



Fomento a la comprensión y la exploración socioemocional

BANCO DE PREGUNTAS

> **CURSO**

Aprendiendo de los ritmos del cuerpo

> **INVITADOS**

María José Fuentes, directora de Fen Yoga
y de la Red de Yoga Infantil de Chile /
Josep Ramió, actor, socio-fundador de Los Fi.

> **NIVEL**

7° básico

> **ASIGNATURAS**

Orientación
Educación física



Invita a tus estudiantes a conversar sobre el curso con estas preguntas:

- Puedes utilizarlas en un juego, separadas por temática o como guía para la apertura de las conversaciones.
- Ejemplifica con tu experiencia y así podrás fortalecer el vínculo con tus estudiantes.
- Todas las respuestas deben ser voluntarias y no debe forzarse a los estudiantes a compartir sus emociones si no se sienten cómodos.
- Invítalos a reflexionar en silencio y a expresarse cuando se sientan preparados. Pueden responder con palabras, pero también con una imagen, un dibujo o incluso una melodía inventada.
- Se trata de construir un espacio protegido que promoverá la confianza y abrirá los corazones para lograr una mejor disposición general hacia el espacio de enseñanza-aprendizaje.

Preguntas curriculares:

- ¿Qué cosas podemos hacer en forma frecuente para cuidar nuestro cuerpo?
- ¿Qué actividades como las que se muestran en el curso has practicado?
- ¿Consideras que conoces tu cuerpo?
- ¿Cómo crees que podemos conocer mejor nuestro cuerpo?

Preguntas socioemocionales:

- ¿Cómo reacciona tu cuerpo cuando estás estresado? (qué sientes, dónde, cómo se pone tu cara)
- ¿Qué actividades que realizas frecuentemente te ayudan a sentir emociones como alegría y euforia?
- ¿Cómo pueden el baile y el yoga ayudarte a sentirte mejor cuando estás triste o estresado?
- ¿Consideras que todos deberíamos practicar alguna actividad cómo estás? ¿Por qué?