



MUNICIPALIDAD DE RECOLETA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

Av. Recoleta N° 2774

INFORME DE GESTIÓN CONTRATO A HONORARIOS

NOMBRE: Nara Alejandra Martínez López
PROYECTO: Escuela Saludable para el Aprendizaje
FUNCION: Monitora
PERIODO QUE INFORMA: agosto
N° DE BOLETA: 27 MONTO BRUTO: 525.000

Durante los meses de agosto y septiembre se realizaron las siguientes actividades, correspondientes a la ejecución del proyecto Escuelas Saludables, en la Escuela Hermana María Goretti. Dentro de las funciones técnicas y administrativas se encuentran las reuniones de coordinación, que se describen a continuación:

Reunión con Catalina Parra 08-08: Liceo Arturo Pérez Canto.

Citación para interiorizarme en el proyecto en el que estoy participando, tanto desde sus aspectos técnicos como aquellos más cualitativos. Esto con el objetivo de poder desarrollar una planificación acorde con los lineamientos técnicos que exige un proyecto de este tipo. Se esclarecen dudas con respecto a su funcionamiento y se generan las primeras acciones en pos de la implementación del taller.

Reunión Equipo Escuela Hermana María Goretti 13-08:

Reunión de coordinación con Catalina Parra y Natalia Sepúlveda, con el objetivo de reconocer el espacio de implementación de talleres, así como al equipo profesional del establecimiento. En esta oportunidad se profundiza en acuerdos concernientes al espacio y a los materiales que se ocuparán en cada sesión.

Además, dentro de las acciones contempladas en el proyecto, se están desarrollando talleres tanto para niños como para adultos, en las que ejerzo como monitora.

Sesiones de Yoga para niños

Clase: 15-08:

Se desarrollaron ejercicios de purificación mediante movimientos rítmicos en la zona lumbar y posturas o Asanas que permiten una mayor apertura del sistema respiratorio. Se desarrolla también un trabajo psicoeducativo de canalización y comprensión de emociones.

Clase 22-08:

Práctica del saludo al Sol, de una manera muy entretenida mediante los nombres de los animales y la naturaleza, ya que las clases de los días jueves son para los niños y niñas. También un ejercicio purificador que se llama respiración de fuego, y el ejercicio del león, Asanas de Animales: la tortuga, la mariposa, el arco, el barco, el sol, relajación, ejercicio de Pranayama que es un ejercicio de respiración y meditación.

Clase 29-08:

Realización de una breve evaluación. Se trabaja con el Yoga de las emociones, el Saludo al Sol y otras posiciones, desde una forma didáctica, ya que se vinculaba con los nombres de los animales y la naturaleza, ya que las clases de los días jueves son para los niños y niñas. También un ejercicio purificador que se llama respiración de fuego, y el ejercicio del león, Asanas de Animales: la tortuga, la mariposa, el arco, el barco, el sol, relajación, ejercicio de Pranayama que es un ejercicio de respiración y meditación.

Clase 05-09:

Se trabaja con las enseñanzas importantes dentro de la práctica del Yoga, tales como Asanas de equilibrio y de flexibilidad unidas con la respiración, en la cuales se permanece unos segundos. Esto ayuda mucho a ir abriendo el cuerpo de manera suave y paulatinamente. Se trabaja también con el Saludo al Sol o suya Namaskar, ejercicios del estilo kundalini yoga de purificación mediante el calor corporal, los Asana y otro más que se llama Matsyendra y que es una Postura de torsión, regenera y purifica los órganos abdominales, este Asana produce mucha tranquilidad y nos ayuda a equilibrar las emociones como la rabia, ya que estás afectan el hígado

Clase 09-09:

Se evalúan de forma sencilla las posturas y ejercicios trabajados durante las clases anteriores, así como también se genera un diálogo en torno a las emociones que canalizamos los seres humanos y cómo la práctica del yoga permite, entre otras cosas, comprender de mejor manera nuestro cuerpo y con ello poder generar transformaciones positivas para nuestra vida.

Sesiones de yoga para padres

Clase: 05-08:

Se realizaron ejercicios introductorios de diversa intensidad, con el objetivo de generar conciencia con respecto a los beneficios de la práctica del yoga en la salud física y mental. Para esta sesión se puso mayor énfasis en los ejercicios de carácter muscular. Mediante movimientos suaves unidos a la respiración para disipar la tensión de las zonas contracturadas.

Clase 12-08:

Se practica el saludo al sol, así como también ejercicios de Yogaterapia, ejercicios de calentamiento y purificación del cuerpo, asanas o posturas en una secuencia de movimientos, relajación y meditación

Clase 19-08:

Se continúa con la práctica del saludo al sol, así como también con los ejercicios de Yogaterapia, que son de calentamiento y purificación del cuerpo, asanas o posturas en una secuencia de movimientos, relajación y meditación.

Clase 26-08:

Se trabaja en base al conocimiento de las bhandas o contracciones de los esfínteres y sus beneficios físicos y psicológicos, enseñé el Saludo al sol, ejercicios de Yogaterapia, ejercicios de calentamiento y purificación del cuerpo, asanas o posturas en una secuencia de movimientos de relajación y meditación.

Clase 09-09:

Se trabaja con Asanas o posturas de extensión torácica, nos ayudan a liberar las emociones de miedo y angustia, (la explicación de esta enseñanza está descrita en la planificación), tales como La cobra, el arco, el sol, gaviota, camello y pez.