

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

EL YOGA COMO RECURSO DIDÁCTICO EN EDUCACIÓN INFANTIL

Trabajo fin de grado presentado por: ANA LLAVATA PONS

Titulación: GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN INFANTIL

Línea de investigación: PROYECTO EDUCATIVO DE CARÁCTER DIDÁCTICO

Director: PEDRO JESÚS RUIZ MONTERO

VALENCIA, Junio de 2016.

Ciudad: Valencia

Firmado por: Ana Llavata Pons



CATEGORÍA TESAURO: 1.7 RECURSOS EDUCATIVOS

1.7.5 Utilización educativa de otros recursos.

RESUMEN

La intención del presente trabajo de final de grado es proponer el yoga como respuesta adecuada para paliar comportamientos negativos en las aulas de Educación Infantil.

El alumnado tiende a generar problemas de atención y concentración en el aula. Estas conductas manifiestan la necesidad de recurrir a estrategias y adecuar instrumentos para mejorar estos aspectos, mejorando la calidad de la enseñanza–aprendizaje y poniendo el énfasis en la formación personal y social del alumnado.

El objetivo principal de esta investigación es dotar a los docentes de una herramienta alternativa, el yoga, a los contenidos convencionales, mediante una guía que explica, paso a paso, como integrarlo en el aula. Logrando que el alumnado interiorice y mejore la propia capacidad de concentración, relajación y atención; sin olvidar que, el uso de dicho manual, ayudará a mejorar el entorno del aula logrando un desarrollo y un proceso de aprendizaje más óptimo del alumnado.

Palabras clave: Yoga; Comportamientos negativos; Atención; Concentración; Recurso; Estrategias Relajación.

ABSTRACT

The intention of this degree's final dissertation is to offer Yoga as an adequate tool to modify negative behaviours inside our Pre- School Classrooms.

Our pupils tend to generate attention and concentration problems at the classroom. These manners manifest the need of undertaking strategies and adequate the necessary tools to improve the quality of teaching, learning and emphasize on our students personal and social development.

The main target for this investigation is to offer teachers an alternative tool like Yoga different to conventional ones, by using a guide which will explain step by step how to integrate it at the classroom. Therefore we will achieve that our students interiorize and improve their own concentration capacities, relaxation and attention abilities, without forgetting that by using this guide we will be helping in improving our classrooms, surroundings and achieving an optimum teaching and development process for students.

Keywords: Yoga, Negative behaviours, Attention, Concentration, Resource, Relaxation Strategies.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN DEL TRABAJO.....	5
2. OBJETIVOS	6
2.1 OBJETIVO GENERAL.....	6
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
3. MARCO TEÓRICO.....	7
3.1 ¿QUÉ ES EL YOGA?, SU HISTORIA.....	7
3.2 LOS OCHO NIVELES DEL YOGA CLÁSICO.....	8
3.3 LA ENSEÑANZA DEL YOGA.....	9
3.4 BENEFICIOS DEL YOGA.....	10
3.5 EJEMPLOS DE YOGA EN LA ESCUELA.....	11
3.6 ¿QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE HACER YOGA?.....	13
3.7 RELACIÓN ENTRE EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN INFANTIL Y EL YOGA.....	14
4. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROPUESTA.....	18
4.1 CARACTERÍSTICAS DEL ENTORNO ESCOLAR.....	18
4.2 CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO.....	20
5. PROYECTO EDUCATIVO.....	21
5.1 MÉTODOLOGÍA Y MATERIALES UTILIZADOS EN LA GUÍA.....	21
5.2 COMPETENCIAS.....	21
5.3 RELACIÓN DEL PROYECTO CON LOS OBJETIVOS DE LAS ÁREAS.....	22
5.4 CONTENIDOS TRABAJADOS EN EL PROYECTO.....	24
5.5 DESARROLLO DE LA GUÍA DIDÁCTICA.....	25
5.5.1 INVESTIGACIÓN PREVIA A LA CREACIÓN DE LA GUÍA DIDÁCTICA.....	25
5.5.2 ÍNDICE DE LA GUÍA DIDÁCTICA.....	26
5.5.3 ELABORACIÓN DE LA GUÍA DIDÁCTICA.....	26

5.6	GUÍA DIDÁCTICA PARA LA INTEGRACIÓN DEL YOGA EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL.....	27
5.6.1	ESTRUCTURA GENERAL DE LA GUÍA.....	27
5.6.2	PLANTEAMIENTO DE LAS SESIONES DE TRABAJO.....	28
5.6.3	TEMPORALIZACIÓN	34
5.6.4	EVALUACIÓN DEL PROYECTO.....	34
6.	CONCLUSIONES.....	36
7.	CONSIDERACIONES FINALES Y PROSPECTIVA DE FUTURO.....	37
8.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	38
9.	ANEXOS.....	40

1. INTRODUCCIÓN DEL TRABAJO

Soy Educadora Infantil. Llevo once años trabajando dentro de las aulas. Tras numerosas conversaciones con compañeros y con las familias de mi alumnado, además de apoyarme en mis propias vivencias y mi experiencia como educadora, he podido detectar que uno de los graves problemas a los que los docentes se enfrentan actualmente es la rapidez y la facilidad con la que pierde la atención y la concentración en el aula. Compruebo a diario que el alumnado llega a la escuela muy estimulado pero que, cada vez más, le es muy difícil concentrarse en una tarea concreta durante un determinado tiempo establecido.

Mi motivación no es otra que intentar buscar soluciones a este problema con el que convivo en mi ejercicio profesional. El vertiginoso modo de aprender y de vivir en el que crece y desarrolla el alumnado indica que existe la duda de si esta “velocidad y estrés” al que están sometidos provoca en ellos y ellas una pérdida de la conciencia de sí mismos, de sus necesidades e inquietudes personales más allá de lo establecido y globalizado. Creo, como a continuación iré exponiendo, que el yoga es un instrumento favorecedor de la atención, concentración y relajación. Parto de la hipótesis de que usando el yoga en el aula, se mejorará la actitud de los alumnos y alumnas ante el aprendizaje y se optimizará la labor docente.

La labor docente en la actualidad implica lograr cierto número de objetivos y contenidos en un corto espacio de tiempo. La escuela se ha convertido en un reflejo, como lo ha sido y será siempre, de la sociedad del momento. Vivimos en lo que denominaríamos sociedad del “estrés” y de la “aceleración” con una importante retroalimentación de información que les llega a los niños y niñas, la quieran o no, a través de demasiados estímulos. Una duda que me mueve a realizar este trabajo es si este vertiginoso modo de aprender, lleva al alumnado a perder la conciencia de sí mismos, de sus necesidades e inquietudes personales más allá de lo establecido y globalizado. Los maestros/as indican, en numerosas ocasiones, la falta de tiempo para encontrar los instrumentos que ayuden a solventar este problema de atención y concentración en las aulas.

Estas pesquisas llevan a la creación de este proyecto y la búsqueda de una herramienta útil, simple, rápida y eficaz para poder dar un espacio no cuantitativo sino cualitativo a la conciencia del “yo”, de la necesidad de frenar, tomar aire y poder seguir el

ritmo establecido en las aulas y también en el entorno en el que se desarrollan los alumnos.

El fin de este proyecto, como he dicho en el resumen que encabeza este trabajo, es encontrar una estrategia para invitar a la relajación, para así lograr mantener la concentración y atención de los alumnos mediante un método fácil de aplicar y un planteamiento asequible en cuanto a tiempo y organización de la actividad.

Mis inicios en el mundo del yoga, se remontan a cuando comencé a practicarlo sola ya en el año 2001 y, después, en familia. Me informé de varios cursos que ya existen sobre el tema como los que ofrece la editorial Edelvives en sus “Jornadas Educativas” y el taller “Iniciación al Yoga para niños” impartido en el centro “Yoga en Calicanto” (Torrente- Valencia) y la lectura de numerosos libros y artículos científicos que se han escrito sobre el yoga y sus muchos beneficios.

El objetivo principal del uso del yoga será ofrecer a los docentes, sin interrumpir la dinámica del aula sino que tenga un impacto positivo que favorezca una mayor calidad educativa, una herramienta para influir positivamente en el desarrollo, entendiendo el desarrollo como los cambios que sufre el ser humano a lo largo de su vida y que implica la maduración del organismo y los estímulos del ambiente. Los docentes conseguirán mediante la enseñanza de la práctica del yoga que los alumnos y alumnas consigan relajarse y controlen su concentración, su atención para adquirir un aprendizaje, una educación integral de su “yo”, de su persona.

2. OBJETIVOS

El objetivo del Trabajo Final de Grado (TFG) es ofrecer a los maestros y maestras un instrumento de trabajo que les ofrezca la posibilidad de mejorar el rendimiento del alumnado, el ambiente del grupo-clase y por tanto, las actitudes hacia el aprendizaje; para ello, será importante el autoconocimiento que se conseguirá mediante la práctica diaria del yoga mejorando la relajación, la atención y la concentración sin que ello perturbe al ritmo y funcionamiento de las clases sino que enriquecerá la vida en el aula.

2.1. OBJETIVO GENERAL

- Elaborar un recurso didáctico basado en la práctica de la disciplina del yoga para llevar a cabo en las aulas de Educación Infantil.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Dar a conocer los fundamentos básicos del yoga.
- Informar de los beneficios de la práctica del yoga con niños y niñas.
- Fomentar el aprendizaje activo del alumnado.
- Desarrollar las habilidades perceptivas, creativas, expresivas y motrices básicas en el alumnado de Educación Infantil.
- Desarrollar las áreas cognitiva, afectiva, representativa, social y motora.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. ¿QUÉ ES EL YOGA?, SU HISTORIA

La palabra YOGA procede de una palabra de la antigua lengua de los Brahmanes y se forma a partir de la raíz *yug* (*juntar, unir, poner bajo el yugo*) (García, 2013, p.25). Existen numerosas definiciones de la palabra YOGA pero la que designa Patanjali en el libro I de su obra, “Yoga es parar las fluctuaciones de la mente” (García, 2013, p.25) sería la manera de atajar aquellos pensamientos y distracciones que agitan nuestra mente y que no nos dejan concentrarnos ni relajarnos. De aquí, el interés de utilizar esta disciplina en la educación para mejorar la concentración de los alumnos y alumnas.

El yoga tiene como objetivo principal integrar todos los aspectos humanos (el físico, el mental, el espiritual y el emocional). Habitualmente nos referimos a estos de manera individual cuando lo indicado sería no concebir un factor, un aspecto sin el otro lograr integrarlos y equilibrarlos en una unidad (Gharote y De Vicente, 1985).

El yoga, como exponen Gharote y De Vicente (1985) y Vishnudevananda (1974) estos cuatro factores humanos forman los cuatro grandes grupos en los que se divide el yoga. Cada grupo trabaja uno de los factores:

- Karma yoga: senda de la acción, pone especial atención al cuerpo físico.
- Bhakti yoga: senda de las emociones.
- Raja yoga: la ciencia del control mental.

- Gyana yoga (Samahdi): estado de superconciencia.

Estos cuatro caminos muestran las diferentes ramificaciones del yoga. Aportando salud a nuestro cuerpo, estabilidad a las emociones y claridad a nuestros pensamientos. Para lograr el nivel yoga, en el que el yogui es capaz de controlar totalmente su cuerpo y su mente, Patanjali divide el proceso en ocho estadios o niveles, llamados *Astanga yoga*, donde muestra la necesidad de trabajar cada uno de los niveles para alcanzar el objetivo final del yoga.

En la guía didáctica que propone este proyecto educativo se desarrollan los tres aspectos fundamentales del ser humano el físico, el mental y el emocional que son los aspectos más importantes para desarrollar, dejaremos de lado los dos últimos niveles del yoga que trabajan el aspecto espiritual, teniendo en cuenta la edad de los alumnos y alumnas para los que va dirigido este manual.

Para introducirnos dentro del concepto del yoga realizamos un breve resumen de la historia del yoga teniendo en cuenta la complejidad del tema.

Diferentes autores afirman que no se conoce con exactitud el momento en el que se originó el concepto de yoga, Díaz y Mato (2004) indican que el origen del yoga sería sobre el año 3000 a.C. por lo tanto antes de los Vedas (libros sagrados hindúes) y en cambio otros autores como Iyengar (2011) situarían su origen justamente estaría enmarcado dentro de los Vedas. No obstante los autores si coinciden en el lugar de procedencia del yoga que sería en la India.

Como he citado anteriormente, Patanjali fue el primero que, de forma escrita, publicó la ciencia y las técnicas del yoga. Hasta ese momento, no existían registros escritos sobre el yoga. Los conocimientos se transmitían, de manera oral, de generación en generación.

Patanjali vivió alrededor del siglo III a.C. Fue yogui y aprendió, como todos los yoguis, de su maestro y escribió según Desikachar (2009) sus Yoga-Sutras, donde se recogen la información necesaria para que el maestro de yoga pueda llevar a cabo sus enseñanzas a sus aprendices.

3.2. LOS OCHO NIVELES DEL YOGA CLÁSICO

Patanjali designa, en sus escritos, ocho partes o niveles del yoga que son:

1-YAMA: Mejora de nuestras relaciones con el entorno.

2-NIYAMA: Eliminación de toxinas y de pensamientos negativos.

3-ASANA: La postura.

4-PRANAYAMA: Control de la respiración.

5-PRATYAHARA: Relajación.

6-DHARANA: Concentración.

7-DHYANA: Meditación.

8-SAMADHI: Supraconciencia.

En el ámbito educativo, los seis primeros niveles son los más útiles para lograr mejorar la concentración y la actitud de los alumnos y alumnas ante el aprendizaje. Por ello son los niveles en los que se basa la creación de la guía, del recurso didáctico de este proyecto educativo.

El nivel *Yama* ayuda a trabajar las actitudes para relacionarse con el entorno; en el *niyama* se produce la limpieza del cuerpo y la mente para comenzar a trabajar en el *asana* la posición de la postura; en especial, de la espalda. En *pranayama* trabaja la respiración para poder controlar la tensión y; así llegar a *pratyahara* donde se logrará la relajación y el control postural para conseguir llegar a *dharana* encaminado a la concentración.

El propósito de este trabajo es lograr llegar a este sexto nivel llamado *dharana* (concentración) y poder utilizar el yoga como una herramienta mediante el trabajo de esta disciplina trabajando los aspectos interesantes para mejorar la actitud física y psíquica de nuestros alumnos/as.

3.3. LA ENSEÑANZA DEL YOGA

El grupo de investigación educativa RYE (*Recherche sur le yoga dans l'éducation* - investigación sobre el yoga en la educación) francés que investiga la inclusión de practicar el yoga en las escuelas fundado por Micheline Flak en 1978. Estas técnicas se enseñan a nivel universitario en las facultades de Pedagogía en París desde la década de 1990. Desde el 2014 está reconocida por el Ministerio de Educación francés como complemento en la educación pública. En España, desde 2011, existe una asociación llamada AYE (Asociación Yoga en la escuela) cuyo trabajo es investigar, formar y difundir los principios

de este método de inclusión del yoga en las escuelas, para mejorar las potencialidades del alumnado. Para ello, el RYE destaca algunas recomendaciones muy importantes:

- a- Los maestros deben formarse a través de un organismo oficial y competente.
- b- La relajación no debe durar más de seis minutos para no perder la atención de los alumnos.
- c- No se debe introducir la retención ni la modificación del ritmo respiratorio.
- d- Los ejercicios deben adecuarse al nivel de los alumnos.
- e- No se tiene en cuenta ni espiritualidad ni religión solo la parte física y psíquica que la aplicación de la disciplina del yoga trabaja.
- f- Se trabaja en silencio para fomentar la mejora del proceso enseñanza-aprendizaje.
- g- El yoga se adapta a la escuela sin omitir la tradición y las bases de esta disciplina.

3.4. BENEFICIOS DEL YOGA

Los beneficios del yoga están relacionados tanto a nivel físico, psíquico como emocional.

La Asociación del yoga en la escuela (2014) y, en sus trabajos de investigación, Calle (1999) y García (2013) muestran una lista de beneficios que aporta el yoga en el aula:

- Mejora la capacidad pulmonar.
- Incrementa la circulación de la sangre.
- Favorece el crecimiento de los huesos.
- Previene futuros problemas posturales (sobre todo de espalda).
- Mejora el sistema inmunitario.
- Ayuda a eliminar el insomnio, se concilia el sueño con mayor facilidad.
- Reduce el estrés, ansiedad, tensión... trabajando la relajación y serenidad.
- Favorece el conocimiento de las emociones.
- Agiliza el pensamiento.
- Beneficia la atención, concentración y percepción del entorno.
- Contribuye a mejorar la autoestima, confianza y seguridad en sí mismo.

Como indica García (2013), los sentimientos, la expresión de los mismos como se pretende conseguir realizando este proyecto educativo permiten desarrollar lazos afectivos e implicar a los alumnos y alumnas en proyectos comunes estableciendo vínculos llegando a compartir emociones, sentimientos... incluso al sentimiento de empatía desde edades muy tempranas. Sin olvidar la importancia de que los alumnos y alumnas se sientan felices consigo mismo y se reconozcan, trabajando la conciencia de sus emociones sin juicios, para así tener una mejor relación con el entorno.

La constitución española en su artículo 15, indica que la educación tiene como objetivo el desarrollo de la personalidad humana. Es por ello que pienso que esta disciplina, el yoga, con sus valores morales y actitudinales ayudará a educar a los niños y niñas para que se respeten a sí mismos, respeten a su entorno y también a los demás. Además, lograrán saber qué sienten en cada situación, como expresar sus emociones, mejorarán su autonomía y con todo ello, se evitarán futuras personas frustradas.

Este proyecto educativo, por la edad de los niños y niñas, se centrará en trabajar las emociones básicas mediante las diferentes actividades que se muestran en el desarrollo de la guía didáctica.

En la guía didáctica, que presento más adelante, se trabaja de manera integral, los seis primeros estadios o niveles del yoga como hemos explicado anteriormente; sin embargo no se especifican cada uno de ellos sino que están integrados en las diferentes actividades que se ofrecerán en la guía, a través del juego y el diálogo.

El yoga ayudará a los maestros y maestras a trabajar la no competición o diferenciación de los alumnos entre ellos o consigo mismo sino que se fomentará, mediante la práctica del yoga, la aceptación de cada uno de manera individual. Cada alumno, descubriéndose logrará conocerse tal y como es.

Calle (1999) afirma que, por medio de las técnicas del yoga, se favorece que el niño conozca, de manera vivencial, su cuerpo, armonizando de esta manera cuerpo y mente. García (2013), añade que el yoga nos muestra cómo eliminar los complejos que tenemos en el interior sabiendo percibir lo positivo.

3.5. EJEMPLOS DE YOGA EN LA ESCUELA

El yoga es una herramienta educativa muy útil no solo en edades adultas sino que debe serlo desde la primera infancia como indica Céspedes (2008) “el adulto ha ignorado

por siglos el papel que juega la construcción de la emocionalidad sana en el logro de objetivos que fija para sus niños”. Efectivamente los seres humanos son personas conscientes donde las emociones juegan un papel imprescindible en niños y niñas en la infancia. Para que los niños y niñas sean felices deben desarrollar su capacidad para reconocer y gestionar sus emociones, reacciones, sentimientos... Casassus (2006) dice “la capacidad emocional es la fuerza que nos impulsa a adaptar y transformar nuestros entornos. Está en el centro de nuestra capacidad de evolucionar. Por eso, es necesario que se reconozca su importancia de la misma forma que las habilidades intelectuales.”

En la actualidad, en numerosas escuelas de todo el mundo se incluye la práctica del yoga para desarrollar estas capacidades en los alumnos desde los primeros cursos de Educación Infantil. He querido recoger aquí algunos ejemplos de centros en nuestro entorno español:

- I.E.S. público Montes Orientales de Granada, este centro trabaja sus objetivos trabajando en la formación de valores y actitudes teniendo en cuenta los diferentes niveles de sus alumnos. Desde abril de 2014, el centro incluye la práctica del yoga en secundaria dentro del horario escolar en centros públicos desarrollando la inteligencia emocional, los sentimientos, respiración, etc. y ha quedado demostrada la gran aceptación de los alumnos, docentes y padres que se benefician de esta iniciativa.

- El Colegio Sant Josep de Barcelona, es un colegio concertado que introduce el yoga como una asignatura más dentro del currículum en horario lectivo, una vez por semana en las aulas de primaria y de manera ocasional en infantil. El equipo docente de este centro, destaca la mejora considerable que los alumnos han logrado, sobre todo, aquellos con problemas de atención, en este centro utilizan el yoga *Iyengar* que se caracteriza por los estiramientos y dinamismo de las posturas y la precisión de los movimientos adaptándose a los alumnos que lo realizan.

- Escuela 2 de Valencia este centro educativo concertado introduce también la asignatura del yoga en el currículum dentro de la asignatura de Educación Física en primaria y en momentos puntuales en infantil. Se trabajan las posturas, la respiración y la meditación y no solo con los alumnos también de vez en cuando realizan una sesión con los padres de estos alumnos para que realicen las actividades que están realizando sus hijos y se integren en el proceso del aprendizaje de esta disciplina.

También, he podido indagar que hay otros centros en España que incluyen el yoga como actividad extraescolar. Por poner algunos ejemplos:

- Montessori School
- Colegio San Cristóbal (Castellón)
- Centro de Educación Infantil L´Anec (Valencia)
- C.E.I.P. San Blas (Alicante)
- Liceo Francés (Valencia) en este centro es en el que trabajo desde hace 11 años. Se está introduciendo el yoga en las aulas de tercero de Educación Infantil de manera ocasional. El éxito de su aplicación, se recoge en la entrevista realizada a una maestra del centro que trabaja el yoga en su aula tal y como puede verse en el Anexo 2.

A nivel más internacional, destacan algunas escuelas que incluyen el yoga en sus aulas:

- Mount Desert Elementary School (Maine, EEUU). En todas las aulas de los 4 a los 6 años y todas las mañanas, se realizan sesiones cortas de yoga y sesiones más intensas de unos 40 minutos en algunos momentos del horario lectivo.
- St Paul´s Church of England Nusery & Primary School (England), en este centro los alumnos de Primaria realizan una sesión de yoga por semana en el área de Educación Física.
- Colegio Madrigal (Chile). Este centro está muy comprometido con la necesidad de difundir la práctica del yoga en la educación a partir de su propia experiencia ya que han visto que el empleo de esta herramienta mejora notablemente el desarrollo integral de sus alumnos.

3.6. ¿QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE HACER YOGA?

La práctica del yoga en el alumnado de Educación Infantil es una herramienta de intervención para el fomento de la salud y la calidad de vida de los niños/as que lo practican y, también, un modo de prevenir futuros comportamientos y hábitos inadecuados.

La práctica de los ejercicios que se proponen en este proyecto trabajarán las tres áreas del currículo de Educación Infantil: conocimiento de sí mismo y autonomía personal; conocimiento del entorno y lenguajes; y comunicación y representación.

Kojakovic (2006) especifica algunas recomendaciones a tener en cuenta para la correcta práctica del yoga con niñas y niños, destacamos los siguientes puntos:

- Para los niños una o dos sesiones de yoga por semana es suficiente.
- Tras haber comido es mejor esperar un par de horas para la práctica del yoga.
- Se debe utilizar ropa cómoda (sin zapatos ni calcetines a poder ser, sin cinturones...) para que puedan realizar todas las posturas de manera cómoda.
- El espacio para realizar la sesión debe ser tranquilo, ventilado y limpio para desconectar e invitar a la relajación sin interrupciones.
- Se respetará el estado emocional y físico de los alumnos que puedan expresar su cansancio, tristeza, alegría, etc. para adecuar la sesión respetando las necesidades de los niños.
- Es importante no fomentar la competitividad, cada uno irá logrando los retos conforme a su ritmo, respetándolo y ayudando de manera positiva a su evolución y mejora.
- Cada postura durará no más de un par de respiraciones.

El objetivo será lograr ofrecer una herramienta como es el yoga para que la utilicen también en sus vidas, no solo en el aula, para ayudarles a controlarse a sí mismos, aceptarse positivamente, a relajarse...

3.7. RELACIÓN ENTRE EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN INFANTIL Y EL YOGA

En el Real Decreto 1630/2006 se indica que uno de los fines de la etapa de Educación Infantil es contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y niñas. De igual modo, atender progresivamente su desarrollo afectivo, el movimiento, los hábitos y el control corporal entre otros puntos para los que la práctica del yoga es de gran utilidad.

La LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa) recoge en el preámbulo que la escuela no solo debe ser amparo de la educación como ideal de justicia social y bienestar facilitando el desarrollo de la persona y su integración en la sociedad sino que dicha educación no debe ser únicamente un derecho. Además, debe responder a unos patrones de calidad sin olvidar la autonomía que la LOMCE, en el año 2013, otorga a los centros. El yoga puede ser una respuesta muy positiva a esa necesidad de mejorar la calidad educativa mediante un proceso de

enseñanza del mismo guiado por los propios maestros; lo que les permitirá conocer más a sus alumnos mediante esta actividad que conlleva una mejor relación entre los iguales, con los docentes y un aumento en la confianza y mejora de la afectividad. En definitiva, se podrá ofrecer un aprendizaje más individualizado y adecuado al grupo con el que se trabaja.

Por lo tanto, acogiéndonos a la LOMCE como base y utilizando el yoga como herramienta podemos ayudar a los alumnos y alumnas a conocerse mejor, descubrirse y dar sentido a muchas emociones que experimentan a lo largo de su aprendizaje y de sus vivencias, consiguiendo que la práctica de esta disciplina tenga un lugar importante en la educación.

La práctica del yoga se realizará en un entorno seguro y de manera lúdica.

Las maestras y los maestros, como guía, serán el motor de este proyecto para que se convierta en un lazo común con los alumnos que, bien acompañados por los docentes, lograrán los objetivos que anteriormente hemos descrito que esta guía didáctica propone alcanzar.

A continuación, detallaremos como podemos utilizar la práctica del yoga para contribuir a la consecución de algunos objetivos del *currículum*.

En el artículo 3 del Decreto 38/2008 se recogen los objetivos del segundo ciclo de Educación Infantil por el que se establece el *currículum* de la Comunidad Valenciana que han de contribuir a que los niños y niñas desarrollen capacidades como se detalla a continuación.

Relación de los objetivos de ciclo con la práctica del yoga.

<p>OBJETIVOS DE CICLO (Decreto 28/2008, de 28 de marzo, del Consell)</p>	<p>Acomodaciones de la práctica del yoga para la adquisición de los objetivos y nivel en el que se trabajan dichos objetivos.</p>
---	--

<p>a- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, y sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.</p>	<p>El yoga ayudará mediante la práctica de posturas a que los alumnos experimenten y conozcan mejor sus cuerpos, tomen conciencia de sus capacidades y sus limitaciones.</p> <p>Trabajando por parejas aprenderán a respetar las diferencias y ser menos competitivos.</p> <p>NIVEL ASANA Y PRANAYAMA.</p>
<p>b- Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.</p>	<p>El docente puede utilizar posturas relacionadas con posturas simulando a diferentes animales o elementos del entorno natural (la postura del árbol, del gato...)</p> <p>NIVEL YAMA Y NIYAMA.</p>
<p>c- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.</p>	<p>Mediante la práctica del yoga los niños irán ganando confianza en sí mismos para ejecutar las posturas mejorando el control de sus cuerpos y este desarrollo físico y psíquico les conllevará una mayor autonomía.</p> <p>NIVEL YAMA, NIYAMA; ASANAS Y PRANAYAMA.</p>
<p>d- Desarrollar sus capacidades afectivas.</p>	<p>Los alumnos trabajarán con su maestro/a y sus compañeros creando un vínculo afectivo y de respeto mutuo, compartiendo sentimientos y sensaciones que ayudarán a desarrollar las capacidades afectivas.</p> <p>NIVEL YAMA, NIYAMA Y PRATYAHARA.</p>
<p>e- Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.</p>	<p>Teniendo en cuenta que el yoga en las aulas se trabaja en grupo guiados por el/la docente y se trabajará con respeto a los compañeros y al adulto. Manteniendo la atención y trabajando una de las bases del yoga que esa actitud pacífica y el</p>

	<p>entrenamiento moral.</p> <p>NIVEL YAMA Y NIYAMA.</p>
<p>f- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.</p>	<p>Los alumnos con el yoga y sus posturas trabajarán la expresión corporal y compartirán las sensaciones y sentimientos que irán experimentando y mejorarán sus habilidades comunicativas.</p> <p>NIVEL YAMA, NIYAMA, ASANAS Y PRANAYAMA.</p>
<p>g- Iniciarse en las habilidades lógico- matemáticas, en la lectoescritura y en el movimiento, el gesto y el ritmo.</p>	<p>A través de las actividades creando diferentes posturas de yoga los alumnos van siguiendo el ritmo que marcará la profesora o profesor para ejecutar los movimientos indicados.</p> <p>A su vez a lo largo de las sesiones se marcan los tiempos o las repeticiones iniciando a los alumnos en las habilidades lógico- matemáticas de manera activa.</p> <p>NIVEL ASANAS, PRANAYAMA Y PRATYAHARA.</p>
<p>h- Descubrir la existencia de otras lenguas en el marco de la Unión Europea e iniciar el conocimiento de una de ellas.</p>	<p>En la aplicación del yoga podemos utilizar otra lengua del marco europeo como el francés o el inglés para introducir vocabulario en la exposición de las diferentes posturas.</p> <p>NIVEL YAMA, NIYAMA, ASANAS, PRANAYAMA y PRATNAYAMA.</p>
<p>i- Conocer y apreciar las manifestaciones culturales de su entorno, mostrando interés y respeto hacia ellas, así como descubrir y respetar otras culturas próximas.</p>	<p>Motivaremos a los niños buscando por internet el origen indio del yoga y mostraremos así utilizando las nuevas tecnologías conocerán otras culturas descubriéndolas y respetando la multiculturalidad.</p> <p>NIVEL YAMA.</p>

<p>j- Valorar las diversas manifestaciones artísticas.</p>	<p>Tras la actividad del yoga los alumnos podrán mediante diferentes manifestaciones artísticas como mándalas, dibujos de las posturas, creando cuentos propios... lo interesante de expresarse artísticamente y libremente respetando las realizaciones propias y las de los demás.</p> <p>NIVEL YAMA Y NIYAMA.</p>
<p>k- Descubrir las tecnologías de la información y las comunicaciones.</p>	<p>Existen numerosas aplicaciones tecnológicas relacionadas con el yoga para favorecer el desarrollo de este objetivo, aplicaciones para tablets, reproducción de vídeos de posturas...</p> <p>NIVEL YAMA y ASANAS.</p>

Fuente: elaboración propia

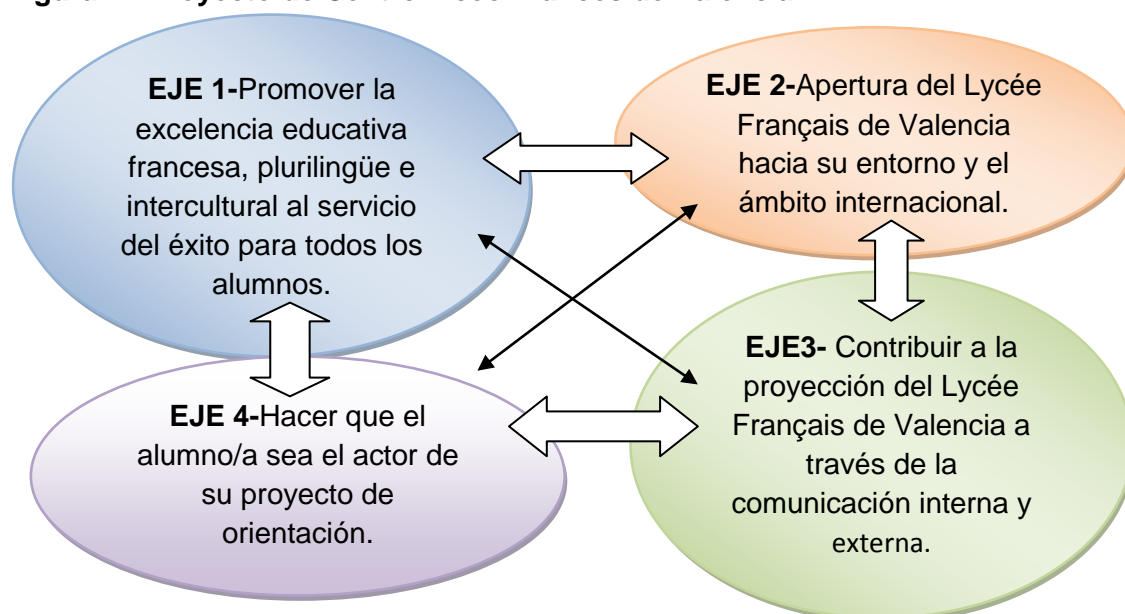
4. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

4.1 CARACTERÍSTICAS DEL ENTORNO

Pese a que la guía de práctica del yoga que se define en este trabajo se puede utilizar en cualquier centro, adecuándolo al entorno y al alumnado con el que se trabaje, este proyecto se pondrá en práctica en el centro Liceo Francés de Valencia situado en la ciudad de Paterna a 10 kilómetros de Valencia capital.

El Liceo Francés es un centro privado plurilingüe de titularidad francesa, depende de la AEFÉ (Agence pour l'enseignement français à l'étranger- agencia para la enseñanza del francés en el extranjero) que gestiona el centro financieramente, pedagógicamente y estructuralmente. Este centro educativo tiene un proyecto educativo revisado cada cuatro años basado en cuatro ejes como se observa en la Figura 1-

Figura 1.- Proyecto de Centro Liceo Francés de Valencia.



El centro acoge a 1980 alumnos y alumnas, distribuidos en 74 aulas desde primero de Educación Infantil (*Petite Section*) a Segundo de Bachillerato (*Terminale*). Tabla 1.-

Tabla 1.- Equivalencia del sistema educativo Francés con el Español.

Curso en el sistema educativo español.	Curso en el sistema educativo francés.
INFANTIL: 1º, 2º y 3º de infantil	PS (petite section), MS (moyenne section), GS (grande section)
PRIMARIA: 1º, 2º, 3º, 4º y 5º de primaria	CP (cours préparatoire), CE1 (cours élémentaire 1), CE2 (cours élémentaire 2), CM1 (cours moyen 1), CM2 (cours moyen 2)
COLLÈGE: 6º de primaria, 1º, 2º, 3º y 4º ESO	6ème, 5ème, 4ème, 3ème y 2nde.
1º de bachillerato (Rama Humanidades; Rama Económicas; Rama Ciencias).	1ère L (lettres); 1ère ES (économie); 1ère S (sciences).
2º de bachillerato (Rama Humanidades; Rama Económicas; Rama Ciencias)	TL (terminale lettres); TES (terminale économie); TS (terminale science)

Fuente: elaboración propia.

El tipo de familias que acuden al centro proceden de un entorno socio- económico medio- alto.

El centro, en la etapa infantil, sigue el *curriculum* marcado por la legislación francesa aunque los alumnos tienen cuatro horas a la semana en las que se crea ese vínculo con el sistema español y la lengua local.

El centro posee la particularidad de centrar los cursos de educación infantil en la adquisición del idioma, de hábitos saludable, lograr una educación emocional óptima... dentro de esta característica este proyecto tiene un lugar adecuado para trabajar con los niños y niñas sus capacidades de gestionar su conocimiento de sí mismos, no solo físicamente sino también en el lado emocional.

El proyecto se centrará en el curso de tercero de Educación Infantil (*Grande Section*).

4.2 CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO

El alumnado con el que se pone en práctica este proyecto es de tercero de Educación Infantil (*Grande Section*) que tienen entre 5 y 6 años. Son alumnos y alumnas que llevan, la mayoría, escolarizados tres años ya en el centro y que, por lo tanto, están familiarizados con el entorno, los compañeros, idioma y ritmo marcado por la propia escuela.

En concreto, el proyecto se va a llevar a cabo en un aula con 28 alumnos (15 chicas y 13 chicos) en los que destacan dos alumnos con necesidades educativas, diagnosticado uno con TDHA y otro de mutismo selectivo. Estos dos alumnos siguen el ritmo del aula con normalidad. En el aula siempre hay una educadora infantil que realiza el apoyo a la maestra tutora: Tener una educadora en el aula permite hacer hincapié en que los alumnos con dichas necesidades se sientan integrados, cómodos y realicen las actividades teniendo en cuenta sus ritmos particulares.

La edad en la que se pone en marcha el trabajo es la más indicada teniendo en cuenta las posturas que se trabajarán. El alumnado de esta edad, en su mayoría, se encuentra un momento óptimo para la práctica del yoga por el desarrollo motor y representativo en el que se encuentra. En el apartado de consideraciones finales, se introducirá alguna variación para poder llevar a cabo este proyecto en edades diferentes.

5. PROYECTO EDUCATIVO

5.1 METODOLOGÍA Y MATERIALES UTILIZADOS EN LA GUÍA

La metodología empleada en el proyecto es una **metodología magistral y participativa**. El docente será el encargado de exponer y guiar cada una de las sesiones y los alumnos/as seguirán las indicaciones. El maestro/a participa de forma activa en las actividades, fomentando la retroalimentación, a través del diálogo, preguntando a los niños y niñas cómo se han sentido, sus preferencias, qué sentimientos les sugieren los ejercicios realizados, etc.

De esta manera, el docente conocerá y reconocerá las reacciones y sensaciones que van mostrando los niños/as y, posteriormente, podrá evaluar el proyecto.

Los docentes deberán **atender a la diversidad**, evitando siempre la discriminación y planificando las diferentes actividades teniendo en cuenta los ritmos individuales del alumnado, sus diferencias y necesidades.

La práctica del yoga se realizará en un entorno divertido y seguro. **El principio lúdico del juego** favorecerá el aprendizaje y la participación de los alumnos/as motivándoles de manera creativa.

Materialmente no se precisa más que la guía y las fichas que acompañan a la misma ya que la sala de motricidad ya posee suelo acolchado y no es preciso poner colchonetas.

Si los docentes quieren proyectar las fichas en lugar de mostrarlas tendrá que prever la sala con anterioridad con un proyector ya que ya dispone de pantalla.

Como complemento si el maestro/a lo ve conveniente a partir de la Sesión 4- podrá poner música de fondo para el momento de la relajación en el ritual de salida ya que a partir de la cuarta sesión los alumnos/as serán capaces de centrarse en sí mismos con mayor facilidad y escuchar la música de fondo sin que les interrumpa en el proceso.

5.2 COMPETENCIAS.

Como expone la Legislación vigente: Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). A continuación se muestran las competencias que se trabajan en el presente proyecto.

Figura 2- Competencias y capacidades que se desarrollan en el proyecto.



Fuente: elaboración propia.

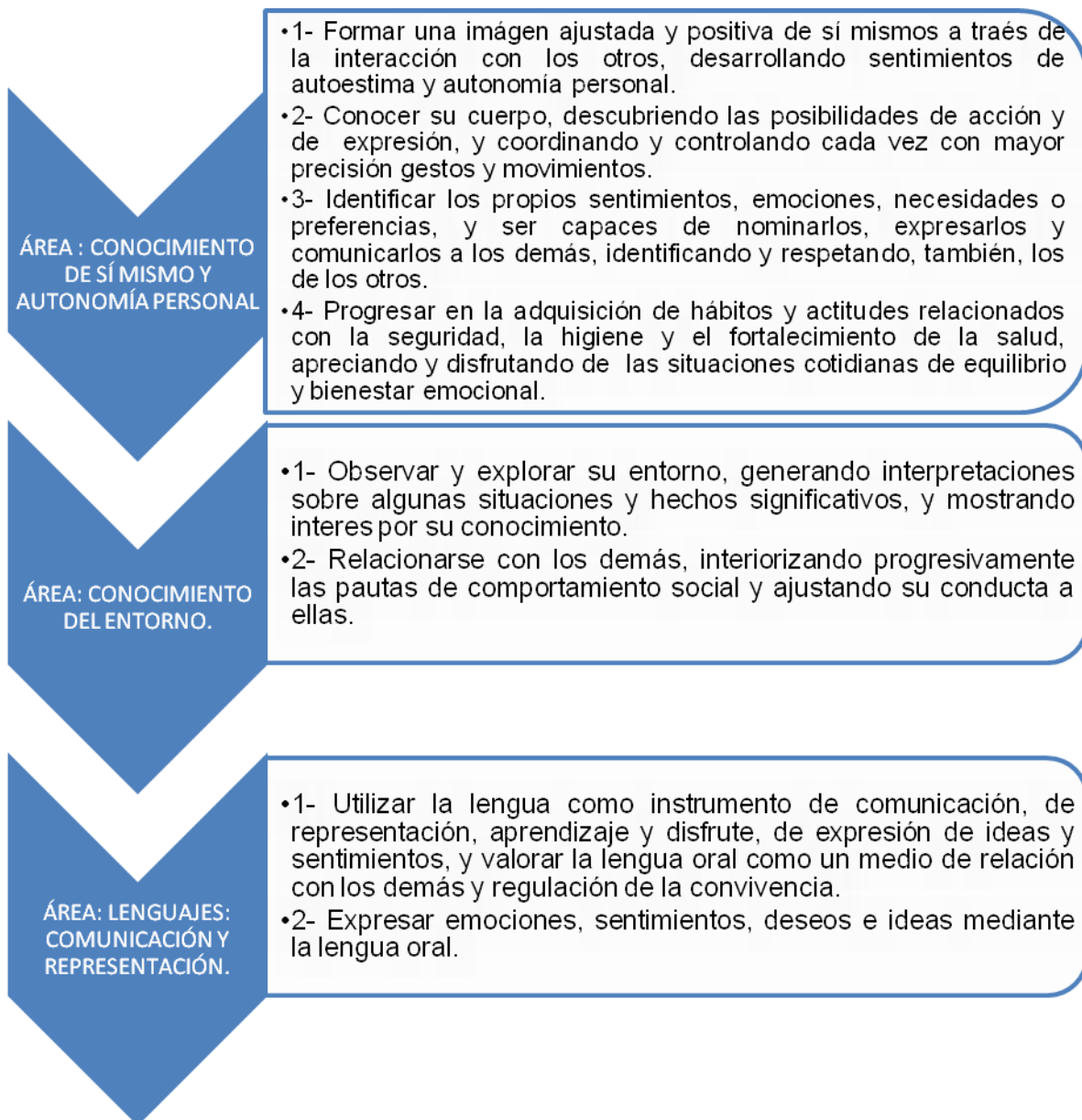
COMPETENCIAS TRABAJADAS EN ESTE PROYECTO:

- Mostrar un conocimiento progresivo de su esquema corporal y del control del mismo de manera global y sectorialmente.
- Manifestar confianza en sí mismo, en sus posibilidades y respetando las de los demás.
- Participar en las sesiones, mostrando destrezas motoras y regulando la expresión de los sentimientos y emociones.
- Presentar autonomía e iniciativa en la práctica de las actividades consolidando las enseñanzas.

5.3 RELACIÓN DEL PROYECTO CON LOS OBJETIVOS DE LAS ÁREAS.

Teniendo en cuenta la Legislación vigente: Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), los objetivos trabajados son los siguientes:

Tabla 2- Objetivos por áreas trabajados en este proyecto.



FUENTE: Elaboración propia.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS QUE SE TRABAJAN EN EL PROYECTO:

- Desarrollar el juego simbólico a través de representaciones de posturas.
- Mejorar la confianza en sí mismos durante las actividades grupales.
- Practicar habilidades motrices experimentando diferentes posibilidades de movimiento con las diferentes posturas trabajadas y adquiriendo mayor control.
- Interiorizar las normas durante las sesiones.

- Experimentar a través de la representación, el juego simbólico y el movimiento, recreando un entorno imaginario.
- Favorecer la concentración y relajación mediante la conciencia de la respiración y las posiciones corporales trabajadas.
- Expresar verbalmente las vivencias durante las sesiones.
- Representar a través de un dibujo el rol llevado a cabo en el juego simbólico, sensaciones y sentimientos.
- Favorecer la motivación para ir con buena disposición a las siguientes sesiones y al aula.

5.4 CONTENIDOS TRABAJADOS EN EL PROYECTO.

En el presente proyecto se trabajan diferentes contenidos expuestos en la Legislación vigente: Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE).

Tabla 3- Relación de contenidos por áreas y bloques que se trabajan en el proyecto.

ÁREA: CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL.	<p>Bloque 1: El cuerpo y la propia imagen (El cuerpo humano; el esquema corporal)</p> <p>Bloque 2: Juego y movimiento (Gusto por el juego; comprensión y aceptación de las reglas para jugar)</p> <p>Bloque 3: La actividad y la vida cotidiana (Hábitos elementales de organización, constancia, atención, iniciativa y esfuerzo; valoración y gusto por el trabajo bien hecho por uno mismo y por los demás).</p> <p>Bloque 4: El cuidado personal y la salud (Práctica de hábitos saludables: Higiene corporal)</p>
ÁREA: CONOCIMIENTO DEL ENTORNO.	<p>Bloque 1: Medio físico: elementos, relaciones y medidas (El cuerpo humano; situación de sí mismo y de los objetos en el espacio; realización de desplazamientos orientados)</p>
ÁREA: LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN.	<p>Bloque 1: Lenguaje verbal (Escuchar, hablar y conversar; acercamiento a la literatura a través del cuento motor).</p> <p>Bloque 2: Lenguaje artístico (Expresión de sentimientos y emociones a través del dibujo y de producciones; descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y comunicación).</p>

	Bloque 4: Lenguaje corporal (Representación de juegos simbólicos, individuales y compartidos; participación en actividades de dramatización, danzas, juego simbólico y otros juegos de expresión corporal.
--	--

Fuente: elaboración propia.

CONTENIDOS TRABAJADOS EN EL PROYECTO EDUCATIVO:

- Desarrollo del juego simbólico a través de la representación de las diferentes posturas que se trabajan en las sesiones.
- Potenciación de la confianza en sí mismo en la realización de actividades grupales.
- Práctica de habilidades motrices.
- Estimulación del auto aprendizaje a través de la realización de las diferentes acciones que se indican en las sesiones de trabajo.
- Adquisición de control de la motricidad a través de las diferentes posturas.
- Relajación y concentración a través de la respiración y los movimientos controlados.
- Exploración de las posibilidades de movimiento corporal.
- Expresión verbal del rol interpretado durante las sesiones..
- Estimulación del pensamiento descentralizado a través del juego simbólico.
- Experimentación de las posibilidades de movimiento recreando un entorno imaginario.
- Expresión a través del dibujo de las vivencias y emociones sentidas durante el proyecto.
- Relajación y concentración como base para ir con buena disposición a la siguiente sesión.

5.5 DESARROLLO DE LA GUÍA DIDÁCTICA

5.5.1 INVESTIGACIÓN PREVIA A LA CREACIÓN DE LA GUÍA DIDÁCTICA

Para poner en práctica, de manera eficaz, la guía didáctica en la que se centra el proyecto se hace necesaria una fundamentación teórica y práctica. La recopilación de información que ha permitido la redacción del marco teórico y la elaboración de la guía. Destacando los siguientes aspectos de esta recopilación:

- Revisión bibliográfica.

- Consulta a especialistas de AYE (Asociación de yoga en la escuela, profesores de yoga)
- Visitas a centros escolares que practican yoga en Educación Infantil como el centro Escuela 2 de la Cañada (Paterna- Valencia) o el Liceo Francés de Valencia con una entrevista (anexo-2) a la maestra que lo imparte en su aula.
- Participación en sesiones de Yoga Kundalini y Yoga en familia con motivo de la fiesta del deporte de L'Elia (Valencia) y la Asociación de yoga integral de Aldaia (Valencia).

5.5.2 ÍNDICE DE LA GUÍA DIDÁCTICA.

En la tabla 4, se recogen tanto el título como el índice de la guía didáctica que se propone en este proyecto.

Tabla 4.- Estructura de la guía.

TÍTULO	GUÍA DIDÁCTICA PARA LA APLICACIÓN DEL YOGA EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL.
ÍNDICE	<ul style="list-style-type: none"> 1- Fichas guía de las posturas. 2- Diez aspectos a tener en cuenta antes de comenzar cada sesión. 3- Recomendaciones para hacer yoga en el aula. 4- Cuento para contextualizar las posturas. 5- Material complementario. <ul style="list-style-type: none"> 5-1 Bibliografía complementaria. 5-2 Formación complementaria.

Fuente: Elaboración propia

5.5.3 ELABORACIÓN DE LA GUÍA DIDÁCTICA

Tras la investigación previa, el manual que se plantea en el proyecto está basado en trabajar las posturas del yoga, a través de la utilización de un cuento, creado para que cada postura vaya acompañada de una narración motivadora y divertida logrando que los alumnos/as realicen las diferentes posturas que se indican con una actitud participativa. Tras la investigación previa, se decide utilizar el cuento como la herramienta educativa más adecuada, teniendo en cuenta la edad de los alumnos/as. El cuento destaca como un

método interesante para presentar las actividades de un modo motivador y atractivo para los niños/as

Para trabajar con el alumnado se emplea una ficha guía para cada postura con el fin de mostrarles, de manera representativa, la postura que deben realizar. Las fichas se podrán escanear y mostrar en una pantalla más grande. En ellas, se ve a niños y niñas realizando la postura que se trabaja en ese momento.

Además las fichas y el cuento que acompaña cada ficha, se redactó un decálogo orientado a ayudar al docente a prepararse para la sesión con recomendaciones previas a la ejecución.

5.6 GUÍA DIDÁCTICA PARA LA INTEGRACIÓN DEL YOGA EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL.

5.6.1 ESTRUCTURA GENERAL DE LA GUÍA

La guía didáctica pretende ser un manual, un material a disposición de los maestros para trabajar con el alumnado con el objetivo de mejorar su atención, concentración y relajación. Su uso es fácil y práctico mostrando al docente el método a seguir para la aplicación del yoga.

La información de las fichas y el cuento seleccionado son accesibles y fácil de comprender ya que utilizan un lenguaje sencillo. La guía didáctica tiene los siguientes apartados incluidos en el anexo 1:

Fichas guía de las posturas:

Las fichas están basadas en las fichas que ofrece www.eduyoga.es por ser manejables, claras y prácticas. Adecuándolas al proyecto que se quiere llevar a cabo, cada ficha va numerada para una rápida localización y organización.

Por una cara, se encuentra el nombre de la postura, la foto de la posición realizada por niños/as y, también, un dibujo que la representa.

En el reverso, se encuentra el cuento que va asociado a cada imagen así como el modo de realizar la postura e información sobre los beneficios de cada ejercicio para el cuerpo y el estado de ánimo teniendo en cuenta explicaciones de Calle (1999), Kojakovic (2006) y Yoga Bugs (2011). Las fichas están pensadas para ser utilizadas por los maestros/as pero también por el alumnado que podrá, después, inventar nuevas historias en pequeño grupo o con el grupo clase jugando a adivinar posturas, los nombres, etc. En

definitiva, estas fichas serán una herramienta didáctica participativa y activa por todos los miembros de la comunidad educativa logrando asentar e interiorizar los aprendizajes que se irán descubriendo en cada sesión.

Diez aspectos a tener en cuenta antes de comenzar la sesión: Se proporciona al docente una serie de pautas para tener en cuenta antes de poner en práctica las sesiones (anexo 1-).

Recomendaciones para hacer yoga en clase: A partir de indicaciones propuestas por Kojakovic (2006) y por la Asociación del yoga en la escuela (2014) se muestran una serie de pautas a tener en cuenta antes de la práctica del yoga en el aula (anexo 1-).

Cuento que acompaña cada posición que se trabaja: A partir de la recopilación de información en este apartado se ofrece al docente la posibilidad de utilizar una herramienta didáctica tan enriquecedora como son los cuentos desarrollados para ayudar a que los alumnos/as realicen las diferentes posturas que se proponen en la guía de manera motivadora y divertida. El cuento se estructura para que el maestro/a vaya narrándolo a los niños/as al inicio de la sesión y acaba con las posibles preguntas que se pueden plantear al final de la clase. Cada postura irá acompañada de un pequeño relato (anexo 1-).

Material complementario: En este apartado, se recopila material que se ha considerado de interés para el docente, para completar su formación o información sobre el tema si lo desea.

5.6.2 PLANTEAMIENTO DE LAS SESIONES DE TRABAJO

A continuación se plantean 4 sesiones en las que ir trabajando la guía didáctica (Anexo 1-), siempre teniendo en cuenta el ritmo y las características de cada grupo/clase, es un proyecto adaptable a todos los centros y alumnos/as con los que se pretenda poner en práctica.

Para comenzar, se saludará a los alumnos/as, se descalzarán y se situarán en el aula de psicomotricidad en el centro en forma de círculo. Las sesiones deben iniciarse con una explicación al alumnado comunicando lo que se va a hacer y fomentando en ellos una actitud de escucha activa, silencio y relajación para poder realizar la actividad lo mejor posible (**Ritual de Entrada**).


Al comienzo de la sesión, ya en el **desarrollo de la sesión**, se presentan las posturas de manera inicial a los niños, no se exigirá a los niños/as que realicen a la primera la posición correctamente sino que, progresivamente, lo logren con práctica y adquisición de control sobre sus cuerpos para, poco a poco, perfeccionar su ejecución.

Los alumnos/as irán ganando confianza y conocimientos en el transcurso de las diferentes sesiones y la presentación de las posturas solo se hará con las nuevas ellos mismos irán reconociendo las que ya han trabajado.

Pese a que las sesiones están diseñadas para que el maestro/a sea el guía, cuando los alumnos/as hayan adquirido un nivel de destreza óptimo podrán plantear ellos mismos los cuentos y convertirse en guía de manera individual o grupal para los compañeros. Por supuesto, supervisados por el docente pero se fomentará que ganen confianza en sí mismos.

Para finalizar en el **ritual de salida** los alumnos volverán a la calma, expresarán sus sentimientos y sensaciones, y podrán si lo desean al volver al aula.

A continuación se muestran las sesiones que se proponen en este Proyecto Educativo:

PROYECTO EDUCATIVO: Sesión 1.	
Duración: 45 minutos	Instalaciones: Sala de motricidad
Materiales: Guía didáctica, fichas 1,2,3,4,14 y 15	
Curso: 3er curso del 2º ciclo de Educación Infantil.	Número de alumnos/as: 14/15
Ritual de entrada (10 minutos) 	<p>Para comenzar la sesión nos saludamos, nos descalzamos y nos colocamos en forma de círculo en la sala de motricidad que tiene suelo acolchado. Todos de pie llamamos a la calma con voz serena, tranquila y pausada intentando que los alumnos/as se sientan confiados y con motivación.</p> <p>En la guía (<u>ANEXO 1-</u>) seguiremos las indicaciones que nos van indicando para realizar el saludo al sol, a la tierra, el calentamiento previo a cada actividad (en la guía se indica que para no quemarse hay que ponerse crema solar y se van calentando brazos, barriga, piernas, cara y orejas), la posición de la barca <u>ficha 1 (anexo 1)</u> y hacen el gesto de ponerse el sombrero.</p>

<p>Desarrollo de la sesión (30 minutos)</p>	<p>Se mostrará al grupo todas las posturas que vamos a realizar durante la sesión de manera rápida para que visualicen de manera global la actividad y después con ayuda de la guía comenzaremos el cuento motor que acompaña cada postura.(2-3 minutos)</p> <p>Con la guía en la mano el maestro/a irá contando cada paso de esta mostrando las posiciones. Los alumnos/as escucharán la narración donde se les va contando una historia. En la historia dejamos en casa a nuestro perrito y nuestro gatito por eso para despedirnos nos posicionamos y realizamos la posición de la <u>Ficha 2 (Anexo 1)</u>. Comienza la aventura en un mundo imaginario encontrándonos con un precioso río de peces tropicales y para verlo bien frotamos nuestras manos y las colocamos sobre nuestros ojos para relajar nuestra vista y poder ver a los peces, realizarán la posición del pez (<u>Ficha 3- Anexo1</u>) y para finalizar nos encontramos con las abejas, la posición de la respiración de la abeja (<u>Ficha 4- Anexo1</u>), que ayudará a los niños/as a familiarizarse con el control de la respiración y por lo tanto de la relajación y concentración mediante la respiración consciente. Las abejas invitarán a todos a una gran fiesta con otros animales que nos encontraremos en las siguientes sesiones. Cada una de estas posiciones acompañándolas de la narración que corresponde logrando que el cuento motor promueva el interés y la participación de los alumnos. Es importante ir corrigiendo las posturas y seguir el ritmo del grupo e ir explicando cómo se realiza, como ayuda a nuestro cuerpo y como nos hace sentir realizarla, todo incluido también en la guía.</p>
<p>Ritual de salida (5 minutos)</p>	<p>Es el tiempo final de la sesión, sentimos un poco de cansancio y seguiremos la aventura en la siguiente clase, es momento de volver a la calma, porque se ha hecho de noche con la <u>fichas 14(Anexo1)</u> (la media luna) que utilizaremos en cada sesión para finalizar.</p> <p>Dejaremos tiempo para que uno a uno se expresen y cuenten lo que les ha gustado, lo que no, sus sensaciones...Al llegar a clase o en otro momento pueden realizar un dibujo sobre lo aprendido o el cuento para reforzar sus aprendizajes.</p>
<p>PROYECTO EDUCATIVO: Sesión 2.</p>	
<p>Duración: 45 minutos</p>	<p>Instalaciones: Sala de motricidad</p>
<p>Materiales: Guía didáctica, fichas1,2,3,4,5,6,7 y 15</p>	
<p>Curso: 3er curso del 2º ciclo de Educación Infantil.</p>	<p>Número de alumnos/as:14/15</p>

<p>Ritual de entrada (10 minutos)</p>	<p>Para comenzar la sesión nos saludamos, nos descalzamos y nos colocamos en forma de círculo en la sala de motricidad que tiene suelo acolchado. Llamamos a la calma con voz serena, tranquila y pausada intentando que los alumnos/as se sientan confiados y con motivación.</p> <p>En la guía (<u>Anexo 1-</u>) seguiremos las indicaciones que nos va indicando para realizar el saludo al sol, a la tierra, el calentamiento previo a cada actividad, la posición de la barca, hasta la posición del sombrero. Antes de comenzar recordaremos brevemente las posturas que realizamos en la sesión 1. Les recordamos que nos despedimos de nuestro perrito y nuestro gatito, vimos a los peces en el río y nos encontramos con las abejas. Realizamos las posturas (<u>Fichas, 2,3 y 4- Anexo 1</u>) para mejorarlas y recordarlas.</p>
<p>Desarrollo de la sesión (30 minutos)</p>	<p>Se mostrará al grupo todas las posturas que vamos a realizar durante la sesión de manera rápida para que visualicen de manera global la actividad y después con ayuda de la guía comenzaremos el cuento motor, donde lo dejamos en la sesión 1-, que acompaña cada postura.(2-3 minutos)</p> <p>Con la guía en la mano el maestro/a irá contando cada paso de esta mostrando las posiciones. Los niños/as recordarán que íbamos a una fiesta en una montaña azul y al encontrarla realizarán las posición de la montaña (<u>Ficha 5- Anexo1</u>), paseando por la montaña nos encontramos con la familia León y realizando la posición indicada (<u>Ficha 7- Anexo1</u>) y les invitamos a la fiesta de las abejas. Seguimos paseando y nos encontramos un precioso árbol al que trepamos para saludar a la familia León realizando la posición de la <u>Ficha 7- Anexo 1</u>. Cada una de estas posiciones acompañándolas de la narración que corresponde logrando que el cuento motor promueva el interés y la participación de los alumnos, que sesión tras sesión deberán recordar las posiciones de las sesiones anteriores. Es importante ir corrigiendo las posturas y seguir el ritmo del grupo e ir explicando cómo se realiza, como ayuda a nuestro cuerpo y como nos hace sentir realizarla, todo incluido también en la guía.</p>
<p>Ritual de salida (5 minutos)</p>	<p>Es el tiempo final de la sesión, es momento de volver a la calma, porque está oscureciendo con la <u>fichas 14</u> (la media luna), el alumnado se tumbará en el suelo con los ojos cerrados, en silencio y después poco a poco irán moviéndose para sentarse en calma y escuchar al maestro/a y a sus compañeros ya que dejaremos tiempo para que uno a uno se expresen y cuenten lo que les ha gustado, lo que no, sus sensaciones...Al llegar a clase o en otro momento pueden realizar un dibujo sobre lo aprendido o el cuento para reforzar sus aprendizajes.</p>
<p>PROYECTO EDUCATIVO: Sesión 3.</p>	

Duración: 45 minutos		Instalaciones: Sala de motricidad	
Materiales: Guía didáctica, fichas 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,14 y 15			
Curso: 3er curso del 2º ciclo de Educación Infantil.		Número de alumnos/as: 14/15	
Ritual de entrada (10 minutos)	<p>Para comenzar la sesión nos saludamos, nos descalzamos y nos colocamos en forma de círculo en la sala de motricidad que tiene suelo acolchado.</p> <p>Llamamos a la calma con voz serena, tranquila y pausada intentando que los alumnos/as se sientan confiados y con motivación.</p> <p>En la guía (<u>Anexo 1-</u>) seguiremos las indicaciones que nos va indicando para realizar el saludo al sol, a la tierra, el calentamiento previo a cada actividad, la posición de la barca, hasta la posición del sombrero. Antes de comenzar recordaremos brevemente las posturas que realizamos en la sesión 1 y 2. (<u>Fichas 2, 3, 4, 5,6 y 7</u>). Los alumnos/as realizarán estas posiciones mientras les indicamos todo el camino que hemos recorrido en nuestro “mundo imaginario” para ir interiorizando las posiciones, los movimientos, respiraciones y motivarles a seguir realizando la actividad.</p>		
Desarrollo de la sesión (30 minutos)	<p>Se mostrará al grupo todas las posturas que vamos a realizar durante la sesión de manera rápida para que visualicen de manera global la actividad y después con ayuda de la guía comenzaremos el cuento motor que acompaña cada postura.(2-3 minutos)</p> <p>Con la guía en la mano el maestro/a irá contando cada paso de esta mostrando las posiciones. Nos encontramos en el árbol en el que llegó la noche y hace tanto calor que lo mejor que podemos hacer es leer un rato hasta que atardezca y refresque un poco, realizamos la posición del libro (<u>Ficha 8- Anexo1</u>). Seguimos paseando por la montaña y como no sabemos el camino a la fiesta le preguntamos a el búho (<u>Ficha 9- Anexo1</u>), le agradecemos la ayuda y continuamos hasta que en el camino nos encontramos con la cobra (<u>Ficha 10- Anexo1</u>), a la que también invitamos a la fiesta. Cada una de estas posiciones acompañándolas de la narración que corresponde logrando que el cuento motor promueva el interés y la participación de los alumnos. Es importante ir corrigiendo las posturas y seguir el ritmo del grupo e ir explicando cómo se realiza, como ayuda a nuestro cuerpo y como nos hace sentir realizarla, todo incluido también en la guía.</p>		
Ritual de salida (5 minutos)	<p>Es el tiempo final de la sesión, es momento de volver a la calma, ya que de nuevo anochece con la <u>ficha 14</u> (la media luna). Hoy realizamos un vuelo a la realidad como mariposas mágicas con la <u>ficha 15</u> (la mariposa) que utilizaremos para mejorar la concentración y relajación.</p>		

	Dejaremos tiempo para que uno a uno se expresen y cuenten lo que les ha gustado, lo que no, sus sensaciones...Al llegar a clase o en otro momento pueden realizar un dibujo sobre lo aprendido o el cuento para reforzar sus aprendizajes.
PROYECTO EDUCATIVO: Sesión 4.	
Duración: 45 minutos	Instalaciones: Sala de motricidad
Materiales: Guía didáctica, fichas 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 y 15, música de ambiente para el momento del baile.	
Curso: 3er curso del 2º ciclo de Educación Infantil.	Número de alumnos/as: 14/15
Ritual de entrada (10 minutos)	<p>Para comenzar la sesión nos saludamos, nos descalzamos y nos colocamos en forma de círculo en la sala de motricidad que tiene suelo acolchado.</p> <p>Llamamos a la calma con voz serena, tranquila y pausada intentando que los alumnos/as se sientan confiados y con motivación.</p> <p>En la guía (<u>ANEXO 1-</u>) seguiremos las indicaciones que nos va indicando para realizar el saludo al sol, a la tierra, el calentamiento previo a cada actividad, la posición de la barca, hasta la posición del sombrero. Antes de comenzar recordaremos brevemente las posturas que realizamos en la sesión 1-2 y 3, con las <u>fichas 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10</u>. El alumnado ya las realiza con más control y eso les motiva a aprender nuevas posiciones y a involucrarse en el juego simbólico de este proyecto.</p>
Desarrollo de la sesión (30 minutos)	<p>Se mostrará al grupo todas las posturas que vamos a realizar durante la sesión de manera rápida para que visualicen de manera global la actividad y después con ayuda de la guía comenzaremos el cuento motor que acompaña cada postura.(2-3 minutos)</p> <p>Con la guía en la mano el maestro/a irá contando cada paso de esta mostrando las posiciones. Hoy es un día muy importante ya que hoy es la gran fiesta que han organizado las abejas. Seguimos por la montaña y de repente nos encontramos con un maravilloso lago donde nos encontramos con el majestuoso cisne al que saludamos con su posición e invitamos a venir a la fiesta (<u>Ficha 11- Anexo1</u>), y junto al cisne las simpáticas ranas también invitadas a la fiesta (<u>Ficha 12- Anexo1</u>).</p> <p>Ya vemos la gran fiesta con todos los amigos que hemos encontrado en estas semanas excepto a tortuga a la que ayudamos a llegar porque va un poco más despacito (<u>Ficha 13- Anexo1</u>). Llegó el momento de bailar y cada alumno/a podrá elegir su posición/animal preferido para disfrutar de</p>

	<p>la fiesta se puede poner música de fondo en este momento...</p> <p>Hasta que la música cesa y llega la noche...</p>
<p>Ritual de salida (5 minutos)</p>	<p>Es el tiempo final de la sesión, es momento de volver a la calma con la <u>ficha 14</u> (la media luna) y <u>la ficha 15</u> (la mariposa) volando llegamos a nuestras camas, nos tapamos, cerramos los ojos tumbados, en silencio, pensando en toda la aventura que hemos vivido...</p> <p>Dejaremos tiempo para que uno a uno se expresen y cuenten lo que les ha gustado, lo que no, sus sensaciones, si les ha gustado la aventura...Al llegar a clase o en otro momento pueden realizar un dibujo sobre lo aprendido o el cuento para reforzar sus aprendizajes.</p>

5.6.3 TEMPORALIZACIÓN

Las sesiones a desarrollar en Educación Infantil se han planteado para ser trabajadas en la hora de psicomotricidad, una vez por semana durante cuatro semanas para comenzar, después el maestro/a puede repetir cada sesión o en su totalidad durante el curso escolar o cuando lo crea conveniente. Pese a que la clase es de 29 alumnos al estar presente la Educadora Infantil y disponer de dos horas por semana de la sala de motricidad se divide el grupo en dos para trabajar de manera más idónea con un grupo menos numeroso.

Una o dos veces por semana se sugiere trabajar de manera puntual posturas sueltas, practicando una o dos posturas para reafirmar en el alumnado los nombres de cada posición, podrán realizar dibujos sobre sus posturas favoritas o el cuento que las acompaña. Se puede realizar este refuerzo cuando la maestra o maestro consideren, en la hora de psicomotricidad, cuando estén más dispersos, en la asamblea de la mañana, etc. para que la práctica del yoga se refuerce y los niños y niñas puedan incluso expresar lo que sienten al realizar las posiciones, sus sensaciones y pensamientos e ir modificando y adecuando las conductas de actuación con ayuda de este método.

5.6.4 EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Una vez creada la guía didáctica de aplicación de la práctica de yoga para las aulas de Educación Infantil, se revisó, con la ayuda de una experta en yoga J. LL, con el objetivo de detectar posibles errores posicionales o de pautas de actuación.

Teniendo en cuenta que trabajo como Educadora Infantil en el centro en el que se pone en práctica la guía, compartí previamente el material con la maestro tutor del aula en el que se iba a trabajar y con los profesores especialistas del área de Educación Física para que pudieran evaluar si era adecuado para el grupo para el que se planteaba. En concreto la maestra V. Soto que ya practica la actividad del yoga de manera puntual con sus alumnos respondió a un cuestionado que le proporcioné (Anexo 2-).

Las sesiones se realizaron en el aula dedicada exclusivamente para psicomotricidad, ya que el aula cuenta con suelo acolchado y no es necesario colocar esterillas. Los alumnos llevaban ropa cómoda e iban descalzos.

Tras la puesta en práctica de la primera sesión y con la observación participante del tutor del aula F. Labaille y un profesor de Educación Física I. Saiz, realizamos una pequeña asamblea para expresar sus opiniones y sensaciones. Tras las cuatro sesiones respondieron a un cuestionario que les facilité (Anexo 3-) La novedad despertó interés en los docentes y se mostraron motivados por seguir trabajando en esta línea. El tutor F. Labaille respondió junto con mi participación a las tablas que preparé para ir analizando alumno/a por alumno/a durante el proceso de aprendizaje y motivación de cada uno de ellos durante cada sesión y con la opinión del alumnado que con un sistema fácil de gomets también opinaban sobre sus sensaciones y actitudes fomentando la autoevaluación y la motivación (Anexo 4-), es decir que aunque el tutor fue el que evaluó a los alumnos/as ellos expresaron sus opiniones y sensaciones para que participaran en su propia evaluación y su progresión logrando una mayor implicación y motivación de los niños/as. Para evaluar la idoneidad de la práctica del yoga en el grupo el docente respondió a las preguntas detalladas en el Anexo 5.

De los resultados de los cuestionarios y las tablas se concluye que los maestros valoran muy positivamente la actitud y predisposición del alumnado, y que la práctica del proyecto puede ser una buena herramienta didáctica.

Todos los alumnos/as del grupo participaron y mostraron interés por las sesiones incluso aquellos alumnos para los que la concentración y relajación es más difícil. Se destacó que, tras algunas sesiones, su actitud cambió y se mostraron más implicados y concentrados.

El momento de la relajación fue el más complicado ya que los alumnos/as no están acostumbrados a estos ejercicios de relajación pero, podemos decir que fue mejorando conforme se realizaron las sesiones.

6 CONCLUSIONES

El comienzo de este trabajo, a pesar de practicar yoga desde hace años y ser ésta la motivación que me llevó a realizar este proyecto, ha sido trabajoso ya que debía conciliar mis conocimientos con las características propias de la Educación Infantil y para ello debí implicarme en la necesidad de conocer y entender más profundamente los fundamentos básicos del yoga para saber de qué estaba hablando. Una vez asimilada esta fase, todo fluyó con normalidad para lograr crear una herramienta educativa práctica y útil que era mi objetivo principal.

Tras la elaboración de la guía didáctica, tuve la suerte de ponerla en práctica en el Liceo Francés de Valencia en uno de los grupos de tercero de Educación Infantil al que conozco bien porque trabajo con él como educadora. He podido comprobar como con solo una sesión ya se han visto resultados, con un tono suave de voz y una buena motivación previa, el alumnado se muestra muy receptivo e implicado. Esta experiencia personal se ha visto reforzada por la reacción de otros maestros que lo han llevado a cabo en sus aulas y han quedado gratamente sorprendidos por el resultado y los cambios positivos en la actitud de sus alumnos a los que sienten más calmados y atentos, como han observado con ayuda de las tablas que han utilizado para evaluar la evolución de los alumnos/as (Anexo 4-). A los docentes (V. Soto y F.Labaille) que participaron en el proyecto les pareció una guía fácil de utilizar y con resultados muy rápidos e interesantes y siguen llevándolo a cabo de manera progresiva y continuada. Los alumnos/as con los que se pone en marcha el proyecto se muestran concentrados para reproducir cada posición pero dando lo mejor de ellos mismos sin sentirse los mejores si lo consiguen o frustrados si no lo logran sino que lo viven de manera natural y progresivo se sienten cómodos y felices con la actividad.

Por todo lo expuesto, se puede concluir que el objetivo final de este Trabajo de final de Grado se ha conseguido ya que con la puesta en marcha de la guía didáctica se ha mejorado el ambiente de las aulas de Educación Infantil y la atención y concentración de los alumnos así como su control corporal. Incluso aquellos alumnos/as con

necesidades especiales como era el caso del aula con la que se puso en práctica con un alumno con TDHA y una alumna con mutismo selectivo que participaron activa y positivamente en el proyecto sin sentirse fuera de lugar o frustrados por no lograr objetivos ya que se respeta en todo momento la evolución individual y personal de los niños/as. Además, el impacto sobre el ritmo escolar es mínimo ya que se integra perfectamente sin grandes cambios estructurales o de horarios.

7 CONSIDERACIONES FINALES

En la realización del trabajo he detectado algunas limitaciones que considero importante destacar:

1- En la puesta en práctica de la guía didáctica he comprobado que el maestro/a que va a impartir la sesión debe tener una formación específica mínima o haber practicado yoga anteriormente para poder identificar los errores posicionales de los alumnos/as durante las sesiones. Por lo que mi propuesta en hacer hincapié en la formación del profesorado en esta línea ya que hay gran desconocimiento al respecto.

2- Teniendo en cuenta que el proyecto no solo se realiza en la hora de psicomotricidad, sino que durante la semana se van trabajando pinceladas para asentar los conocimientos es imprescindible la participación e implicación de todos los maestros/as que participan en la comunidad escolar para que sea un proyecto común e integrado. Siguiendo con la idea propuesta anteriormente, añadiría que la formación debe hacerse a nivel de todo el equipo docente que forman, al menos, las etapas de Educación infantil y Primaria.

3- La práctica del yoga en las escuelas, sobre todo en las aulas de infantil, todavía no cuenta con una gran divulgación y resulta difícil localizar centros educativos en los que el yoga sea parte del *currículum*. Normalmente, incluso si utiliza la práctica del yoga, de manera puntual, en las aulas no se especifica o no se introduce como parte de sus *currículums*. A pesar de esto, es cierto que es una herramienta educativa en auge y que, cada vez, son más profesionales lo ponen en práctica en sus aulas. Pienso que hay que seguir haciendo investigación en este tema a través de proyectos, evaluación de los mismos, divulgación de artículos científicos al respecto, etc.

Las perspectivas de futuro que he podido extraer de este Trabajo de Fin de Grado son:

Por lo expuesto hasta el momento, considero que la aplicación de la guía didáctica puede llevarse a la práctica después de una formación mínima a los maestros/as que lo van a llevar a cabo.

Si los maestros/as están interesados y quieren implicarse, existen centros a nivel local y nacional especializados en la formación específica de docentes para impartir yoga en la escuela.

A su vez, sería interesante en el futuro seguir ahondando en temáticas relacionadas tales como:

- La relación del yoga con el desarrollo de las competencias básicas.
- Estudio del Programa Treva (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula)

La especialización para practicar yoga con alumnos/as con necesidades educativas especiales.

8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arteaga, M., Viciano, V. y Conde, J. (1999). *Desarrollo de la expresividad corporal: tratamiento globalizador de los contenidos de representación* (2ª ed.).

Barcelona: INDE.

Asociación Yoga en la Escuela (2014). *Respira, concéntrate, ohmmm*. Valencia: Edelvives. Recuperado el 16 de abril de 2015, de <http://bit.ly/1FWexRz>

Bravo, E. y Pagazaurtundua, V. (2003, 2º trimestre). El cuento motor y el yoga en la enseñanza primaria. Posibilidad de una experiencia interdisciplinar desde la Educación Física. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 72, 35-40.

Recuperado de <http://bit.ly/1R58Re8>

Calle, R. (1999). *El gran libro de yoga*. Barcelona: Ediciones Urano.

Calle, R. (2013). *Yoga: el método*. Madrid: Martínez Roca.

Constitución Española, de 29 de diciembre, BOE núm. 311 p. 29313 (1978)

Decreto 38/2008, de 28 de Marzo, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Valenciana. DOCV núm. 5734, pág. 55018 (2008)

- Desikachar, T.K.V. (2009). *Yoga-Sutra*. (14ª ed.). Madrid: Editorial EDAF, S.L
- Díaz, M y Matos, E. (2004). *Yoga para niños, una herramienta para la atención*. Informe de investigación para la obtención de la Mención Integral y Preescolar, Escuela de Educación, Facultad de Humanidades y Educación, Universidad Católica Andrés Bello, Caracas, Venezuela.
- García, D. (2013). *El Yoga en la escuela*. Barcelona: Ediciones Octaedro.
- Gardner, H. (2011). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Gharote, M.L. y De Vicente, P. (1985). *Guía práctica del yoga*. Barcelona: Ediciones Destino.
- Goleman, D. (2008) *Inteligencia emocional*. (70a ed.). Barcelona: Editorial Kairós.
- Iyengar, B.K.S. (2008) *La esencia del yoga*. Vol.I (2ª ed.). Barcelona: Editorial Kairós.
- Iyengar, B.K.S (2011). *La esencia del yoga*. Vol.V (1ª ed.). Barcelona: Editorial Kairós.
- Kojakovic M. (2006). *Yoga para niños*. Santiago de Chile: Random House Mondadori S.A
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación. BOE núm. 106, p.17158 (2006).
- LOMCE. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de Diciembre, para la mejora de la calidad educativa. BOE núm. 295, p.97858 (2013)
- Otones, R. y López, V. M (2014). Un programa de cuentos motores para trabajar la motricidad en educación infantil: Resultados encontrados. *La peonza: Revista de Educación Física para la paz*. 9, 27-44. Recuperado de <http://bit.ly/1Hjlxrl>
- Real Decreto 126/2014, de 28 de Febrero, BOE núm. 52 p. 19349 (2014).
- Robinson, K. y Aronica, L. (2009). *El elemento*. (3ª ed). Barcelona: Random House Mondadori, D.L.
- RYE España (2014). *Principios del yoga en la educación*. Hospitalet de Llobregat (Barcelona): RYE España. Recupero el 23 de mayo de 2015, de <http://bit.ly/1F7oKZ5>
- Steinberger, S. y Braxmeier, H. (2010). *Pixabay*. Recuperado de <http://pixabay.com>
- Teruel, P. (2000, 2.º cuatrimestre). La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros. *Revista interuniversitaria de la formación del profesorado*. 38, 141-152. Recuperado de <http://bit.ly/1FPd5Co>
- Vishnudevanada, S. (1974). *El libro de yoga*. Madrid: Alianza Editorial.

YogaBugs (2011). *YogaBugs Fun Zone*. Birmingham (Reino Unido): YogaBUGs Stretching Imagination. Recuperado el 23 de mayo de 2015, de <http://bit.ly/1HAKrXu>

9 ANEXOS

ANEXO 1- Guía didáctica para la aplicación del yoga en el aula de Educación Infantil.

ANEXO 2- Entrevista a la profesora de Tercero de Infantil del segundo ciclo V. Soto.

ANEXO 3- Cuestionario a I. Saiz (Profesor de Educación Física) y F. Labaille (maestro de la clase con la que hemos puesto en marcha el proyecto de tercero del segundo ciclo de Educación Infantil).

ANEXO 4- Tabla utilizada para evaluar a cada alumno/a individualmente en el proceso del proyecto.

ANEXO 5- Cuestionario realizado a F. Labaille para evaluar la idoneidad del proyecto.

ANEXO 6- Agradecimientos.

ANEXO 1- Guía didáctica para la aplicación del yoga en el aula de Educación Infantil.

GUÍA DIDÁCTICA PARA LA APLICACIÓN DEL YOGA EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL.



Ana Llavata Pons

Ilustraciones: Eduyoga

2016

ÍNDICE

- 1- Fichas guía de las posturas**
- 2- Diez aspectos a tener en cuenta antes de comenzar cada sesión**
- 3- Recomendaciones para hacer yoga en el aula**
- 4- Cuento para contextualizar las posturas**
- 5- Material complementario**
 - 5.1- Bibliografía complementaria**
 - 5.2- Formación complementaria**

1- Fichas guía de las posturas

FICHA 1- La barca

La barca la barca la barca la barca la barca



1

FICHA 1.- La barca.



Cómo lo hacemos

Nos sentamos en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Inclina el tronco hacia atrás. Cogemos aire por la nariz mientras levantamos las piernas, de tal manera que el cuerpo adopte la forma de una V o de una barca. Mantenemos los brazos estirados, paralelos con el suelo. ¡Y a navegar!



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Refuerza la musculatura abdominal, piernas, caderas, espalda y brazos
- . Estimula el riego sanguíneo
- . Aumenta la resistencia del cuerpo
- . Alivia los problemas gástricos
- . Tonifica los riñones



Cómo ayuda a nuestro humor

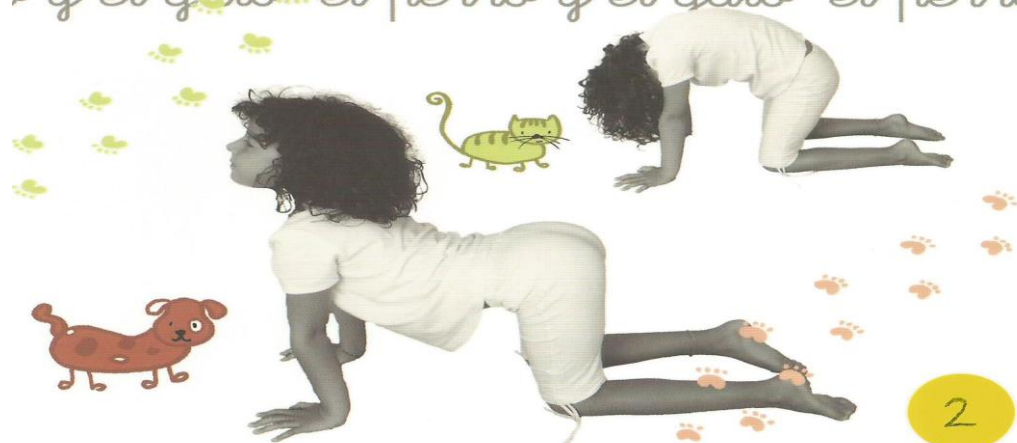
- . Desarrolla la concentración y la voluntad
- . Mejora el sentido del equilibrio



1

FICHA 2- El gato.

y el gato el perro y el gato el perro



Cómo lo hacemos

Nos arrodillamos con las manos tocando al suelo, la espalda plana y la cabeza colgando. Respiramos, y al sacar el aire por la nariz, vamos escondiendo la cabeza, a la vez que acercamos la barbilla hacia el pecho. Vamos subiendo la espalda hacia arriba, imaginando que somos un gato enfadado. Cogemos el aire por la nariz mientras hundimos la espalda hacia abajo y levantamos la cabeza. ¡Ahora somos un perro contento!



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Da flexibilidad a la espalda y la refuerza
- . Estira los músculos de la espalda, cuello y brazos
- . Libera la tensión de la espalda y el cuello
- . Proporciona un suave masaje en la columna vertebral y los órganos del abdomen



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Ayuda a limpiar la carga emocional
- . Da sensación de bienestar
- . Induce a la relajación profunda



FICHA 3- El pez.



Cómo lo hacemos

Nos estiramos boca arriba con las piernas juntas y estiradas. Colocamos las manos debajo de las nalgas con las palmas hacia abajo. Cogemos aire por la nariz y apoyándonos sobre los codos, levantamos el torso. Dejamos caer la cabeza hacia atrás. Respiramos por la nariz y nos relajamos, mientras imaginamos que somos un pez del tamaño, forma y color que más nos guste.



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Refuerza todos los músculos del cuello, la espalda, el pecho y el abdomen
- . Abre el pecho
- . Aumenta la capacidad respiratoria
- . Aligera los problemas respiratorios
- . Estimula los órganos del abdomen



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Libera la ansiedad
- . Va bien contra el cansancio



3

FICHA 4- La abeja.



Cómo lo hacemos

Nos sentamos cómodamente. Nos tapamos los oídos suavemente con el dedo índice y escuchamos nuestra respiración. Cogemos aire por la nariz y lo sacamos por la boca haciendo el sonido de la abeja "zzzzzzzz". Si cerramos los ojos nos concentramos más. Lo repetimos varias veces. Nos imaginamos que somos una abeja que va de flor en flor en un prado lleno de flores de colores.



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Relaja la mente, sobretodo cuando estamos nerviosos o cansados
- . Calma el sistema nervioso
- . Relaja la cabeza por dentro



4

FICHA 5- La montaña.



Cómo lo hacemos

Nos arrodillamos con las manos tocando el suelo. Doblamos los dedos de los pies contra el suelo. Sacamos aire por la nariz mientras estiramos las piernas. Escondemos la cabeza entre los brazos. Acercamos el pecho hacia los muslos... y las caderas hacia el cielo para ser la cima de una montaña ¡altísima!



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Refuerza los brazos y las piernas
- . Alinea la columna vertebral
- . Da vitalidad a todo el cuerpo
- . Estira los gemelos, los hombros y las manos
- . Alivia el dolor de espalda



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Reduce el estrés, el dolor de cabeza y el cansancio
- . Calma el cerebro



5

FICHA 6- El león.

ón el león el león el león el león e



Cómo lo hacemos

Nos sentamos encima de los talones. Colocamos las manos encima de las rodillas o en el suelo con las palmas hacia abajo. ¡Sacamos las garras del león! Hombros relajados. Respiramos. Al sacar el aire por la nariz abrimos los ojos y la boca al máximo. Sacamos la lengua tanto como podamos imitando el rugido de un león ¡aaaaaahhhhh!



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Aumenta el riego sanguíneo del cuello y lo refuerza
- . Ayuda a prevenir resfriados
- . Limpia la lengua
- . Tonifica y relaja los músculos de la cara, el maxilar inferior y el cuello



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Libera tensiones
- . Sirve para perder el miedo
- . Da fuerza, seguridad y sensación de bienestar
- . Trabaja la confianza en uno mismo



6

FICHA 7- El árbol.



Cómo lo hacemos

Nos ponemos de pie con la mirada fija en un punto. Cogemos aire por la nariz mientras levantamos la pierna izquierda y colocamos la planta del pie contra la parte interior del muslo. Respiramos profundamente. Cuando estamos en equilibrio, levantamos los brazos por encima de la cabeza y juntamos las palmas de las manos. Nos imaginamos que somos un árbol y ¡tenemos buenas raíces! Elegimos el que más nos guste... un pino, un roble, un cerezo...



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Mejora la postura corporal
- . Estira la columna vertebral
- . Refuerza pies, tobillos, gemelos y piernas



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Mejora el equilibrio y centra la mente
- . Desarrolla la fuerza de voluntad y la concentración
- . Refuerza el sistema nervioso



7

FICHA 8- El libro.



Cómo lo hacemos

Nos sentamos en el suelo con las piernas estiradas. Cogemos aire por la nariz a la vez que levantamos los brazos hacia arriba hasta la vertical. Cuando sacamos el aire, vamos bajando hacia delante, con la espalda bien estirada y los brazos al lado de las orejas. Sin doblar las rodillas nos cogemos los pies con las manos. Si no llegamos nos cogemos los tobillos. Si podemos tocamos las rodillas con la cabeza. ¡Acabamos de cerrar nuestro libro! Para volverlo a abrir, cogemos aire por la nariz y vamos subiendo la espalda con los brazos al lado de las orejas, hasta la vertical.



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Nos da un masaje en los riñones y los órganos internos del aparato digestivo
- . Nos estira la espalda y la parte posterior de las piernas
- . Aumenta la flexibilidad de las caderas



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Aporta calma y serenidad a la mente
- . Aligera el estrés, la ansiedad, el cansancio y el dolor de cabeza

FICHA 9- El búho.



Cómo lo hacemos

Nos sentamos con las piernas cruzadas. Brazos relajados sobre las rodillas. Espalda erguida. Giramos la cabeza hacia un lado. Miramos con los ojos bien abiertos, como los de un búho. Después hacemos lo mismo hacia el otro lado.



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

. Ayuda al movimiento de las vértebras cervicales



Cómo ayuda a nuestro humor

. Relaja y calma la mente



9

FICHA 10- La cobra.



Cómo lo hacemos

Nos estiramos en el suelo boca abajo con los pies juntos. Ponemos las manos al lado de los hombros. Cogemos aire por la nariz mientras vamos subiendo la frente, la nariz, la barbilla, los hombros y el pecho. Imaginamos que somos una cobra al acecho. Bajamos sacando el aire por la nariz, desde la cintura, el pecho, los hombros, la barbilla, la nariz y la frente.



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Tonifica el abdomen, la región lumbar, las dorsales y las cervicales.
- . Refuerza y da flexibilidad a la espalda
- . Aumenta el riego sanguíneo en las lumbares
- . Estira los músculos abdominales
- . Abre el pecho



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Da vitalidad al cerebro
- . Facilita la respiración profunda
- . Ayuda a liberar el estrés y el cansancio
- . Abre el corazón y los pulmones

10

FICHA 11- El cisne.



Cómo lo hacemos

Nos imaginamos que somos un cisne que descansa en medio de un lago. De rodillas, ponemos las manos en el suelo, ante nosotros. Llevamos el peso del cuerpo hacia las manos y estiramos una pierna hacia atrás. La pierna estirada debe quedar alineada con la pierna que tenemos flexionada delante. Sacamos el pecho hacia fuera y levantamos la cabeza. Las manos tocan el suelo con los brazos estirados.



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Tonifica y fortalece la parte superior del cuerpo, los hombros y la columna
- . Alinea la pelvis
- . Abre la región de las caderas y el pecho



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Calma y relaja
- . Da sensación de paz y serenidad



11

FICHA 12- La rana.



Cómo lo hacemos

Nos agachamos con las piernas flexionadas y abiertas. Los brazos quedan entre las rodillas. Las manos tocan el suelo para poder impulsarnos al saltar. Y saltamos hacia arriba, ¡como lo hacen las ranas!



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Da agilidad y fuerza a los brazos y las piernas
- . Flexibiliza y refuerza las articulaciones de brazos y piernas



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Descarga tensiones



12

FICHA 13- La tortuga.



Cómo lo hacemos

Sentados en el suelo con la espalda recta. Al coger aire por la nariz doblamos las piernas. Al sacar aire por la nariz dejamos que las rodillas bajen hacia el suelo. Pasamos el brazo derecho por debajo de la pantorrilla derecha y el izquierdo por la pantorrilla izquierda. Colocamos las palmas de las manos en el suelo. Llevamos el tronco hacia delante y redondeamos la espalda. ¡Nos convertimos en una tortuga y escondemos la cabeza dentro del caparazón!



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Estira y aumenta la flexibilidad de la parte superior de los muslos, los músculos de las ingles, de las rodillas y de las caderas
- . Elimina la tensión de la espalda, los hombros y el cuello



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Estimula la mente y ayuda a relajarla



FICHA 14- La media luna.



Cómo lo hacemos

Nos colocamos de pie con los pies paralelos y juntos. Levantamos los brazos por encima de la cabeza con las palmas de las manos tocándose. Cogemos aire por la nariz y al sacarlo, doblamos el cuerpo suavemente desde la cintura hacia la izquierda. ¡Ya somos la luna creciente! Con la punta de los dedos podemos hacer cosquillas a las estrellas. Volvemos al centro y cambiamos de lado. ¡Ahora somos la luna menguante!



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Aumenta la elasticidad y la flexibilidad del cuerpo, en especial de las caderas
- . Estira y tonifica los músculos de la cintura y los brazos
- . Favorece la apertura torácica
- . Alinea la columna vertebral
- . Estira y refuerza la espalda



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Libera el estrés y la ansiedad
- . Va bien contra el cansancio
- . Desarrolla la coordinación
- . Elimina tensiones neuromusculares



14

FICHA 15- La mariposa.



Cómo lo hacemos

Nos sentamos en el suelo con las piernas flexionadas y la espalda recta. Juntamos las plantas de los pies y nos los cogemos con las manos. Acercamos los pies al máximo al cuerpo. Balanceamos las piernas arriba y abajo simulando una mariposa que coge el vuelo. Cogemos y sacamos el aire por la nariz mientras batimos las alas de nuestra mariposa.



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Relaja las articulaciones
- . Refuerza las piernas
- . Mejora la circulación sanguínea
- . Desbloquea la pelvis



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Relaja y calma la mente



15

2- Diez aspectos a tener en cuenta antes de comenzar cada sesión

- 1- El docente tiene que leer previamente el cuento completo y preparar los materiales y el aula que sean necesarios.
- 2- Se trabaja en grupos reducidos de 15-20 alumnos.
- 3- El maestro/a desde el inicio de las sesiones debe dejar claro al alumnado unas consignas de actuación guiando la actividad y pidiéndoles que se mantengan atentos y en calma para poder seguir correctamente las indicaciones.
- 4- El maestro/a participará activamente en la sesión.
- 5- Se debe adaptar el tono de voz, gestos, expresiones... a cada momento de la sesión para fomentar en los niños el interés, motivación y participación.
- 6- La duración de cada posición se irá adaptando al grupo clase y a los progresos sin exceder los 20 minutos.
- 7- Las sesiones se empiezan sentados en el suelo con las piernas cruzadas en el suelo acolchado o con esterillas.
- 8- Antes de comenzar el maestro/a mostrará de manera breve las posturas nuevas que van a trabajar, les mostrará la imagen, el nombre y como se llevan a cabo para reforzar el interés por realizar cada posición. A lo largo de la narración cada vez que aparezca una postura se les explicará a los niños/as paso a paso como ejecutarla.
- 9- En las primeras sesiones se entiende que las posturas, su ejecución, será menos precisa que posteriormente cuando la práctica ayude a la confianza y por lo tanto mejor conocimiento de sus cuerpos y una ejecución más correcta.
- 10- Cada alumno/a seguirá su ritmo de aprendizaje sin presiones, de manera afectuosa y ayudándoles, incluso entre ellos lograrán sus objetivos individuales de manera que fluyan los aprendizajes y disfruten el proceso.

¡Buenos días chicos y chicas! Hoy vamos de aventura, nos adentraremos en un cuento mágico e increíble donde viviremos grandes emociones...

¿Os apetece? ¿Quién se quiere venir conmigo?

¡Muy bien! ¡Qué divertido! Antes de empezar veremos las posturas de los animales y cosas que vamos a conocer y de los lugares que vamos a visitar hoy:

- Barca
- Libro
- Pez
- Abeja
- Montaña
- León
- Árbol
- Búho
- Cobra
- Cisne
- Rana
- Tortuga
- Media Luna
- ...

(*) El maestro seleccionará qué posturas va a presentar a los alumnos/as en cada sesión en función de los conocimientos previos de los niños/as.

Espero que os hayan entrado ganas de visitar y conocer todo lo que os he enseñado pero antes tenemos que conseguir dos cosas muy importantes...

Nos ponemos de pie sin movernos del sitio y separamos un poquito las piernas. Para que el Sol brille durante toda nuestra aventura vamos a saludar saludarle para que se ponga muy contento:

Saludo al Sol: Estiramos bien los brazos hacia el cielo, lo más alto que podamos.

Miramos hacia el techo, giramos a derecha e izquierda rápido diciendo bien fuerte: “¡Hola Sol!”.



Pero no queremos que la Tierra se ponga triste así que vamos a saludarla también:

Saludo a la Tierra: Nos doblamos hacia delante, intentando tener las piernas lo más estiradas posible.

Estiramos los brazos, con las palmas de las manos mirando hacia el suelo, giramos a derecha e izquierda rápido diciendo al mismo tiempo: “¡Hola Tierra!”.



¡Muy bien! ¿Lo hacemos ahora todo seguido?: “¡Hola Sol!”, “¡Hola Tierra!”.

Como hemos saludado tan bien al Sol esté nos acompañará durante toda la aventura por eso creo que será buena idea ponernos crema para no quemarnos.

Primero un brazo (estiramos un brazo y con la palma de la mano damos palmaditas desde



el hombro hasta la mano, recorriendo todo el brazo), ahora el otro brazo.

Ahora nos untamos de crema la barriga (hacemos círculos con las dos palmas de las manos en la barriga, girando de fuera hacia dentro).



Seguramente os hace cosquillas qué divertido...

Ahora nos ponemos por las piernas (Damos suaves palmaditas de arriba abajo sin olvidar los dedos de los pies).



Y ahora por la cara para no ponernos rojos como gambas (Masajeamos con los dedos los mofletes)

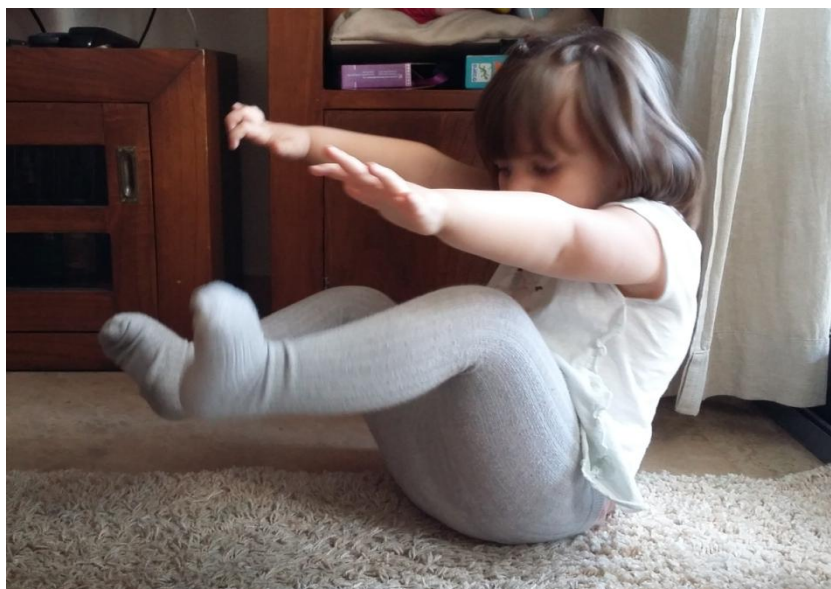


Seguimos por las orejas (masajeamos con los dedos las orejas desde el lóbulo hasta la parte de arriba de abajo a arriba por el borde).



Para poder llegar al lugar mágico al que queremos ir, tendremos que navegar en una preciosa barca, pongámonos en posición para flotar por el agua tal y como muestra la figura 1.

Figura 1: La barca.



Nos ponemos un sombrerito y nos vamos (hacemos el gesto).



FASE PRINCIPAL:

(DESARROLLO SESIÓN 1-)

¡Dejamos a nuestro perrito y nuestro gatito en casa pero cuando volvamos les contaremos todas nuestras aventuras!

FICHA 2: El perro y el gato



¿Estáis preparados para continuar? Allá vamos, uooooo uaaaaa, nos movemos con el movimiento de las olas...

Mirad dónde hemos llegado es un río de peces tropicales de millones de colores, nos vamos a poner las gafas mágicas para poder ver todos los peces sin tener que meter la cabeza en el agua (Frotamos las dos palmas de las manos y cuando las sentimos calientes ponemos las palmas en los ojos) y... ¿Qué os parece?... ¿Es precioso verdad?... ¿Qué os parece si nos convertimos en peces para nadar un ratito?

FICHA 3: El pez.



Ahora seguimos nuestra aventura por este paraíso de la naturaleza pero escuchar... ahí vemos las trabajadoras abejas que zumban fuerte como si sonara una melodía...

FICHA 4: Respiración de la abeja

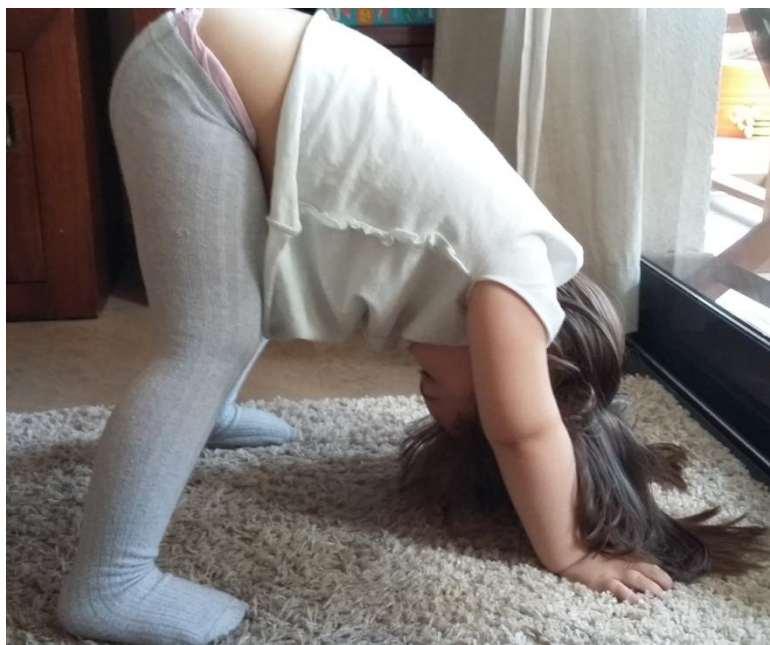


¡Enhorabuena lo habéis hecho tan bien que las abejas nos han invitado a una fiesta pero tenemos que buscar el sitio... (Nos levantamos y en modo de prismáticos, colocamos las manos e intentamos encontrar el camino mirando a un lado y otro...)

Allí está la montaña azul donde disfrutaremos de la fiesta a la que nos han invitado las abejas...

(DESARROLLO SESIÓN 2-)

FICHA 5: La montaña.



Subimos la montaña poco a poco a pasos sigilosos y allí está grande y hermosa, la bella leona, el león y bebé león... invitémoslos a la fiesta, vamos a saludarlos...

(Realizamos la posición tres veces una vez por personaje)

FICHA 6: El león.



Seguimos nuestro paseo por la montaña...

Vemos un árbol... ¿Y si lo escalamos para saludar de lejos a la familia León?

(Repetimos tres veces con cada pierna)

FICHA 7: El árbol.



(DESARROLLO SESIÓN 3-)

¡Uf! Qué cansancio... tengo una idea... podemos leer un libro a la sombra del árbol para descansar y relajarnos de este largo paseo...

FICHA 8: El libro.



Bueno chicos/as tendremos que saber donde es la fiesta ¿no?... pero nosotros no conocemos esta montaña y si preguntamos a alguien... ¡mirad qué bien! El señor búho nos podrá ayudar preguntémosle...

FICHA 9: El búho.



¡Gracias señor búho le vemos en la fiesta! Sigamos nuestro camino pero vaya hay un tronco muy raro en el camino... es la señora cobra... vamos a invitarla a la fiesta, pongámonos en la posición de la cobra para hablarle...

FICHA 10: La cobra.



(DESARROLLO SESIÓN 4-)

Durante el bello paseo vemos un lago azul, transparente y brillante. Allí encontramos majestuoso al cisne, nos ponemos en la postura cisne niños/as así podremos decirle al cisne que podrá lucir su esbelta figura en la fiesta de la cima de la montaña...

FICHA 11: El cisne.



¿Oís ese sonido? No solo estaba el cisne mirad que graciosas las ranas que también quieren ser invitadas...

FICHA 12: La rana.



Venga amigos/as ya casi hemos llegado vemos a todos los animales invitados menos la tortuga que va un poquito más despacito. ¡Vamos a ayudarla!

FICHA 13: La tortuga.



¡Ya estamos todos! Bailemos juntos... ¿Qué bien lo estamos pasando? (el alumnado podrá elegir qué posición les ha gustado más, qué animal y realizarla para simular un baile de animales) Pero se hace de noche...

VUELTA A LA CALMA:

(RITUAL DE SALIDA)

En el cielo se ve la luna hoy media solo, vamos a hacer como ella brillando en esta bella noche estrellada.

FICHA 14: La media luna.



Ahora que es hora de descansar antes de dormir tenemos que volver a nuestro mundo lejos de esta magia para conseguirlo tenemos que aletear como mariposas mágicas muchas veces pero sin hacerlo muy deprisa...

FICHA 15: La mariposa.



(Vamos haciendo los gestos según los describimos)

Y ahora que hemos llegado a nuestra cama, nos tapamos y cerramos los ojos tumbados... ¡Qué bien se está! Hay tanto silencio...

Miramos hacia arriba que bonito está el cielo estrellado, y con los ojos cerrados vamos recordando todos los animales que hemos encontrado, y todos los colores que había en la bella montaña, respiramos profundamente y nos quedamos unos segundos en silencio...

Ahora poco a poco empezamos a mover los dedos de los pies y las manos, poco a poco. Levantamos los brazos moviéndolos suavemente. Subimos las rodillas al pecho y las sujetamos con las manos, rodamos de un lado a otro y poco a poco nos quedamos sentados.

¿Os ha gustado? ¿Qué es lo que más os ha gustado? ¿Qué habéis sentido, estáis contentos...? (Les dejamos expresarse unos minutos).

Nos ponemos de pie y nos ponemos en fila para marcharnos.



4- Material complementario

5-1 Bibliografía complementaria

Título: Yoga para niños

Autor: Calle, R.

Editorial: Kairós

(Incluye explicación de actividades, técnicas para ejecutarlas, los beneficios que aporta...)

Título: Yoga para niños

Autor: Kojakovic, M.

Editorial: Random House Mondadori S.A.

(Libro con ilustraciones muy coloridas para mostrar ejercicios sencillos para niños, son 17 posturas y ejercicios de relajación)

Título: Yoga para niños

Autor: Giammarinaro, M.; Lamure, D.

Editorial: Robinbook

(Incluye imágenes de los pasos para ejecutar las diferentes posturas, propone series de posturas e indicaciones para ejecutarlas diferenciando si las realiza un niño/a o adulto/a)

Título: Ooommm Mmmoooo

Autor: Villegas, M.

Editorial: Villegas editores

(Se trabajan secuencias de relajación, para su ejecución paso a paso, incluye CD con música para acompañar)

Título: Tranquilos y atentos como una rana.

Autor: Snel, E.

Editorial: Kairòs

(Proporciona herramientas para trabajar meditación a través de historias y ejercicios simples para los niños, incluye audio)

cuentos y música)

5-2 Formación complementaria

NOMBRE	SEDE	WEB
Programa CARE	Valencia	www.programacare.es
RYE España	Hospitalet de Llobregat (Barcelona)	www.rye-yoga-educacion.es
AYE- Asociación de Yoga en la Escuela	Madrid	www.yogaenlaescuela.org
OM Shree Om	Granada	www.christinemcardleoquendo.com/yogakids.html
Universidad de Girona	Girona	www.fundacioudg.org

ANEXO 2- Entrevista a la profesora de Tercero de Infantil del segundo ciclo V. Soto.

A continuación, se muestran las preguntas correspondientes a la entrevista realizada a una de las maestras de tercero de infantil del centro que ya trabaja la práctica del yoga en su aula y sus respuestas. Agrupamos las preguntas de acuerdo a la temática para poder tratar los temas de manera más clara y concreta.

I. La incorporación del yoga al centro.

1. ¿Cómo y por qué se decidieron por la práctica del yoga?

RESPUESTA: Me decidí a integrar el yoga con mis alumnos porque lo practico desde hace 10 años y pensé que bien empleado podría ser muy útil en mi labor docente.

2. ¿Cómo lo introdujeron en el aula?

RESPUESTA: Fui realizando en momentos puntuales de motricidad o en cualquier momento pequeños ejercicios de relajación o posturas que creía oportunas para realizar con mis alumnos/as.

3. ¿Qué pasos siguieron?

RESPUESTA: Fue poco a poco primero con ejercicios faciales, después relajación básica y por último algunas posiciones sencillas.

II. ¿Cómo se imparte el yoga?

4. ¿Cómo se considera el yoga: asignatura, clases complementarias, actividad extraescolar...?

RESPUESTA: Como actividad complementaria.

5. ¿Qué objetivos se marca en la asignatura de yoga?

RESPUESTA: Mejorar la concentración, relajación, autoestima, etc.

6. ¿La asignatura tiene una programación independiente?

RESPUESTA: No, la utilizo como complemento.

7. ¿Se evalúa como una asignatura más?

RESPUESTA: No, me ayuda a evaluar algunos puntos de psicomotricidad, actitudes, auto concepto, etc. pero no se considera una asignatura, de momento...

8. ¿Tiene la actividad progresión para diferentes cursos?

RESPUESTA: No, de momento soy la única que lo practica en el centro, esperamos que este proyecto que nos presentas logre instaurar la práctica del yoga de manera más eficaz.

9. ¿Quién les orienta?

RESPUESTA: Mi experiencia personal y algunos libros especializados que he ido leyendo.

10. ¿Utilizan en diferentes momentos el yoga para lograr más concentración o relajación del alumnado?

RESPUESTA: Si, cuando creo que va a ser positivo para mi grupo de alumnos/as.

III. Resultados obtenidos

11. ¿Notaron cambios en los niños?

RESPUESTA: Si, logramos un momento de relajación y concentración y se muestran implicados en la actividad.

12. ¿Han mejorado los alumnos/as sus resultados académicos?

RESPUESTA: Si, muchos de ellos han logrado mejorar su auto concepto y se concentran por más tiempo en las actividades.

13. ¿Han destacado cambios en el comportamiento y ambiente de aula?

RESPUESTA: Si, se muestran motivados y se apoyan y ayudan entre ellos para lograr objetivos individuales y comunes.

IV. El yoga y el centro

14. ¿Está toda la comunidad educativa implicada?

RESPUESTA: No, de momento solo yo lo practico y en actividades extraescolares pero no tenemos conocimiento de los progresos que hacen en dicha actividad ya que lo realiza una empresa externa al centro.

15. ¿Desde cuándo practican el yoga?

RESPUESTA: Desde hace dos cursos.

16. ¿Han tenido alguna reacción de rechazo por parte de algún miembro de la comunidad educativa?

RESPUESTA: No, se han mostrado interesados.

17. ¿Hay sesiones madres/padres e hijos? ¿Solo madres y padres?

RESPUESTA: No.

V. Valoración de mi proyecto

18. ¿Considera que se puede introducir el yoga del modo en el que propone la guía didáctica?

RESPUESTA: Si, me ha parecido muy interesante y tengo ganas de ponerlo en práctica en mi aula.

19. ¿Sería interesante un material de apoyo para profesores/as que trabaje la parte teórica y práctica?

RESPUESTA: Por supuesto, es necesario para poner de manera adecuada y adaptada la actividad en práctica.

20. ¿Qué considera que se debe incluir y no obviar la guía?

RESPUESTA: Debe adaptarse a la edad de nuestro alumnado y ser sencilla y útil.

ANEXO 3- Cuestionario a I. Saiz (Profesor de Educación Física) y F. Labaille (maestro de la clase con la que hemos puesto en marcha el proyecto de tercero del segundo ciclo de Educación Infantil) tras las sesiones de Yoga.

Se le pidió al maestro del grupo en el que se ha trabajado la experiencia que respondiera numerando del 1 al 5 las siguientes afirmaciones siendo 1 (totalmente en desacuerdo) y 5 (totalmente de acuerdo), en colaboración con el profesor de Educación Física que también estuvo presente en la primera sesión y en algún otro momento del proyecto.

ÍTEMS	Parámetros
1- El proyecto ha supuesto un cambio en el ambiente del grupo y el desarrollo de los alumnos.	4
2- Han logrado realizar movimientos controlados.	4
3- Pueden representar a través de un dibujo aquellas experiencias percibidas durante la sesión.	5
4- Son capaces de comunicar verbalmente aquello vivenciado en las sesiones.	5
5- Se muestran dispuestos a participar.	4
6- Son capaces de recordar al menos cinco posturas de las realizadas.	5
7- Han sido capaces de descubrir nuevas experiencias motrices.	4
8- Se muestran seguros de sí mismos en la realización de acciones corporales.	5
9- Muestran seguridad consigo mismos en relación con los demás.	5
10- Son capaces de relajarse para ir a cada sesión con mejor predisposición que la anterior.	5
11- Habitualmente respetan las normas de las sesiones.	4

ANEXO 4- Tabla utilizada para evaluar a cada alumno/a individualmente en el proceso del proyecto.

Cada sesión el maestro realiza las siguientes preguntas a los alumnos que responderán ayudados por el maestro utilizando un sistema fácil de respuesta, con gomets que muestran sensaciones mediante expresiones y colores:



Gomet ROJO: Se ha sentido frustrad/a, triste o no le ha interesado en la sesión en absoluto.

Gomet AMARILLO: Se ha sentido desmotivado/a aunque ha intentado realizar lo que se le iba indicando.

Gomet VERDE: Le ha gustado, se ha sentido bien.

Gomet DORADO: Le ha encantado, se ha sentido motivado/a y muy feliz.

NOMBRE DEL ALUMNO/A:	NÚMERO DE LA SESIÓN:
	FECHA DE LA SESIÓN:
ÍTEMS	RESPUESTAS
1- ENTRA EN LA SALA DE MOTRICIDAD ORDENADAMENTE.	
2- COLOCA TUS ZAPATOS DONDE SE LE INDICA.	
3- ESCUCHA TODO LO QUE SE CUENTA EN LA ACTIVIDAD.	
4- TRABAJA DE FORMA CONJUNTA CON SUS COMPAÑEROS.	
5- CONTROLA SUS MOVIMIENTOS Y REALIZA LAS POSTURAS DE FORMA SEGURA.	

6- ES CAPAZ DE RECORDAR AL MENOS DOS ACCIONES QUE SE HAN REALIZADO EN ESTA U OTRA SESIÓN.	
7- TIENE INTERÉS POR AYUDAR AL COMPAÑERO A RELAJARSE.	
8- ES CAPAZ DE COMUNICAR LO QUE SIENTE A TRAVÉS DEL DIÁLOGO O LA EXPRESIÓN PLÁSTICA.	
9- PARTICIPA EN EL DIÁLOGO, EN EL INTERCAMBIO, DE SENSACIONES DEL RITUAL DE SALIDA.	
10- CONFÍA EN SUS POSIBILIDADES Y SE VE CAPAZ DE REALIZAR LAS POSICIONES QUE SE LE INTICAN.	

A partir de estos cuestionarios se extrae la evaluación y autoevaluación de los alumnos/as, su motivación, su aprendizaje, progresión, etc.

ANEXO 5- Cuestionario realizado a F. Labaille para evaluar la idoneidad del proyecto.

Se le pidió al maestro del grupo en el que se ha trabajado la experiencia que respondiera numerando del 1 al 5 las siguientes afirmaciones siendo 1 (totalmente en desacuerdo) y 5 (totalmente de acuerdo).

Evaluación del grupo clase:

1- Por las características del grupo clase, considero que necesitan una motivación específica por mi parte a la hora de trabajar.	4
2- El grado de estimulación y activación de los niños/as influye en el ambiente del aula.	5
3- Los alumnos se dispersan con facilidad.	4
4- Dentro del aula en ocasiones tienen problemas para seguir instrucciones que requieren una concentración mayor.	3
5- Los niños/as deben ser capaces de auto controlarse y estar más tranquilos para prestar atención a las tareas que se les presenta.	4
6- Los alumnos deberán conocer mejor sus capacidades y las de los demás para mejorar la actitud y el comportamiento.	5
7- Si el alumnado mejora su capacidad de expresión de sus sentimientos y la escucha a los demás esto influirá positivamente en el ambiente del aula.	5
8- La capacidad de concentración y atención mejoraría el proceso de enseñanza-aprendizaje.	5

Evaluación de la sesión de yoga:

1- El uso continuado de las sesiones de yoga con el grupo lograría reducir la necesidad de motivar de más a los alumnos y alumnas que ya estarían concentrados y escucharían activamente por sí mismos.	5
2- Durante la sesión se observa una mejora en la atención y concentración de los niños/as.	4
3- Utilizando las técnicas de yoga se permite a los alumnos recursos para concentrarse en las tareas durante más tiempo.	4
4- Las sesiones de yoga aumentan la capacidad del alumnado de auto controlarse, conocerse mejor a sí mismos y centrarse en la tarea que se les requiere de manera más óptima.	5
5- Las sesiones realizadas pueden contribuir a mejorar la conducta de los alumnos, su atención, concentración y motivación.	4
6- La asamblea realizada tras la sesión sirve para reforzar el auto conocimiento de los alumnos/as.	4
7- Mediante estas sesiones los alumnos/as logran encontrar palabras para expresar sus sentimientos y sensaciones.	3
8- Realizar estas sesiones de manera progresiva y continuada dada la importancia de que el proyecto tenga un seguimiento logrará mejorar el proceso de aprendizaje de los alumnos en todos los ámbitos de la vida escolar.	4
9- Mediante la meditación los niños/as lograrán aprender a reconocer sus sensaciones más allá de las básicas (feliz, triste, enfadado...) sintiéndose más tranquilos y más felices.	5

ANEXO 6: AGRADECIMIENTOS.

- **A mi padre, Pepe, por su apoyo incondicional y por ser un ejemplo a seguir para mí por su constancia en el trabajo y su entusiasmo por todo lo que realiza en el área profesional y personal.**
- **A mi madre, Pura, maestra, que desde pequeña me mostró la pasión que sentía por la enseñanza y por su fe ciega en mi, sin dudar en ningún momento en mis posibilidades.**
- **A mi hija Elsa que desde antes de nacer ya me acompañó en algún que otro examen y ahora estudia a mi lado, y mi pareja Alexandre por su paciencia y llenarme de fuerza para no desistir en mi objetivo y mis sueños.**
- **A Irene por sus lecturas y las interesantes ideas que me ha aportado.**
- **A Marta porque siempre desprende tranquilidad y positivismo en los momentos más duros.**
- **Al director del Trabajo de Fin de Grado Pedro Jesús Ruiz Montero por su ayuda prestada para la realización del mismo.**