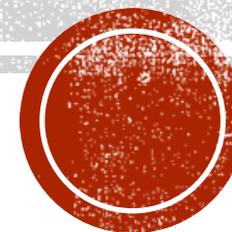




ENGLISH TIP'S

Marcela Riquelme Contreras
Educadora de párvulos Inglés
Licenciada en Educación





CHRISTMAS TIME

Ha llegado Diciembre y con ello la ansiedad e ilusión de los niños aumenta.

Les dejo una canción muy conocida y una coreografía fácil de seguir.



Up on the housetop

<https://www.youtube.com/watch?v=s2rgaLmyiFU>

Dance and sing

<https://www.youtube.com/watch?v=SGleC7edeG4&t=39s>



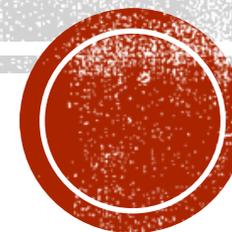
IMÁGENES PARA COLOREAR





YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg
Instructora de yoga



YOGA EN VERANO



Llegó Diciembre y en este mes tenemos de todo.

Cambio de estación, pronto llegará el verano y el sol nos llenará de energías, también nos preparamos para navidad, celebración que a nuestros niños y niñas les encanta.

Entonces aprovechemos toda esa energía para movernos y que mejor con Yoga.



VEO VEO

Siéntate, flexiona las rodillas y acércalas a tu pecho. Lentamente y con control, eleva tus pies del suelo inclinándote levemente hacia atrás. Levanta las piernas, los brazos quedan a su altura. Separa hombros de orejas.

El Barco fortalece tus abdominales, desarrolla tu equilibrio y concentración.



POSTURA DE LA COBRA

Veo veo ¿en la playa
qué nos toca?
Una foca
jugando a la pelota



- Acuéstate boca abajo con las manos apoyadas debajo de tus hombros. Al inhalar estira por completo tus brazos abriendo el pecho y manteniendo las piernas estiradas. Separa los hombros de tus orejas. Desarma doblando los codos lentamente.
- La asana de la Cobra te ayuda a abrir el pecho, fortalece tu columna y glúteos



VEO VEO UN PERRITO

- En esta postura de tomar la forma de una letra V al revés. Es importante estirar la columna y si hay molestia puedes doblar las rodillas. Los talones tocarán el suelo con la práctica.
- Cuando estás en el Perro estiras la parte posterior de tu columna y fortaleces hombros, pantorrillas, arcos de los pies y brazos.



VEO UNA OLA PERFECTA PARA SURFEAR

- Baja el tronco y deja que tu cabeza cuelgue sin hacer fuerza. Para volver, flexiona las rodillas y empieza a desenrollar la columna subiendo la cabeza al final.
- Con esta postura vas a sentirte muy relajado o relajada.

