

Pati y Ani: inseparables



Núcleo:
CONVIVENCIA

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 seis 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 esta ocasión Pati y Ani nos invitan a disfrutar con los capítulos: En Equipo, Relax Acuático, Con Confianza, En Contacto y Descanso Doble.

ENLACES:

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

<http://vivanayoga.blogspot.com/2011/08/practica-de-yoga-en-familia.html>

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

<http://www.aulafacil.com/cursos/t313/salud/ejercicio/yoga-para-ninos-y-ninas>

ANEXOS:

1. Imágenes de los personajes
2. Hoja de registro
3. Posturas en equipo
4. Gimnasia de ojos
5. Calendario de yoga

RELACIÓN ENTRE EL PROGRAMA Y BCEP

ÁMBITO: FORMACIÓN PERSONAL Y SOCIAL

NÚCLEO: CONVIVENCIA

APRENDIZAJES ESPERADOS

Ampliar sus prácticas de convivencia social en nuevas situaciones para afianzar y profundizar la colaboración y relación con los otros, N° 4 (Participación y Colaboración).

Descubrir y apreciar su capacidad para participar con otros, integrándose en diferentes grupos de juego y trabajo, N° 5 (Participación y Colaboración).

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.

VOCABULARIO

Para una mejor comprensión del programa es recomendable comentar previamente los siguientes conceptos: yoga, asana, postura, equipo, meditación, inseparables, preocupaciones, relajación.

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 Pati y Ani podrán explorar nuevas posturas, meditaciones y juegos.

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. Utilizando las imágenes del anexo 1 presente a los protagonistas: las vacas Pati y Ani, amigas inseparables.

Mientras ven el programa:

2. 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:

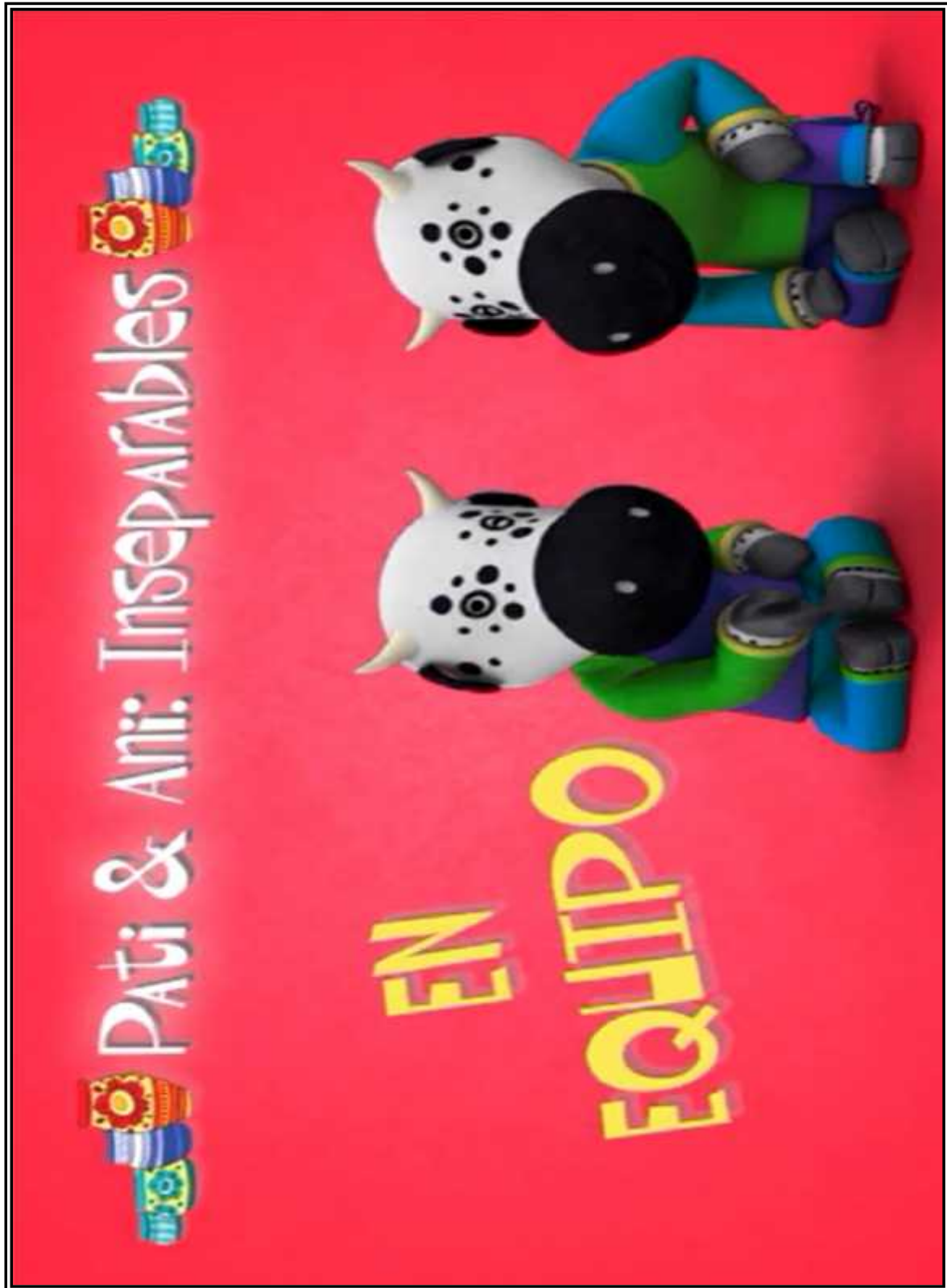
3. Invite a niños y niñas a dibujar algunas de las posturas realizadas durante el visionado. Luego, invítelos a compartir sus dibujos, comentando en torno a cada una. En el anexo 2 encontrará una hoja de registro propuesta para esta actividad.
4. Invite a los niños a recordar los capítulos de Pati y Ani escribiendo en la pizarra: Pati y Ani, inseparables. Luego, comente con ellos en torno a las palabras que el gato Gurú entrega al inicio de cada capítulo: "Pati y Ani son muy unidas: ellas saben que hacer algunas cosas de a dos es mejor que de a uno: es mucho más entretenido y terminan antes". Invite a los niños a reflexionar en torno al valor del trabajo en equipo: ¿por qué es importante?, ¿qué cosas hacemos en equipo en el colegio?, ¿qué actividades diferentes podríamos realizar en equipo?
5. Motive a niños y niñas a realizar algunas de las posturas que Pati y Ani les han enseñado y que se realizan en equipo: el sándwich, revolviendo la leche y la meditación del corazón. En el anexo 3 encontrará imágenes para ilustrar y acompañar el desarrollo de esta actividad. Ésta le permitirá evaluar los aprendizajes esperados n°4 y 5 del núcleo de convivencia, a través de un registro anecdótico.
6. Invite a los niños a imaginar que, como en uno de los capítulos, su cuerpo es una gelatina del sabor que más te gusta: "Te sacan del refrigerador y entonces ponte a temblar con todo el cuerpo, agitándolo de un lado para otro: dedos de gelatina, brazos de gelatina, piernas de gelatina, hasta tu cabeza. ¡Ahora detente! Has vuelto al refrigerador: nuevamente estás quieta".
7. Motive a los niños a realizar gimnasia de ojos e incorpore esta actividad a diversos momentos de la jornada a modo de pausa activa, cuando los niños estén inquietos y necesiten movimiento o en momentos de transición entre una actividad y otra: abre y cierra, abre y cierra varias veces, siguiendo el ritmo. Luego realiza círculos, primero hacia arriba mirando el cielo y luego avanza la mirada hacia el lado. Pasa por la punta de tu nariz y vuelve a subir hasta que llegues otra vez arriba.
8. 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. Puede invitar a los niños a hacer un viaje en el que puedan dejar a un lado las preocupaciones y relajarse, como Pati y Ani lo hacían durante el capítulo. Por ejemplo: viajamos al fondo del mar y nos transformamos en estrellas de mar. Luego esas gotitas de aguas viajan y llegan hasta una laguna en la que se encuentran con una rana, entre otras posturas.
9. 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. En el anexo 5 encontrará una hoja para registrar las posturas para cada día: dibuje este mismo recuadro en una cartulina que pueda quedar a la vista de todos.
10. Promueva experiencias con la familia. Sería una bella y valiosa oportunidad que pudiesen realizar una jornada o mañana de yoga en familia, en la que los niños presenten a sus papás diferentes posturas que han aprendido y las hagan juntos en equipo.

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: Hoja de registro

Nombre:

Fecha:

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

A large, empty rectangular box with a black border, intended for drawing yoga postures.

Anexo 3: Posturas en equipo



El sándwich



El sándwich



Revolviendo la leche



Revolviendo la leche



Meditación del corazón



Meditación del corazón

Anexo 4: Gimnasia de ojos

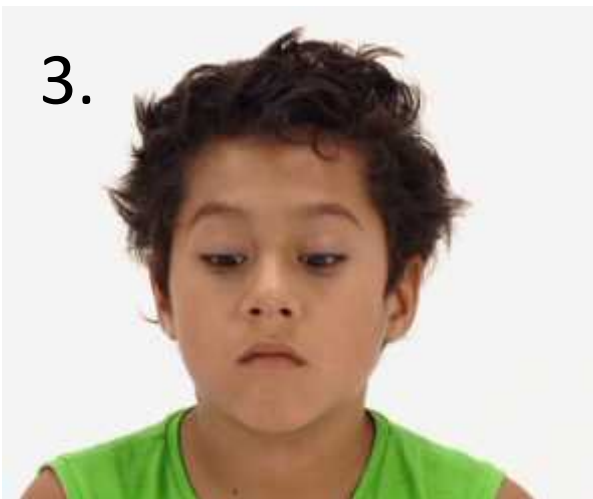
1.



2.



3.



4.



Anexo 5: Calendario de yoga

Ejemplo:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Posturas en equipo: El sándwich Revolviendo	Meditación del corazón en parejas	Posturas estrella de mar, rana y águila a través de cuento guiado.	Gimnasia de ojos Postura de la montaña	Postura de pez y cobra.