

**Universidad Internacional de La Rioja**  
**Facultad de Educación**

---

# El yoga como estrategia de la tutoría entre iguales, para fomentar la inclusión en las aulas

---

Trabajo fin de grado presentado por: Olaya Partida García  
Titulación: Grado de Maestro en Educación Infantil  
Línea de investigación: Propuesta de Intervención  
Director/a: Begoña

Barcelona  
20 de Junio del 2015  
Firmado por:  
Olaya Partida García

CATEGORÍA TESAURO: 1.1

## **RESUMEN**

En el presente trabajo de fin de grado se explica una de las estrategias que forman parte del aprendizaje cooperativo, la tutoría entre iguales. En el mismo, se desarrolla la introducción, los antecedentes, los beneficios y los inconvenientes que se derivan de la aplicación de esta práctica. Además se desarrolla los efectos positivos que provoca la tutoría entre iguales sobre la inclusión en las aulas de una manera natural, buscando esa igualdad para todos los alumnos a la hora de recibir una educación de calidad.

Finalmente, se expone una propuesta de intervención aplicando la tutoría entre iguales. Se formarán parejas de alumnos, donde se les asignará unos roles determinados, tutor y tutorado. En la propuesta se presentaran una serie de actividades relacionadas con el yoga, como una disciplina para poder trabajar la relajación con los demás, promoviendo la conciencia de su propio cuerpo y el respeto hacia los demás.

**Palabras clave:** Aprendizaje cooperativo, tutoría entre iguales, educación infantil, escuela inclusiva, yoga.

## **ABSTRACT**

In this document TFG it expressed one of the strategies that are part of cooperative learning, peer tutoring explained. In it he present, the introduction, background, benefits and disadvantages that result from the application of this practice. Besides the positive effects caused peer tutoring is developed on the inclusion in the classroom in a natural way, looking for that equality for all students in receiving a quality education.

Finally, he exposes a didactic applying about the peer tutoring. Pairs of students, which will be assigned a mentor and mentee, will be formed roles. The proposal introduces It's introduced through the discipline of Yoga that work the relaxation with others, promoting awareness of your own body and respect for other.

**Keywords:** cooperative learning, peer tutoring, Childhood education, inclusive school, yoga.

*“Al contribuir a la construcción conjunta de significado con los demás y para los demás, también construimos significados para nosotros mismos y, con ello, ampliamos nuestra propia comprensión”.*

*Gordon Wells*

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Justificación .....	1-3
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>3</b>
Objetivos generales .....	3
Objetivos específicos .....	3
<b>3. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>3</b>
3.1 Los antecedentes .....	4-5
3.2 El marco legislativo .....	5-6
3.3 Bases teóricas .....	6-8
3.4 Tutoría entre iguales .....	8-11
3.5 Atención a la diversidad .....	11-13
3.6 El uso del Yoga .....	13-14
<b>4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>15</b>
4.1 Diseño y tipo de investigación .....	15-16
4.1.2 Tipo de escuela .....	15-16
<b>5. METODOLOGÍA .....</b>	<b>16-17</b>
<b>6. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA .....</b>	<b>18</b>
<b>7. PROCEDIMIENTO .....</b>	<b>18-34</b>
7.1 introducción .....	18-35
<b>8. CRONOGRAMA .....</b>	<b>35-37</b>
<b>9. EVALUACIÓN .....</b>	<b>37-38</b>
<b>10. CONCLUSIONES .....</b>	<b>38-40</b>
10.1 Limitaciones .....	41-42

10.2 Prospectiva .....	42
<b>11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA .....</b>	<b>43 -45</b>
11.1 Bibliografía .....	45
<b>12. ANEXOS .....</b>	<b>46-54</b>
Anexo 1.....	46
Anexo 2 .....	47-49
Anexo 3 .....	50-52
Anexo 4 .....	53-54

# **1. INTRODUCCIÓN**

## **1.1 justificación**

A lo largo de mi carrera profesional he podido observar de manera directa, distintas formas de abordar la educación con los niños en infantil. El poder participar en el proceso enseñanza-aprendizaje, me ha dado la oportunidad de reflexionar sobre la educación que se imparte en las escuelas.

Con el tiempo, las nuevas metodologías han cobrado importancia en los centros educativos. La práctica docente ha estado y está en constante revisión, fruto de las investigaciones que se realizan desde diferentes perspectivas con la finalidad que mejorar dicha práctica. Aunque ha habido una evolución significativa que hace referencia al papel del docente y de los alumnos, aún nos queda mucho camino que recorrer. En la sociedad actual todavía se valora de forma significativa, que el docente sea el poseedor del conocimiento, que este aprendizaje se exponga mediante clases magistrales y que el papel del alumno sea pasivo, con la menor participación posible.

Actualmente, estamos presenciando un país con un elevado índice de fracaso escolar y de desmotivación por parte del alumnado. Este resultado nos hace pensar en los puntos débiles que plantea nuestro sistema educativo.

Los docentes y las instituciones tienen el deber de ofrecer nuevos caminos que despierten el interés y la creatividad de sus alumnos, ya que, estamos formando a los niños y niñas que serán las personas que dictaran nuestro futuro.

Para poder contribuir en una mejora del sistema educativo, es necesario poder romper con los esquemas impuestos hasta ahora. Eso significa desterrar las creencias establecidas y salir de nuestra zona de confort, sólo así, podemos sugerir nuevas propuestas que cumplan con las expectativas que manifiestan los alumnos y a las que desde nuestra opinión se deben potenciar.

Bajo este paradigma, se ha diseñado el presente TFG, pensado para ofrecer a los docentes, otras líneas educativas que potencien la búsqueda de nuevos retos creativos y atractivos que capten la atención de los niños.

En el trabajo se desarrolla la tutoría entre iguales, una estrategia educativa que apuesta por dotar de protagonismo a los alumnos y hacerlos partícipes de su propio aprendizaje. Se forman parejas y son ellos, los encargados de impartir y recibir la enseñanza, sin interrupción por parte del docente, que actuará de guía y orientador.

La tutoría entre iguales, actualmente se encuentra extendida en diferentes escuelas, donde se apuesta por temas más teóricos, destinados a trabajar las materias curriculares. Por ese motivo, he decidido cambiar el rumbo de la propuesta de intervención y escoger el Yoga para profundizar en esta disciplina y a la vez poderla extrapolar a infantil.

Me ha parecido interesante centrarme en la práctica del Yoga, porque considero que a través de los ejercicios que esta disciplina nos aporta, cada niño puede llevar a cabo de forma individualizada su desarrollo integral. Cuando tienes la posibilidad de observar a tus alumnos con atención percibes que cada uno de ellos tiene, una manera diferente de expresar sus emociones, alegrías, tristezas, rabias o impotencias. En este sentido con la práctica del Yoga les dotas de instrumentos necesarios para aprender a canalizar sus sentimientos, además de brindar una unión perfecta entre el juego y su propio desarrollo emocional.

Como docente en numerosas ocasiones me he visto en la tesitura de analizar si realmente todas las propuestas que ofrecemos son las más adecuadas y si llegamos a satisfacer las necesidades reales de ellos. Basándome en esta inquietud he considerado que la práctica del Yoga te invita a reflexionar, sobre otras maneras de proporcionar aprendizajes, favoreciendo sesiones centradas en el interés del niño, apostando por una mirada hacia ellos, desde el respeto y el amor, garantizando así una educación de calidad.

Como apunta (Wild, 2011, p.45-46) "La mayoría de las realidades que para nosotros son corrientes, para ellos son insólitas y atraen su curiosidad. Gracias al contacto con nuestros sentimientos y nuestra sensibilidad, crece la curiosidad de los niños de tener experiencias con el propio cuerpo".

Esta conexión que se establece con el cuerpo y con la mente, ayuda a interiorizar nuevas sensaciones que refuerzan la autoestima, la relajación y la concentración, además de potenciar la memoria.

Las parejas que se establecen durante la tutoría entre iguales, posibilitan que el tutor participe en el aprendizaje de su igual y viceversa, además de abrir nuevas perspectivas a temas tan importantes como es la inclusión en las aulas.

El tutor tiene que estar preparado para enseñar, esto requiere de una formación pensada y ajustada al tutorado. Por ello, al potenciar la tutoría entre iguales ayudas a difuminar las posibles diferencias que entre ellos puedan surgir, además, de poder ofrecer una enseñanza individualizada.

El aprendizaje que recibe el tutorado es personalizado, avivando las relaciones naturales, donde las diferencias no suponen un inconveniente y por lo tanto, ofrece la oportunidad de vincularte con tu compañero y vivir junto a él experiencias que te ayuden a comprender y mejorar como persona.

Ofreciendo espacios y propuestas donde se potencie los valores, podremos encontrar alumnos que luchan por conseguir sus objetivos, creciendo física y emocionalmente.



El trabajo está dividido en varias partes, después de concluir con los objetivos, se presentará el marco teórico, donde se asentaran las bases principales de nuestro trabajo y donde se hablará sobre diferentes autores que fundamentan cada apartado: Los antecedentes del aprendizaje cooperativo y la tutoría entre iguales, El marco legislativo donde se define el aprendizaje cooperativo, bases teóricas del aprendizaje cooperativo y tutoría entre iguales, tutoría entre iguales, atención a la diversidad y el uso del Yoga en educación infantil.

En el segundo apartado se ha definido el marco empírico, en este, se presentará de manera detallada la propuesta de intervención, pensada para la realización en una escuela durante un año escolar. Con sus objetivos, características, las sesiones que se impartirán y para finalizar se comentarán qué evaluación se llevará a cabo para la consecución de los objetivos expuestos.

Finalmente, se hablará de las conclusiones, con sus limitaciones y prospectivas, además de la bibliografía y los anexos que complementan el trabajo.

Para poder dar sentido a nuestro trabajo se ha redactado de forma clara, los objetivos que exponemos a continuación.

## **2. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS**

### **Objetivo general**

- Planificar una propuesta educativa, que potencie la inclusión en las aulas mediante la disciplina del Yoga.

### **Objetivos específicos**

- Conocer y profundizar en la estrategia educativa de la tutoría entre iguales.
- Definir los principios, las ventajas y los inconvenientes que aporta esta estrategia.
- Apostar por la disciplina del yoga como potenciador de actividades que fomenten las relaciones entre los alumnos, el conocimiento corporal y el reconocimiento postural.

## **3. MARCO TEÓRICO**

Desde hace unos años, se pueden observar, grandes cambios en la sociedad, cambios políticos, económicos, laborales, sociales, familiares y tecnológicos.

Estas transformaciones afectan directamente al sistema educativo, haciendo que la mirada hacia los alumnos y el papel del docente tome otro rumbo, adaptándose a las nuevas realidades. Por eso es imprescindible que los docentes, puedan asumir nuevos retos que ayuden en el aprendizaje, en la experiencia y en el futuro de todos los alumnos.

Un claro ejemplo que tenemos en nuestra sociedad son las innovaciones tecnológicas, que hacen, que la visión del docente como el único portador de la razón y la sabiduría en el aula, quede relegado a un puesto secundario. Las nuevas tecnologías ofrecen un acceso directo a la información y como consecuencia al aprendizaje, sin necesidad del docente. De esto se deriva que las nuevas tecnologías y el aprendizaje informal formen una pareja de nuevos competidores del papel tradicional del docente.

Por este motivo, es necesario realizar una transformación en la manera de direccionar la enseñanza, apostando por la implicación y la colaboración de los alumnos en su propio aprendizaje. Se trata de realizar un cambio de paradigma en cuanto a la educación, evitando las clases magistrales que ya han quedado obsoletas y dando paso a un protagonismo más acentuado por parte de los alumnos.

(Senge, 2000 citado en Marcelo, 2009, p. 21-22): Disponemos de un sistema educativo anclado en los principios de selección y clasificación, donde se asume que los alumnos llegan con deficiencias, que el aprendizaje es de cabeza y no en todo el cuerpo, que todos aprenden de la misma forma, el aprendizaje tiene lugar en el aula y no en el mundo [...] el aprendizaje es individualista y la competencia acelera el aprendizaje.

Dadas las circunstancias actuales y teniendo en cuenta lo anteriormente citado, en el presente trabajo se plantea una pedagogía que apuesta por ofrecer una mirada atenta a la forma que tienen los alumnos de aprender a aprender.

### **3.1 Los antecedentes del aprendizaje cooperativo y la tutoría entre iguales**

Los primeros inicios del aprendizaje cooperativo se pueden observar en la prehistoria, en aquella época la supervivencia de una persona dependía en gran medida de la cooperación entre el grupo para poder cubrir las necesidades primarias.

A lo largo de la historia, diferentes filósofos han manifestado la idea de la importancia de la tutoría entre iguales para reforzar el aprendizaje y para aprender a aprender. (J.A, Comenio, 1592-1694, citado en Ferreiro, 2006 p.16) comentaba que “el maestro aprende mientras enseña y el alumno enseña mientras aprende”.

Desde la escuela nueva a principios del S. XX (John Dewey, 1930, citado por Ferreiro, 2006, p. 17) Enfatiza “la necesidad de la interacción entre los alumnos, como parte de la ayuda mutua y la colaboración”.

Como bien se sabe, el aprendizaje cooperativo aporta numerosos beneficios, que se hacen visibles en los buenos resultados que se extraen de la aplicación de esta estrategia educativa.

En primer lugar, fomenta que los alumnos puedan descubrir como aprender y trabajar de manera conjunta, creándose un ambiente propicio para desarrollar los valores, potenciando un pensamiento crítico y una construcción progresiva de la personalidad de cada uno.

En segundo lugar, proporciona éxitos académicos, sociales, afectivos, logrando una educación de calidad y desarrollando las potencialidades individuales y grupales.

Como expone Cerda (2013, p. 31) la ayuda entre iguales proporciona una aceptación de los estudiantes que presentan discapacidades o dificultades de aprendizaje, realzando la autoestima de los alumnos, el control, la conducta en el aula, el aprecio entre compañeros, la cooperación y la capacidad de poder analizar diferentes situaciones desde otro punto de vista.

### **3.2 El marco legislativo donde se define el aprendizaje cooperativo**

Para definir como se sustenta el aprendizaje cooperativo en el marco legislativo es fundamental hablar de la Ley Orgánica 2/2006, del 3 de mayo. Boletín del Estado, 106, de 4 de Mayo del 2006.

En el artículo 12, podemos encontrar que la educación infantil se establece como una etapa educativa que forma a niños/as que comprende la edad entre cero y seis años, contribuyendo en la formación de la identidad.

Esta etapa se considera no obligatoria y participa en el desarrollo global del niño. En los centros de educación infantil apuestan por establecer una relación bidireccional entre la escuela y las familias con la finalidad de fortalecer los lazos y la participación en la educación de los niños.

Para poder fundamentar las competencias básicas en educación infantil, se tendrá en cuenta el Real Decreto 1630/2006, 29 de diciembre, de Educación. Boletín oficial del Estado, del 30 de Diciembre. Por el que se establecen las enseñanzas mínimas de Educación Infantil.

En el artículo 1 del Real Decreto 1630/2006 podemos contemplar que la educación infantil es considerada una etapa educativa que está formada por dos ciclos. El primero basado del nacimiento hasta los tres años y el segundo desde los tres años hasta los seis años.

Se considera una etapa educativa no obligatoria y desde los tres años hasta los seis años es gratuita.

En ambos ciclos se pretende conseguir un desarrollo global de los niños, desarrollando capacidades que les ayuden en su formación y en su futuro. La dotación de estas capacidades les permitirá observar y aprender de sí mismo, del entorno y de la relación con los demás.

Los objetivos principales que se llevarán a cabo estarán destinados al desarrollo físico, mental, emocional y social, favoreciendo las interacciones con los demás para potenciar las habilidades y las fortalezas de cada niño.

En concordancia al presente trabajo se refleja la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, de Educación. Boletín Oficial del Estado, de 10 de Diciembre de 2013. Para la mejora de la calidad educativa.

Se contempla la Ley 51/2003, de 2 de diciembre, de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad.

Artículo 126 de Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín del Estado, de 4 de mayo, de 2006. Donde se establecen los aspectos que deben incluirse en el proyecto educativo de todo centro escolar, en concreto el plan de atención a la diversidad y el plan de atención tutorial.

### **3.3 Bases teóricas del aprendizaje cooperativo y tutoría entre iguales**

Se ha realizado una búsqueda minuciosa sobre las diferentes investigaciones que avalan las ventajas que supone la práctica de la tutoría entre iguales.

#### **Teoría sociocultural**

Vigotsky (1930) habla en sus investigaciones de una propuesta teórica y metodológica, donde se pronunciaba, sobre la importancia de observar la parte individual de la persona desde una mirada social, además incidía en la relación que existe entre los procesos psicológicos y los socioculturales.

Defendió la idea de que la parte social de una persona influye directamente en lo psíquico y además realzaba la importancia de conocer la cultura, para poder asimilar lo socio cultural.

Según Vigostky (1926) para potenciar la integración de los procesos psíquicos superiores es necesario potenciar la conciencia, de tal manera que, facilita una internalización y está favorece la comunicación y la propia actividad. Dotó de una gran importancia al papel del mediador como potenciador de esta internalización y esto se consigue a través de la actividad y también mediante la comunicación. El proceso que se genera, ayuda directamente en la creación del lazo que se establece entre lo cognitivo y lo afectivo.

Sobre la relación existente entre educación y desarrollo (Vigostky, 1926 citado en Ferreiro, 2006) plantea que existen dos tipos de desarrollo que muestran el nivel que tiene cada persona.

Para empezar, se realiza un tipo de desarrollo que se alcanza cuando una persona es capaz de saber y de hacer, esto es un indicativo del nivel que tiene cada persona. Por otra parte, otro nivel de desarrollo más potencial se hace visible cuando hay algo que no es capaz de hacer por sí mismo, pero que es posible que lo llegue a desarrollar con la ayuda de otro, esto demuestra su nivel potencial.

Vigotsky (1926) descubrió uno de los conceptos más importantes de su época, la zona de desarrollo próximo (ZDP). Habló de las situaciones de aprendizaje, incluyendo todo aquello que se quiere aprender, como los conceptos, valores, habilidades, actitudes que se desarrollan dentro y fuera del aula. Existe una distancia considerable entre el nivel de desarrollo real y el nivel del desarrollo próximo.

Con esta teoría, quiso apostar por las relaciones interpersonales entre un sujeto que aprende y el objeto que se quiere conocer, todo esto es posible, con la figura de un mediador.

### **La teoría del desarrollo cognitivo**

Como apunta (Piaget, 1950, citado por Duran, 2004, p.19) “el niño es un sujeto activo, que va descubriendo el mundo que le rodea a partir de la propia actuación, directa y mentalmente. Además paralelamente va reflexionando sobre las actuaciones que realiza”.

El niño construye su propio conocimiento con el contacto entre lo que conoce y el mundo que le queda por conocer. Por ese motivo, la interacción entre sus iguales es fundamental para su desarrollo.

El aprendizaje cooperativo provoca una confrontación entre puntos de vista divergentes, estos, contribuirán por una parte, a la obtención de una mejor comunicación y por otra parte, al hecho de tomar consciencia sobre estos puntos de vista. Por lo tanto, dará lugar a un conflicto sociocognitivo, que hará que el sujeto pueda reflexionar sobre sus propias ideas, modificarlas y recibir una retroalimentación de los demás.

El conflicto sociocognitivo provoca un desequilibrio entre el esquema disponible y el nuevo objeto de conocimiento. Para superar este desequilibrio, será necesario realizar unas regulaciones dirigidas a compensar la inadecuación del sistema vigente. Después de pasar por esta actividad constructiva el sujeto volverá al equilibrio, disponiendo de esquemas revisados cognitivamente más potentes, que derivará en un aprendizaje (Piaget, 1978, citado por Duran, 2004, p.20).

### **Características del aprendizaje cooperativo según Johnson y Johnson y Holubec**

(Johnson y Johnson, Halobec, 1999 citado en Vidal, 2004, p.23-36) hablan de cinco principios fundamentales para que la cooperación o la tutoría entre iguales sea beneficiosa.

- La interdependencia positiva: Trata sobre la importancia de que los miembros del grupo sean conscientes de que tienen la misma responsabilidad con el grupo que consigo mismos. Consta de tres fases: La primera asignarle al grupo una labor, la segunda estructurar los objetivos y la tercera complementar los objetivos con otros tipos de reciprocidad.
- Responsabilidad individual: Todos los alumnos tienen que ser conscientes y responsables de aprender los conceptos pertinentes, como también deben atender al resto de compañeros en su aprendizaje. La responsabilidad individual es la clave para asegurar el refuerzo de los miembros del grupo con el aprendizaje cooperativo.
- Interacción cara a cara: Trata de maximizar las dinámicas que permitan las interacciones interpersonales de ayuda, para ello, es necesario tener grupos de miembros reducidos.

- Uso adecuado de las habilidades interpersonales y grupales: Es necesario que los alumnos aprendan habilidades sociales, para conseguirlo hay que potenciar las dinámicas de resolución de conflictos, coordinar esfuerzos para conseguir objetivos comunes o resolver problemas de manera positiva.
- Ser consciente de cómo ha funcionado el grupo: Potenciar la reflexión individual y grupal como punto significativo en el proceso del trabajo en función de los objetivos y las relaciones de trabajo establecidas.

### **3.4 Tutoría entre iguales**

La tutoría entre iguales, surge de la necesidad de poder visualizar, cómo aprenden los alumnos. Hasta ahora la enseñanza estaba basada aprendizajes establecido y en los posibles intereses de los alumnos.

Las investigaciones fueron cobrando importancia y esta estrategia de enseñanza empezó a desarrollarse en diferentes países, la tutoría entre iguales cuenta con una larga tradición anglosajona, donde es denominada (peer tutoring). Se desarrollo en el Centre for Peer Learning, donde apostaron y ampliaron ofreciendo todas las características que componen esta práctica.

Existen diversos autores que hablan del método, entre ellos se encuentran (Melero y Fernández, 1995, citado en Vidal, 2004, pp. 34) que lo definen como: "un sistema de instrucción constituido por una diada, en la que uno de los miembros enseña al otro dentro de un marco planificado exteriormente".

Es una modalidad de aprendizaje entre iguales que se fundamenta por la creación de parejas, donde coexisten dos papeles fundamentales, el tutor y el tutorado que mantienen una relación asimétrica, con un mismo objetivo que es conocido y compartido por los dos.

Para poder estructurar las parejas es necesario tener en cuenta la edad de los niños y como se desempeñarán los roles entre ellos.

Diversos estudios apostaban por una diferencia de edad entre las parejas para poder obtener una garantía de calidad, en cuanto al aprendizaje que recibía el tutorado. Pero en los últimos estudios se ha podido constatar que lo más importante en las interacciones, es que la pareja, tenga una diferencia de aptitudes, de esta manera, se puede mantener la misma edad.

El poder realizar las parejas con la misma edad nos ofrece la posibilidad de facilitar la ejecución, ya que se puede hacer, dentro de la clase. Como inconvenientes tenemos el hecho de que las parejas mantengan vínculos emocionales, y esto, incidirán de manera directa en los resultados. (Doise y Mugni , 1981, citado en Duran, 2004) alertaron sobre la "<complacencia> que no deja espacio a la

actividad del tutorado y la <deriva fusional> al conceder más importancia a las relaciones que al propio trabajo”. (p.40)

Existe otra investigación de (Duran y Gauvain, 1993, p.40) que concluye que “en las díadas formadas por alumnos de la misma edad se produce más implicación y más aprendizaje. Todo esto es posible cuando tienen diferente nivel de conocimientos o habilidades cognitivas”.

Tratando el tema del rol que llevan a cabo las parejas, el estudio más extendido es el que apuesta por mantener un rol fijo, defendido por (Fantuzzo, King y Heller ,1992,citado por Duran, 2004, p.41).

Según (King, 1998, citado en Vidal, 2004) hubieron diferentes autores que contribuyeron en la investigación de la tutoría entre iguales, a la cual llamaron “*mutual peer tutoring* y explicaron diferentes métodos que fueron basados en el transactive peer tutoring” (p.42).

Del resultado de esta investigación se deriva que, cuando en la tutoría entre iguales se mantiene un intercambio de roles aporta mayores beneficios en la relación de las parejas, ya que ambos, imparten y reciben aprendizajes.

La propuesta práctica que se va a llevar a cabo en este trabajo de fin de grado, hablará de parejas con la misma edad y con roles recíprocos.

Como en todas las metodologías, en la tutoría entre iguales existen ventajas e inconvenientes que citaremos a continuación:

Estas ventajas quedan reflejadas tanto en el tutor como en el tutorado.

Para el alumno tutor según la investigación llevado a cabo por (Duran, 2003, p.45) se menciona que:

- Existe una mayor implicación por parte del tutor, se genera una responsabilidad, fomentando la autoestima. Para realizar el rol del tutor hay que ser consciente de que la realizando de una práctica correcta ocasionará una buena enseñanza de su pareja, este papel da lugar a una mayor implicación.
- El tutor mantiene un mayor control del contenido y de las tareas, realiza una mejor organización de los conocimientos para poderlos traspasar. El trabajo previo que hace el tutor antes de empezar con su enseñanza implica que este, vaya aprendiendo y asegurando un buen dominio de los contenidos.
- En el proceso de formación el tutor es más consciente de las incorrecciones, detección o correcciones que comete el tutorado y esto sirve a su vez para un autoaprendizaje. Esta estrecha relación que se establece da lugar a, que el tutor sea consciente de las carencias que presenta el tutorado y esto favorece una atención efectiva y directa.

- Existen mejoras en cuanto a las habilidades psicosociales y de interacción. El poder ejercer de tutor lleva implícito el hecho de poseer unas habilidades comunicativas claras acentuando la escucha y también habilidades de ayuda.

El tutorado tiene un papel fundamental en esta metodología y goza de ciertas ventajas:

- El tutorado presenta mejoras académicas, se produce una individualización en el aprendizaje, por lo tanto, se establece un compromiso en el trabajo y esto conlleva a un aumento en el tiempo de estudio.
- También se potencia un ajuste psicológico que hace que al trabajar con un igual bajen los conflictos emocionales como la ansiedad o el estrés, se crea un clima de confianza dónde se responde directamente a las necesidades reales que presenta el tutorado.

A tenor de lo citado anteriormente, tenemos a (Topping, 1996, citado en Duran, 2004, p.46) que expone claramente una de las ventajas que se extrae de la práctica de esta estrategia. “Existen beneficios de carácter psicopedagógicos, económicos, ya que este método de aprendizaje requiere pocos recursos y al mismo tiempo, favorece una retroalimentación con el tutorado a nivel psicosocial”.

Además de las ventajas es indispensable poder hablar de los inconvenientes que pueden surgir, en el desarrollo del proceso.

(Fontana, 1990, citado en Vidal, 2004) mencionó que “El principal problema para el uso incorrecto de la tutoría entre iguales se produce por lo que se denomina la opción fácil” (p.49).

Según Fontana (1990), la opción fácil se da cuando en la escuela no se toma conciencia de la importancia que tiene dedicar tiempo y esfuerzo en la constitución de las parejas, en la formación del tutor y en el acompañamiento, para que se pueda dar una buena tutoría entre iguales.

En el transcurso de la tutoría se puede percibir una actitud respecto al tutor de exceso de valoración hacía sí mismo, un exceso de asertividad y en el caso de que el tutorado no consiga buenos resultados, puede fomentar un descenso de la autoestima del tutor.

También se hace necesario mencionar el cuidado de elegir bien los roles en las parejas, ya que, puede surgir una sensación de obligación y de incomodidad cuando alguno de ellos no es elegido tutor.

Y como punto clave, hay que tener en cuenta el traspaso de información a las familias. Es preciso realizar un buen trabajo con ellas, todavía podemos observar que algunas de ellas, mantienen pensamientos orientados hacia la enseñanza unidireccional, donde el maestro es quién imparte los aprendizajes y el alumno es quien los recibe.



Fontana (1990) sugiere un inicio moderado de la tutoría entre iguales en las escuelas que se encuentran correctamente organizadas. Comenta la importancia de llevar a cabo una reflexión sobre todos los pros y los contras con los que se encuentra la escuela, valorando una buena selección de materiales, conceptos a tratar, las diferencias en la edad, el sexo y el perfil idóneo que tiene que conseguir el tutor.

Para llevar a cabo una tutoría entre iguales de manera correcta y evitando así los posibles inconvenientes es necesario tener en cuenta lo escrito por (Falchikov, 2001, citado en Vidal, 2004) siguiendo lo dicho por Topping que habla sobre los criterios para clasificar las situaciones que se producen en la tutoría.

Tiene que tener un contenido curricular y este, puede estar relacionado con todo tipo de materias o sólo escoger algunas de ellas.

El formato de contacto entre los alumno, se basa en mayor medida, en parejas.

Los cursos que participan en esta estrategia educativa pueden ser alumnos del mismo curso o también se puede realizar con alumnos de cursos diferentes (crossage tutoring).

Otro punto a destacar, son las habilidades, ya que, se trata de la enseñanza y el aprendizaje de habilidades generales.

La continuidad del rol, es un tema interesante a debatir, pueden ser permanentes (sin que hayan cambios entre el tutor y el tutorado) o recíprocos (se intercambian los roles).

El lugar donde se puede realizar, sería en organismos escolares, en entidades...

Este método se puede realizar dentro del horario escolar y también se puede extrapolar a la organización de diferentes actividades extraescolares.

Tanto el tutor como el tutorado pueden presentar particularidades como buenas capacidades, alumno desaventajado, alumno con necesidades educativas especiales, atención a la diversidad...

Un tema que se tiene que reflexionar son las capacidades que se quieren conseguir como la aptitud, mejoras en el aprendizaje, la atención, el tiempo de escucha...

### **3.5 Atención a la diversidad**

En Junio del 1994 se organizó una conferencia Mundial en Salamanca dirigida por la UNESCO donde se habló sobre las necesidades educativas especiales.

En esta conferencia se estableció el nacimiento de la educación inclusiva y se discutieron dos objetivos fundamentales.

- Se defendió la igualdad y la posibilidad de aportar una buena calidad educativa.

- Lucha contra la exclusión y la segregación en la educación.

Ainscow (2003) habló de cuatro elementos principales que configuran la educación inclusiva. En primer lugar habló sobre la importancia que tiene la inclusión, ya que, forma parte de un proceso. Un punto fuerte de la inclusión es el poder detectar y eliminar las posibles barreras que puedan surgir en el camino, teniendo en cuenta, que para que todo fluya favorablemente es necesario que haya una participación, una asistencia y un rendimiento de los alumnos.

Trabajando por la implantación de la inclusión en las escuelas, se está apoyando el poder atender correctamente a los grupos que se encuentran en riesgo social y marginación.

En el transcurso del tiempo el concepto de NEE se ha podido ampliar a “atención a la diversidad”.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín del Estado, de 4 de mayo, de 2006. Hace referencia “al alumnado que puede requerir recursos o medios extraordinarios, englobado en la categoría de alumnado con necesidad específica de apoyo educativo (ANEAE)”.

Pasamos de la educación especial y la integración educativa a una educación inclusiva.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín del Estado, de 4 de mayo, de 2006. Aporta que “la atención educativa en el estado español debe garantizar la igualdad de oportunidades para todos aquellos que se incorporan al sistema educativo, con independencia de su origen social, raza, sexo, religión o circunstancias personales”.

Como también especifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín del Estado, de 4 de mayo, de 2006. La diversidad del alumnado a la que debe enfrentarse el sistema educativo se concreta legalmente en las siguientes situaciones:

- “Alumnos con NEE o dificultades específicas de aprendizaje
- Alumnos con altas capacidades intelectuales o sobredotación intelectual
- Alumnos de incorporación tardía al sistema educativo
- Alumnos con un contexto personal o de historia escolar que requiere una atención diferenciada”

Una de las características que dibuja nuestra sociedad es la creciente diversidad cultural, étnica y religiosa.

Actualmente existe un aumento de la inmigración que aporta nuevos cambios en nuestra estructura social. La escuela es el punto de encuentro común y es aquí donde es necesario realizar las adaptaciones necesarias en el programa educativo, para poder atender a todos los alumnos con igualdad.

La tutoría entre iguales además de lo mencionado anteriormente, ofrece la posibilidad de trabajar la inclusión de manera natural. Las parejas son conscientes de lo que necesita el tutorado y

responden de manera individual con una atención personalizada, realizando así, una labor significativa.

La relación entre las parejas da lugar a un conocimiento más profundo de tu igual, activando la asertividad, la conciencia de atender a tu igual y de las posibles necesidades que presenta.

Para poder llevar a cabo de manera eficaz esta pedagogía, es necesario tener en cuenta que uno de los puntos culminantes, es la formación de los docentes. Esta aportará diferentes puntos de vista, ganas de innovar y la obligación de ofrecer oportunidades educativas que respondan a las necesidades de los alumnos, propiciando un ambiente enriquecedor que invite a aprender.

### **3.6 El uso del yoga en educación infantil**

Se hace difícil concretar los orígenes del Yoga, porque existen numerosos documentos que hablan de esta disciplina. En la India se encontró un manuscrito que desarrolla esta práctica y goza de unos manuscritos que cuentan con gran antigüedad.

La palabra Yoga significa unión, porque define la relación existente entre los elementos físicos, los mentales y también los espirituales que conforman la vida. También está relacionada con la meditación y como tercera interpretación con la palabra yugo, relacionada con la disciplina espiritual y la práctica de esta.

El primer libro que se encuentra sobre el Yoga es de Patanjali, considerado el padre de esta disciplina y que habla sobre los sutras o las enseñanzas. Con este texto el Yoga consigue la categoría de Darshana, donde se expone los siete sistemas filosóficos que actualmente se conservan.

El yoga está compuesto por diferentes escritos que hablan sobre los puntos principales que hay que trabajar cuando realizas esta disciplina. En las últimas décadas, diferentes maestros han perfeccionado y profundizado sobre los escritos y se ha definido más detenidamente los pasos a seguir para lograr una buena coordinación de movimientos.

Se busca que mediante el Yoga sea posible encontrar un desarrollo interno personal relacionado con la sabiduría de cada persona, que pueda nacer desde el corazón uniéndose con la mente del ser humano, más allá de los textos y las escrituras de las que se disponen.

Calle (2013 p. 13) "el yoga es un método integral de mejoramiento humano".

Una de las características fundamentales que cabe destacar del Yoga, son los beneficios que aporta a las personas que practican esta disciplina.

Las ventajas que ofrece yoga son altamente positivas, la consecución de cada sesión te ofrece la oportunidad de poder disfrutar con una plena conexión corporal y mental.

Calle (2004 p.17) sostiene: “El yoga es por un lado, un amplio cuerpo de enseñanzas, actitudes, métodos y técnicas para acelerar la evolución del ser humano y por otro lado procura bienestar”.

En el transcurso del tiempo, el Yoga se ha extrapolado a la práctica en educación infantil, ya que, produce efectos muy positivos sobre la salud y sobre su mente.

Los niños se encuentran en diferentes momentos de su vida con preocupaciones, pensamientos, inquietudes que necesitan resolver y compartir. El Yoga les ofrece una nueva vía de expresión corporal para ahondar en los puntos de reflexión que ellos necesitan.

Además si se consigue que los niños sean capaces de habituarse a la práctica saludable de esta actividad, es difícil que lo abandonen.

El yoga además presenta un papel importante para prevenir y ayudar en la presencia de diferentes trastornos, en alteraciones psíquicas, hiperactividad, desajustes emocionales, trastornos de la personalidad, estrés, ansiedad...

Es muy útil como una fuente de canalización del nerviosismo, que ayuda en la expresión propia del cuerpo en una buena combinación de cuerpo y mente.

Kojakovic (2006) plantea que “El yoga se presenta para los niños como un juego donde se puede desarrollar creatividad y imaginación, tomar consciencia de sus cuerpos, conectarse con su respiración, y relajarse de todas las exigencias que impone el mundo moderno”. (p.1)

Hay cuatro partes fundamentales que hay que ejecutar cuando se practica la disciplina del yoga.

- Aplicarse en los estiramientos
- Educarse en la respirar
- Poner énfasis en la relajación
- Asimilar técnicas de concentración

Cada una de estas partes, simboliza los pasos necesarios para cumplir con las leyes naturales que atiende esta disciplina. Es necesario poner el énfasis y la importancia al proceso que se tiene que llevar, de esta manera, se podrán beneficiar de todas las ventajas que ofrece.

El yoga proporciona una nueva visión a la relajación, aportando grandes beneficios al grupo clase contribuyendo a dotar a los alumnos de valores tan relevantes como la tolerancia, el respeto hacia ellos mismos, también el respeto hacia sus iguales y a todos los seres del planeta.

## **4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

Lo que se presenta en la propuesta de intervención es el desarrollo de una serie de actividades relacionadas con la tutoría entre iguales y el Yoga.

Se pretende mostrar nuevas estrategias para poder abordar la enseñanza en las aulas desde un punto de vista diferente.

Brinda la posibilidad de dar un giro a la enseñanza unilateral apostando por una enseñanza cooperativa, utilizando así, la tutoría entre iguales.

Esta estrategia facilita la inclusión en las aulas por medio de diferentes sesiones relacionadas con la relajación, dando importancia al yoga como disciplina que desarrolla diferentes áreas corporales y de reconocimiento de uno mismo.

Antes de poder definir las actividades que formaran la propuesta. Es interesante apuntar que es una propuesta adaptable a cualquier centro de infantil que sienta la necesidad de profundizar en los beneficios que aporta el yoga, tanto en adultos como en niños.

Inicialmente hablaremos de la contextualización del centro que hemos elegido, se hablará de la metodología que defiende la propuesta de la tutoría entre iguales.

Para llevar a cabo esta propuesta se han elaborado unos objetivos acordes a lo que se quiere conseguir. Se plasmará una descripción detallada del procedimiento que se va a seguir, acompañada de una temporalización de las actividades y un cronograma detallado que facilitará la visualización de las sesiones que se llevarán a cabo.

Para terminar, se realizará una evaluación de la propuesta, para que pueda quedar patente si se han cumplido los objetivos propuestos.

### **4.1 DISEÑO Y TIPO DE INVESTIGACIÓN**

#### **4.1.2 TIPO DE ESCUELA**

La propuesta de intervención se realizará en una escuela llamada Ribatallada, es una escuela pública situada en el barrio de la Creu Alta en la ciudad de Sabadell. Se trata de una escuela de una línea y por tanto, el edificio es pequeño y acogedor.

La clase donde se desarrollará la propuesta de intervención será la de parvulario de p5 donde hay niños de 4 y 5 años.

El parvulario es el segundo ciclo de Educación Infantil, que va de los 3 a los 6 años, es una etapa de carácter no obligatorio pero muy beneficioso para la adaptación social de los niños.

La clase de p5 se llama los tiburones, en esta escuela cuando llegan a p3 los niños escogen el nombre de su grupo y este, le acompañará hasta sexto.

En la clase de los tiburones hay 23 alumnos, 11 niños y 12 niñas.

Es una clase que está muy unida, los niños son muy sociables, juegan juntos. No se percibe que se establezcan grupos cerrados, hay pequeños grupos pero en sí, la clase está muy unida, cooperan entre ellos para ayudarse.

## **5. METODOLOGÍA**

La pedagogía de la escuela se fundamenta en un proyecto interdisciplinar donde se apuesta por una metodología basada en los proyectos. Los niños escogen de libre elección que quieren aprender con cada proyecto y de manera cooperativa, los alumnos realizan los proyectos que van surgiendo a lo largo del curso, todo esto, acompañado por diferentes excursiones que refuerzan y enriquecen los aprendizajes.

Esta metodología de proyectos apuesta por un aprendizaje autónomo y mantiene vivo el protagonismo de los alumnos. Por ese motivo, se encuentra en consonancia con la propuesta de intervención que se propone desde este trabajo de fin de grado.

La propuesta de intervención viene definida por un planteamiento cualitativo. Este, está basado en la observación y mantiene una base interpretativa de las acciones. De esta manera, se le da énfasis a la generalidad de la propuesta y no se basa específicamente en los resultados. Son alumnos pequeños donde es difícil medir todo el proceso con números.

Por ese motivo, el planteamiento cualitativo invita a observar las acciones, los procesos, la estructura, la evolución, las actitudes y los resultados.

Antes de ofrecer una propuesta de intervención en firme ha sido necesario realizar una búsqueda de bibliografía extensa, así como, la realización de reflexiones sobre este tema, para poder abordar una propuesta innovadora y diferente que abra nuevos caminos a las prácticas educativas.

Por ello, la propuesta de intervención está basada en una estrategias del aprendizaje cooperativo que se encuentra en plena difusión en diferentes escuelas, se trata de una metodología que apuesta por la tutoría entre iguales, dotando de protagonismo a los alumnos y dejando en un plano secundario la enseñanza impartida por los docentes.

De esta manera, ofrecemos otro punto de vista a la educación potenciando la preferencia por un aprendizaje dirigido por los alumnos donde el docente sirve de guía y acompañante.

Se pretende impulsar un aprendizaje significativo y reflexivo por parte de los alumnos, apostando por el trabajo de una inclusión en las aulas basado en la naturalidad de las vivencias, de los aprendizajes y con el trato entre los iguales.

El tema principal de la propuesta está dirigido al yoga, una disciplina que se encarga de estabilizar la mente y el cuerpo de todos. Las sesiones estarán destinadas a la realización de diferentes posturas relacionadas con esta técnica que ayudaran, a su vez, a desarrollar la relajación, la respiración y el contacto con el propio cuerpo.

Las sesiones de Yoga estarán divididas en tres propuestas: la primera dedicada a un <sup>1</sup>tutor de la pareja de niños, la segunda propuesta dedicada al cambio de rol y la última dirigida a la participación familiar en la escuela.

Esta propuesta se realizará en parejas, tal y como apunta la metodología de tutoría entre iguales, respetando cada una de las directrices que fundamentan esta estrategia, anteponiendo el disfrute grupal, el contacto con los demás y las ganas de aprender a aprender.

La formación de las parejas estará pensada detenidamente, se tendrá en cuenta las actitudes, las capacidades, las habilidades de los alumnos para juntar a los pares.

Las propuestas que redactaremos a continuación buscan perfiles determinados en las parejas de niños. Se ha elaborado una primera propuesta relacionada con la concentración y la relajación, esta estará destinada aquellos alumnos que presenta actitudes más tranquilas, pacientes, con buenas capacidades para escuchar y sobre todo con ganas de enseñar.

La segunda propuesta estará dirigida a actividades más movidas, atractivas y ligada con los animales, para estas sesiones se busca un perfil activo, con iniciativa, con aptitudes más creativas.

Para terminar la propuesta familiar, estará centrada en un punto central y llamativo como es un cuento y este a su vez relacionado con posturas de yoga sobre los animales de la selva.

En esta última propuesta, las familias tienen un papel importante en el aprendizaje y también en la ejecución de las sesiones que se realizará en Junio. Por ese motivo, las familias establecerán una relación de compromiso con la escuela, teniendo en cuenta su disponibilidad y también el grado de implicación. Las familias tendrán un papel de tutores y formarán parejas con los alumnos, si no hubieran familias suficientes, los grupos se modificarían haciendo trios o cuartetos, según las necesidades existentes.

Para finalizar, la consecución de los objetivos propuestos en cada actividad, se tendrá en cuenta, las características del grupo clase, las aptitudes de cada alumno, las fortalezas del grupo y la aceptación de la implementación de la tutoría entre iguales.

---

<sup>1</sup> Tutor: El rol asignado a un miembro de la pareja de niños que se dedica a enseñar.

## 6. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

Los objetivos que constituirán la propuesta de intervención son los siguientes:

### Objetivo General

- Utilizar el yoga como propuesta de tutoría entre iguales y como estrategia de inclusión.

### Objetivos específicos

- Fomentar el aprendizaje entre iguales.
- Potenciar la participación familia-escuela.
- Trabajar la relajación, el control postural y la respiración.

## 7. PROCEDIMIENTO

### 7.1 INTRODUCCIÓN

La propuesta de intervención está dirigida a los alumnos del segundo ciclo de educación infantil, concretamente pensada para la clase de P5.

El principal objetivo de esta propuesta se basará principalmente en el protagonismo de los alumnos, fomentando una participación total en las sesiones. Como se ha comentado anteriormente, se formarán parejas de alumnos (tutor y tutorado).

En esta propuesta, se defiende la idea de la rotación de las parejas para potenciar el interés y el aprendizaje recíproco, por ese motivo, se presentarán tres propuestas. En la primera se les asignará un papel a cada pareja de niños, uno adoptará el papel de tutor y el otro será el <sup>2</sup>tutorado en la segunda se intercambiarán los roles y la tercera estará orientada a las familias, donde se les otorgará un papel principal, proponiéndoles a ellos el rol de tutor, por ese motivo, se les asignará una pareja, que será uno de los niños de la clase.

En la primera propuesta el tutor será formado en el aprendizaje de diferentes posturas de yoga relacionadas con la respiración y la concentración.

En la segunda propuesta, se realizará un cambio de roles y se formará en el aprendizaje de posturas relacionadas con los animales.

En la tercera propuesta, donde las familias adoptarán un papel importante, se realizará un cuento relacionado con la selva.

---

<sup>2</sup> Tutorado: El rol asignado a un miembro de la pareja de niños que se dedica a aprender: Anexo 1.



La formación de los tutores conlleva cuatro fases:

1. Se realizará una valoración por parte de los docentes sobre las capacidades de cada alumno, como las habilidades, las preferencias, sus juegos, sus intereses, para determinar las fortalezas de cada uno de ellos.
2. Una vez finalizada la valoración se realizará por parte del tutor las parejas, que puedan aportarse un aprendizaje recíproco.
3. El alumno tutor tendrá que formarse y asistir a las reuniones convocadas. Para ello, es necesario que tanto el alumno tutor como el tutorado, adquieran un compromiso mutuo, donde prime la responsabilidad conjunta.
4. Para incluir aquellos días en los que los alumnos no asistan a la escuela, se ofrecerá la posibilidad de tríos, para que la pareja no se encuentre sola ese día.

El docente mantendrá un papel de observador y mediador, siguiendo detenidamente el proceso y realizando al final de cada propuesta una evaluación, donde se valorará los aprendizajes adquiridos y sobre todo cómo se han sentido.

### **Sesión 1: Formación del tutores y las familias**

Como se ha explicado anteriormente, para realizar la tutoría entre iguales, es necesario que los docentes formen al tutor. El tutor durante un tiempo determinado aprenderá las posturas que más adelante enseñará a su tutorado.

En este caso, durante el mes de Octubre hasta Diciembre, el Docente especializado en la disciplina del Yoga formará durante una hora a los tutores con las posturas que se realizarán durante los seis meses restantes.

Esta propuesta apunta la importancia de la rotación de roles entre el tutor y el tutorado, en este período de tiempo se formaran los dos para realizar posturas diferentes. De esta manera, durante tres meses un tutor realizará el aprendizaje en las sesiones de yoga y los siguientes tres meses restantes se intercambiarán los roles.

La participación familiar constituye una parte fundamental en esta propuesta, por esta razón, se realizarán sesiones de preparación para las familias, fuera del horario escolar, así fomentaremos que las familias puedan conciliar la vida familiar y laboral. Las familias interesadas se formarán durante todo el curso escolar durante una hora a la semana. Esta formación servirá para que, en el mes de Junio, realicen ellos las sesiones de yoga. Se formaran parejas de un padre/niño, aquí las familias serán los tutores, siguiendo las mismas directrices de la tutoría entre iguales. En la fiesta de final de curso se hará una exhibición para todas las familias del parvulario.

**Tutor 1**

<b>NOMBRE</b>	<b>FORMACIÓN</b>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	El docente preparado en la disciplina de Yoga formará al tutor en las posturas de respiración/relajación y de concentración
<b>OBJETIVO</b>	Instruir al tutor para ejercitar su función con respecto al tutorado
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Doce sesiones:  Mes de Octubre: Los jueves de cada semana de 10h a 11h.  Mes de Noviembre: Los jueves de cada semana de 10h a 11h.  Mes de Diciembre: Tres semanas, los jueves de 10h a 11h.
<b>PARTICIPANTES</b>	Los tutores
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	Ropa cómoda, Esterilla
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	El docente preparado en la disciplina del yoga

**Tutor 2**

<b>NOMBRE</b>	<b>FORMACIÓN</b>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	El docente preparado en la disciplina de Yoga formará al tutor en el saludo y posturas sobre diferentes animales
<b>OBJETIVO</b>	Instruir al tutor para ejercitar su función con respecto al tutorado
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Doce sesiones:  Mes de Octubre: Los miércoles de cada semana de 10h a 11h.  Mes de Noviembre: Los miércoles de cada semana de 10h a 11h.

	Mes de Diciembre: Tres semanas, los miércoles de 10h a 11h.
PARTICIPANTES	Los tutores
RECURSOS MATERIALES	Ropa cómoda, Esterilla
RECURSOS HUMANOS	El docente preparado en la disciplina del yoga

### Familias

NOMBRE	<b>FORMACIÓN</b>
DESCRIPCIÓN	El docente preparado en la disciplina de Yoga formará a las familias de cómo elaborar un cuento, ambientado en diferentes posturas de yoga.
OBJETIVO	Formar a las familias para impartir clases de yoga a los alumnos
TEMPORALIZACIÓN	Ocho sesiones, repartidas en un día por mes.  Tercera semana de cada mes, los miércoles de 17.30 a 18.30h.
PARTICIPANTES	Las familias
RECURSOS MATERIALES	Ropa cómoda, Esterilla
RECURSOS HUMANOS	El docente preparado en la disciplina del yoga

## **PUESTA EN PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES**

### **Sesión 1: Aprendemos a respirar y a concentrarnos**

Esta sesión está dedicada al tutor 1, una vez realizada la formación, el tutor 1 durante tres meses será el encargado de enseñar a su tutorado las posturas relacionadas con la respiración y la concentración.

Estará compuesta por ocho sesiones que empezarán el viernes 16 de Enero y acabará el viernes 6 Marzo. De 15.30h a 16.30h.

## ACTIVIDADES

### Actividades de relajación/respiración

1

<b>NOMBRE</b>	<b>RESPIRACIÓN CON NUESTRO PELUCHE FAVORITO</b>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	Cada alumno participante traerá de su casa su peluche favorito. Se tumban en el suelo boca arriba y se cierran los ojos. El ejercicio consiste en subir y bajar el peluche que tienen posicionado en su vientre.
<b>OBJETIVO</b>	Aprender a notar la respiración en el cuerpo
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Se realizará tres sesiones de dos minutos con descansos para evitar la fatiga.
<b>PARTICIPANTES</b>	Pareja de iguales donde el tutor enseñará al tutorado
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	Ropa cómoda, esterilla, el peluche favorito de cada uno de los participantes
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	El tutor que guiará la actividad y el docente que tendrá la función de acompañar y guiar las sesiones.

2

<b>NOMBRE</b>	<b>RESPIRACIÓN CON UN GLOBO</b>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>Hay que sentarse con la espalda recta, las piernas cruzadas y los ojos cerrados. Las manos se colocaran en el estómago, hay que concentrarse en la respiración para observar los movimientos de nuestra barriga.</p> <p>Cuando inflamos la barriga se siente que se llena y cuando soltamos el aire retenido se desinfla, igual que pasa con los globos.</p>

	<p>Nos imaginamos que inflamamos un globo y observamos detenidamente con todos los sentidos que ocurre en nuestro cuerpo. Soltamos el aire y volvemos a observar que pasa con nuestra barriga.</p> <p>Para ello se necesita una buena concentración.</p>
<b>OBJETIVO</b>	Fomentar la concienciación de la respiración
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Se realizará tres sesiones de un minuto con descansos para evitar la fatiga.
<b>PARTICIPANTES</b>	Pareja de iguales donde el tutor enseñará al tutorado
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	Ropa cómoda, esterilla
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	El tutor que guiará la actividad y el docente que tendrá la función de acompañar y guiar las sesiones.

3

<b>NOMBRE</b>	<b>RESPIRACIÓN CON SONIDOS</b>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>Hay que sentarse con las piernas cruzadas y se apoyan las palmas sobre su regazo. Elige el sonido que prefieras, que todos te puedan escuchar y se emite. Ahora se tiene que inhalar intensamente y mientras se exhala se tiene que emitir el sonido.</p> <p>Se pueden combinar sonidos diferentes.</p>
<b>OBJETIVO</b>	Coordinar respiración y sonidos
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Se realizará cinco sesiones de un minuto con diferentes sonidos, hay que realizar descansos para evitar la fatiga.

<b>PARTICIPANTES</b>	Pareja de iguales donde el tutor enseñará al tutorado
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	Ropa cómoda, esterilla
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	El tutor que guiará la actividad y el docente que tendrá la función de acompañar y guiar las sesiones.

**Actividades de concentración**

1

<b>NOMBRE</b>	<b>LA POSTURA ADECUADA</b>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>Hay que sentarse con las piernas cruzadas y se apoyan las manos sobre el regazo. Pensamos que nuestra columna es el tallo de una flor. Hay que imaginar que regamos la flor y visualizamos como absorbe el agua de la tierra. Hay que sentarse recto y seguir el trayecto del aire al inspirar y expirar.</p> <p>Todo con los ojos cerrados.</p> <p>Después de un período de entre uno y cinco minutos, los niños pueden volver a abrir los ojos.</p>
<b>OBJETIVO</b>	Sentir el propio cuerpo
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Se realizará tres sesiones de entre uno y cinco minutos.
<b>PARTICIPANTES</b>	Pareja de iguales donde el tutor enseñará al tutorado
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	Ropa cómoda, esterilla
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	El tutor que guiará la actividad y el docente que tendrá la función de acompañar y guiar las sesiones.

<b>NOMBRE</b>	<b>LA MEDITACIÓN DE LA FLOR</b>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>El tutor reparte una flor a su pareja, hay que sentarse rectos, con las piernas cruzadas. Hay que observar la flor, hablar de las características que la definen (olor, textura, forma, color...).</p> <p>Se coloca en el suelo, delante de las piernas, se cierran los ojos y se respira poco a poco. Hay que recordar la flor y sus características, todo mentalmente.</p> <p>Se realiza una pausa de varios minutos. Pide a los niños que abran los ojos y cada pareja explicará su experiencia al tutor.</p>
<b>OBJETIVO</b>	Potenciar la concentración
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Se realizará una sesión de quince minutos.
<b>PARTICIPANTES</b>	Pareja de iguales donde el tutor enseñará al tutorado
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	Ropa cómoda, esterilla, una flor
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	El tutor que guiará la actividad y el docente que tendrá la función de acompañar y guiar las sesiones.

<b>NOMBRE</b>	<b>LA MEDITACIÓN DEL GLOBO</b>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>El tutorado se sienta recto con las piernas cruzadas y las manos sobre las rodillas, se unen el pulgar y el índice para formar un medio círculo.</p> <p>Hay que imaginarse que estamos inflando un globo y que va creciendo con cada expiración. Cuando el globo este lleno y grande, se coloca en su interior todos los pensamientos que nos preocupan. Atamos el globo con un nudo y dejamos que se eleve.</p> <p>Pasados unos minutos el tutor pide a su pareja que abra los ojos y lo motiva para que explique su experiencia, describiendo su globo.</p> <p>Finalmente el tutor pregunta si ha sido una actividad difícil.</p>
<b>OBJETIVO</b>	Utilizar la concentración para canalizar las emociones
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Se realizará una sesión de 15 minutos.
<b>PARTICIPANTES</b>	Pareja de iguales donde el tutor enseñará al tutorado
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	Ropa cómoda, esterilla
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	El tutor que guiará la actividad y el docente que tendrá la función de acompañar y guiar las sesiones.

### **Sesión 2: Aprendemos posturas de animales**

Esta sesión está dedicada al tutor 2, después de las sesiones de formación, el tutor 2 realizará la enseñanza de las posturas de yoga, relacionadas con animales.

La segunda propuesta, estará compuesta por ocho sesiones que empezarán el viernes 13 de Marzo y acabará el viernes 15 de Mayo. De 15.30 a 16.30h.



## ACTIVIDADES

### Posturas de los animales

1

<b>NOMBRE</b>	<b>LA TORTUGA</b>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	Hay que sentarse con la espalda recta y las piernas estiradas dibujando una V. Se inspira y se levantan los brazos. Ahora se expira y se bajan los brazos. Se pone la cabeza hacia el suelo. Se deslizan los brazos hacia atrás, por debajo de los muslos, y se apoyan en el suelo con las palmas de las manos hacia arriba. Cerrad los ojos y mantened la posición durante un minuto. Después poco a poco se vuelve a la posición inicial.
<b>OBJETIVO</b>	Coordinar posturas
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Se realizará una sesión de 10 minutos.
<b>PARTICIPANTES</b>	Pareja de iguales donde el tutor enseñará al tutorado
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	Ropa cómoda, esterilla
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	El tutor que guiará la actividad y el docente que tendrá la función de acompañar y guiar las sesiones.

<b>NOMBRE</b>	<b>PASAMOS DE ORUGA A MARIPOSA</b>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>El tutor mostrará una foto del proceso que pasa una oruga hasta convertirse en mariposa.</p> <p>Una vez visualizadas las fotografías, el tutorado primeramente mostrará cómo se mueve una oruga y este movimiento se realizará por toda la sala.</p> <p>Hay que inclinarse hacia delante y apoyar las manos en el suelo frente a ellos. Se imita el movimiento de las orugas, saltando hacia delante con los pies y adelantando las manos. Se repite varias veces. Inclinado hacia delante y apoyado las manos en el suelo frente a vosotros.</p> <p>Para finalizar se realizará la transformación de oruga a mariposa.</p> <p>Hay que hacerse pequeños ir tejiendo el capullo, hay que tranquilizarse durante una pausa.</p> <p>Esta oruga sufre transformaciones y acaba convirtiéndose en una mariposa, ahora es el momento de salir del capullo y desplegar vuestras alas para volar por la sala.</p>
<b>OBJETIVO</b>	Experimentar el proceso que pasa una oruga
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Se realizará dos sesiones de 10 minutos. La primera dedicada a la oruga. La segunda dedicada a la mariposa.
<b>PARTICIPANTES</b>	Pareja de iguales donde el tutor enseñará al tutorado
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	Ropa cómoda, esterilla, imágenes
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	El tutor que guiará la actividad y el docente que tendrá la función de acompañar y guiar las sesiones.

<b>NOMBRE</b>	<b>EL RATÓN</b>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>Hay que agacharse con las rodillas juntas. Se inclina el tronco hacia delante hasta que la frente quede apoyada en el suelo. Se extienden los brazos a los lados del cuerpo, de esta manera se encontraran la mejor ratonera.</p> <p>Se mantiene la posición durante algunos minutos y luego de manera tranquila hay que volver a sentarse.</p>
<b>OBJETIVO</b>	Facilitar una postura de relajación
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Se realizará una sesión de 10 minutos.
<b>PARTICIPANTES</b>	Pareja de iguales donde el tutor enseñará al tutorado
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	Ropa cómoda, esterilla
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	El tutor que guiará la actividad y el docente que tendrá la función de acompañar y guiar las sesiones.

<b>NOMBRE</b>	<b>EL PINGÜINO</b>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>Teniendo en cuenta que los pingüinos viven en un suelo cubierto de hielo. Para no pasar frío se tendrá que batir las alas para ayudar a entrar en calor. Ahora, se coloca la espalda recta, se separan los pies y se mantienen los brazos a ambos lados del cuerpo. Sin flexionar, batir las palmas de las manos contra las piernas, primero a mucha velocidad y luego se realizará paulatinamente.</p> <p>Variación</p> <p>Con los pies separados imitando a los pingüinos se dan diferentes pasos por la sala mientras se mueve a la vez las alas.</p>
<b>OBJETIVO</b>	Imitar movimientos mientras coordinamos las posturas
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Se realizará una sesión de 10 minutos, añadiendo la variación
<b>PARTICIPANTES</b>	Pareja de iguales donde el tutor enseñará al tutorado
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	Ropa cómoda, esterilla
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	El tutor que guiará la actividad y el docente que tendrá la función de acompañar y guiar las sesiones.

### **Sesión 3: Hacemos un cuento con la participación de las familias**

Esta propuesta está centrada en la participación de las familias en el aula, para ello, recibirán una formación inicial con una educadora formada en la disciplina de Yoga. Las familias realizarán la formación adecuada y se unirán dos propuestas de actividad en una.

Se relatará un cuento que se irá representando mediante diferentes posturas de animales.

La sesión tres, está constituida por cinco propuestas que comenzará el 22 de Mayo y acabará el 19 de Junio. De 15.30h a 16.30h.

Siendo el 19 de Junio, una propuesta abierta y de exhibición para todo p5. De 15.30 a 16.30h.

El cuento será: “Una aventura por la selva”.

Había una vez unos exploradores muy intrépidos, que decidieron visitar a los animales que están en la selva. Antes de empezar con la búsqueda de los animales, decidieron que abrazarían a los árboles para sentir y formar parte de la vegetación.



<b>NOMBRE</b>	<b>EL ÁRBOL</b>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>Hay que mantenerse de pie, rectos como un árbol.</p> <p>Se flexionan las rodillas.</p> <p>Para adoptar la postura del árbol, flexionad levemente la rodilla derecha y se coge el tobillo izquierdo con la mano de ese mismo lado.</p> <p>Se apoya el pie contra la cara interna de la rodilla y se estira la pierna. Unir las manos frente el pecho, si es difícil mantener la posición, se tendrán que apoyar en la pared. Las manos son como las hojas del árbol, y los brazos como las ramas. Se eleva las manos por encima de la cabeza y se estiran hacia arriba. Se mantiene esta posición durante unos minutos y se realiza esta postura con la otra pierna.</p>
<b>OBJETIVO</b>	Trabajar el equilibrio
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Se realizará una sesión de 5 minutos
<b>PARTICIPANTES</b>	Los padres dirigirán la actividad junto con su pareja.
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	Ropa cómoda, esterilla, proyector, radio.

<b>RECURSOS HUMANOS</b>	El tutor que guiará la actividad y el docente que tendrá la función de acompañar y guiar las sesiones.
-------------------------	--

Caminando por la selva, se escuchó un ruido muy característico, al mirar al suelo pudieron ver a una cobra, que se movía como si fuera una S.

2

<b>NOMBRE</b>	<b>LA COBRA</b>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	Hay que tumbarse boca abajo con las piernas juntas. Se apoyan las manos en el suelo, junto el pecho, y se mira hacia abajo. Se empuja con los brazos hasta que el tronco se despege del suelo, llegados a esta postura hay que silbad como una serpiente. Se observa como los demás hacen la cobra.
<b>OBJETIVO</b>	Desarrollar la flexibilidad
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Se realizará dos veces esta posición, 10 minutos.
<b>PARTICIPANTES</b>	Los padres dirigirán la actividad junto con su pareja.
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	Proyector, radio, ropa cómoda, esterilla
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	El tutor que guiará la actividad y el docente que tendrá la función de acompañar y guiar las sesiones.

De repente, sintieron mucha sed y en el horizonte divisaron un lago, se pusieron muy contentos, escucharon el agua, pudieron notar la frescura. Y cuando se giraron se encontraron con una manada de elefantes.

3

<b>NOMBRE</b>	<b>EL ELEFANTE</b>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	Se cierran los ojos y hay que imaginar que somos enormes, grandes como los elefantes. Hay que inclinarse hacia delante se dejan caer los brazos, tenemos que sentir que los brazos pesan mucho. Los brazos harán de trompa y se levantarán hacia arriba. Se estira el cuerpo todo lo que se pueda para mantenerlas en alto. Se expira, se flexiona el tronco de nuevo y lo repetimos de nuevo.
<b>OBJETIVO</b>	Potenciar la creatividad y la imaginación
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Se realizará cinco veces esta posición, 10 minutos.
<b>PARTICIPANTES</b>	Los padres dirigirán la actividad junto con su pareja.
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	Proyector, radio, ropa cómoda, esterilla
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	El tutor que guiará la actividad y el docente que tendrá la función de acompañar y guiar las sesiones.

Una vez que los exploradores saciaron su sed, continuaron caminando y de repente, se escuchó un grito, cuando levantaron la cabeza se encontraron que en los árboles, había unos monos que saltaban de un lado a otro.

<b>NOMBRE</b>	<b>EL MONO</b>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	Hay que inclinarse hacia delante, con las piernas estiradas, se apoyan las manos en el suelo. Hay que saltar despegando las manos y los pies del suelo, se flexiona ligeramente las rodillas al caer al suelo.  Mientras saltamos imitamos el sonido de un mono.
<b>OBJETIVOS</b>	Imitar movimientos y sonidos
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Se realizará diez veces los saltos del mono 10 minutos.
<b>PARTICIPANTES</b>	Los padres dirigirán la actividad junto con su pareja.
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	Ropa cómoda, esterilla, proyector, radio.
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	El tutor que guiará la actividad y el docente que tendrá la función de acompañar y guiar las sesiones.

Los exploradores maravillados con tanta belleza, dejaron a los monos saltando y decidieron adentrarse en la profunda selva, de repente se escuchó el rugido del rey de la selva. Los exploradores se sintieron poderosos y se pusieron a rugir tan fuerte como los leones.

<b>NOMBRE</b>	<b>EL LEÓN</b>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	Hay que arrodillarse y se posan las nalgas sobre los talones. Se apoyan las manos en el suelo frente a vosotros, se deja caer la cabeza hacia delante. Mientras inspiráis, se eleva la cabeza, se abren los ojos, se saca la lengua y se ruge con mucha fuerza.
<b>OBJETIVOS</b>	Fortalecer la seguridad en la realización de la postura



<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Se realizará cinco veces esta posición, 10 minutos.
<b>PARTICIPANTES</b>	Los padres dirigirán la actividad junto con su pareja.
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	Ropa cómoda, esterilla, proyector, radio
<b>RECURSOS HUMANOS</b>	El tutor que guiará la actividad y el docente que tendrá la función de acompañar y guiar las sesiones.

El día se está acabando, el sol se está escondiendo para dar paso a la luna y los exploradores, entusiasmados con la excursión, vuelven a la cabaña para poder descansar.

## 8. CRONOGRAMA

<b>FORMACIÓN</b>		
<b>OCTUBRE</b>		
<b>TUTOR 1</b>	<b>TUTOR 2</b>	<b>FAMILIAS</b>
Jueves día 2 → 10 a 11h. Jueves día 16 → 10 a 11h. Jueves día 23 → 10 a 11h. Jueves día 30 → 10 a 11h.	Miércoles día 1 → 10 a 11h. Miércoles día 15 → 10 a 11h. Miércoles día 22 → 10 a 11h. Miércoles día 29 → 10 a 11h.	Miércoles día 22 → 17.30 a 18.30h.
<b>NOVIEMBRE</b>		
Jueves día 6 → 10 a 11h. Jueves día 13 → 10 a 11h. Jueves día 20 → 10 a 11h. Jueves día 27 → 10 a 11h.	Miércoles día 5 → 10 a 11h. Miércoles día 12 → 10 a 11h. Miércoles día 21 → 10 a 11h. Miércoles día 28 → 10 a 11h.	Miércoles día 21 → 17.30 a 18.30h.
<b>DICIEMBRE</b>		
Jueves día 4 → 10 a 11h. Jueves día 11 → 10 a 11h. Jueves día 18 → 10 a 11h.	Miércoles día 3 → 10 a 11h. Miércoles día 10 → 10 a 11h. Miércoles día 17 → 10 a 11h.	Miércoles día 17 → 17.30 a 18.30h.

<b>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b>	
<b>ENERO</b>	
<b>TUTOR 1</b>	<b>FAMILIAS</b>
Viernes día 16 → 15.30 a 16.30h. Viernes día 23 → 15.30 a 16.30h. Viernes día 30 → 15.30 a 16,30h.	<b>FORMACIÓN</b> Miércoles día 23 → 17.30 a 18.30h.
<b>FEBRERO</b>	
Viernes día 6 → 15.30 a 16.30h. Viernes día 13 → 15.30 a 16.30h. Viernes día 20 → 15.30 a 16,30h. Viernes día 27 → 15.30 a 16,30h.	Miércoles día 20 → 17.30 a 18.30h.
<b>MARZO</b>	
Viernes día 6 → 15.30 A 16.30h.	Miércoles día 18 → 17.30 a 18.30h.

<b>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b>	
<b>MARZO</b>	
<b>TUTOR 2</b>	<b>FAMILIAS</b>
Viernes día 13 → 15.30 a 16.30h. Viernes día 20 → 15.30 a 16.30h. Viernes día 27 → 15.30 a 16,30h.	<b>FORMACIÓN</b> Miércoles día 18 → 17.30 a 18.30h.
<b>ABRIL</b>	
Viernes día 10 → 15.30 a 16.30h. Viernes día 17 → 15.30 a 16.30h. Viernes día 24 → 15.30 a 16,30h.	Miércoles día 15 → 17.30 a 18.30h.
<b>MAYO</b>	
Viernes día 8 → 15.30 a 16.30h.	Miércoles día 13 → 17.30 a 18.30h.

Viernes día 15 → 15.30 a 16.30h.	
----------------------------------	--

<b>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE LAS FAMILIAS</b>	
<b>MAYO</b>	
Viernes día 22 → 15.30 a 16.30h.	
Viernes día 29 → 15.30 a 16.30h.	
<b>JUNIO</b>	
Viernes día 5 → 15.30 a 16.30h.	
Viernes día 12 → 15.30 a 16.30h.	
Viernes día 22 → 15.30 a 16.30h. Exhibición para todo P5.	

## **9. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA**

La evaluación de la propuesta será continua a lo largo de todo el curso escolar.

Con la evaluación se podrá observar por un lado, la consecución de los objetivos planteados en la propuesta y por otro, percibir la evolución y el progreso que van presentando las parejas, además ayudará en la mejora y en la construcción de nuevos planteamientos, sobre todo, de todo aquello que no funciona.

Siguiendo esta visión se hará una evaluación inicial, formativa y sumativa.

La evaluación inicial se basará en el punto de partida del proyecto, mediante las observaciones que recogerá el docente, se decidirá las parejas y también quién ejercerá de tutor según las propuestas.

Para recoger estas observaciones iniciales, será necesario realizar reuniones con el equipo educativo, para definir las habilidades de cada alumno.

En la evaluación formativa se realizará una observación directa y constante de todo el proceso, la relación entre las parejas, el papel del tutor, como se ejerce la enseñanza y como aprende el tutorado. Teniendo en cuenta, la parte emocional de las dos partes y detectando los posibles conflictos que puedan surgir.

La observación directa realizada por el docente se llevará a cabo mediante la redacción de un diario, donde se expondrá el progreso que van llevando los alumnos, todo esto estará acompañado de cuestionarios, que se realizarán a los alumnos, familias y docentes.

Siempre que los alumnos estén de acuerdo se podrá una cámara fija para grabar las intervenciones entre tutor y tutorado y luego se comentaran en tutorías individuales, donde se producirá una reflexión más profunda en referente a las emociones y en la interacción enseñanza-aprendizaje.

Durante las sesiones se harán fotos, para poder hacer una observación directa y también para documentar los episodios que van surgiendo.

Con respecto a las familias se les realizará un cuestionario previo para saber las habilidades, las expectativas, los deseos, las capacidades y un cuestionario final para hablar de la experiencia y de las sensaciones que han tenido en la participación de la propuesta.

Para finalizar se efectuará la evaluación sumativa y esta se llevará a cabo, al final de toda la propuesta de intervención. Esta, servirá para extraer toda la información posible sobre el proceso, sobre las relaciones, los aprendizajes y el desarrollo de la capacidad de aprender a aprender.

La recopilación de las tres evaluaciones servirá para obtener una valoración útil sobre los diferentes papeles que se han desempeñado. Docente, tutor y tutorado. Así como también, valorar la importancia de la participación de las familias en la propuesta.<sup>3</sup>

Uno de los puntos significativos de la propuesta es potenciar la inclusión en el aula, las observaciones, las reflexiones, las acciones, las actitudes y el resultado de los aprendizajes, podrán definir un marco amplio de actuación, dejando claro, si la mirada hacía los niños con ciertas dificultades obtienen una atención y un aprendizaje individualizado.

## **10. CONCLUSIONES**

Como se ha explicado a lo largo del trabajo, el TFG ha surgido del fruto de diferentes reflexiones que plantean nuevas visiones sobre la calidad de la enseñanza y cómo mejorarla con la finalidad de obtener una mayor implicación por parte de nuestros alumnos.

Es evidente que se cuenta con un porcentaje elevado de alumnos que no consideran interesante la escuela, además de mostrar desmotivación frente a los aprendizajes que reciben.

Numerosas investigaciones avalan que el sistema educativo necesita una revisión y nuevos procedimientos. En el marco teórico se han podido fundamentar nuevas teorías que recogen otras maneras de ver la educación y de impartir conocimientos.

La bibliografía ha servido para poder extraer experiencias que se han realizado sobre la tutoría entre iguales desarrolladas en diferentes escuelas. Toda esta información ha constatado los beneficios que se han dado hasta ahora y también las limitaciones con las cuales se han encontrado, para dicha estrategia educativa.

---

<sup>3</sup> Ver anexo 2, 3, 4: Tablas de evaluación.

Diversos autores, han debatido sobre la importancia del cambio en las escuelas, potenciando metodologías más abiertas, donde el papel del alumno es primordial para el progreso de sus propias capacidades. La enseñanza deja de estar controlada por el docente y se abren nuevos caminos que dan valor a los sentimientos y a las necesidades de los niños.

Para poder determinar la propuesta de intervención, ha sido necesario poder indagar sobre las cualidades de la práctica del Yoga. Diferentes autores han expuesto el conocimiento de esta técnica, basado en años de experiencia y en el aprendizaje adquirido. Una vez realizada una revisión pormenorizada de los conocimientos de cada autor, se ha apostado por una unión entre la tutoría entre iguales y el Yoga.

Uno de los puntos que han reforzado la idea de escoger el Yoga como propuesta de intervención, ha sido el poder reflexionar sobre los signos que muchos niños muestran en base del estrés infantil, ocasionada probablemente a las rutinas que realizan diariamente. Normalmente, después de la jornada escolar, participan en actividades extraescolares, además cuando llegan a casa, tiene que hacer deberes. El poder dedicar unas sesiones a ellos mismos, donde prime la relajación, la tranquilidad y la coordinación, aporta multitud de beneficios que inciden directamente en el niño y en la interacción con los demás, rebajando sustancialmente, ese nivel de estrés que se genera durante el día.

Se ha elaborado una propuesta acorde con los objetivos planteados, analizando los perfiles de los alumnos y planteando dos propuestas diferentes para realizar una tutoría recíproca, de esta manera, los alumnos pueden intercambiar los papeles y aprender de manera conjunta.

Se ha definido una propuesta más lúdica y divertida para aquellos niños que se muestran más activos, en contraste con otra propuesta más relajada y espiritual para aquellos niños que les gusta la tranquilidad.

Las familias deben tener un espacio de participación activa dentro de los centros educativos. La relación familia-escuela es fundamental para el correcto desarrollo de la dinámica de una escuela. Así pues, en la propuesta de intervención se ha considerado oportuno dotar a las familias de un papel destacado durante diferentes sesiones de Yoga.

Siguiendo con la consecución de los objetivos planteados podemos decir que se han tratado de cumplir con la mayor eficacia posible para corresponder con las expectativas de los alumnos, docentes y familias. Mediante la propuesta de intervención se ha podido observar el seguimiento y el grado de cumplimiento de los mismos, sirviendo como guía a lo largo de toda la elaboración.

En el primer objetivo se ha tratado de conocer y profundizar sobre esta técnica, para ello, ha sido necesario realizar una búsqueda minuciosa sobre el tema a tratar, aportando una línea definitoria a seguir a lo largo de todo el trabajo. Se ha realizado una selección de aquellos libros, artículos y leyes que han contribuido y han dado sentido al tema principal que se presenta en el trabajo.

Con el segundo objetivo se ha pretendido concretar los principios, las ventajas y los inconvenientes que definen esta estrategia educativa. Para poder ponerla en práctica es necesario conocer la estructura que servirá de guía a la hora de exponer los puntos fuertes y los resultados obtenidos.

De los inconvenientes que pueden surgir, se debe considerar la necesidad de que el equipo educativo esté implicado con el proyecto, que muestre iniciativa por formarse y por innovar, además los docentes cuentan con el compromiso de realizar un seguimiento muy riguroso sobre las parejas, apoyando todas las situaciones que se puedan generar. En los beneficios se puede observar, cómo los alumnos van adquiriendo un valor determinado a la autoestima, cómo participan en el cambio de perspectiva en cuanto a la dirección de la enseñanza y cómo aumenta la confianza en ellos mismos.

Con el tercer objetivo específico se ha tratado de apostar por el Yoga para poder abordar las relaciones entre los alumnos, el trabajo de la relajación, la respiración y el conocer el propio cuerpo con ayuda de tu igual. Las actividades han favorecido un conocimiento más detallado de la disciplina y han dotado a los alumnos y a las familias de las habilidades necesarias para practicarlo.

Todos los puntos anteriores nos llevan al objetivo principal, que habla sobre cómo planificar una propuesta educativa, que potencie la inclusión en las aulas mediante la disciplina del Yoga.

Además de los beneficios que se han mencionado, el Yoga favorece que los alumnos puedan tener una atención individualizada. Por ello, el tutor ejerce una enseñanza directa y el tutorado aprende a su ritmo. Con todo esto, se contribuye a favorecer que los alumnos puedan vivir el concepto de necesidades educativas y la atención a la diversidad con plena naturalidad.

Todas las actividades presentadas ofrecen la posibilidad de que los alumnos puedan participar independientemente de las diferencias que puedan existir entre ellos, es una manera, de que sientan que forman parte de un proyecto común.

A lo largo del trabajo, se ha mencionado la importancia de los alumnos, pero el docente cumple a su vez, una función primordial dentro de este método de aprendizaje. Los alumnos tienen que sentirse acompañados en todo momento por el tutor, para que todo el proceso pueda fluir con eficacia.

Cabe destacar que la coordinación del equipo educativo cumple un papel relevante, ya que esta unión fortalece los cimientos de la implantación de esta metodología en las escuelas.

Las aspiraciones del TFG se han basado en profundizar dentro de la tutoría entre iguales, apostando por el Yoga como una disciplina innovadora para infantil, que ofrece posibilidades interesantes para promover las capacidades y las fortalezas de cada alumno, realizado desde el amor hacia los demás, la felicidad y el respeto.

## **10.1 LIMITACIONES**

En primer lugar, se hace necesario mencionar que la propuesta de intervención no se ha podido realizar en una escuela, por la limitación dada, en cuanto al tiempo de realización.

El poder llevar a cabo la propuesta en una escuela, hubiera ofrecido un punto de vista cercano y real. Al observar a los niños y a los docentes se podría determinar las carencias y los beneficios que se extraen de la tutoría entre iguales, además de comprobar en primer plano las dinámicas que se generan.

Esta puesta en práctica hubiere ofrecido la oportunidad de poder realizar los ajustes necesarios para poder mejorar en el proyecto y a su vez, en la labor educativa.

En segundo lugar, cabe destacar que las fuentes de información buscadas trataban temas muy teóricos para trabajar esta estrategia educativa. Para poder aportar una visión más innovadora en este trabajo se ha apostado por una fusión entre el Yoga y la tutoría entre iguales. Por ese motivo, el tiempo de reflexión se demoró más de lo habitual, hasta encontrar el punto exacto entre la viabilidad de los aprendizajes y el poder transformar una propuesta teórica vista desde otra realidad.

Un punto a destacar, ha sido el poder valorar que posturas son las adecuadas para hacer Yoga en infantil. Aunque el Yoga lleva siglos asentado y acogido por la sociedad, este cambio de perspectiva incluyendo a los niños en esta práctica, no está desarrollada desde hace mucho tiempo y este aspecto produjo ciertos cambios y búsquedas cuidadosas sobre las edades de cuando se pueden iniciar en el Yoga y que posturas son las más estimulantes para ellos.

En tercer lugar, ha sido necesario mirar atentamente la programación anual, para cuadrar detenidamente tanto las sesiones como la formación. Esta metodología no puede desempeñarse sin una buena coordinación. Hay que tener en cuenta que, los tutores necesitan un periodo de formación que se tiene que realizar antes de que comience la tutoría entre iguales, por ese motivo, la tutoría no podrá comenzar a principios de curso. También hay que contemplar que las sesiones que se realizan y el cambio de tutores tiene que estar muy bien coordinado, meditado y programado.

Y para que los alumnos puedan realizar una intervención de calidad, los docentes tienen que identificar que cualidades, habilidades y destrezas tiene cada alumno para asignarle la tutoría más adecuada a cada uno de ellos.

En cuarto lugar, se tiene que asegurar una formación del profesorado ajustada al proyecto que se quiere implementar. Es imprescindible que el equipo educativo este formado en relación a la

tutoría entre iguales. Así como también el centro educativo tiene que disponer de un tutor que esté preparado para enseñar y a la vez, que posea buenas habilidades para enseñar Yoga.

## **10.2 PROSPECTIVA**

Una propuesta a largo plazo podría ser el trabajar con los alumnos la tutoría entre iguales a través del Yoga desde P4, porque quizás en p3 es demasiado prematuro para ellos. Los niños podrán conocer el Yoga desde niveles más básicos con posturas sencillas, de esta manera, se podría establecer una continuidad en el resto de niveles educativos.

Ampliando la propuesta también sería muy interesante poder compartir aprendizajes con alumnos de otros cursos superiores. En muchas escuelas, existe la instauración de un alumno padrino, que se encarga de cuidar, proteger, ayudar y jugar con su apadrinado. Este sistema se puede extrapolar en la enseñanza de nuevos aprendizajes y ejercer de tutores de sus apadrinados. Lo que se tendría que tener en cuenta sería la coordinación de horarios y las habilidades de cada alumno.

Otra propuesta a mencionar es la posibilidad de trabajar la tutoría entre iguales, con personas que se encuentren jubiladas. Como hace referencia el curriculum cuando habla de las relaciones que establece el centro educativo con los centros o organismos que se encuentran en su entorno. Se buscaría establecer una coordinación con el casal de jubilados más cercano a la escuela. En esta propuesta se formarían parejas, donde se asignaría un adulto con un alumno (según los adultos que quisieran participar se reunificarían grupos) y en este caso, se compartirían aprendizajes. El alumno podría enseñar las posturas que ha aprendido de Yoga y la persona adulta puede enseñar cómo cultivar un huerto, cómo cuidarlo, qué semillas son las más adecuadas según la estación y cómo sacar el mayor beneficio de un huerto.

Con esta relación de conocimientos, se ofrece una conexión directa entre el entorno y la comunidad educativa, dando un sentido educativo que va más allá, de una enseñanza formal. Ofrece la oportunidad de formar lazos que ayudan a crecer y aprender en libertad.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### LIBROS

- **AA.VV.** (2002). “Experiencias de Éxito. Comunidades de Aprendizaje”. Rev. Cuadernos de Pedagogía, 316, 39-67
- **AA.VV.** (1998). “Dossier sobre Comunidades de Aprendizaje”. Aula de Innovación Educativa, 72,49-59.
- **AA.VV.** (2002). “El Cambio en la Escuela”. Rev. Cuadernos de Pedagogía, 319, 9-93
- **AA.VV.** (2006). ”Tutoría entre iguales: Algunas prácticas”. Rev. Aula de Innovación Educativa 153-154.
- **Ainscow, M.** (2003). Desarrollo de sistemas educativos inclusivos. En: Las respuestas a las necesidades educativas especiales en una escuela vasca inclusiva. Gobierno Vasco. Vitoria. Págs.: 19-36
- **Benlloch. M, Feu, M<sup>a</sup>T, Sellarès. R .** (2002). Com fer escola de tots i per a tots. Barcelona: A.M. Rosa Sensat.
- **Bonet, Campá, M.R, Burgada i Buron. N, Vega, Timoneda, Sanmartí, Puig, N, Agelet, Profitós, J, Martí, Sánchez, N, Silva, Camps, M.A, Domènech, Bagué, J, Bassedas i Ballús, E.** (2001). Estrategias organizativas de aula, propuestas para atender a la diversidad. Barcelona: Graó.
- **Calle. R.** (2014). Yoga para niños. Barcelona: Kairós.
- **Cowie. H.** (2007). La ayuda entre iguales. Cuadernos de Pedagogía, 270 (Junio), 56-59.
- **Duran. D (coord.)** (2006). “Tutoría entre iguales, algunas prácticas”. Monográfico de Aula de Innovación Educativa, 153-154, 7-39.
- **Durant. D, Vidal. V.** (2004). Tutoría entre iguales de la teoría a la práctica. Un método de aprendizaje cooperativo para la diversidad en secundaria. Barcelona: Graó.
- **Ferreiro. R.** (2006). Estrategias didácticas del aprendizaje cooperativo. El constructivismo social: una nueva forma de enseñar y aprender. Sevilla: Trillas.
- **Ferreiro. R, Calderón. M.** (2006). El ABC del aprendizaje cooperativo. Trabajo en equipo para enseñar y aprender. Sevilla: Trillas.
- **Flecha. R. et al.** (2007). Transformando la escuela: comunidades de aprendizaje. Barcelona: Graó.
- **Gil. L, Guzman. M, Morena. E.** (2010). Fent camí cap a l'escola que volem. Barcelona: Rosa Sensat Associació de Mestres Rosa Sensat.
- **Gutiérrez. P, Yuste. R, Borrero. R.** (2012). La escuela inclusiva desde la innovación docente. Madrid: Catarata.
- **Kojakovic. M.** (2006). Yoga para niños. Santiago de Chile: Random house mondadori.

- **Macarulla. I, Saiz. M (coords).** (2009). Buenas prácticas de escuela inclusiva. La inclusión de alumnado con discapacidad: Un reto, una necesidad. Barcelona: Graó.
- **Martí. G, Marrugat. C.** (2014). Avui jugarem a relaxar-nos. Barcelona: Angle Editorial.
- **Marcelo.C, Vaillant.D.** (2009). Desarrollo profesional docente. ¿Cómo se aprende a enseñar? . Madrid: Narcea.
- **Omeñaca, Cilla. R, Puyuelo. E, Vicente, Ruiz, J.** (2001). Explorar, jugar, cooperar, bases teóricas y unidades didácticas
- **Pujolés** (2004). Aprender juntos alumnos diferentes. Los equipos de aprendizaje cooperativo en el aula. Barcelona. OCTAEDRO.
- **Purperhart. H.** (2004). El yoga una aventura para niños. Madrid: Neo Person.
- **Rué. J.** (1994). L'organització social de l'ensenyament-aprenentatge i l'agrupament dels alumnes. En RUÉ, J. i TEIXIDOR, M. (Coords.): Diversitat i agrupament d'alumnes. ICE de la UA de Barcelona; pp. 21-31.
- **Tomlison. C. A.** (2001). El Aula Diversificada. Dar Respuesta a las Necesidades de todos los Estudiantes. Barcelona. Octaedro.

## ARTÍCULOS

- Valdevenito, Z, V, Durant, G, D.(2013). La tutoría entre iguales como un potente recurso de aprendizaje entre alumnos: efectos, fluidez y comprensión lectora. Perspectiva educacional. Formación de profesores. 52 N°2, 154-176. Recuperado de <http://www.perspectivaeducacional.cl/index.php/peducacional/article/viewFile/141/76>
- Arnaiz, S, P. (1996). Las escuelas son para todos. Siglo cero. 27 (2) pp. 25-34. Recuperado de [http://www.inclusioneducativa.org/content/documents/Escuelas\\_Para\\_Todos.pdf](http://www.inclusioneducativa.org/content/documents/Escuelas_Para_Todos.pdf)

## LEYES

- REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas de Educación Infantil.
- LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- ORDEN EDU/849/2010, de 18 de marzo, por la que se regula la ordenación de la educación del alumnado con necesidad de apoyo educativo y se regulan los servicios de orientación educativa en el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, en las ciudades de Ceuta y Melilla.
- LEY 51/2003, de 2 de diciembre, de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad.

- Artículo 24 la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad aprobada por la Asamblea General de la ONU en sesión plenaria de 13 de Diciembre de 2006, y ratificada por el Estado Español junto con más de 100 países.

## 11.1 BIBLIOGRAFÍA

### LIBROS

- **Anton. M, Fusté. S, Llenas. P, Martín. L, Masnou. F, Oller. M, Palou. S, Thió. C.** (2005). Planificar la etapa 0-6. Compromiso de sus agentes y práctica cotidiana. Barcelona: Graó.
- **Bassedas, Huguet, Solé.** (2006). Aprender i ensenyar a l'educación infantil. Barcelona: Graó.
- **Carrubba.L, Cecchini.C, Peppo.G, Giorgi.P, Messerini.A, Papini. M<sup>a</sup>R.** (2006). A los tres años se investiga Francesco Tonucci. Madrid: Losada.
- **Conangia. M, Soler. J.** (2013). Exploradores emocionales. Un planteamiento creativo para gestionar las emociones. Badalona: Parramón.
- **Díez, Navarro. C.** (2007). Mi escuela sabe a naranja, estar y ser en la escuela infantil. Barcelona: Graó.
- **Fuster. V.** (2013). El cercle de la motivació. Barcelona: Editorial planeta.
- **Jubete. M.** (2004). Espais, i temps per al joc. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat.
- **Toro. J M<sup>a</sup>.** (2005). Educar con "Co-Razón". Bilbao: Desclée de Brouwer S.L
- **Wild. R.** (2007). Aprender a vivir con niños, ser para educar. Barcelona: Herder.
- **Wild. R.** (2003). Calidad de vida, Educación y respeto para el crecimiento interior de niños y adolescentes. Barcelona: Herder.
- **Wild. R.** (2010). Libertad y límites. Amor y respeto. Barcelona: Herder.
- **Wild. R.** (2011). Etapas del desarrollo. Barcelona: Herder.

## 12. ANEXOS

### 12.1 ANEXO 1: INFORME DE ELECCIÓN DE LAS PAREJAS

Nombre:.....			
Fecha:.....			
<b>Escribe cinco características que debe tener un buen tutor/a, aquellas cosas que te ayudan aprender y hacen que te guste aprender</b>			
<b>Un buen tutor tiene que tener...</b>			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
<b>Escribe las características que te definen</b>			
<b>Yo me considero....</b>			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
<b>Actividades</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Prefieres actividades relajadas			
Prefieres actividades movidas			
Has escuchado tu respiración			
Te gustan ir cambiando de actividades			
Te cuesta concentrarte			
Prefieres hacer Yoga para relajarte			
Prefieres hacer Yoga con posturas de animales			

## ANEXO 2: INFORME SOBRE EL PROGRESO Y LA EVALUACIÓN

### PARA LOS TUTORES

#### PROPUESTA 1: APRENDEMOS A RESPIRAR Y A CONCENTRARNOS

Semana ..... al ..... Mes.....			
Alumno/a tutorado/a .....			
Alumno/a tutor/a .....			
<b>Respiración</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Es capaz de notar la respiración			
Inspira y expira en los momentos correspondientes			
Observa la reacción de su cuerpo al respirar			
Sigue bien las instrucciones			
Se concentra para respirar bien			
<b>Concentración</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Puede concentrarse en la actividad			
Sigue las pautas dadas con tranquilidad			
Imagina las situaciones presentadas por el tutor			
Participa en las actividades			
Nota los beneficios de la concentración			
<b>Relajación</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Relaja su cuerpo			
Realiza de manera tranquila las posturas			
Se centra en lo que se está haciendo			
Entiende la importancia de estar concentrado			
Le gusta la sensación de relajación corporal			

Observaciones:
----------------

**PROPUESTA 2: APRENDEMOS POSTURAS DE ANIMALES**

Semana ..... al ..... Mes.....			
Alumno/a tutorado/a .....			
Alumno/a tutor/a .....			
<b>Posturas</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Realiza las posturas con facilidad			
Tiene buenas sensaciones con las posturas			
Se siente seguro/a al realizarlas			
Tienes ganas de aprender más			
Va recordando aquellas posturas que se han hecho			
<b>Coordinación</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Sabe coordinarse con cada postura			
Tiene habilidades para hacer los movimientos			
Coordina bien su cuerpo			
Busca bien los movimientos que tiene que hacer			
Sabe moverse con soltura			
<b>Grado de consecución</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Ha realizado todas las posturas			
Ha mostrado buena actitud en las posturas			
Ha sabido superar los inconvenientes			
Ha pedido ayuda cuando lo ha necesitado			
Ha seguido las instrucciones			

Observaciones:

**PROPUESTA 3: HACEMOS UN CUENTO CON LA PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS**

Semana ..... al ..... Mes.....			
Alumno/a tutorado/a .....			
Alumno/a tutor/a .....			
<b>Posturas</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Ha realizado con seguridad las posturas			
Han seguido bien las instrucciones			
Han mostrado coordinación			
Han entendido los pasos a seguir			
Se han concentrado y han respirado bien			
<b>Cuentos</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Han entendido el cuento			
Han participado de la actividad			
Se han convertido en exploradores			
Han seguido el ritmo			
Se han sumergido en la fantasía del cuento, imaginando			
<b>Relación posturas-cuento</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Han coordinado cada postura con el párrafo correspondiente			
Han reconocido las posturas con la parte del cuento			
Han participado de la sesión			
Han improvisado			
Han creado nuevas historias con otras posturas			

Observaciones:

**PARA LOS TUTORADOS**

**ANEXO 3: PROPUESTA DE EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**

Semana ..... al ..... Mes.....			
Alumno/a tutorado/a .....			
Alumno/a tutor/a .....			
<b>Respiración</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Te has sentido cómodo con tu tutor			
Te ha explicado bien la respiración			
Has realizado los ejercicios con seguridad			
Te has sentido acompañado			
te ha gustado la experiencia			
<b>Concentración</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Has logrado visualizar lo que el tutor te pedía			
Has logrado concentrarte			
El tutor te ha ayudado a concentrarte			
Has aprendido en el trascurso de las actividades			
te parece importante la concentración			
<b>Relajación</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Has conseguido relajarte			
Has notado cómo se relajaban tus músculos			
El tutor te ha transmitido serenidad			
Te ha gustado compartir actividades con el tutor			
Crees que es una buena manera de aprender			

Observaciones:
----------------



**PROPUESTA 2: APRENDEMOS POSTURAS DE ANIMALES**

Semana ..... al ..... Mes.....			
Alumno/a tutorado/a .....			
Alumno/a tutor/a .....			
<b>Posturas</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Has podido realizar todas las posturas			
Las indicaciones del tutor han sido adecuadas			
Te ha parecido difícil seguir los pasos			
El tutor te ha apoyado en todo momento			
Te ha parecido difíciles las actividades			
<b>Coordinación</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Has coordinado bien cada movimiento			
Te ha ayudado en tutor en algún movimiento			
Te ha parecido difícil la ejecución de los movimientos			
Te parece un buen apoyo las instrucciones del tutor			
Te ha gustado la experiencia			
<b>Grado de consecución</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Te has sentido bien			
Te ha gustado hacer las actividades			
Has sentido que no podías seguir el ritmo			
Has sabido concentrarte			
Te ha parecido un buen guía el tutor			

Observaciones:

**PROPUESTA 3: HACEMOS UN CUENTO CON LA PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS**

Semana ..... al ..... Mes.....			
Alumno/a tutorado/a .....			
Alumno/a tutor/a .....			
<b>Posturas</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Las familias han sabido guiar cada postura			
Te has sentido cómodo con la tutoría familiar			
Han sabido transmitir bien las posturas			
Te han ayudado a realizar cada postura			
te han parecido difíciles las posturas			
<b>Cuentos</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Te ha parecido interesante el cuento			
Crees que se puede mejorar			
Los animales elegidos te han gustado			
Las familias han sabido transmitir bien la historia			
Has podido imaginar y vivir el cuento			
<b>Relación posturas-cuento</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Las familias han guiado bien el desarrollo del cuento			
Te han parecido familiares algunas posturas			
Las familias han ayudado con las posturas			
Te ha gustado la experiencia			
Te ha gustado aprender con las familias			

Observaciones:

**ANEXO 4: ENCUESTA DE VALORACIÓN PARA EL EQUIPO EDUCATIVO**

<b>PREGUNTAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
¿Te has sentido cómodo con la tutoría entre iguales?			
¿Te parece una buena estrategia para fomentar un aprendizaje autónomo y significativo?			
¿Has visto inconvenientes?  Indica los inconvenientes en observaciones			
¿Has observado ventajas?  Indica las ventajas en observaciones			
¿Te ha parecido una buena experiencia?			
¿Los niños han disfrutado con las sesiones que se han realizado?			
¿Has observado una mejora en la inclusión en las aulas, favoreciendo la igualdad y el acceso al aprendizaje ?			
¿El Yoga ha aportado nuevos conocimientos y estrategias a los alumnos?			
¿Crees que los alumnos han aprendido con más interés?			
¿Han sabido resolver los conflictos que han surgido?			

Observaciones:

**ANEXO 5: ENCUESTA DE VALORACIÓN PARA LAS FAMILIAS**

<b>PREGUNTAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
¿Te ha parecido una buena experiencia?			
¿Te ha parecido difícil formarte en la disciplina del Yoga?			
¿Has visto inconvenientes? Indica los inconvenientes en observaciones			
¿Has observado ventajas? Indica las ventajas en observaciones			
¿Te has sentido cómodo en las actividades?			
¿Te ha parecido interesante la participación familiar-escolar?			
¿Crees que se tendría que potenciar este tipo de aprendizajes?			
¿Te ha gustado formarte y formar a los alumnos en el Yoga?			
¿Has visto a los alumnos felices?			
¿Apostarías por este tipo de enseñanza-aprendizaje?			