






OBJETIVO DE LA SECUENCIA DE ENSEÑANZA

Observar la impermanencia del cuerpo y de la mente en tus alumnos. Comenzar a enseñarles a permanecer y observar el cuerpo.

 Tiempo medio de la clase: **30 min**

 Tiempo neto de práctica del alumno: **14 min**

EJERCICIO INDICADOR	INDICADOR	TIEMPO	INSTRUCCIÓN PRINCIPAL	OBSERVACIONES
 Uttanasana I		30 seg x 2 veces metatarsos	Extender las piernas. Llevar el peso a los metatarsos.	
 Utthita trikonasana	Observar que el alumno mantenga la pierna delantera alineada y girada al bajar el torso por el lateral.	20 a 30 seg x 2 veces x Lado	Girar bien la pierna delantera, mantener el torso en el plano de las piernas.	
 Virabhadrasana II	Observar que el alumno mantenga tobillo, rodilla e ingle de la pierna delantera en el mismo plano frontal.	20 a 30 seg x 2 veces x Lado	Mantener el muslo delantero lo más horizontal posible y siempre en el plano frontal.	
 Utthita parshvakonasana	Continuar observando el indicador de trikonasana, aquí es más difícil para el alumno.	20 a 30 seg x 2 veces x Lado	Mantener el muslo como en la anterior. Girar el torso hasta poner el pecho de frente.	
 Virabhadrasana I		20 a 30 seg x 2 veces x Lado	Girar la pierna posterior al menos 45° y apoyar su talón. Mantener la retroversión de la pelvis al flexionar la pierna delantera.	

EJERCICIO INDICADOR	INDICADOR	TIEMPO	INSTRUCCIÓN PRINCIPAL	OBSERVACIONES
 <p data-bbox="159 450 414 483"><i>Parshvottasana</i></p>		<p data-bbox="737 275 857 394">20 a 30 seg x 2 veces x Lado</p>	<p data-bbox="869 237 1136 331">Poner el esternón sobre la tibia de la pierna delantera.</p>	
 <p data-bbox="159 763 414 797"><i>Uttanasana I</i></p>		<p data-bbox="737 589 857 622">30 seg</p>	<p data-bbox="869 555 1136 622">Elongar y descansar la lumbar.</p>	
 <p data-bbox="159 1088 414 1124"><i>Shavasana</i></p>		<p data-bbox="737 947 857 981">3 min</p>	<p data-bbox="869 909 1136 976">Aflojar todo el cuerpo y descansar.</p>	

RESUMEN GENERAL DE LO OBSERVADO DURANTE LA ENSEÑANZA.