

## OBJETIVO: OA 9

Hábitos de higiene, posturales y vida saludable

Guiados por el TUTORIAL WEB, practican hábitos de higiene y se hidratan.

## CONTENIDO ADAPTADO

### CHI KUNG O QI GONG PARA NIÑOS

La Gimnasia china para la Salud y el Rejuvenecimiento El Chi Kung o Qi Gong es una gimnasia terapéutica milenaria, apta para toda edad y condición física destinada a potenciar nuestro estado de salud, movilizand o la energía de nuestro cuerpo, para sanarnos, revitalizarnos y desarrollarnos espiritualmente. Ejercicios para eliminar las contracturas, corregir la postura corporal y recuperar la flexibilidad de nuestro cuerpo, mejorar la salud, relajar nuestra mente y equilibrar nuestras emociones.

Los niños que practican Chi Kung o Qi Gong Terapéutico fortalecen el sistema inmunitario y se vuelven resistentes a la gripe y el resfrío. Equilibran sus emociones y logran calma mental.

La práctica de Chi Kung sirve para desarrollar el esquema corporal y alcanzar una mejor orientación espacial de todas las partes de su cuerpo. Además fortalece su capacidad de atención y lo inicia en el conocimiento interior de su organismo y ayuda a mejorar el rendimiento escolar, incrementando la capacidad de atención, de concentración y la memoria.

Les otorga una conexión de suma importancia entre el cuerpo y sus emociones.

Los ejercicios de Chi Kung son fáciles de aprender y aplicar correctamente.

Las clases se enfocan en el aprendizaje de una selección de ejercicios publicados por la Chinese Health Qigong Association, realizada mediante un riguroso método de análisis e investigación, y que sintetizan la esencia tradicional del Chi Kung o Qi Gong bajo los fundamentos de la Medicina Tradicional China, la Medicina Moderna, la Psicología, la Kinesiología, las Ciencias del Deporte y otras materias afines.

Con ejercicios simples y entretenidos, trabajaremos las principales funciones del cuerpo, los pulmones, el corazón, la vista, el equilibrio, así como también distintas emociones como, los ataques de cólera, la timidez, la indecisión, la falta de voluntad.



### FORMA PARA PULMONES Y CORAZÓN

ES MUY SENCILLO DE REALIZAR, PARA ELLO PONDRÉ LAS DIRECCIONES DELA WEB EN EL APARTADO TRABAJO O TAREA.

<https://www.youtube.com/watch?v=QIDN66S-OVw>