



EXTRAESCOLAR DE YOGA

1. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

El yoga niños es una forma DIVERTIDA para que los niños y niñas desarrollen importantes habilidades, en un entorno positivo y no competitivo.

Esta atmósfera favorable para el desarrollo les anima a relajarse y divertirse mientras desarrollan no solo fuerza, coordinación, flexibilidad y equilibrio, sino también conciencia corporal, mejor atención y autoconfianza.

Además, se busca un equilibrio entre espontaneidad y estructura de manera que los niños aprenden a escucharse mutuamente a la vez que aprenden a expresarse de forma creativa.

2. OBJETIVOS DE LA EXTRAESCOLAR

- Conseguir que los niños y niñas aprendan diversas y divertidas posturas de yoga y formas de relajarse.
- Desarrollar a través de dichas posturas el equilibrio, la coordinación, la flexibilidad.
- Tener un espacio de calma y relax .

3. METODOLOGÍA

Las clases son de 1 hora a la semana, empiezan con un pequeño cuento o historia a través de la cual vamos haciendo diferentes posturas de yoga con ese hilo conductor. Luego tenemos algún juego más dinámico y terminamos con una relajación.

En 5º y 6º EP se introduce el acroyoga.
