

EXTRAESCOLARES
Escuela Europea
2017-2018

auca
projectes educatius



ÁREA DEPORTIVA

Alicante

C/ del Carmen, 79 entlo. C
03550 Sant Joan d'Alacant
Tel. 966 593 141
Fax 966 593 142
auca@auca.es

Valencia

C/ Pintor Vila Prades, 13
bajo dcha. 46008 Valencia
Tel. 962 058 696
Fax 962 058 692
auca.valencia@auca.es



Síguenos en:



Taller de YOGA

Información

El yoga es una excelente opción para lograr la unión de juego y desarrollo físico y mental.

A través del yoga, los/as niños/as ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual. El yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico.

 **Dirigido a:** Ed. Infantil

 **Horario:** Miércoles y viernes
15 a 16.15 h

 **Lugar:** Escuela Europea de Alicante

 **Fechas:** Septiembre a Junio

 **Precio:** **22 €/mes**

 **escuelaeuropea@auca.es**

Taller de YOGA



Objetivos

Con la realización de este taller, se pretende alcanzar diversos objetivos:

- Desarrollar los músculos motores.
- Obtener una flexibilidad en las articulaciones.
- Mejorar los hábitos posturales de la columna vertebral.
- Conseguir buenos hábitos de la respiración.
- Estimular la circulación sanguínea.
- Favorecer la autoestima.
- Bajar en el nivel de estrés infantil.
- Mantener calma y relajación.
- Mejorar el desarrollo de la atención, la concentración, la memoria y la imaginación.
- Armonizar la personalidad y el carácter.
- Canalizar la energía física.
- Fomentar las habilidades sociales.



Desarrollo de la actividad

El alumnado debe sentirse cómodo y relajado. El factor de la motivación será importante a la hora de generar un ambiente agradable en el aula. Los niños y niñas deben vestirse con ropas holgadas, ligeras, confortables y que les permitan hacer cualquier movimiento con comodidad. Las clases deben desarrollarse en un ambiente limpio, tranquilo, ventilado y silencioso. Se pueden utilizar colchonetas o alfombrillas apropiadas y los niños pueden estar descalzos o con calcetines.

Las clases de inicio al yoga infantil, contarán con un espacio de debate, canciones, colores, cuentos..., se trata de una metodología propia del sistema Montessori, que propone estimular el sistema cognitivo de los y las menores, obteniendo además unas clases de yoga mucho más amenas y divertidas, sin olvidar los objetivos propios del yoga como disciplina física y mental.

Dividimos el curso en tres trimestres, en los que tendremos en cuenta el avance del grupo para ir adaptando y agregando de manera paulatina dificultad.

Primer trimestre:

Respiración: Comenzamos el trimestre, el principal objetivo de los primeros meses es lograr una buena armonía respiratoria, también haremos especial hincapié en lograr la concentración de los movimientos. Introducimos posturas propias del yoga, se realizará de manera paulatina y respetando siempre las posibilidades personales y físicas del/a menor.

Segundo trimestre:

Relajación: Seguimos con los ejercicios del yoga infantil, añadimos el componente de la relajación. Hemos de lograr que el alumnado aprenda a tomar conciencia de su cuerpo y de su mente, obteniendo una armonía. Llevaremos a cabo técnicas de autocontrol y relajación. Todo ello, acompañado de los ejercicios específicos de la disciplina que fomentan dicho objetivo.

Tercer trimestre:

Meditación: se trata de un término que nos permite una comunicación entre la mente, el ser, y el cuerpo.