



Desarrollo habilidades para
generar emociones positivas y
expreso las emociones de
manera adecuada.

Kinder a 3° Básico

Orientación
Colegio Santa María de
Maipú





Para esta clase necesitas:

Respetar las reglas y normas de la



Un lugar tranquilo y un cojín





Recuerdan la clase anterior...
realizan los ejercicios aprendidos.





Hoy seguiremos trabajando la relajación.

Mediante la relajación,
podrás controlar la
tensión y relajar tus
manos, tus hombros,
el cuello, tu cara, tu
nariz, tus piernas y
tus pies...



Ahora veamos el video...



https://www.youtube.com/watch?v=_9y2sKXDrr0



Pasos para lograr la relajación...



1.



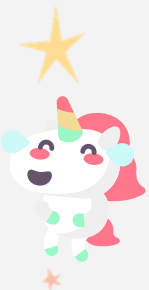
2.



3.



4.





Actividad :



1.

La profesora pedirá a los niños y niñas que ubiquen un lugar cómodo para poder realizar los ejercicios



2.

Los estudiantes podrán imitar las situaciones presentadas en el video.



3.

Una vez terminada la actividad, deberán reflexionar sobre lo vivido en la clase



Respondamos las siguientes preguntas:

1. *¿Cómo te sentías antes de hacer la actividad?*
2. *¿Cómo te sientes ahora luego de meditar?*
3. *Durante la semana, realizaron algún ejercicio?
Cuéntanos.*
4. *¿Cuál de todos los ejercicios te ha gustado más?*





Felicitaciones!!!

Te invitamos esta semana a enseñarle a tu familia, los diferentes ejercicios de relajación que aprendiste y en la complicidad del hogar realizar a quienes quieran un tik tok para luego compartirlo con tus seres queridos...

Y disfrutar como el monstruo de color amarillo















