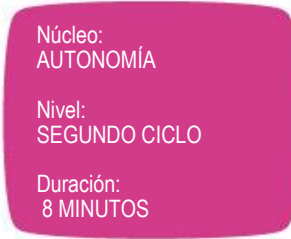


Pepe, el valiente

Serie: Omm Moo



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.

ENLACES:

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

<http://www.susankramer.com/yogaesp-anol.html>

<http://www.slideshare.net/sucaine/actividades-de-orientacinespacial>

ANEXOS:

1. Imágenes de los personajes
2. Imágenes relajación-estrés
3. Ficha de trabajo
4. Secuencia del Amazonas
5. Experiencia con la familia

RELACIÓN ENTRE EL PROGRAMA Y BCEP

ÁMBITO: FORMACIÓN PERSONAL Y SOCIAL
NÚCLEO: AUTONOMÍA
APRENDIZAJES ESPERADOS

Adquirir un mayor dominio de sus capacidades corporales, desarrollando en las habilidades motoras gruesas el control dinámico en movimientos y desplazamientos, alternando diferentes velocidades, direcciones, posiciones e implementos, apreciando sus progresos, N°2 (Motricidad y vida saludable).

Expandir sus capacidades motoras y de coordinación, ejercitando sus habilidades de fuerza, resistencia y flexibilidad con o sin implementos livianos, en pequeños y grandes volúmenes, en espacios al aire libre y en contacto con la naturaleza.

ÁMBITO: COMUNICACIÓN
NÚCLEO: LENGUAJE VERBAL
APRENDIZAJES ESPERADOS:

Expresarse en forma oral en conversaciones, narraciones, anécdotas, chistes, juegos colectivos y otros, incrementando su vocabulario y utilizando estructuras oracionales que enriquezcan sus competencias comunicativas, N°3 (Lenguaje oral).

VOCABULARIO

Para una mejor comprensión del programa es recomendable comentar previamente los siguientes conceptos: yoga, asana, postura, concentración, fuerza, equilibrio, energía.

SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

Este programa invita a niños y niñas a explorar el mundo del yoga de una manera lúdica y atractiva. A través de él conocerán los beneficios de una respiración consciente y podrán adquirir mayor dominio de sus habilidades motoras gruesas, fortaleciendo su coordinación, flexibilidad y resistencia. Junto a los animales fuertes y poderosos podrán llenarse de fuerza, seguridad, equilibrio y energía.

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. Utilizando las imágenes del anexo 1 presente a los protagonistas: el gato gurú y Pepe, el toro valiente. Invite a los niños a jugar a imitar a los toros, imaginando cómo podría ser una postura de toro salvaje.

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:

- Presente a los niños las imágenes del anexo 2 e invítelos a recordar el mensaje que el gurú les entrega al comenzar el capítulo, acerca del estrés y de cómo las vacas no se han contagiado con él. Primero pídale que observen las imágenes y las describan: ¿qué observan en cada una de ellas?, ¿en qué se parecen?, ¿en qué son diferentes?, ¿cómo creen que se sienten los animales de la primera imagen?: ¿cómo se sentirán las vacas de la segunda imagen?, ¿por qué?
- Entrégueles una definición precisa y amigable de la palabra estrés: *el estrés es un cansancio muy grande, un agotamiento que afecta al cuerpo y la mente*. Explíqueles que el yoga es una práctica muy antigua, que permite a las personas relajarse, tanto corporalmente como mentalmente. Invítelos a compartir otras maneras que ellos conocen o han aprendido para relajarse.
- Invite a niños y niñas a dibujar algunas de las posturas realizadas durante el visionado. Luego, invítelos a compartir sus dibujos, comentando en torno a cada una. En el anexo 3 encontrará una ficha de trabajo propuesta para esta actividad.
- A partir de los dibujos de los niños, realice preguntas que les permitan identificar algunas características de cada postura, invitándolos a señalar la parte del cuerpo según corresponda a las respuestas. En la siguiente tabla encontrará preguntas sugeridas para la reflexión en torno a las diversas habilidades ejercitadas.

Habilidad	Pregunta
Fuerza	¿Qué músculos necesitan utilizar más fuerza en esta postura?
Equilibrio	¿con qué postura ejercitamos el equilibrio?
Flexibilidad	¿Qué partes de nuestro cuerpo están desarrollando más flexibilidad con esta postura?
Resistencia	¿Qué partes del cuerpo están trabajando la resistencia?
Coordinación	¿Qué partes del cuerpo y qué movimientos debemos coordinar para realizar esta postura?

- Invite a los niños a formar grupos e invítelos a inventar nuevas posturas para ejercitar su coordinación, fuerza, resistencia y flexibilidad. Por ejemplo, si quisiéramos hacer la postura del perro, ¿cómo podríamos hacerla? Invite a los grupos a compartir con los demás las posturas que han creado.
- Realice narraciones o cuentos motores incorporando algunas de las posturas aprendidas durante el visionado, como una forma de ejercitar el control dinámico en movimientos y desplazamientos. Utilice algunas de las secuencias aprendidas, como la del Amazonas. Por ejemplo: la cobra iba reptando por la montaña cuando de pronto se encontró con una anaconda, que la invitó a respirar profundo. En el anexo 4 encontrará imágenes de esta secuencia para ilustrar paso a paso.
- Incorpore a la rutina del día un espacio para reforzar las posturas aprendidas. Invite a los niños a pensar en qué momento de la jornada podrían realizarlo y motíuelos a reflexionar qué beneficios puede traerles a todos. Por ejemplo: una secuencia de posturas de yoga todos los días al regresar del recreo, para poder relajarnos y prepararnos para aprender. También puede incorporar la secuencia de ejercicios utilizando las vocales. Esta actividad puede ser acompañada por música de relajación.



11. Promueva experiencias con la familia: en el anexo 5 encontrará una comunicación para realizar una actividad entretenida y significativa. Al revisar las experiencias junto a niños y niñas, invítelos a intercambiar sus experiencias, motivándolos a hacer conexiones entre el capítulo y sus propias vidas.
12. Para evaluar el aprendizaje esperado n°2 del núcleo Autonomía, utilice una lista de cotejo incorporando al indicador la postura que se desea evaluar, por ejemplo: coordina sus movimientos y realiza la postura "gato".

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?
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?, ¿qué tipos de personajes están presentes?, ¿por qué se habrán escogido estos personajes?

Anexo 1: Imágenes de los protagonistas



Anexo 2: Imágenes relajación-estrés



relajación



estrés

Anexo 3: Ficha de trabajo

Nombre:

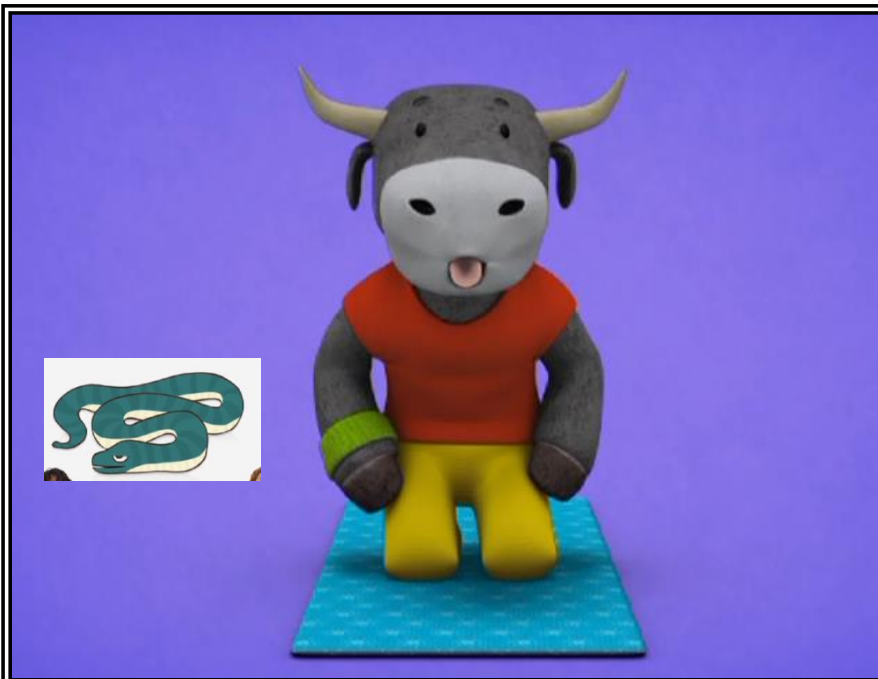
Fecha:

Dibuja las posturas de yoga que recuerdas del capítulo de Omm Moo.

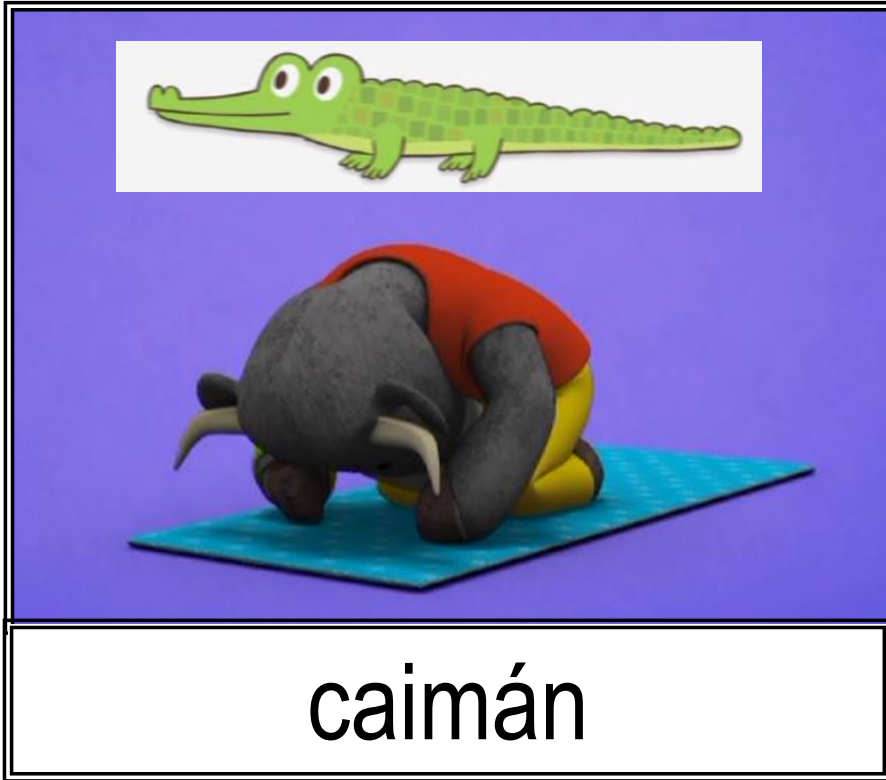
Anexo 4: Secuencia del Amazonas



jaguar



anaconda



caimán

Anexo 5: Experiencia con la familia

Estimada familia.

Hoy vimos un capítulo de la serie Omm Mmo, con la que disfrutamos aprendiendo y realizado diversas posturas de yoga. Los invitamos a investigar y compartir juntos tres posturas que niños y niñas no conozcan, escribiendo sus nombres, dibujándolas en cada recuadro y por supuesto, realizándola juntos. Luego compartiremos las secuencias de las tres posturas aprendidas con nuestros compañeros y compañeras, ¡esperamos que disfruten mucho esta experiencia en familia!

--	--	--
