

**GUÍA PEDAGÓGICA Nº 24 DE RETROALIMENTACIÓN**



**NOMBRE DE LA ESCUELA:** PRIMARIA NUEVO CUYO

**DOCENTES:** MARIELA VEGA, ROXANA GODOY, ANA RAMÍREZ, LAURA ORREGO, PAULA ESPÍNOLA, DANIEL PELLICE.

**GRADO:** 6º A, B Y C

**TURNO:** MAÑANA

**ÁREAS:** LENGUA, MATEMÁTICA, CS. NATURALES, TECNOLOGÍA Y EDUCACIÓN FÍSICA.

**TÍTULO DE LA PROPUESTA: “APRENDEMOS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN”**

**CONTENIDOS:**

• **MATEMÁTICA:** VALOR POSICIONAL DE LA CIFRA DE UN NÚMERO.

• **LENGUA:** TEXTOS EXPOSITIVOS Y TEXTOS ARGUMENTATIVOS. LA ORACIÓN COMO UNIDAD DE ESTRUCTURA INTERNA, SUJETO EXPLICITO, SUJETO TÁCITO, SU USO SEGÚN LA CIRCUNSTANCIAS.

• **CIENCIAS NATURALES:** EL CUERPO HUMANO. ÓRGANOS DE LOS SENTIDOS SENSORIALES.

• **EDUCACIÓN TECNOLÓGICA:** SISTEMAS EN LOS QUE CIRCULAN FLUJOS DE MATERIA Y ENERGÍA CON EL FIN DE IDENTIFICAR LA PRESENCIA DE DISPOSITIVOS QUE REGULAN Y CONTROLAN LA CIRCULACIÓN.

• **EDUCACIÓN FÍSICA:** POSTURAS Y ESTADOS CORPORALES, EN SÍ MISMO Y EN LOS OTROS.

• **MÚSICA:** TÉCNICA VOCAL, RELAJACIÓN MUSCULAR, RESPIRACIÓN, PRECALENTAMIENTO VOCAL.

**INDICADORES DE EVALUACIÓN PARA LA NIVELACIÓN:**

**MATEMÁTICA:** RESUELVE CORRECTAMENTE EJERCICIOS, ORDENANDO ADECUADAMENTE LAS CIFRAS.

**LENGUA:** PRODUCCIÓN DE TEXTOS DE OPINIÓN (ARGUMENTATIVO). ANALIZA ADECUADAMENTE ORACIONES UNIMEMBRES Y BIMEMBRES.

**CIENCIAS NATURALES:** RECONOCE ESTÍMULOS SENSORIALES NECESARIOS PARA LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN DEL CUERPO HUMANO. REALIZA ACTIVIDADES CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO HUMANO.

**EDUCACIÓN TECNOLÓGICA:** IDENTIFICA FLUJOS DE MATERIA Y ENERGÍA EN EL CUERPO HUMANO Y CONTROLADORES

**EDUCACIÓN FÍSICA:** REALIZA POSTURAS DE EQUILIBRIO CON EL CUERPO.

**MÚSICA:** IDENTIFICA EJERCICIOS DE PRECALENTAMIENTO DE CANTO, LA RELAJACIÓN Y LA RESPIRACIÓN.

**DESAFÍO:** “PRODUCCIÓN DE UN SPOT PUBLICITARIO”

### **ACTIVIDAD Nº 1: ÁREA LENGUA, CIENCIAS NATURALES Y MÚSICA**

**1. TE INVITO A ESCUCHAR LA MÚSICA QUE PREFIERAS, Y MIRÁNDOTE EN UN ESPEJO, DESCUBRAS LA EMOCIÓN QUE SIENTES. REALIZA UN DIBUJO DE ESA EMOCIÓN.**

- ¿POR QUÉ CREES QUE SIENTES ESA EMOCIÓN?

2. **LEE EL SIGUIENTE TEXTO**

#### **BENEFICIOS DEL YOGA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES**

HOY FRENTE AL CONTEXTO QUE VIVIMOS DE PANDEMIA, HA SIDO FUNDAMENTAL PARA LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES, DESARROLLAR LA PRÁCTICA ESPIRITUAL DE HACE MILES DE AÑOS, EL YOGA. SE DEFINE COMO LA UNIÓN DEL CUERPO CON LA MENTE Y DE LA MENTE CON EL ALMA. EN OTRAS PALABRAS, CONSISTE EN ENCONTRAR UNA COHERENCIA ENTRE LO QUE SE PIENSA, LO QUE SE SIENTE Y LO QUE SE HACE.

LA PRÁCTICA DE YOGA, UTILIZA POSTURAS FÍSICAS, EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA SALUD EN GENERAL. ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS QUE HA DEMOSTRADO SON, LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD, MEJORA LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN, FAVORECE LA RELAJACIÓN Y AYUDA A RESPIRAR CORRECTAMENTE. SEGÚN

ESTUDIOS LLEVADOS A CABO EN LA UNIVERSIDAD DE BROADMEADOW, EN AUSTRALIA, LAS EMOCIONES QUE HAN AFLORADO EN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES DEBIDO A LA SITUACIÓN DE PANDEMIA, COMO POR EJEMPLO: EL MIEDO, EL ENOJO O LA TRISTEZA, PUEDEN AUTORREGULARSE A TRAVÉS DEL YOGA.

LA TÉCNICA QUE SE SUGIERE PARA INICIARSE EN YOGA, ES LA RESPIRACIÓN QUE SE REALIZA CON EL DIAFRAGMA. REQUIERE QUE EL NIÑO SE SIENTE EN LA SILLA CON LA ESPALDA RECTA, Y CIERRE SUS OJOS. SE DEBE INHALAR AIRE POR LA NARIZ, PROCURANDO ABULTAR EL ABDOMEN, IMAGINANDO COMO SI UN GLOBO SE INFLARA. A CONTINUACIÓN, EXHALAR POR LA NARIZ, COMO SI EL GLOBO SE ESTUVIERA DESINFLANDO. LA PRIMERA SEMANA, REPETIR LA TÉCNICA DE 3 A 5 VECES AL DÍA, LUEGO SE PUEDE AUMENTAR LA CANTIDAD DE FRECUENCIA. LA RESPIRACIÓN PAUSADA Y EL PROCESO DE INTERIORIZACIÓN QUE IMPLICA EL YOGA HACEN QUE EL CUERPO SE CALME.

RESUMIENDO, ES EL YOGA UNA DISCIPLINA QUE MUCHOS INVESTIGADORES RECOMIENDAN PARA LOS NIÑOS PORQUE POSIBILITA REGULAR SUS EMOCIONES Y VIVIR UNA VIDA SALUDABLE.

1. EXPLICA CON TUS PALABRAS LO QUE ENTENDISTE DEL TEXTO LEÍDO.
2. SUBRAYA EN EL TEXTO, LA DEFINICIÓN DE YOGA. ¿CONOCÍAS ESTA DISCIPLINA?
3. REALIZA LA TÉCNICA DE RESPIRACIÓN SUGERIDA EN EL TEXTO.
  - ¿ME PODÉS CONTAR CÓMO TE SENTISTE LUEGO DE EXPERIMENTAR LA TÉCNICA DE RESPIRACIÓN?
  - ¿CREÉS QUE ES IMPORTANTE REALIZAR ESTA TÉCNICA DE RESPIRACIÓN? ¿POR QUÉ?
  - ¿QUÉ SENTIDOS UTILIZASTE EN LA PRÁCTICA DE LA TÉCNICA? ¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DE ESE SENTIDO?
4. DESCRIBE LOS ÓRGANOS DEL CUERPO HUMANO QUE INTERVIENEN EN LA RESPIRACIÓN. ¡TE ANIMÁS A ILUSTRARLOS!
5. TE PROPONGO CANTAR LA CANCIÓN QUE MÁS TE GUSTE ¿ME PODÉS CONTAR CÓMO FUE TU RESPIRACIÓNTE AL CANTAR?
6. TE INVITO A JUGAR: A DESCUBIR A QUÉ TÉCNICA VOCAL SE REFIERE CADA CUADRO (RECUERDA LO ESTUDIADO EN GUÍAS ANTERIORES)

PUEDO ESTIRAR Y  
**RELAJAR** LOS MÚSCULOS  
DE MI CUERPO

PUEDO CONTROLAR MI  
**RESPIRACIÓN** PARA  
CANTAR

7. MARCA CON UNA X LA RESPUESTA CORRECTA

a) PARA REALIZAR UNA CLASE DE CANTO ¿QUÉ SE DEBE HACER?

- EJERCICIOS DE PRECALENTAMIENTO (RELAJACIÓN, POSTURA Y RESPIRACIÓN).
- NO DEBO HACER NADA.
- COPIAR LA LETRA DE LA CANCIÓN QUE VOY A CANTAR.

b) ¿CÓMO SE RESPIRA CORRECTAMENTE?

- RESPIRANDO POR LA BOCA AIRE FRÍO Y SOLTANDO POR LA NARIZ.
- RESPIRANDO LENTAMENTE AIRE CALENTITO POR LA NARIZ Y SOLTANDO POR LA BOCA.
- RESPIRANDO RÁPIDAMENTE POR BOCA Y NARIZ.

**ACTIVIDAD Nº 2: ÁREA MATEMÁTICA ED. FÍSICA Y TECNOLÓGICA.**

1. LEE LAS SIGUIENTES CURIOSIDADES Y REDONDEA EL NÚMERO AL QUE SE HACE REFERENCIA:

SABÍAS QUE LA CANTIDAD DE PERSONAS QUE PRACTICAN YOGA EN TODO EL MUNDO SON **QUINIENTOS MILLONES**.

500.000                      500.000.000                      50.000.000

EN ARGENTINA, PRACTICAN YOGA TRES MILLONES QUINIENTOS MIL PERSONAS.

350.000.000                      3.050.000                      3.500.000

- EXPLICA ¿CÓMO TE DISTE CUENTA?

2. RESUELVE Y DESCUBRE EL NÚMERO AL QUE SE REFIERE. COMPLETA LA ORACIÓN

EN NUESTRA PROVINCIA, PRACTICAN YOGA..... PERSONAS

$$6 \times 1.000 + 5 \times 100 + 5 \times 10 + 3 \times 1 =$$

- ¿ME CONTÁS CÓMO LO RESOLVISTE? ESCRIBE TU RESPUESTA

3. ELIGE UN NÚMERO MAYOR A DIEZ MILLONES, REPRESENTALO Y ESCRIBE CÓMO SE LLAMA.

4. TE INVITO A SEGUIR EJERCITANDO POSTURAS DE EQUILIBRIO NECESARIAS PARA PRACTICAR YOGA:

¿TE ANIMÁS A REALIZAR ÉSTOS TIPOS DE EQUILIBRIO ESTÁTICO APOYANDO LOS DEDOS DE LOS PIES?

INTÉNTALO CON ALGUIEN DE LA FAMILIA. ¡¡ERES MUY CAPAZ!!



AHORA INTENTA CREAR TUS PROPIAS POSTURAS DE EQUILIBRIO INVENTADAS POR TI MISMO. PUEDEN SER PARECIDAS A LAS DE LAS GUÍAS ANTERIORES REFERIDAS AL ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA.

VUELTA EN LA CALMA: SENTADOS, RESPIRAMOS PROFUNDO, MANTENER EL AIRE LO QUE MÁS PUEDA, Y SOPLAR MUY FUERTE. LO REPITO DOS VECES.  
¡¡¡LO LOGRASTE!!! ¡¡ÉXITOS!! ¡¡SIGUE ASÍ!!

ENUMERA: ¿CUÁLES SON LAS POSTURAS DE EQUILIBRIO QUE LOGRASTE?  
¿CUÁLES TE COSTARON MÁS?  
¿CUÁLES NO PUDISTE EFECTUAR? ¿PUEDES SUPERARTE?

VUELTA EN LA CALMA: SENTADOS, RESPIRAMOS PROFUNDO, MANTENER EL AIRE LO QUE MÁS PUEDA, Y SOPLAR MUY FUERTE. LO REPITO DOS VECES.  
¡¡¡LO LOGRASTE!!! ¡¡ÉXITOS!! ¡¡SIGUE ASÍ!!

5. TRABAJAMOS CON EDUCACIÓN TECNOLÓGICA. LEE ATENTAMENTE Y RESPONDE LAS PREGUNTAS.

SABÍAS QUE AL REALIZAR EJERCICIO FÍSICO EL CUERPO LIBERA ENERGÍA ACUMULADA EN FORMA DE MOVIMIENTO Y LA RESPIRACIÓN SE HACE MÁS RÁPIDA, DE LA MISMA FORMA CUANDO REALIZAMOS MEDITACIÓN EL

CUERPO CONTROLA EL FLUJO DE ENERGÍA A TRAVÉS DEL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN. EN ESTOS CASOS:

- ¿CUÁL SERÍA EL DISPOSITIVO DE CONTROL CON EL QUE CUENTA EL CUERPO PARA CONTROLAR EL PASO DE AIRE?
- ¿SI LOGRAMOS CONTROLAR LA RESPIRACIÓN CREÉS QUE PODEMOS CONTROLAR OTROS SISTEMAS DE NUESTRO CUERPO?
- ¿CREÉS QUE SE PUEDE CONTROLAR LA ENERGÍA QUE POSEE UNA PERSONA? ¿DE QUÉ FORMAS?

6. AHORA CON TODO LO APRENDIDO SOBRE EL YOGA TE INVITO A RELIZAR UN SPOT PUBLICITARIO (COMO YA LO ESTUDIASTE EN GUÍA 23). PUEDES HACER EL SPOT CON UN VIDEO, CON IMÁGENES, MÚSICA, FOTOS O LO QUE DESEES PARA CONVENCER A OTROS CHICOS DE TU EDAD SOBRE LA IMPORTANCIA DEL YOGA O LAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN.

7. PARA FINALIZAR, TE INVITO A REFLEXIONAR SOBRE ESTA GUÍA Y COMPLETAR EL SIGUIENTE CUADRO.

ÁREAS	QUIERO MEJORAR EN...	NECESITO AYUDA EN...	MIS DIFICULTADES PARA COMPLETAR LAS ACTIVIDADES SON:
LENGUA			
MATEMÁTICA			
CS. NATURALES			
MÚSICA			
TECNOLOGÍA			
ED. FÍSICA			



**“HAY GRANDEZA EN TU INTERIOR,  
DESPIERTA,  
TÚ PUEDES LOGRARLO”**

**DIRECTORA: CECILIA CARABAJAL    VICEDIRECTORA: GABRIELA GODOY**