



# Material de Apoyo para guía N°19 “POSTURAS-YOGA”.

Docente: Yolanda Castro Godoy.  
PSICOMOTRICIDAD.  
PRE KÍNDER

# La montaña

Esta postura ayuda a tomar conciencia de la verticalidad y alineación del cuerpo.

Contribuye a mejorar la respiración.

Desarrolla aspectos como la concentración, el autocontrol y la paciencia



1

# El árbol

2

Esta postura desarrolla el equilibrio y la coordinación corporal.

Ayuda al desarrollo de la atención y concentración.



# La estrella

Esta postura ayuda a desarrollar la coordinación.

Activa, agiliza y genera calor corporal.





# Muñeco de trapo

Esta postura aumenta la oxigenación y sentido de bienestar.

Es una manera lúdica y entretenida de relajar.



4

# Poderosa 1 y 2

# 5

Esta postura desarrolla resistencia y fuerza física.

Desarrolla equilibrio y estabilidad.

Mejora la coordinación y concentración.



# El perro

6

Esta postura desarrolla equilibrio postural, resistencia y fuerza muscular.

Disminuye la fatiga y el cansancio.





# La cobra

7

Esta postura activa el cuerpo y genera calor corporal.

Puede mejorar la respiración.





Esta postura contribuye a un profundo relax, renueva la energía, renueva el riego sanguíneo de la cabeza y alivia las piernas cansadas.

# EL BEBÉ

# 8





**Cuídate mucho y ¡quédate en casa! Tu salud esta primero...**

**Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y ayudar a ordenar el lugar que utilizaste para trabajar.**

