

# Aysha la super estrella



Núcleo:  
RELACIONES LÓGICO-  
MATEMÁTICAS

Nivel:  
SEGUNDO CICLO

Duración:  
8 MINUTOS



Serie: Omm Moo, yoga para niños

## DESCRIPCIÓN:

“Omm Moo” es una serie dirigida a mostrar los beneficios del Yoga para niños y niñas. Sus protagonistas son ocho vacas de diferentes razas que hacen distintas posiciones de yoga que los niños pueden replicar en sus casas. El instructor es un gato gurú que explica cómo se realizan las diferentes posturas y sus beneficios para el cuerpo y el espíritu. En los cinco primeros episodios Aisha la super estrella aprenderá con nosotros.

## ENLACES:

<http://4direcciones.tv/con-orgullo-presentamos-ocoommm-rmmmmoo-yoga-para-ninos/>

<https://www.youtube.com/watch?v=qrx1vvtRLY>

## ANEXOS:

1. Imágenes del programa
2. Imágenes inhalar-exhalar
3. Imágenes de la luna y el sol
4. Saludo al sol
5. Experiencia con la familia

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## RELACIÓN ENTRE EL PROGRAMA Y BCEP

ÁMBITO: RELACIÓN CON EL MEDIO NATURAL Y CULTURAL  
NÚCLEO: RELACIONES LÓGICO-MATEMÁTICAS Y CUANTIFICACIÓN  
APRENDIZAJES ESPERADOS

Establecer relaciones de orientación espacial de ubicación, dirección, distancia y posición respecto a objetos, personas y lugares, nominándolas adecuadamente, N°1.

ÁMBITO: FORMACIÓN PERSONAL Y SOCIAL  
NÚCLEO: IDENTIDAD  
APRENDIZAJES ESPERADOS

Distinguir las emociones y sentimientos, en sí mismo y en los demás, en situaciones vivenciales, y en imágenes y narraciones, N°3 (Reconocerse y apreciarse).

## VOCABULARIO

Para una mejor comprensión del programa es recomendable comentar previamente los siguientes conceptos: yoga, asana, postura, energía, concentración, calma, quietud, paz, armonía, inhalar, exhalar.

## SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

Este programa invita a niños y niñas a explorar el mundo del yoga de una manera lúdica y atractiva. Junto a Asha, la vaca famosa, a través de los primeros cinco capítulos podrán ejercitar posturas para energizar su cuerpo y fortalecer su conciencia corporal, estableciendo relaciones de orientación espacial en torno a su propio cuerpo. Además, podrán distinguir las emociones y sentimientos que la práctica del yoga, entre otras prácticas corporales, les permite experimentar.

### Antes de ver el programa:

1. Organice a niños y niñas en círculo y cuénteles que verán un capítulo de una serie llamada “Omm moo”, en la que aprenderán acerca del Yoga. Explíqueles que yoga significa “unión”: la práctica del yoga busca la unión del cuerpo y la mente para lograr la salud y la felicidad en las personas.
2. Presente a los personajes del programa utilizando las imágenes del anexo 1 y pídale que las describan, comentando aquello que les llama la atención de cada una. Explíqueles que en este programa ocho vacas de diferentes razas les enseñarán distintas posturas de yoga y que un gato gurú es el instructor, que explicará cómo deben hacerse.
3. Cuénteles que en los primeros cinco capítulos de este programa, Aisha, la vaca famosa, les enseñará posturas que les entregarán energía y fuerza.

### Serie: Omm Moo, yoga para niños

- Pida a los niños compartir si han tenido previamente alguna experiencia en torno al yoga, ya sea a través de un programa de televisión o si lo han practicado en alguna oportunidad. Invítelos a comentar qué sensaciones les produjo y qué piensan acerca de esta práctica. Anote las palabras que utilizan los niños para describir sus sensaciones y sentimientos en la pizarra.

### Mientras ven el programa:

- Es recomendable que se realice el visionado sin interrupciones ni detenciones del mismo. Esto permitirá a niños y niñas disfrutar del uso del recurso audiovisual y realizar cada una de las posturas de manera secuenciada y con fluidez. Si los niños lo solicitan o muestran entusiasmo realice un segundo visionado para que practiquen una vez más cada una de las posturas.

### Después de ver el programa:

- Invite a los niños a recordar el capítulo y a identificar por su nombre cada una de las posturas realizadas. Motíuelos a realizar nuevamente cada postura en su lugar y pídeles que al igual como lo hacía el gato en el programa, ellos vayan nombrando las partes del cuerpo, las direcciones y posiciones de las partes del cuerpo al momento de hacer los movimientos. Modele usted primero y luego invite a algunos niños a realizarlo. Por ejemplo: “para la postura de la montaña mis pies deben estar abiertos al ancho de mis caderas, apuntando hacia adelante. Mis manos deben estar a los lados de mis piernas, con las palmas apuntando hacia atrás, con los dedos de las manos estirados”.
- Presente a los niños las palabras inhalar y exhalar utilizando las imágenes del anexo 2. Explíqueles que inhalar es aspirar el aire, llevándolo hacia adentro de nuestro cuerpo: a nuestros pulmones, y exhalar es despedir o sacar el aire llevándolo de los pulmones hacia afuera de nuestro cuerpo. Repita varias veces la secuencia inhalar-exhalar acompañándolo con la acción: ponga su mano derecha sobre el ombligo y su mano izquierda en su cintura izquierda y repita la secuencia invitando a los niños a observar el movimiento que realizan las costillas. Luego invítelos a imitar la acción repitiendo en voz alta: inhalo-exhalo, inhalo-exhalo.
- Invite a los niños a observar las imágenes del sol y la luna que encontrará en el anexo 3. Motíuelos a comentar qué saben acerca de la luna y del sol y cuénteles que la luna y el sol son parte de nuestro sistema solar y poseen mucha energía y fuerza. La luna y su fuerza influyen por ejemplo en el movimiento de los mares y la energía del sol permite la vida (de animales, plantas y las personas) y además es una fuente de energía que las personas han aprovechado de diferentes formas, por ejemplo: a través de los paneles solares que permiten calefaccionar casas y departamentos, o calentar el agua de algunas piscinas. Así mismo, el “Saludo al sol” y el “Saludo a la luna” son una serie de asanas o posturas que llenan de energía nuestro cuerpo y lo hacen más fuerte.
- A partir de la actividad anterior, motive a los niños a pensar: ¿qué otras acciones nos ayudan a darle más energía a nuestro cuerpo? Identifique actividades como correr, caminar y la alimentación saludable, invitándolos a nombrar algunos ejercicios que conozcan y alimentos como frutas, verduras y alimentos que entregan energía.
- Utilice una música agradable, de yoga o relajación, e invite a los niños a realizar las posturas aprendidas, manteniéndose en cada una de ellas por dos minutos. Pídeles que inhalen y exhalen en la postura, con calma, profundamente. Al terminar la secuencia, invítelos a sentarse en círculo y a compartir cómo se sintieron: qué sentimientos y sensaciones corporales pudieron experimentar. Para esta actividad puede utilizar tarjetas con imágenes como las que se adjuntan en el anexo 4, para la postura “Saludo al sol”.
- Promueva experiencias con la familia: en el anexo 5 encontrará una comunicación para realizar una actividad entretenida y significativa en torno a la temática trabajada. Con los trabajos invite a los niños a intercambiar sus experiencias, motivándolos a hacer conexiones entre el capítulo y sus propias vidas.
- Para evaluar el aprendizaje esperado n°1 del núcleo Relaciones lógico-matemáticas y cuantificación, invite al niño a realizar alguna de las posturas aprendidas y a verbalizar paso a paso la posición y dirección en que las diversas partes del cuerpo deben ubicarse para lograrla. Registre el nivel de logro a partir de la siguiente rúbrica:

Indicador/ nivel de logro	No logrado	Medianamente logrado	Logrado
Arma la postura	No realiza ninguna de las posturas que aparecen en el capítulo.	No logra armar la postura pero de manera incompleta.	Arma la postura completa.

Indicador/ nivel de logro	No logrado	Medianamente logrado	Logrado
Verbaliza hablando de manera paralela dirección y posición en que las diversas partes del cuerpo (manos, pies, cabeza) deben ubicarse para lograr la postura.	No acompaña sus movimientos con palabras.	Verbaliza señalando posición o dirección, o lo realiza pero de manera incompleta.	Verbaliza señalando posición y dirección para el armado de la postura.

## EDUCACIÓN EN MEDIOS:

La educación de medios tiene por objetivo despertar el sentido crítico y el visionado activo de los televidentes. Las actividades que se proponen a continuación formaran en niños y niñas las bases para desarrollar estas habilidades más complejas:

1. **Narradores:** Realice preguntas que les ayuden a identificar quién cuenta lo que ocurre: ¿alguien cuenta la historia?, ¿hay narrador en este programa?, ¿hay conversaciones?: ¿Cómo sabemos lo que está pasando? Comente con los niños que en este programa existe un narrador y que en este capítulo al final el narrador entrega un mensaje en torno a los miedos.
2. **Aprendizaje del lenguaje audiovisual:** ¿Qué recursos se utilizan en este programa para comunicar y expresar? Invite a los niños a pensar en los recursos y lenguajes presentes en el programa: ¿qué materiales se ocuparon para crear este programa?, ¿hay música en el programa?, ¿cómo era la música?, ¿para qué estará presente en el capítulo?, ¿qué nos transmite?, ¿cómo son los personajes?

Anexo 1: Imágenes del programa

Aisha



Saludo a la luna





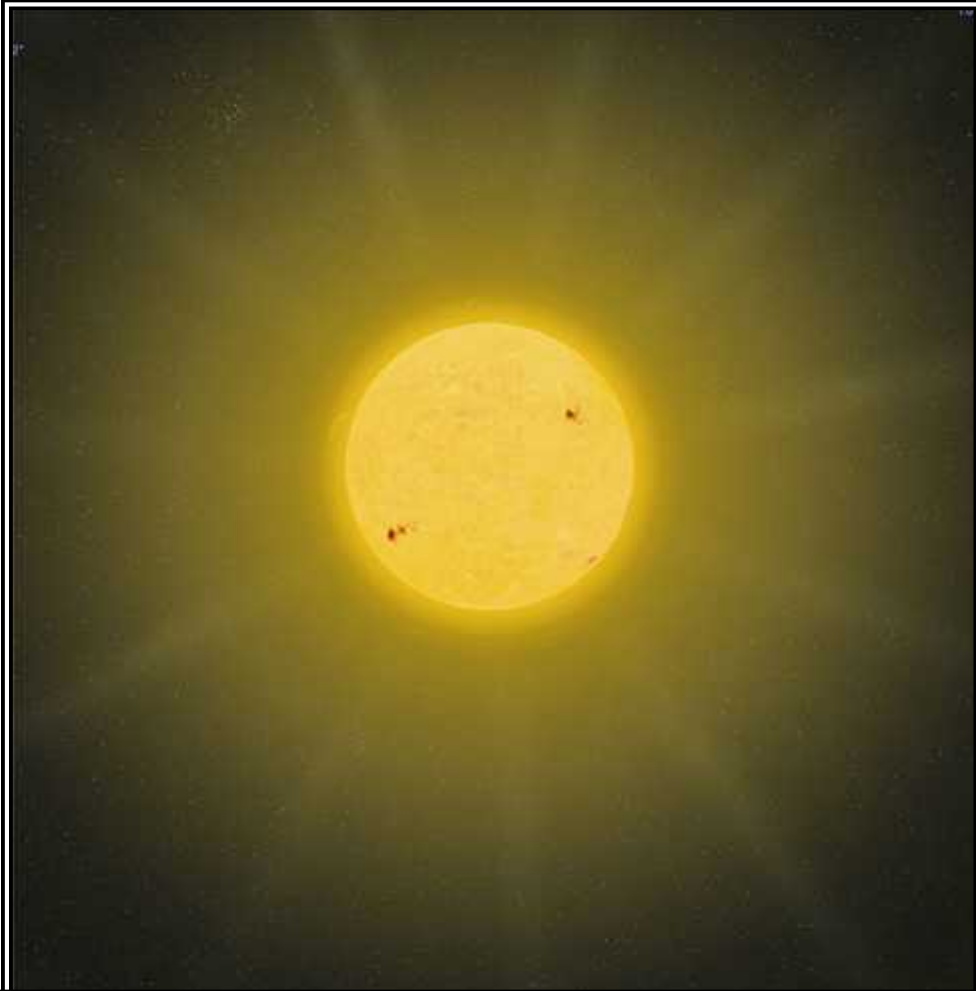
Anexo 2: Imágenes de inhalar – exhalar



Anexo 3: Imágenes de la luna y el sol



luna



sol



Anexo 4: Saludo al sol



montaña



pinza



plancha



cobra

Anexo 5: Experiencia con la familia

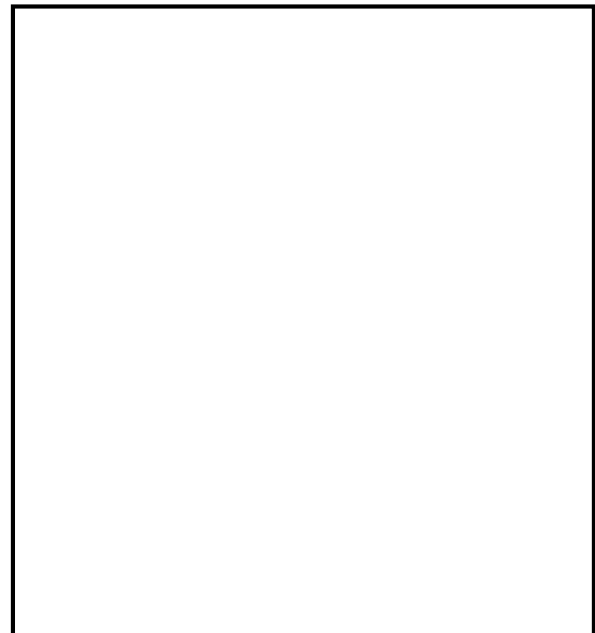
Estimada familia.

Hoy vimos un capítulo de la serie Omm Mmo, con la que disfrutamos junto a Aisha, la vaca famosa, aprendiendo y realizando diversas posturas de yoga que nos entregan energía y conocimos el “Saludo al sol”.



Este consiste en una serie de posturas o asanas: montaña, pinza, plancha y cobra.

- 1) Los invitamos a investigar sobre cada una de ellas y a ejercitarlas con sus niños.
- 2) Dibuja y escribe el nombre de las dos posturas aprendidas que más te gustaron:



3) Escribe con ayuda de tu familia: ¿Cómo se sintieron al realizar las posturas?, ¿qué sentimientos experimentas al realizarlas?

---

---

---

---

## Aisha la super estrella



Serie: Omm Moo, yoga para niños

---