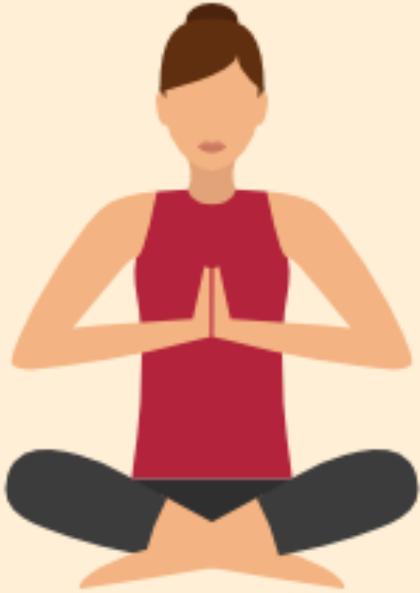




@efymasalla



SUPER PACK DE YOGA

5 MATERIALES
Y 10 JUEGOS
PARA HACER
YOGA

Explicación de los materiales



1

TABLA DE YOGA

Tira dos dados y realiza la postura que corresponda a los dos números que te hayan salido. El número del **primer dado** que tires corresponde a la fila de **color lila**, el número del **segundo dado** que hayas tirado pertenece a la columna de **color rojo**.

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Antes de hacer la postura pueden restar, sumar o multiplicar los números de los dados. Fomentando también así el cálculo matemático. El que consiga realizar todas las figuras de una misma columna o fila se anota un punto.

Elige la plantilla que más te guste e imprime tanto la parte delantera como trasera y pégalas para así poder tener dos plantillas con posturas diferentes.

PLANTILLA 1 PARTE DELANTERA



1

2

3

4

5

6

1

2

3

4

5

6



@tymasalla

PLANTILLA 1 PARTE TRASERA



1

2

3

4

5

6

1

2

3

4

5

6



@tymasalla

PLANTILLA 2 PARTE DELANTERA



1

2

3

4

5

6

1



2



3



4



5



6



@citymaralla

PLANTILLA 2 PARTE TRASERA



1

2

3

4

5

6

1



2



3



4



5



6



@citymaralla

Explicación de los materiales



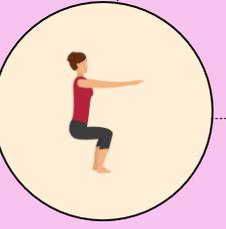
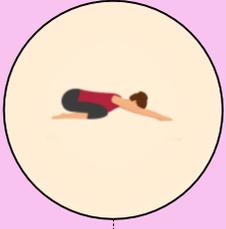
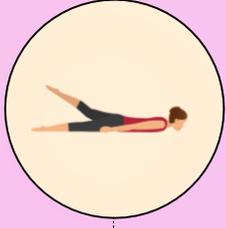
LA OCA



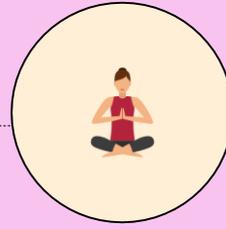
Tira el dado y avanza tantas casillas como indique, realiza la figura en la que hayas caído. Si la realizas correctamente le toca al siguiente, si la realizas de forma errónea (será valorado por todos) vuelves a la casilla donde estabas antes.

Al llegar al final tienes que inventar una postura o hacer la que más te haya gustado. Puede acabar aquí el juego o tener que volver hasta la casilla de salida.

Para las fichas puedes utilizar las fichas del parchís o hacerlas con bolitas de colores.

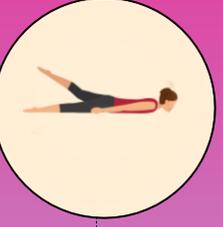


HAZ TU POSTURA
FAVORITA O
INVENTA UNA

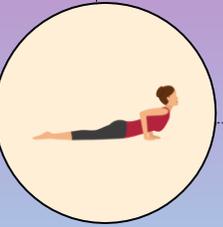


YOGA

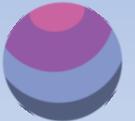




HAZ TU POSTURA
FAVORITA O
INVENTA UNA



YOGA

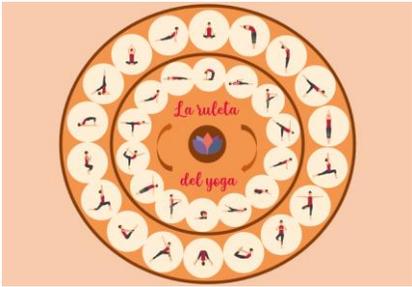


Explicación de los materiales



3

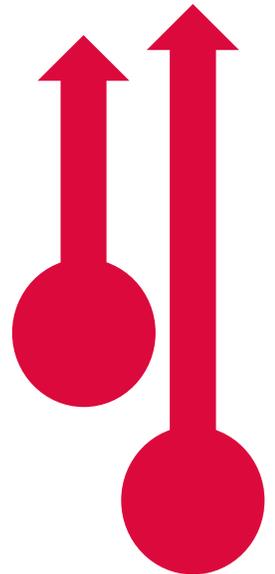
LA RULETA DEL YOGA:



Recorta estas dos flechas. Haz un agujero en ellas y otro en el centro de la ruleta. Pasa por los agujeros un encuadernador y ábrelo por la parte de atrás.

Elige una flecha que girar y haz la postura que marque o gira las dos a la vez y realiza las dos posturas indicadas por las flechas.

Se puede hacer en pequeños grupos o parejas.



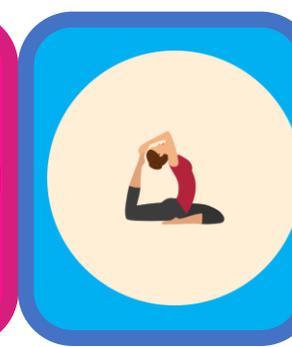
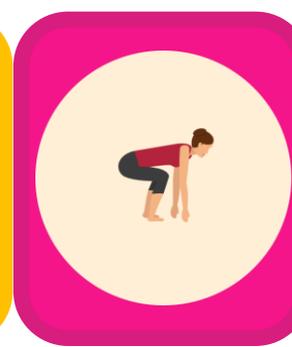
4

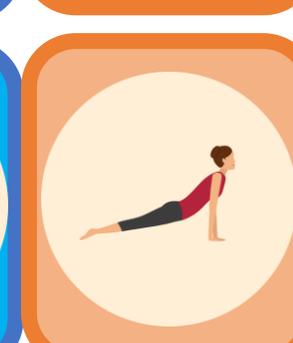
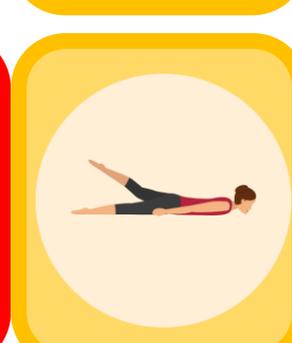
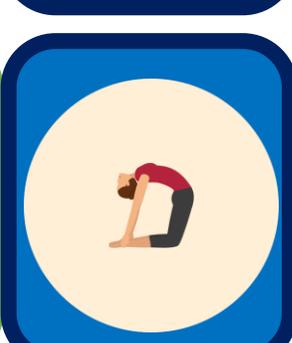
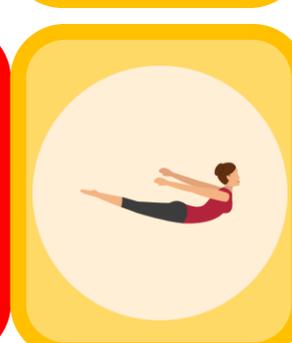
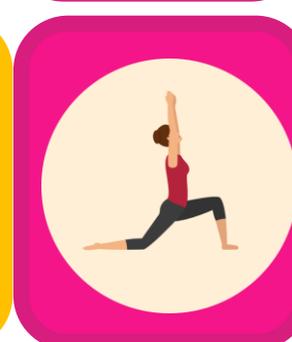
Explicación de los materiales

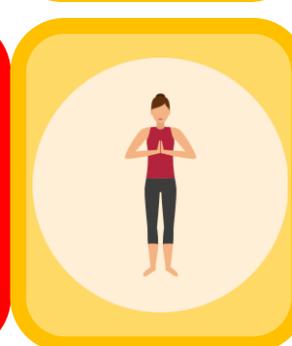


TARJETAS DE YOGA MULTIUSOS

1. **Memory:** con las cartas boca abajo levantamos dos para buscar la pareja. Si encontramos una pareja, nos la llevamos y además tenemos que hacer la postura que contenga.
2. **Imita la postura:** Sacar una tarjeta e imitar la postura. Se puede hacer en gran grupo, parejas o pequeños grupos. Además, pueden inventar un nombre para cada postura. También, uno de la pareja puede hacer una postura y el otro buscarla en las tarjetas.
3. **Imita la secuencia.** Haremos grupos. La profesora enseña una secuencia de cartas (tantas cartas como miembros del grupo). Deben imitar correctamente la secuencia, adoptando cada miembro del grupo una postura en el orden correcto. Ganará el que antes lo consiga y lo haga bien. Podemos quitar el factor competitivo dejándoles un breve tiempo para que todos los grupos lo consigan y elegir el que mejor lo ha hecho entre todos.
4. **Adivina la secuencia:** hacemos grupos y le daremos un breve tiempo para que piensen una secuencia de figuras de yoga. Pasado el tiempo, irá saliendo cada grupo al centro. A la señal adoptarán las figuras que han acordado. El resto de equipos, rápidamente tiene que coger las cartas de las posturas y montar la secuencia correcta.
5. **Pasa la carta:** nos colocamos en círculo y repartimos a cada uno una carta. Haremos la postura que nos indique la carta. A la de tres, pasamos la carta al de la derecha y realizamos la postura nueva que nos ha tocado. Al final podemos comentar cuál es la que más/menos nos ha gustado y nos ha costado.







Inventa
una
postura

HAZ TU
POSTURA
FAVORITA

HAZ LA
POSTURA
MÁS
DIFÍCIL

HAZ LA
POSTURA
MÁS
FÁCIL

HAZ LA
POSTURA
QUE
MENOS
TE GUSTE

Realiza y
ponle
nombre a
la postura
que quieras



Explicación de los materiales



EL BINGO DE YOGA

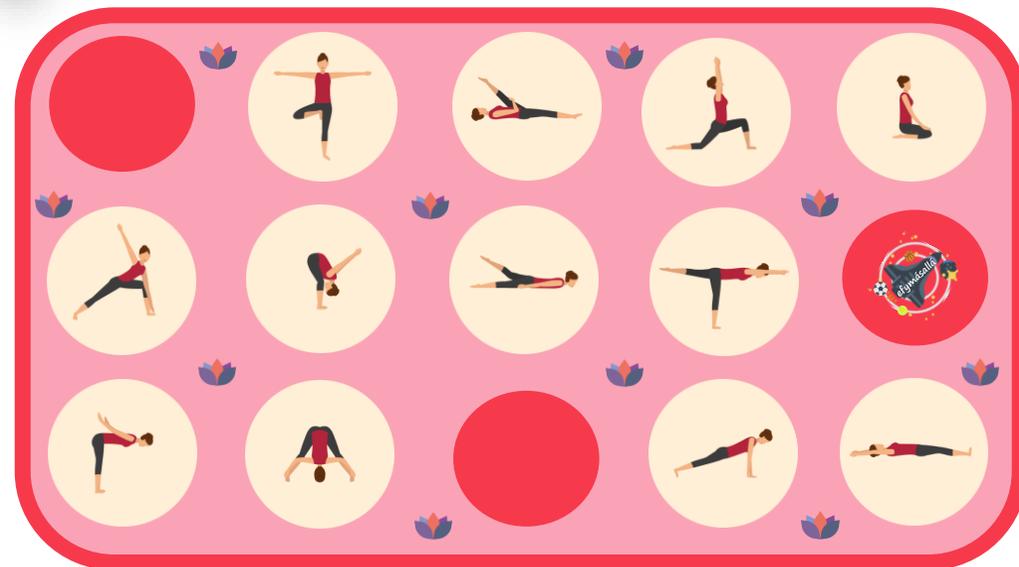
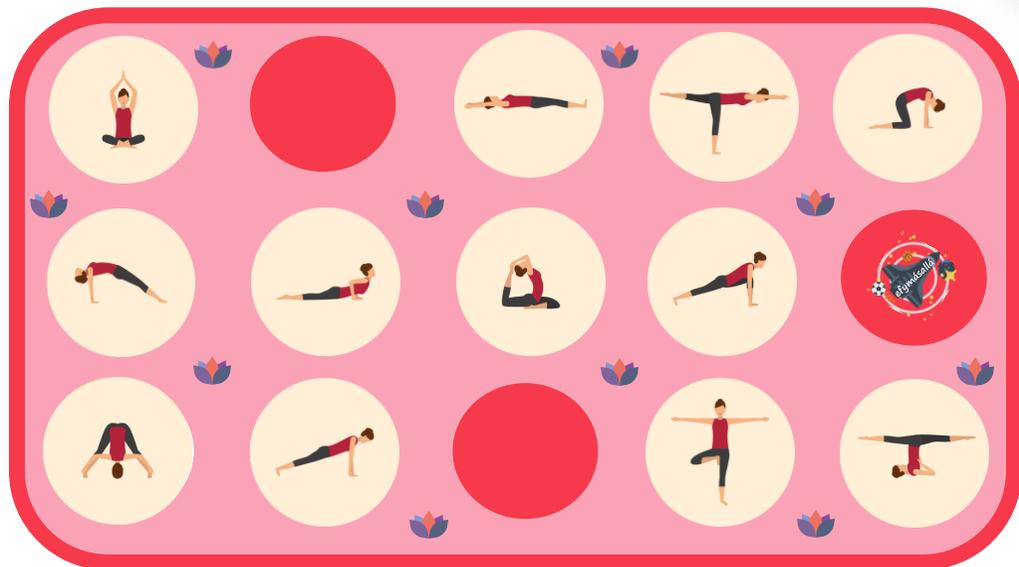
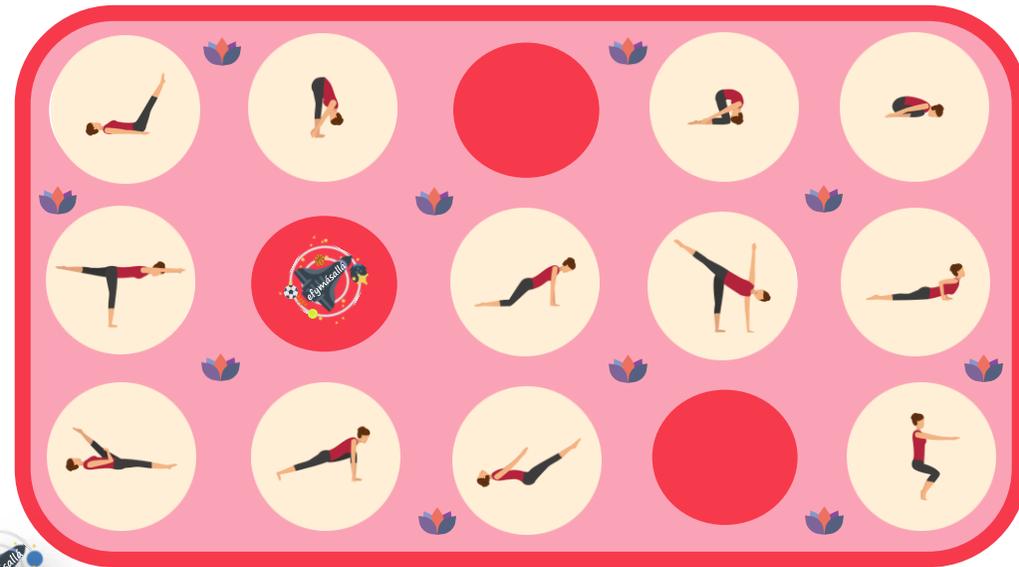
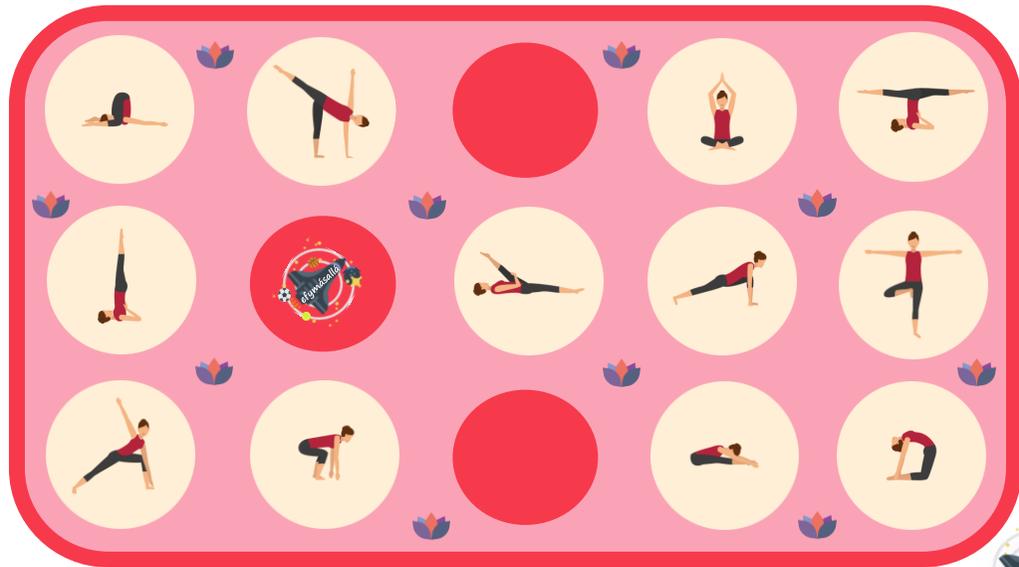


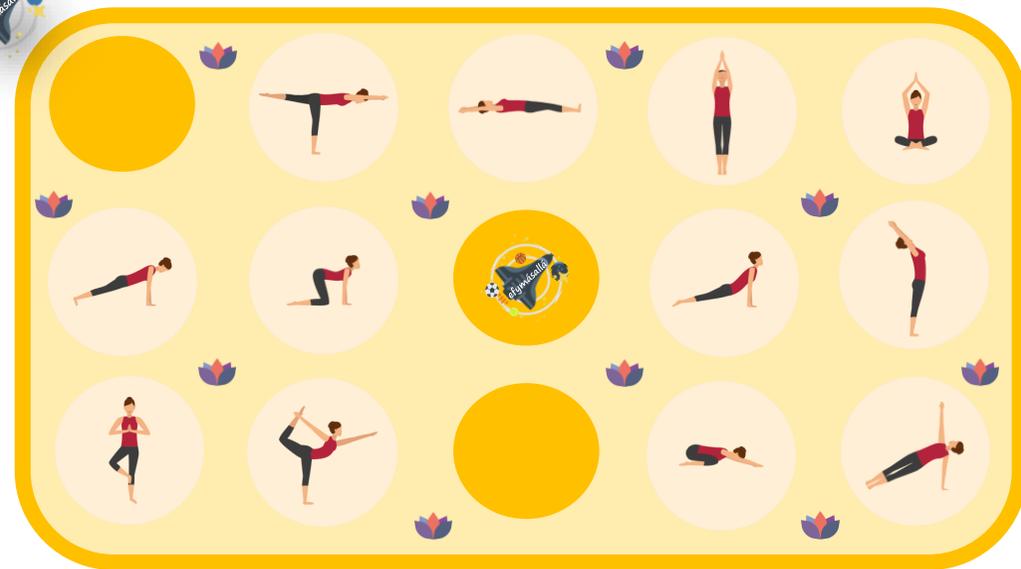
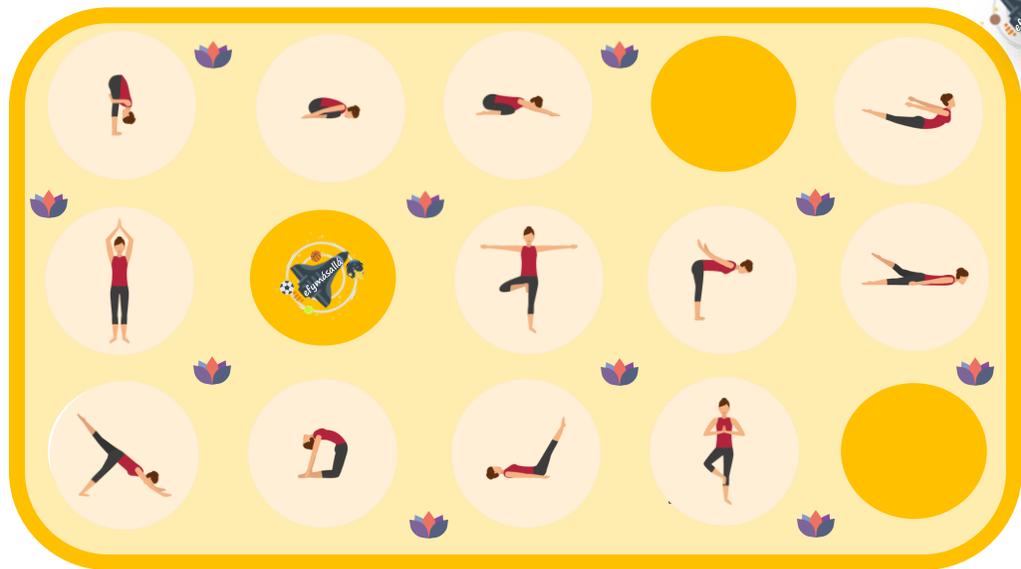
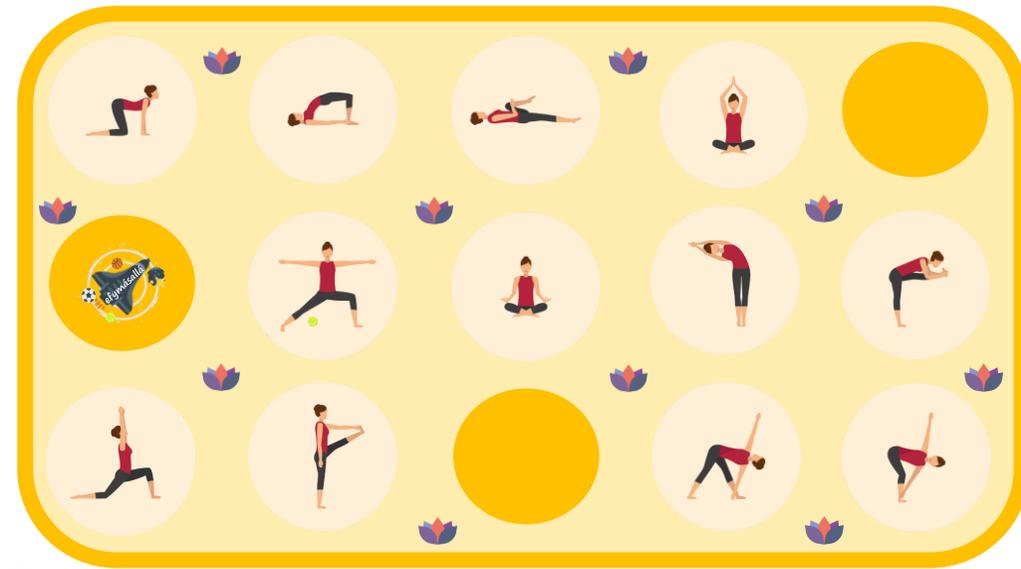
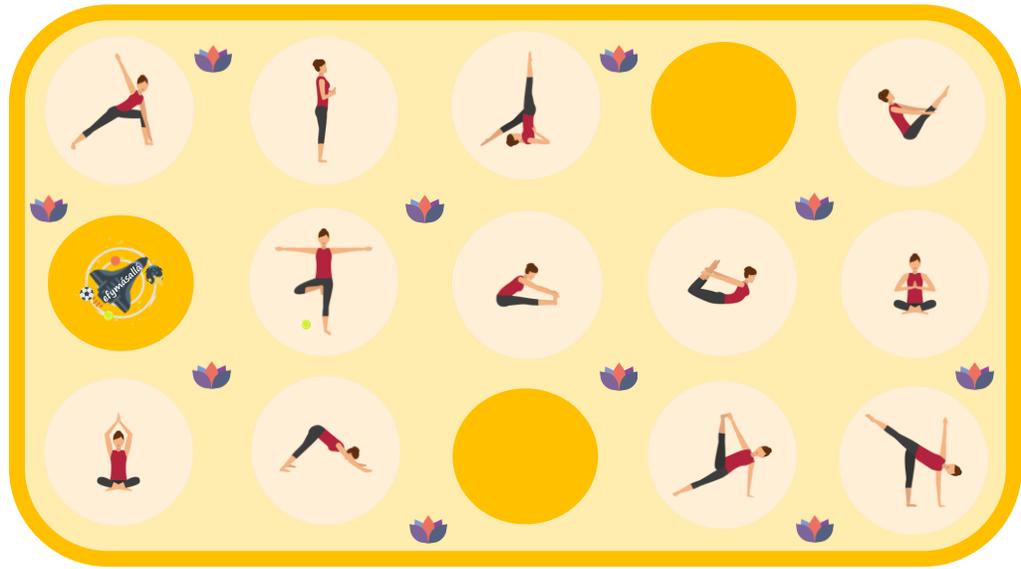
Podemos jugar de dos formas.

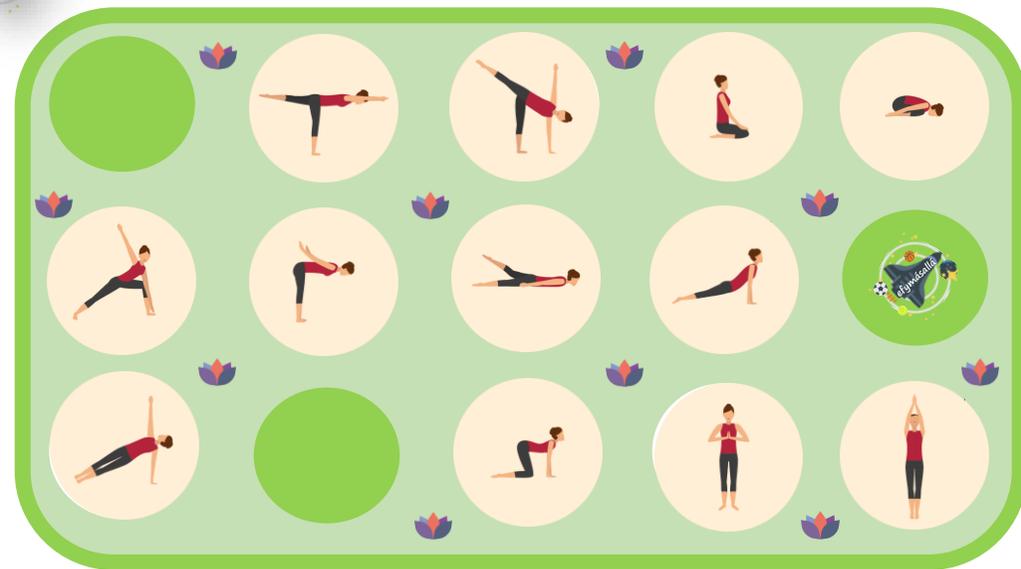
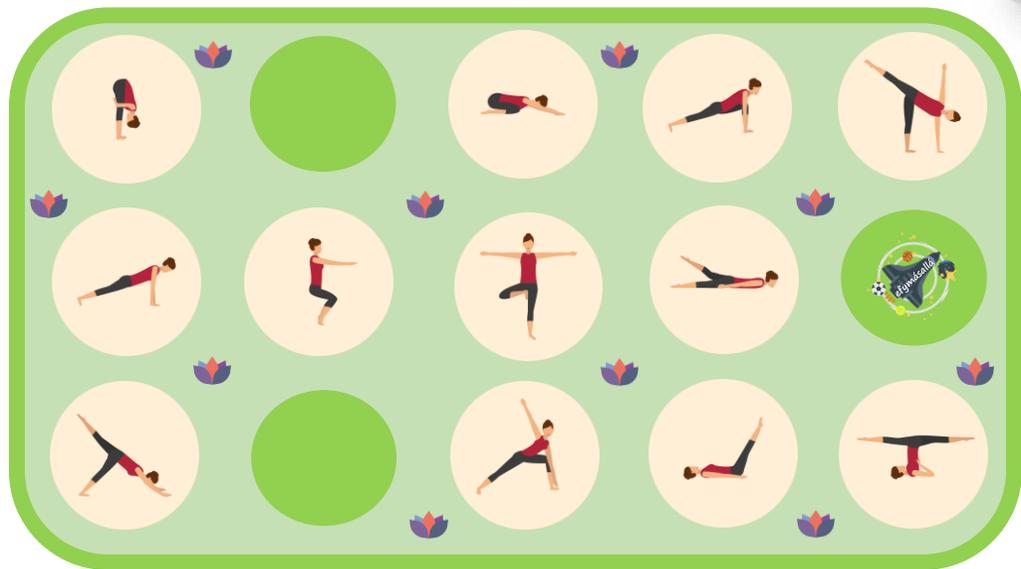
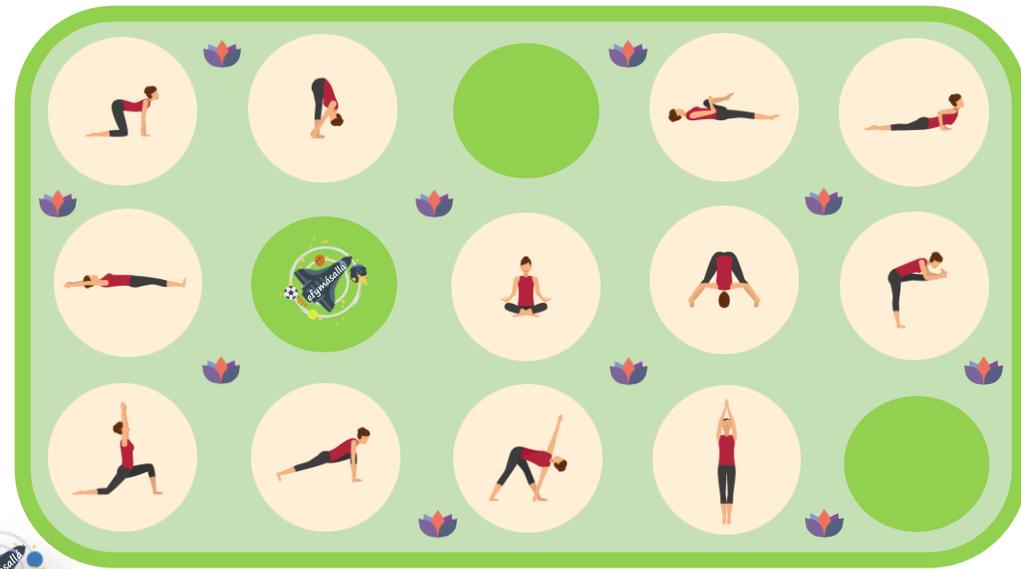
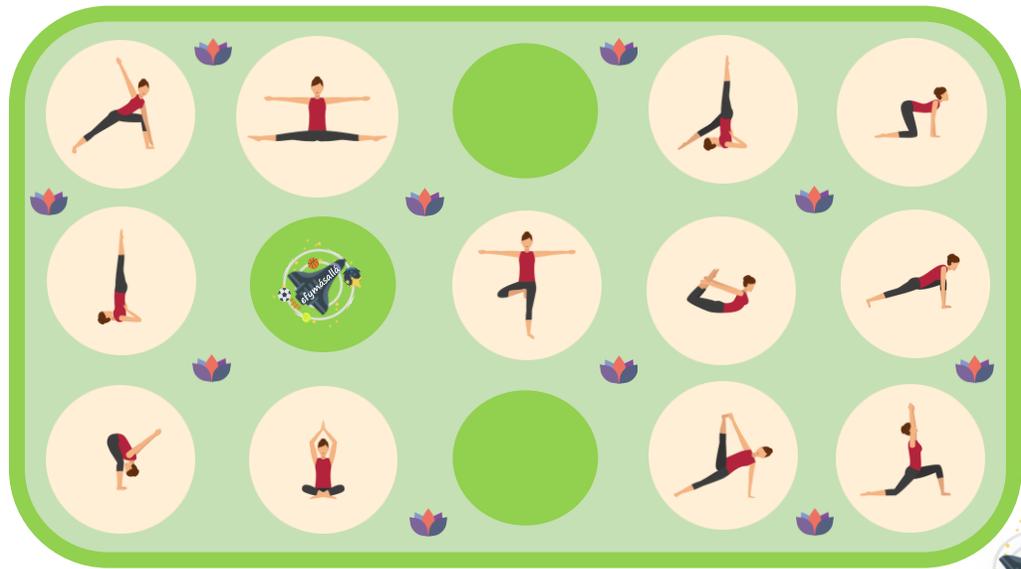
1. **Clásico juego del bingo:** todos sentados repartimos un cartón a cada niño y vamos sacando las tarjetas a modo de bolas del bingo. Sería apropiado para días de lluvia en los que no podamos llevar a cabo la clase.
2. **Bingo en movimiento:** cada niño se coloca por el espacio con su cartón. El docente saca una carta y hace la postura. Todos los alumnos repiten la postura y además, el que la tenga en su cartón la tachará.

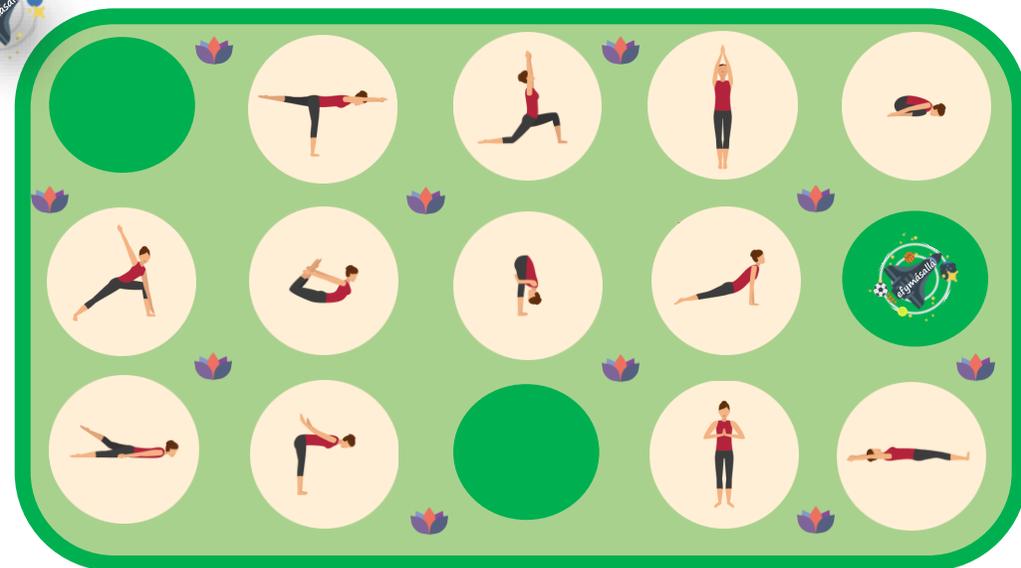
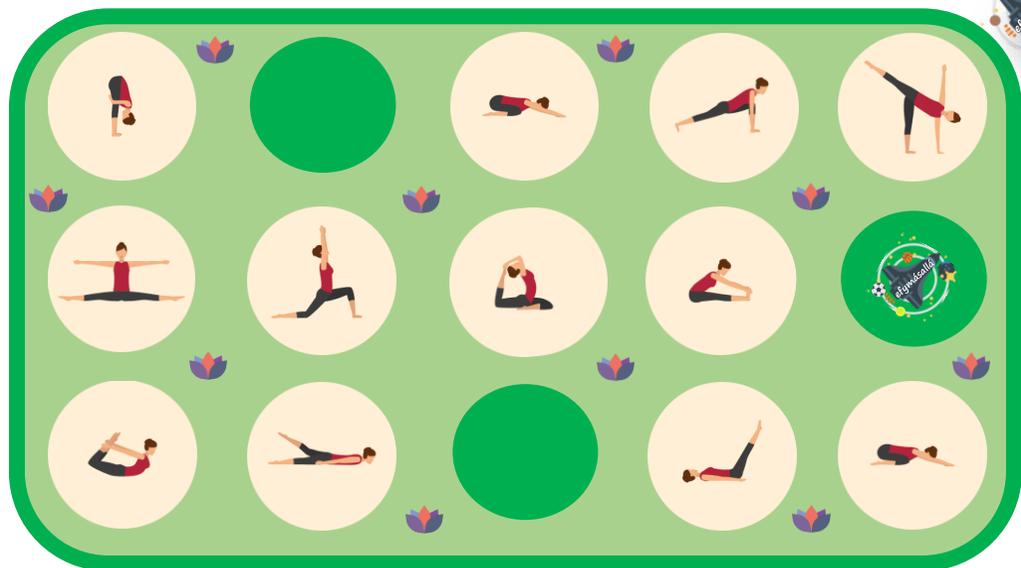
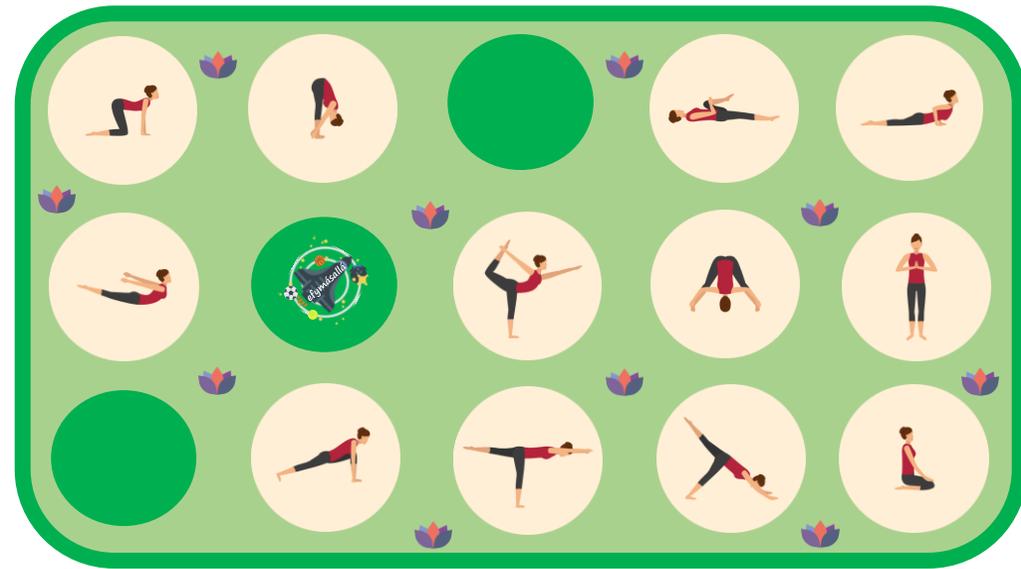
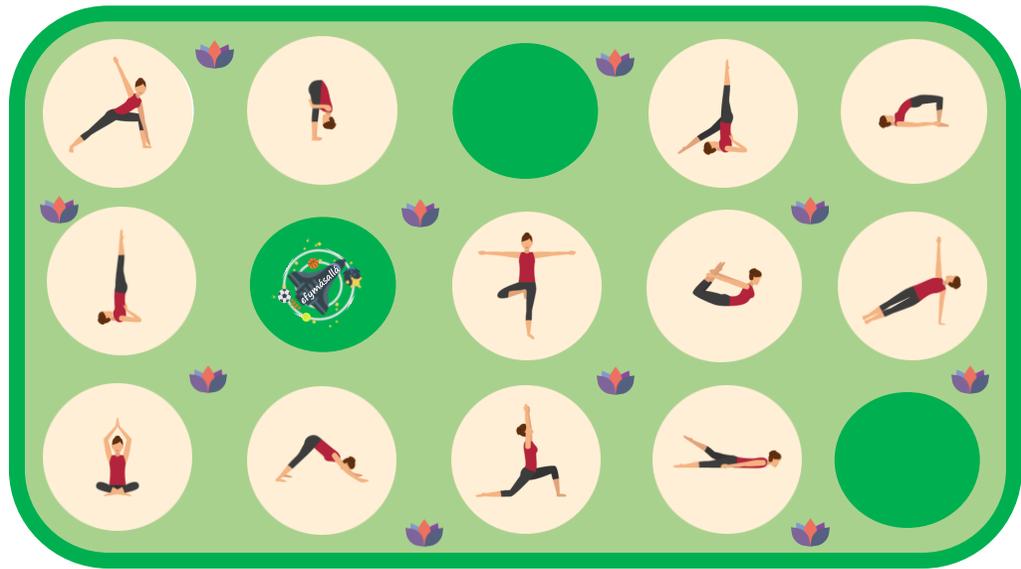
Las bolas serán las tarjetas anteriores

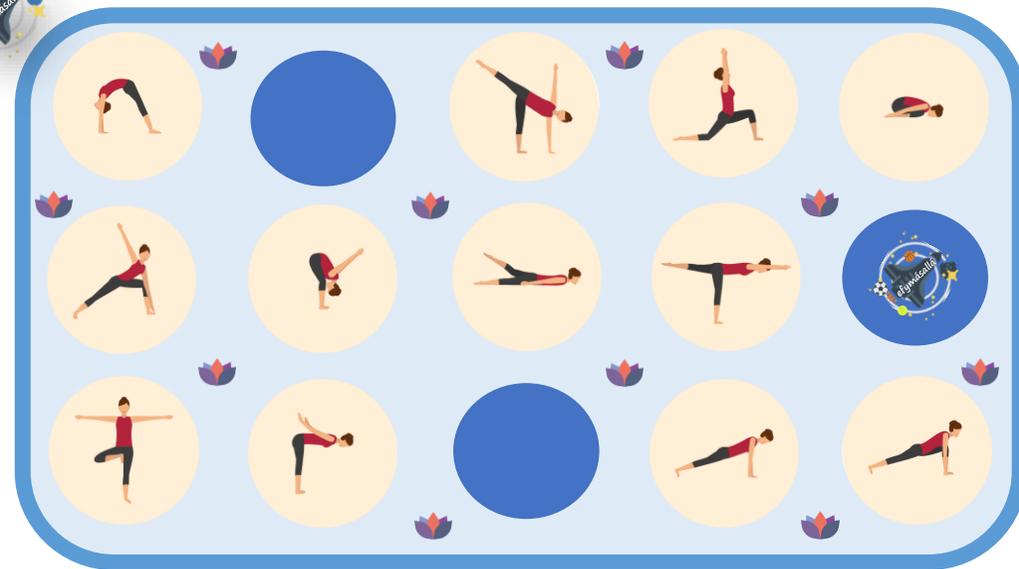
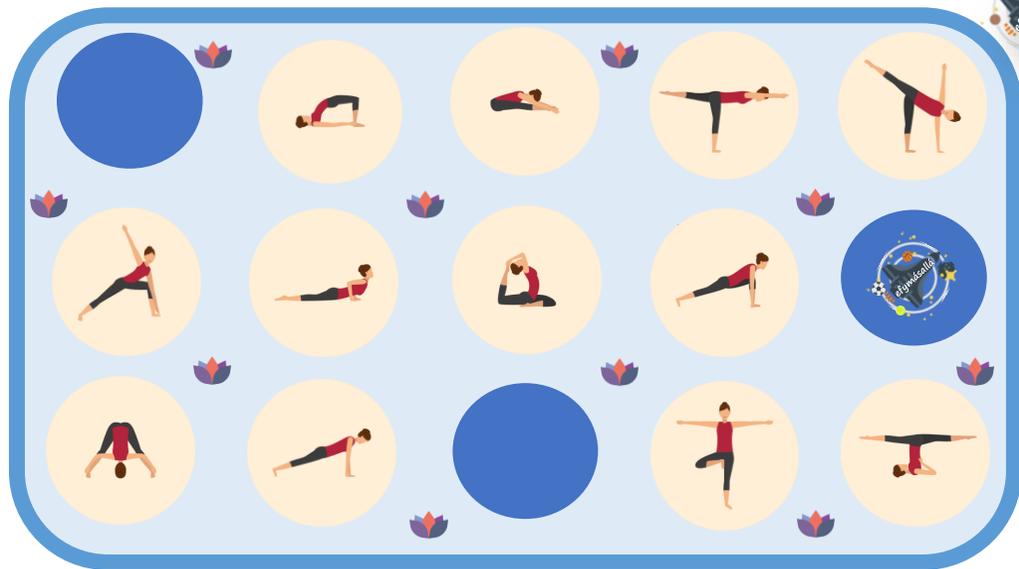
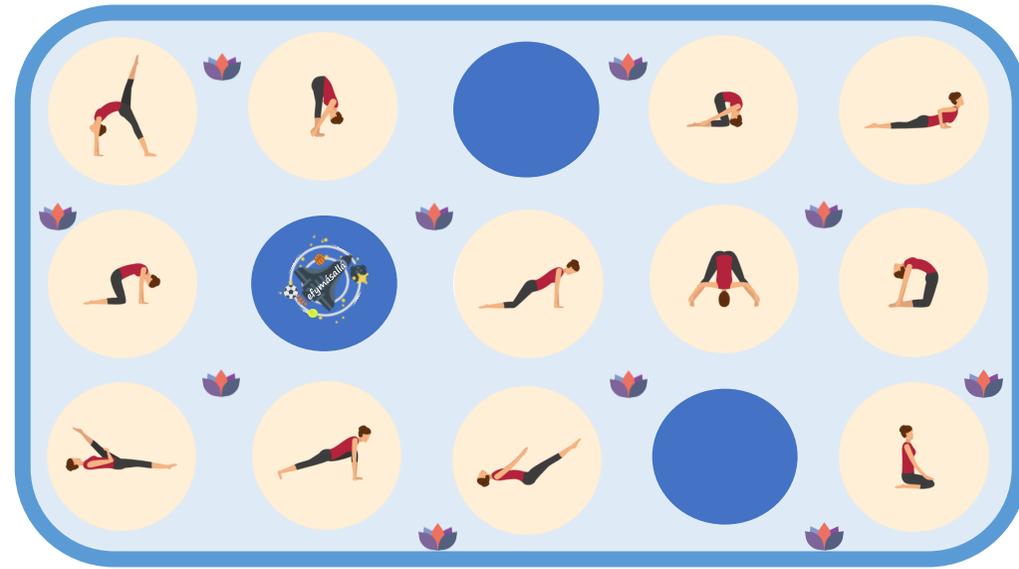
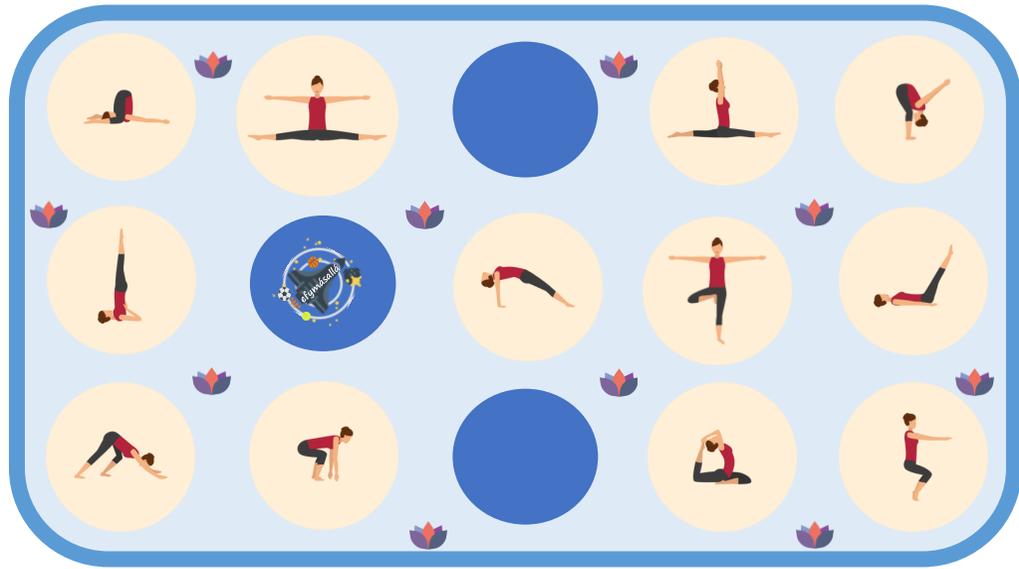


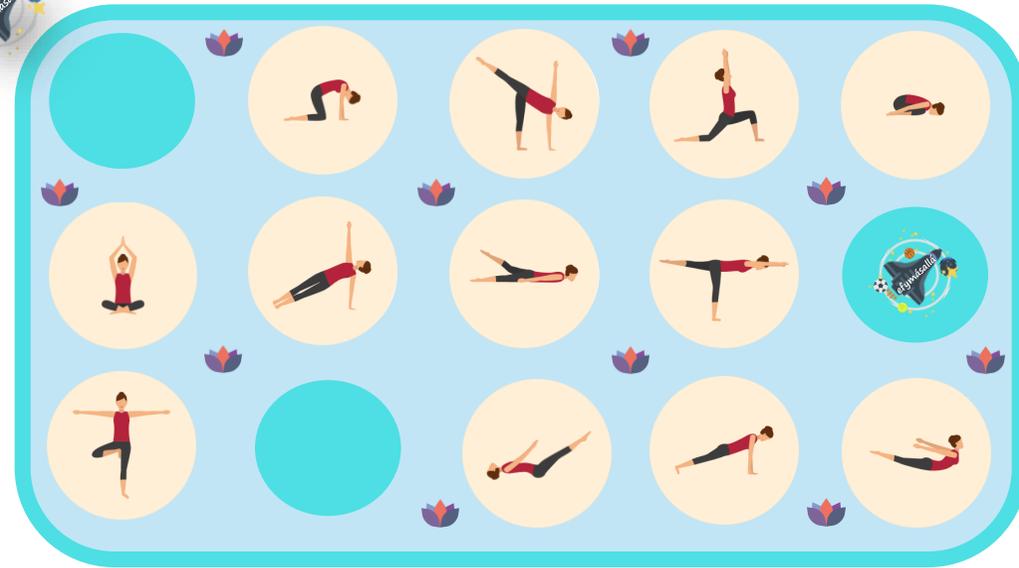
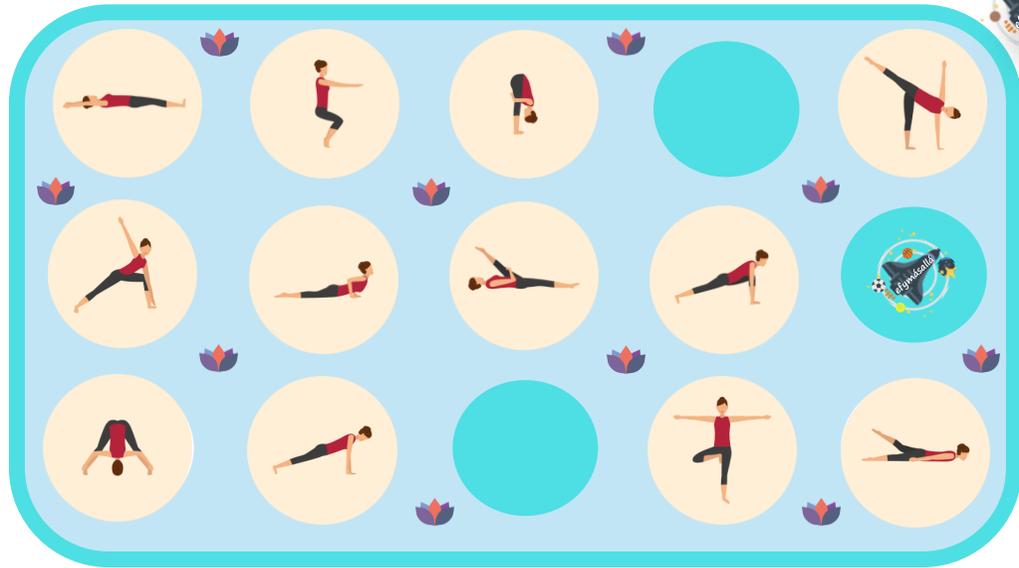
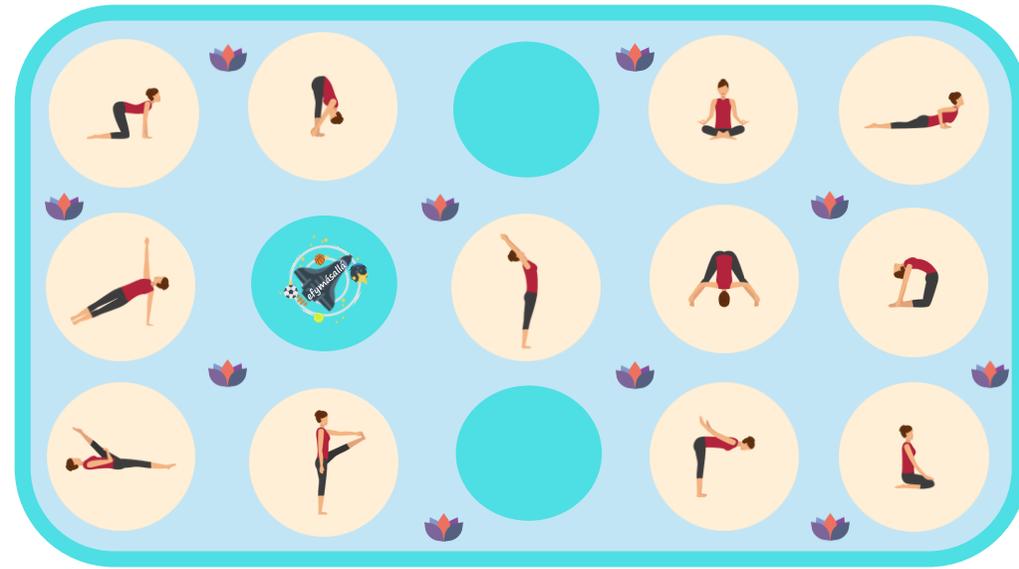
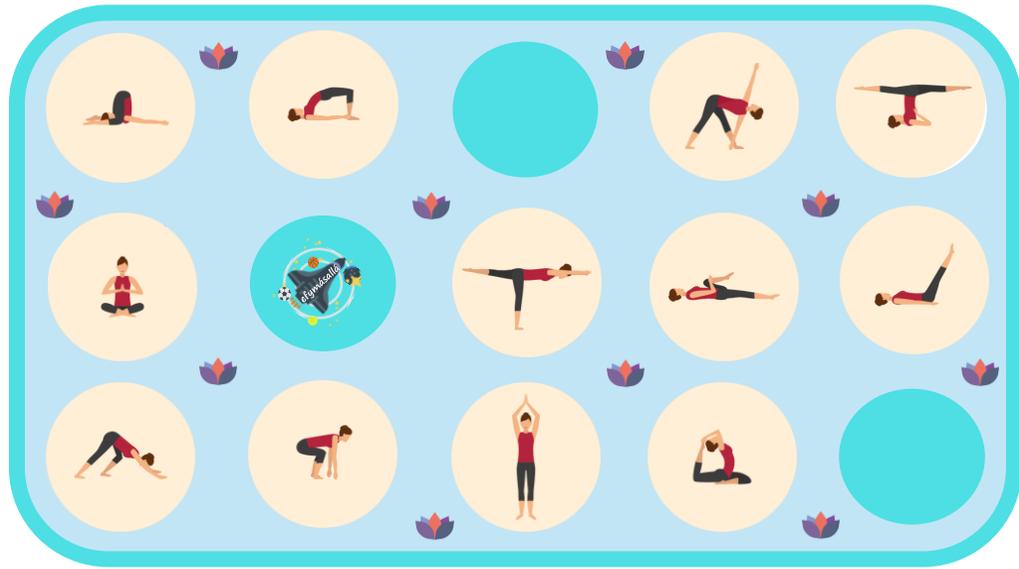


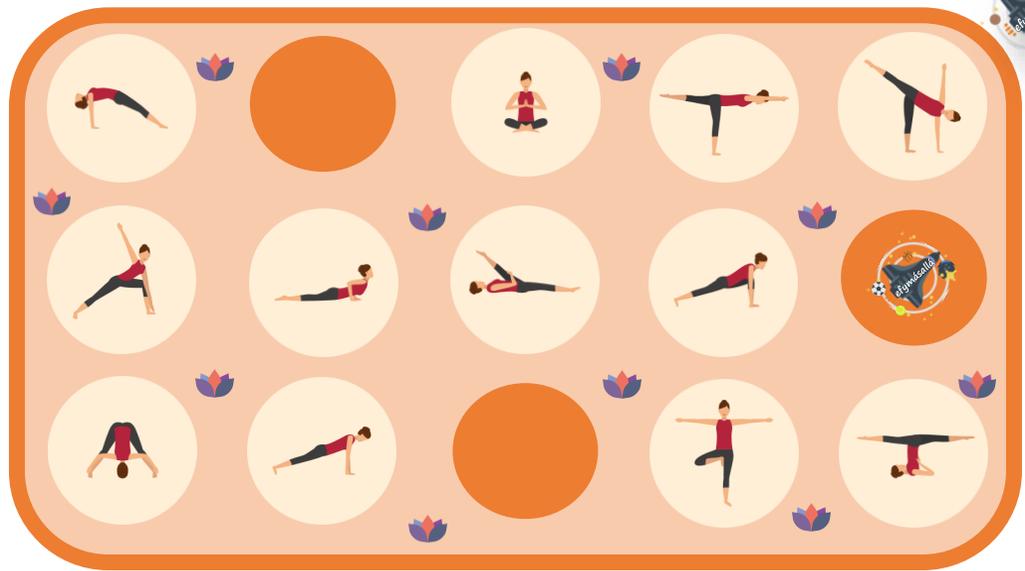
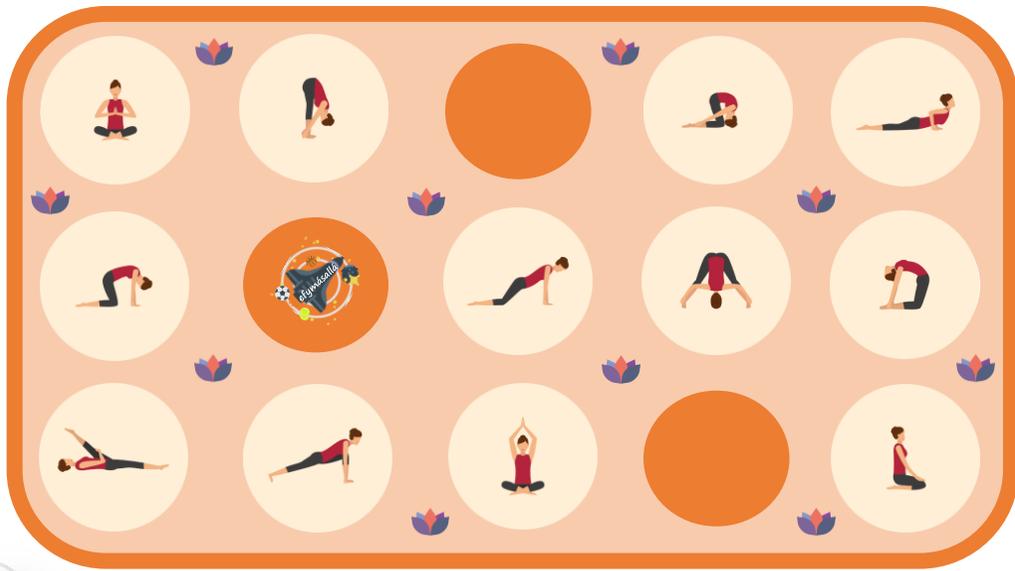
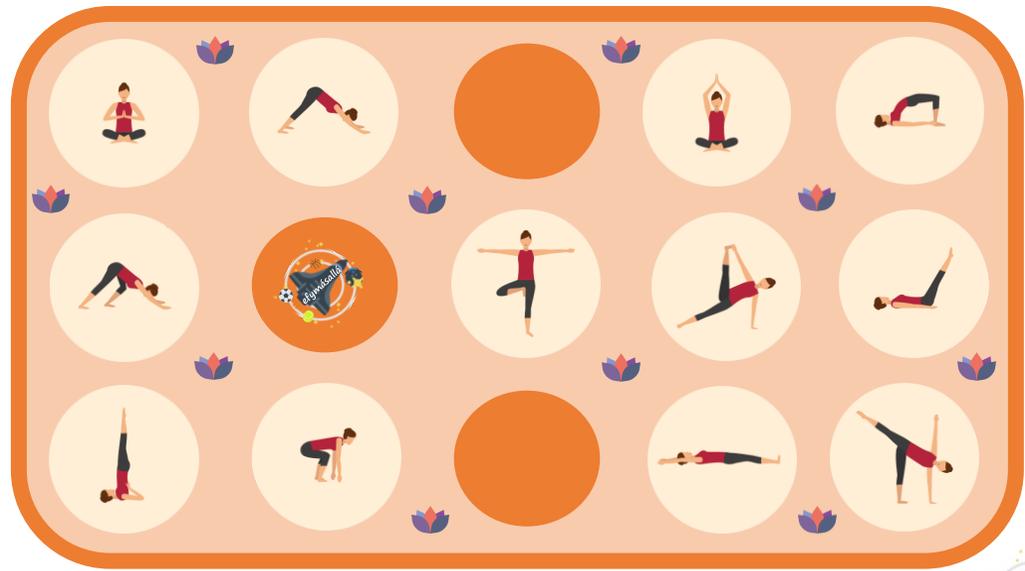


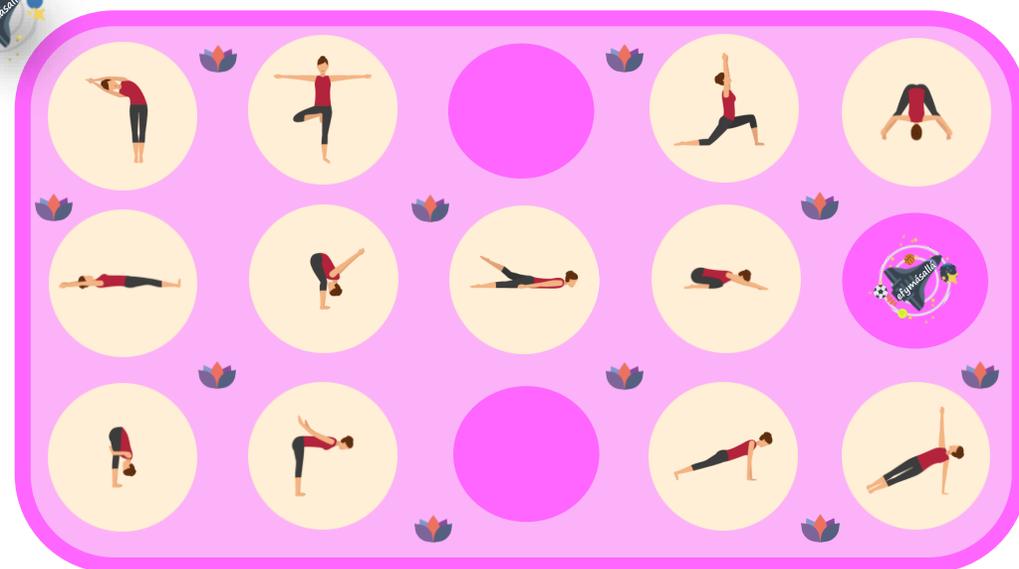
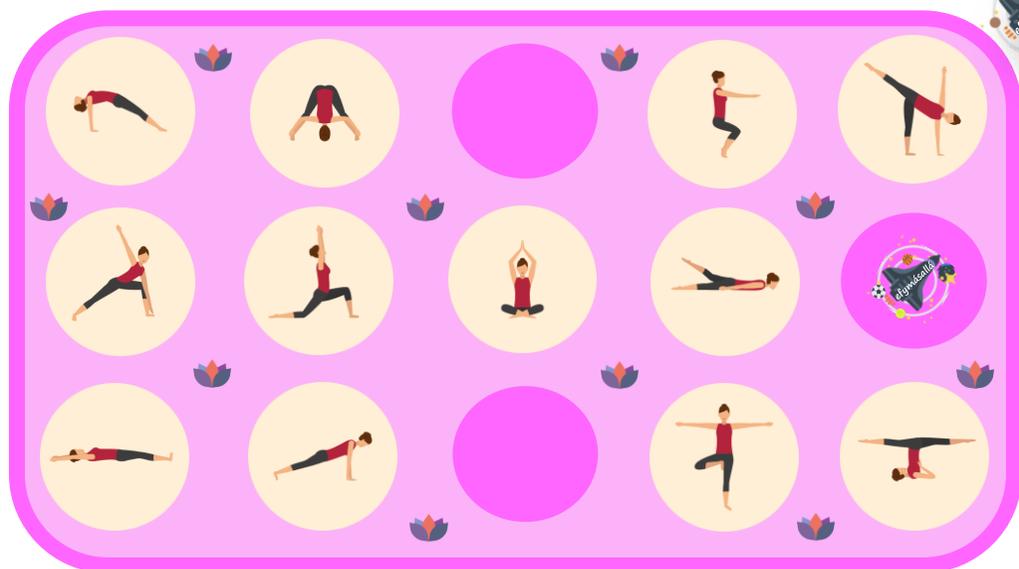
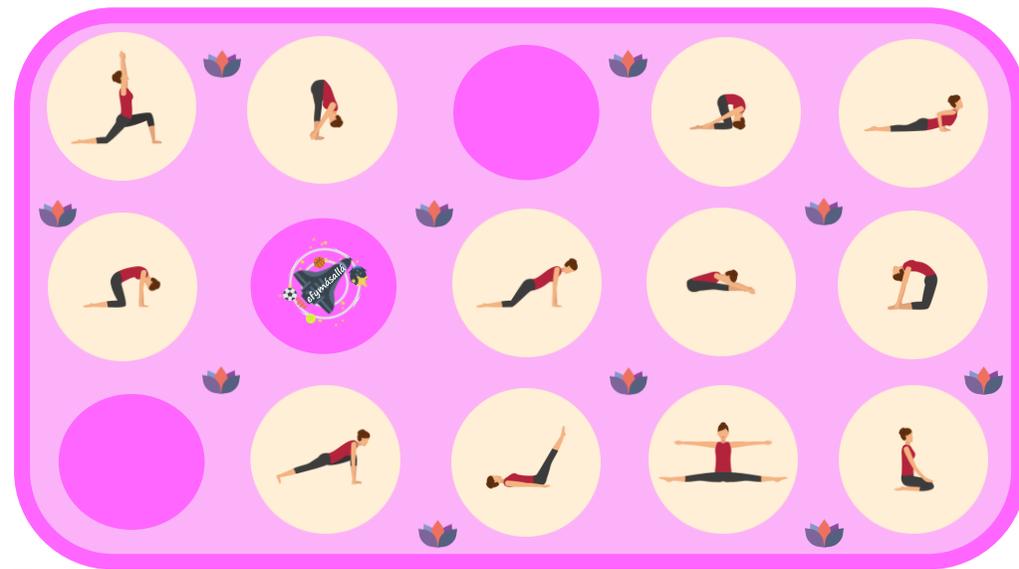
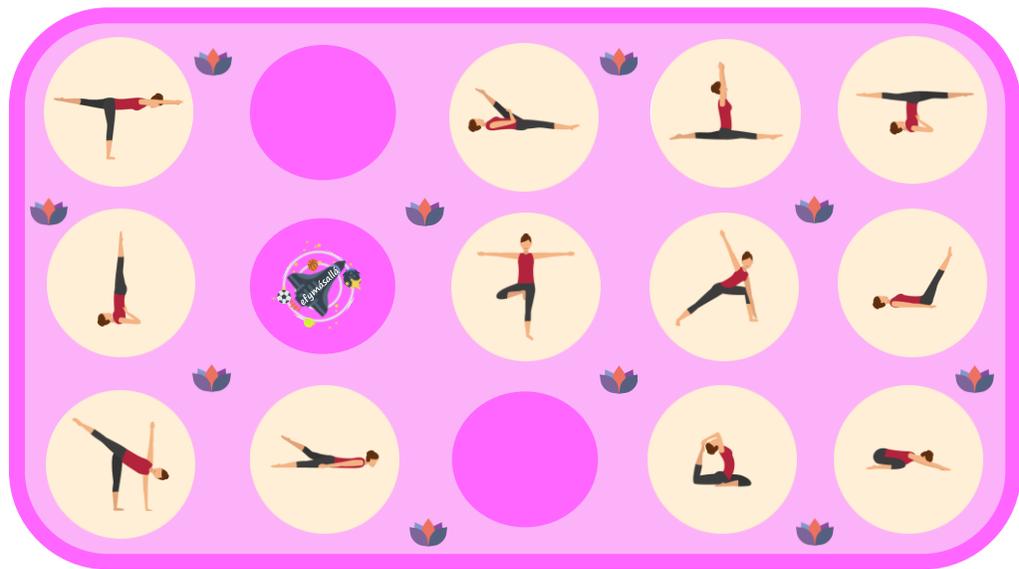


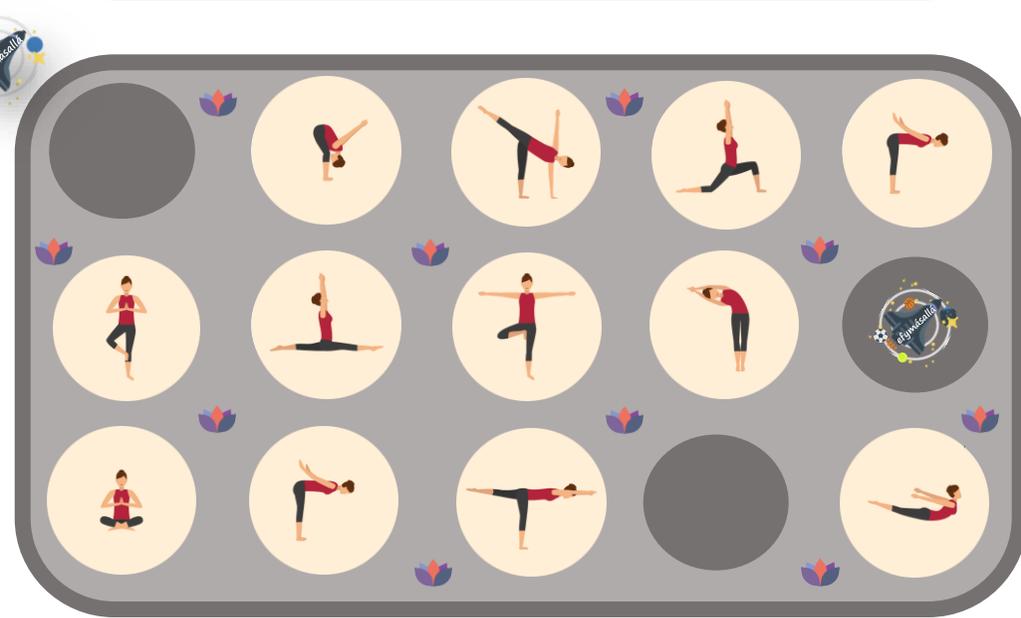
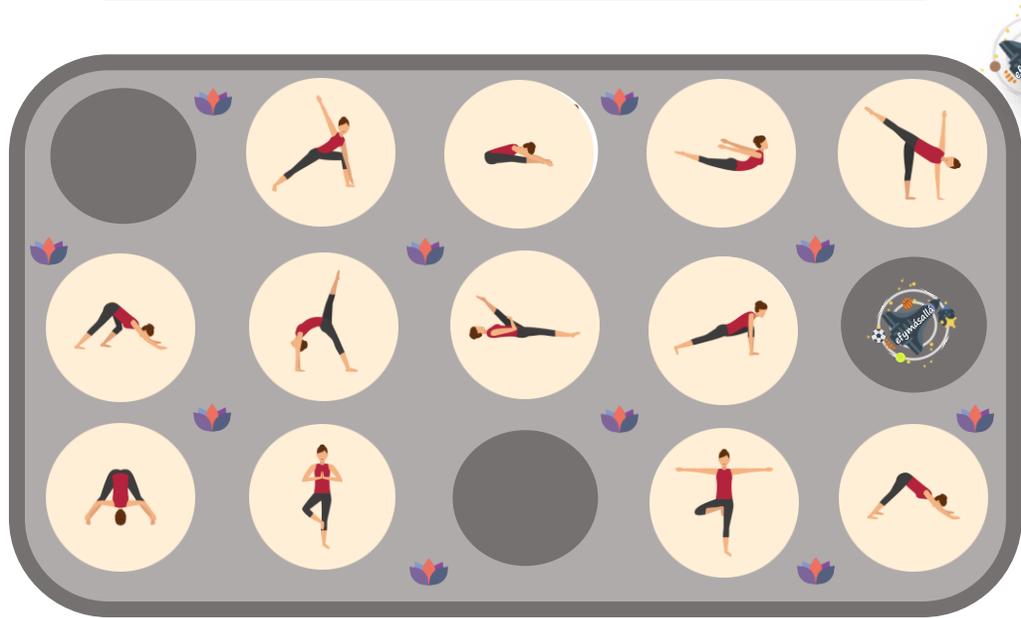
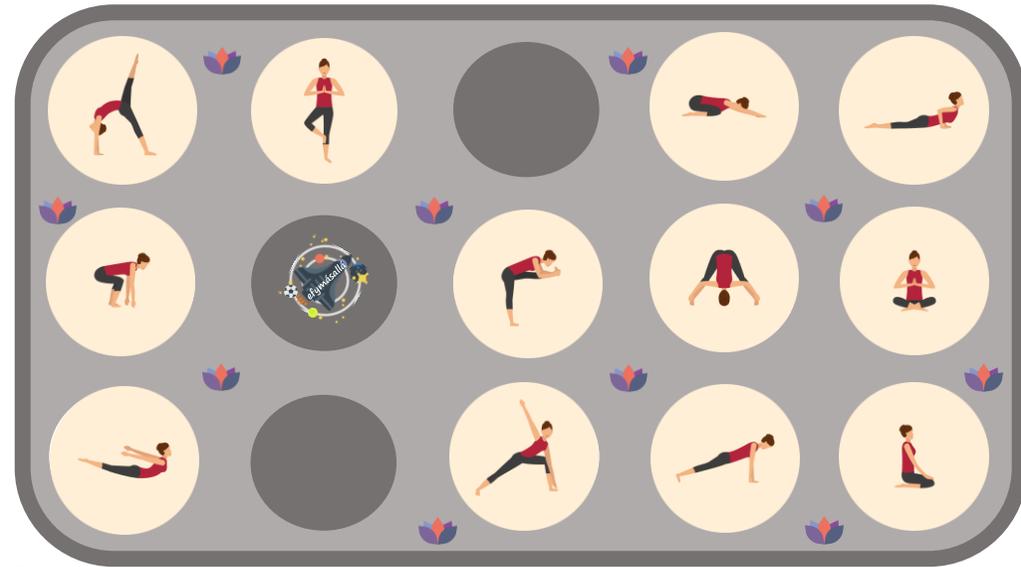
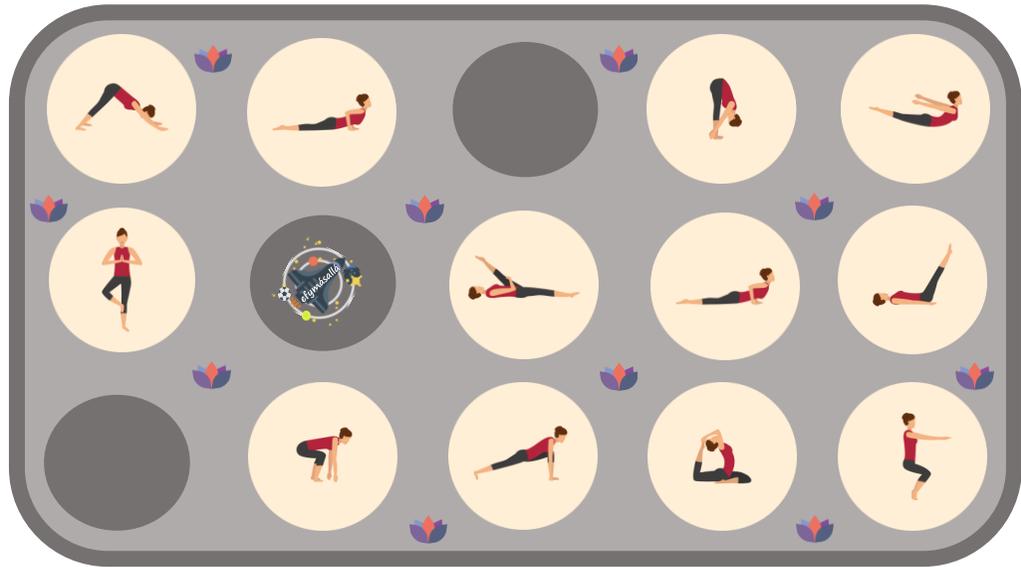












EL BINGO
DE YOGA

Consejos

- **Clima adecuado:** crear un ambiente relajado poniendo música tranquila durante los juegos, baja iluminación, que el alumnado esté cómodo.
- **Tomar medidas de precaución y seguridad.**
 - Dejar espacio entre el alumnado para que no se den con los de al lado.
 - Usar colchonetas o esterillas.
 - Si una postura vemos que es peligrosa o se van a hacer daño es mejor quitarla y que no la hagan. Cada niñ@ tiene sus límites, no debemos forzarle.

Iconos

Icons made by [Roundicons](https://www.flaticon.com/authors/roundicons "Roundicons") from [www.flaticon.com](https://www.flaticon.com/ "Flaticon")