

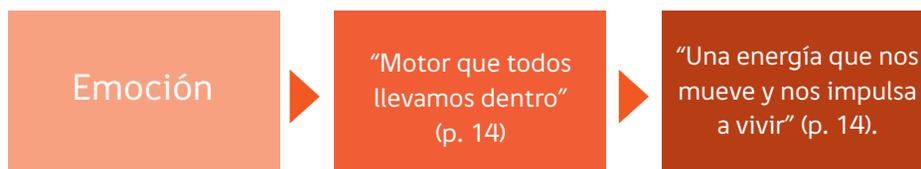
¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Reconocimiento de las emociones y el efecto de la actividad motriz en ellas.

¿Qué son las emociones?

Según Mora (2012) Las emociones son:



¿Cuáles son las emociones?



https://www.youtube.com/watch?v=__NmMOKND8g



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Identificamos las siguientes emociones:

Emoción: ALEGRÍA



Color: AMARILLO

Emoción: RABIA



Color: ROJO

Emoción: TRISTEZA



Color: AZUL

Emoción: CALMA



color: VERDE

Emoción: Miedo



Color: Negro

Emoción: AMOR



Color: ROSA

Estas ilustraciones son de la diseñadora Anna Llenas, de su libro "El monstruo de Colores".



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Actividad

El objetivo es que puedas reconocer los efectos de diferentes prácticas motrices sobre tus emociones.

Indicaciones:

1. Conversa con un adulto sobre qué emociones conoces y coméntales como te sientes.
2. Con ayuda y compañía de un adulto realiza estas actividades de yoga.
3. Puedes organizar estas actividades a lo largo del día, o si quieres realízalas como una rutina.

Para iniciar el día	https://cdn.shopify.com/s/files/1/2318/0845/files/Afiche_5posturas.pdf?66
Inicio	https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I



¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Para iniciar el día	<table border="1"><tr><td data-bbox="552 717 759 927">ÁRBOL I </td><td data-bbox="766 717 973 927">ÁRBOL II </td><td data-bbox="980 717 1187 927">MONTAÑA </td></tr><tr><td data-bbox="552 942 759 1152">MARIPOSA </td><td data-bbox="766 942 973 1152">SALUDO AL SOL </td><td data-bbox="980 942 1187 1152">PERRO </td></tr></table>	ÁRBOL I 	ÁRBOL II 	MONTAÑA 	MARIPOSA 	SALUDO AL SOL 	PERRO 
ÁRBOL I 	ÁRBOL II 	MONTAÑA 					
MARIPOSA 	SALUDO AL SOL 	PERRO 					
Término	Te recomendamos que estas posturas las realices durante 10 segundos. https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I						

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Luego de haber realizado las actividades de yoga:

En compañía de un adulto, menciona si tuviste cambios en tus emociones a lo largo de las rutinas planteadas.

Utiliza este registro para ayudarte a responder.

Mi registro ¿Cómo estoy?

Pinta una carita por día según cómo te sientes y al final de un mes puedes contarlas.

<p>Ira</p>	<p>Calma</p>	<p>Alegría</p>	<p>Vergüenza</p>
<p>Amor</p>	<p>Tristeza</p>	<p>Gratitud</p>	<p>Soledad</p>
<p>Celos y desagrado</p>	<p>Miedo</p>		

Creado por teraideas www.teraideas.cl

1º

básico

¡VAMOS A MOVERNOS!

Recuerda que es importante ejercitar para tener una vida activa y saludable

Referencias

Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brower.

Mora, F. (2012). 1.¿ Qué son las emociones?. El Observatorio FAROS Sant Joan de Déu (www.faroshjd.net) es la plataforma de promoción de la salud y el bienestar infantil del Hospital Sant Joan de Déu (HSJD) de Barcelona., 14.

Estas actividades permiten lograr los siguientes objetivos de aprendizaje del Currículum de Educación Física y Salud.

- **OA5** Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos e intensidades.

