo, por lo que se incluyen asanas de los distintos grupos. Para que la sesión resulte divertida, en ocasiones pintaremos las caras antes de comenzar con los motivos de las posturas a realizar y pondremos música de fondo con los sonidos de la naturaleza, de la jungla, los pájaros, el agua, música relajante, etc.

Al finalizar las posturas individuales, ejecutamos posturas en pareja o posturas integradas en juegos en grupo. De esta manera conseguimos que los niños se sigan divirtiendo en la clase familiarizándose a su vez con diferentes posturas de yoga.

Los últimos minutos de la clase, los dedicamos a ejercicios respiratorios tumbados para favorecer la oxigenación, desarrollar la capacidad pulmonar y combatir la dispersión mental y el nerviosismo.

En algunas ocasiones también se finaliza con un pequeño ejercicio de relajación profunda, imaginando el niño que es un muñeco de trapo y va sintiendo suelta y relajada cada una de las partes de su cuerpo. En ese estado de relajación profunda, el tercer trimestre incorporaremos algún pequeño ejercicio de concentración con visualización de imágenes con motivos relacionados con la naturaleza.

ACTIVIDADES (actividades que se hacen a lo largo del curso)

- Jornada de puertas abiertas al final del primer trimestre
- Al final el curso se hará una exhibición para los padres



ACADEMIA de DEPORTES

YOGA PARA NIÑOS



Observaciones y otras informaciones sobre la actividad

- El precio de la actividad es de 40 €/mes.
- La equipación para la práctica será ropa cómoda y calcetines antideslizantes o zapatillas blandas (ejemplo: chándal del cole)

Galería de imágenes