

CUESTIONARIO CLASE 5

PRÁCTICA

1/ RESPIRACIÓN DE LOS ELEMENTOS

¿Con que finalidad hacemos estas respiraciones?

2/ GATO ENOJADO Y CONTENTO

¿Qué movimiento hacemos en esta postura?

3/ MUNDO DE GIRASOL

¿Qué cuatro posturas tiene esta secuencia?

4/ GUERREROS

¿Cuántas variantes del guerrero vemos?

5/ ESTRELLITA

¿Qué beneficios tiene esta postura?

6/ YOGA EN LA ESCUELA: TORTUGA

¿Qué le pedimos que hagan los niños al apoyar la cabeza sobre el pupitre?

7/ YOGA EN LA ESCUELA: MEDITACION DE LA LUZ

¿Qué se imaginan los niños en esta meditación?

8/ YOGA EN LA ESCUELA: EL RELOJ DE OJOS

¿Qué hacemos con los ojos en este ejercicio?

9/ RELAJACION DEL LiMÓN

¿Qué hacen los niños con el cuerpo antes de relajarlo?

10/ RELAJACIÓN: RECORDAR

¿Qué recordamos en esta relajación (pueden ser dos secuencias)?

11/RONDA DE MASAJES

¿Cómo se tienen que ubicar físicamente los chicos para hacerse los masajes?

¿De que pueden charlar mientras se hacen masajes?

12/ AGRADECIMIENTO

En este ejercicio nos tomamos un tiempo ¿para agradecer que?

TEORÍA

1/ COMO CAPTAR LA ATENCIÓN DE LOS NIÑOS MIENTRAS HACEN YOGA

Nombrá 4 consejos para lograrlo (tenés 16 para elegir)

2/ QUE HACER CUANDO HAY UN NIÑO GENERANDO PROBLEMAS

Resumí las 5 formas de ayudarlo que te planteamos.

3/ PLAN DE CLASE

¿Que cosas anotamos en esta planilla que llevamos a cada clase?

4/ ACCESORIOS PARA LA CLASE

Nombrá 5 cosas que podés llevar a la clase para ayudarte a darla.

Nombrá una cosa que no esté en la lista que te gustaría llevar.

5/ CREAR LA CLASE CON LOS NiÑOS

¿De qué manera podemos crear la clase con los niños?

6/ INVENTAR POSTURAS

¿De qué manera podemos inventar posturas con los niños y divertirnos?

7/ LA RESPIRACIÓN

 ¿Por qué es bueno respirar con el abdomen?

8/AGRADECIMIENTO

Gracias al yoga que nos da tanto! Gracias a ustedes por esforzarse tanto y llegar hasta acá!