

EXERCICIO 1: Proposto na semana do 18 ao 22 de maio

ACTIVIDADE PROPOSTA	ACTIVIDADE RESOLTA
<p>Lectura do material colgado na aula virtual</p> <p>EXPLICACIÓN:</p> <p>Conceptos clave</p>	<p>Yoga Sutra de Patanjali: primer testimonio escrito do yoga. de aproximadamente o século V antes de Cristo, onde se reflexa por escrito a filosofía e técnica do yoga.</p>
	<p>hatha yoga: yoga físico.</p>
	<p>Karanas: técnicas de flexibilización, con especial incidencia na nosa columna e preparan o noso corpo para a realización das asanas.</p>
	<p>Pranayama: técnicas de respiración. Control da respiración. O prana é a enerxía vital. Debemos ser capaces de regular a nosa respiración, de controlala para que sexa lenta, suave e ampla.</p>
	<p>Asanas: posturas de estiramento, Posúen unha fase dinámica de adquisición, desde a posición inicial, unha fase estática de permanencia na postura e posteriormente desfaise a asana seguindo o camiño inverso recorrido con movementos lentos. As asanas manteñense desde 15 segundos a varios minutos.</p>
	<p>Shavasana: técnicas de relaxación consciente</p>
	<p>Saúdo ao sol: Denomínase así a unha sucesión encadeada de varias posturas que se complementan entre si e que se realizan sincronizadas coa respiración. Considerase imprescindible a súa aplicación.</p>
	<p>Tipos de asanas: de flexión, de extensión, de torsión, de inversión, de flexión lateral, de equilibrio, de forza</p>
	<p>Relaxación consciente: Utilízase para percibir o noso corpo, ser conscientes da súa tensión e relaxación. Realízase un percorrido mental polas diferentes partes do noso corpo relaxándoas.</p>
<p>Coñecer os nomes das asanas máis sinxelas en sánscrito.</p>	

1. CUESTIONARIOS DE PRÁCTICA DE ASIMILACIÓN DE CONTIDOS

<https://quizizz.com/join/game/U2FsdGVkX19eECu%252FZtQc61rLHqerVYcbOwGZK4gs%252BHLhGj3IUMW0O0FxHOXb1utC?gameType=solo>