



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

**CALIDAD DEL
MOVIMIENTO EN
EDUCACIÓN INFANTIL.
UNA APLICACIÓN
PRÁCTICA**

Alumno/a: M^a Carmen Márquez Cámara

Tutor/a: Dra. Gema Torres Luque
Dpto.: Didáctica de la Expresión Musical, Plástica
y Corporal

Mayo, 2017

RESUMEN:

El objetivo del presente trabajo es determinar la calidad del movimiento en niños del segundo ciclo de Educación Infantil. Se seleccionaron 25 alumnos/as de 4 años de edad a los que se les evaluó el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación con los siguientes test: salto horizontal, flexibilidad de hombros, test del flamenco, caminar de puntillas en una línea recta, el gateo y el bote de balón. A partir de los resultados obtenidos se elabora una aplicación práctica denominada “la semana del Yoga” con el objetivo de mejorar los resultados en el futuro. Así se ha desarrollado en una semana concreta durante el curso escolar como es la semana del Yoga. Por medio del Yoga se contribuye no solo a la mejora de la calidad en el movimiento del alumnado sino también a la atención, el control de las emociones y la respiración, todo ello relacionado estrechamente con la disciplina del Yoga.

Palabras clave: calidad del movimiento, educación infantil, equilibrio, flexibilidad, coordinación, aplicación práctica.

ABSTRACT:

The aim of this study is to determine the quality of movement in children in the second cycle of Early Childhood Education. Twenty-five students aged 4 years who were assessed for balance, flexibility and coordination were selected with the following tests: horizontal jump, shoulder flexibility, flamingo test, tiptoe walking in a straight line, Crawling and the ball. From the results obtained a practical application is elaborated denominated "the week of Yoga" with the aim of improving the results in the future. Thus it has developed in a specific week during the school year as it is the week of Yoga. Through Yoga, it contributes not only to the improvement of the quality of student movement but also to attention, control of emotions and breathing, all closely related to the discipline of Yoga.

Key words: quality of movement, early childhood education, balance, flexibility, coordination, practical application.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	Pág. 3
2. OBJETIVOS	Pág. 6
3. INVESTIGACIÓN DE LA CALIDAD DE MOVIMIENTO EN EDUCACIÓN INFANTIL	Pág. 7
3.1. MATERIAL Y METODO	Pág. 7
3.2. RESULTADOS	Pág. 8
4. APLICACIÓN PRÁCTICA PARA LA MEJORA DE LA CALIDAD DEL MOVIMIENTO EN INFANTIL: SEMANA DEL YOGA	Pág. 9
4.1. CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO, DEL AULA Y DE LOS ESTUDIANTES	Pág. 10
4.1.1. EL CENTRO Y EL AULA	Pág. 10
4.1.2. LOS ESTUDIANTES	Pág. 10
4.2. ¿PORQUÉ PRÁCTICAR YOGA CON NIÑOS?	Pág. 11
4.3. OBJETIVOS DE LA SEMANA DEL YOGA	
4.3.1. OBJETIVOS GENERALES	Pág. 12
4.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Pág. 12
4.4. PROGRAMACIÓN ANUAL DEL CENTRO	Pág. 13
4.5. TEMPORALIZACIÓN	Pág. 14
4.6. DESARROLLO DE LA SEMANA DEL YOGA	Pág. 16
4.7. EVALUACIÓN	Pág. 36
5. CONCLUSIONES	Pág. 40
6. BIBLIOGRAFÍA	Pág. 40

ANEXOS

1. INTRODUCCIÓN

Se trata de una realidad actual la preeminencia del movimiento para el desarrollo integral de todo ser humano. La etapa de Educación Infantil ya no es considerada como una simple fase para el juego libre en la que la actividad física como tal no tiene cabida. En los últimos años se ha comenzado a dar más categoría a la educación del movimiento en niños/as de estas edades (Gallahue y Clenaghan, 1985) debido a que los primeros años de vida son muy importantes. En estos, empiezan a explorar y descubrir el mundo que les rodea inclusive a las personas de su entorno, de dónde extraen la mayoría de su conocimiento y también a lo que concierne a patrones de movimiento. El movimiento no solo es el desplazamiento del propio cuerpo en el espacio sino que se trata del lenguaje a partir del cual el ser humano puede operar sobre el medio físico con otras personas y con su propio cuerpo. (Backes, 2015). Son varios los autores que afirman que, es a través del cuerpo como el ser humano se relaciona y aprende, por lo que el cuerpo pasa a ser la matriz básica de todo el aprendizaje infantil (Garahnani, 2004; Nista-Piccolo y Moreira, 2015).

En la etapa de Educación Infantil existe la creencia de que lo más trascendental que los niños aprenden y deben aprender se encuentra en el aspecto mental, el ir aumentando su capacidad cognitiva pero realmente lo más significativo en estas edades es el aprendizaje corporal, el movimiento (Le Boulch, 1987). Para conseguir este, se necesita asimilar un amplio abanico de posturas, posiciones y actitudes que les harán conseguir el equilibrio justo en cualquier situación, adquiriendo de esta forma destreza motora y calidad corporal. Ahora bien, dentro del ámbito del movimiento, la Educación Infantil se propone facilitar y consolidar los frutos que viabiliza el proceso de adquisición de control sobre el cuerpo que no comienza precisamente con el control corporal sino el deseo de llevarlo a cabo para pasar a tener un aparato motor en perfectas cualidades que nos premie con la posibilidad de realizar movimientos amplios y locomotrices y por último la ejecución de movimientos precisos (García y Berruezo 1999) llegando a la calidad del movimiento de la que hablamos.

Le Boulch (como se citó Chaverra Fernández y Uribe Pareja, 2007) piensa que el objetivo del movimiento en la etapa de infantil, está relacionado con *“hacer del cuerpo un instrumento perfecto de adaptación del individuo a su medio tanto físico como social, gracias a la adquisición de la destreza que consiste en ejecutar con precisión el gesto*

adecuado en cualquier caso y que se puede definir como el dominio fisiológico para la adaptación a una situación dada”

La calidad del movimiento se trata de un mecanismo poco valorado en la etapa de infantil pero hablamos de un componente muy importante si tratamos con niños de edades comprendidas entre los 3 y los 5 años, pues se encuentran aún en pleno proceso de consolidación del movimiento lo que permitirá ocuparse de esta noción de forma más sencilla. Esta calidad del movimiento, se trata de una revelación propia de los componentes básicos del movimiento, principalmente del control tónico y en consecuencia del control del equilibrio, coordinación motriz y en especial de la respiración. El alumnado de infantil aún no posee patrones claros de movimiento por lo que este resulta un aspecto significativo para trabajar y mejorar ahora que aún no tienen maduros los movimientos que deben realizar en cada acción o actividad. Muchos destacados especialistas del desarrollo motor en el campo de la educación física han demostrado la tremenda importancia de la calidad y cantidad de experiencias motrices para el desarrollo motor balanceado y completo de los niños. Cuando se habla de calidad del movimiento no solo se señala a la capacidad de estos para moverse sino también de cómo lo hacen. Todo esto puede llevar a comprobar la potencia de su rendimiento en lo que se refiere no solo a actividad física sino también a actividades dentro del aula dependerá mucho de cómo realice sus movimientos, pues el llevarlos a cabo de forma errónea implica un *“gran desgaste del aparato locomotor generando más fatiga, menor rendimiento y más posibilidades de padecer lesiones. La reducción de las probabilidades de lesión y el aumento de rendimiento dependen del potencial de los músculos para trabajar juntos y coordinados”* (Mackey, 2014, p.8). Es decir, si en la sucesión de movimientos para realizar cualquier acción muscular hay algún eslabón frágil esta se verá afectada y por tanto mal ejecutada, llegando a la conclusión de que estamos trabajando por debajo del nivel óptimo lo que puede llevar a lesiones (Mackey, 2014).

Para conseguir una buena calidad del movimiento son necesarias una serie de experiencias motrices que desarrollen al máximo patrones maduros de movimiento (Gallahue y Clenaghan, 1985). Para que estos sean producidos de forma correcta se debe estimular e incitar al alumnado para que efectúen movimientos o acciones fragmentadas con sentido y correctamente producidos, no se trata de hacer más sino de hacerlos apropiadamente. Partiendo de los patrones de movimiento que ya poseen, se pueden colocar las bases del movimiento futuro, integrándolo ulteriormente en estructuras cada vez más complejas y más diferenciadas llegando a la calidad del movimiento. Con los esfuerzos personales del

alumnado gobernados por su propia iniciativa, aprenden a observar, retener y actuar prediciendo el resultado de su acción, pudiendo realizar modificaciones en el movimiento y en sus actos, teniendo en cuenta sus propios límites (Chokler, 2010).

Se puede clasificar la vida del ser humano en diferentes etapas según la calidad de su movimiento. Estas son un compendio de ejercicios físicos que han dado origen a algunas manifestaciones más generalizadas de la ejercitación. Las más destacadas de estas etapas son: el juego como base para los inicios del movimiento permitiendo conocer las posibilidades y límites de nuestro propio cuerpo; la gimnasia que se trabaja en el centro durante las horas dedicadas a la Educación física o la psicomotricidad con la que conseguimos un desarrollo de las capacidades físicas del cuerpo y una mejora de la postura corporal; por último el deporte como etapa más competitiva para la que se necesita un periodo de enseñanza y práctica más prolongado.

Como se recoge en la ORDEN del 5 de agosto del 2008 por la que se regula el currículo correspondiente a la educación infantil en Andalucía, *“la finalidad de la educación infantil es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y niñas, respetando los derechos de la infancia y atendiendo a su bienestar”* a partir de esta se puede comprobar que lo que se enseña y como se enseña a través del cuerpo y del movimiento en la educación infantil, contribuye ampliamente a lograr dicho objetivo. En los planteamientos de la administración educativa para la etapa de educación infantil se recogen contenidos y criterios de evaluación sobre el desarrollo de la motricidad (Gil-Madrón et al., 2008), lo cual va unido al movimiento y por consiguiente a la calidad de producción de este. Dentro de esta misma orden, podemos comprobar la existencia de un área que trabaja directamente con el cuerpo del individuo y por tanto con la fabricación de movimiento, se trata del área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal. Esta hace referencia a la paulatina construcción de la identidad a través del descubrimiento por parte del niño y la niña de sus características y atributos, lo que implica una acción o movimiento para relacionarse con todo lo que le rodea. Será a través de estas interacciones que establecen con las personas adultas y con sus iguales, al progresivo descubrimiento y control del cuerpo, así como a la constatación de sus posibilidades y limitaciones como vayan conformando una imagen ajustada y positiva de sí mismos.

Una forma de practicar la calidad del movimiento mencionada anteriormente, puede ser con la práctica de una disciplina como es el yoga. Las mejoras que este causa en los niños son aún más acentuadas que en la etapa de los adultos. Se sabe que hoy en día, a causa de los cambios en la forma de vida del ser humano, los niños afrontan situaciones o hechos muy estresantes para ellos. Las situaciones de estrés, hacen que los niños se sientan agitados, distraídos...lo que impide que se centren en clase y consigan aprender algo mientras que, como se ha demostrado tanto por la ciencia como por la propia experiencia de muchos maestros/as, sí se alcanza un estado mental de calma se encontrarán en plena forma para aprender (Ebert, 2014). Fuera del ámbito del estrés que sufren los niños a diario, también se encuentran malos hábitos corporales, en muchas o todas las acciones que se desarrollan de forma habitual lo que causa lesiones y dolencias en el futuro. Así, el yoga favorece la reducción del estrés, el adquirir un autocontrol y mejorar la atención durante el aprendizaje. Con respecto al control postural fomenta una buena postura, cuidando el cuerpo y la mente, llegando a una armonía corporal (Calle, 2013), puesto que el yoga como dijo Pazos y Aragunde 2000 (como se citó en Castro Blanco, 2005) requiere una flexibilidad suficiente en las articulaciones para que no existan tensiones en la colocación postural. Por tanto, la realización del yoga se extiende a todo el organismo, actuando no solo en la mente sino también en el cuerpo. Además de combatir el estrés y de ayudar al control postural, el yoga juega un importante papel en la prevención y ayuda para combatir trastornos habituales en niños, como pueden ser alimenticios, del sueño, el nerviosismo propio de la edad, alteraciones psíquicas, trastornos en las relaciones tanto con los iguales como con sus padres y muchos otros.

Por todo lo anteriormente mencionado, aplicar una propuesta de yoga en el aula puede traer múltiples fuertes, debido a los beneficios del yoga. Algunos de estos beneficios son: favorece el desarrollo integral y armónico del alumnado, con una alternativa atractiva. Esto puede ser motivo suficiente para ser abordado por muchos docentes y ser respaldado por la familia trabajándose de forma compartida en estos dos ámbitos (Calle, 2013).

2. OBJETIVOS

Los objetivos del presente trabajo de fin de grado son:

- a) Determinar la motricidad de estudiantes de segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente de 4 años de edad, para ver su calidad de movimiento.
- b) Realizar una propuesta práctica denominada la “Semana del Yoga” para su mejora.

3. PARTE I. INVESTIGACIÓN DE LA CALIDAD DE MOVIMIENTO EN EDUCACIÓN INFANTIL

En el siguiente estudio se dejan ver los resultados obtenidos a partir de una evaluación realizada a un grupo de 25 alumnos/as con 4 años de edad sobre determinados aspectos motrices, para a continuación desarrollar una aplicación o propuesta práctica para la mejora de diferentes conductas pero sobre todo de la calidad del movimiento a través del Yoga.

3.1. MATERIAL Y METODO

Muestra

Se seleccionaron 25 alumnos de 4 años de edad (talla $108,40 \pm 6,26$ cm; masa $18,25 \pm 3,42$ kg), que se encuentran en la etapa del segundo ciclo de Educación Infantil, pertenecientes a un centro educativo del entorno rural. La elección de este fue por afinidad con el centro, en el cual tanto este como los padres, madres y/o tutores estaban informados lo que se llevaría a cabo y por supuesto de los objetivos del estudio, por lo que todos los padres y madres firmaron un consentimiento escrito para autorizar la participación de sus hijos/as.

Procedimiento

Se comenzó con una valoración a través de test realizados en el centro infantil durante el horario escolar y en un espacio especialmente destinado para esto y se llevó a cabo en dos días diferentes. En esta batería de test se evaluaron aspectos relacionados con la calidad del movimiento realizado por estos niños/as, relacionado a su vez con el equilibrio, flexibilidad y coordinación adaptados por supuesto a las edades de nuestra muestra (Ayan, 2013; Torres-Luque, 2015). Los test realizados vienen descritos a continuación:

Test salto horizontal: Consistente en el salto a dos pies desde una línea recta. En este se permitió el balanceo previo de brazos y la flexión de rodillas. Los niños/as debían posarse con ambos pies sin que ninguna de las manos tocara el suelo. Se permitía la realización de dos intentos y se anotaba la mayor distancia alcanzada en uno de estos.

Flexibilidad de hombros: El evaluado elevaba un brazo y flexiona el codo de modo que la palma de la mano se sitúa a la altura de la parte posterior del cuello, con la palma hacia

dentro. El otro brazo se extiende a lo largo del cuerpo y se flexiona el codo, con el dorso de la mano a la altura de la columna dorsal.

Test del flamenco: Apoyado sobre una pierna mientras la otra permanece flexionada con el talón situado cerca del glúteo. Esta puede ser agarrada con la mano homolateral. La posición se debe soportar durante 30s. Se anota el número de veces en el que dicha posición se ve modificada o la pierna elevada toca el suelo. Para controlar el tiempo se empleó un cronómetro Namaste (Namaste 16 memorias, España).

Caminar de puntillas en línea recta: Caminar de puntillas sobre una línea de 4,5 m de longitud. Se cuenta el número de pasos correctos necesarios para completar el recorrido. No se cuentan los pasos en los que el talón de ambos pies entre en contacto con el suelo.

Test de gateo: Por parejas, se realizó una carrera de gateo de ida y vuelta. Un obstáculo se encuentra situado a 5 m de distancia. Se controla el tiempo que tardaban en llevarlo a cabo por medio de un cronómetro Namaste (Namaste 16 memorias, España).

Bote de balón: De pie, se bota un balón de voleibol, con las dos manos y lo más rápido posible. Se cuenta el número de botes y recepciones durante 20s (Cronómetro Namaste, España).

Análisis estadístico

Para el análisis estadístico de los datos se empleó el paquete estadístico SPSS para Windows (versión 20.0). Se llevaron a cabo medidas y desviaciones típicas de todas las variables analizadas, presentándose todo en formato tabla.

3.2. RESULTADOS

En la tabla 1 se muestran los resultados descriptivos de las diferentes pruebas llevadas a cabo con el alumnado de 4 años.

Tabla 1. Resultados descriptivos de las pruebas

	Media	Desviación Típica	[mínimo – máximo]
Salto Horizontal (cm)	81,16	13,57	50,00/ 100,00
Flexibilidad de hombros (cm)	-8,10	5,72	-17,50/ 2,50
Test de Flamenco (n)	8,36	8,45	1,00/ 30,00
Caminar de puntillas (n)	10,84	8,01	,00/ 22,00
Test de gateo (s)	13,71	3,08	8,70/ 21,43
Bote de balón (n)	8,40	6,23	,00/ 20,00

A raíz de los resultados anteriores, es evidente ver que estos están dentro de la normalidad, como percibimos gracias a los patrones mínimo y máximo de esta tabla. Todos se encuentran dentro de lo normal, exceptuando los resultados obtenidos en la prueba de la flexibilidad de hombros, la cual se encuentra por debajo de los efectos considerados como normales.

4. SEMANA DEL YOGA

Debido a la recogida de datos a través de test y pruebas realizadas al alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil, se ha decidido plantear la propuesta llamada “La Semana del Yoga”. Esta, tiene como objetivo principal la mejora de la calidad del movimiento y de otros aspectos a través de la disciplina del Yoga.

Como ya hemos mencionado anteriormente, la práctica del yoga tiene múltiples beneficios, no solo para adultos que es la creencia más extendida sino también para los niños. La posibilidad de llevarlo a cabo en estas edades (etapa de Educación Infantil) no solo tendrá beneficios a corto plazo, en su día a día sino que, le aseguraremos un buen desarrollo en el futuro de forma integral.

La puesta en marcha de la semana, se llevará a cabo de forma continua durante toda la jornada escolar tras una de las unidades didácticas programadas, como es el cuerpo, debido a las razones mencionadas anteriormente en otros apartados. La intervención se llevará a cabo en una semana, dejando abierta la posibilidad de realizarlo durante el resto del curso según los

resultados que esté proporcionando en el aula al profesorado. La mediación con esta propuesta, “el yoga”, no se dará solo en momentos concretos de la jornada sino a lo largo de todo el día con diferentes tipos de intervenciones. Algunas de estas serán concretamente el hecho de realizar Yoga y en otros casos relacionadas con este. Durante esta semana y tras el recreo se ha creído conveniente el llevar a cabo actividades más relajadas debido al estado de agitación con el que los niños llegan al aula en la finalización de este.

4.1. CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO, DEL AULA Y DE SUS ESTUDIANTES

4.1.1. EL CENTRO Y EL AULA

El centro en el cual se desarrollará esta propuesta, cuenta con aula matinal amplia, sala de audiovisuales, gimnasio, comedor, biblioteca, aula de informática, seis aulas para el alumnado de 3 a 5 años (dos para cada línea) y dos aula más para el alumnado con necesidades específicas de apoyo Educativo.

En concreto, nuestra semana del yoga se desenvolverá casi por completo en el aula correspondiente a nuestro alumnado, debido a que para el correcto funcionamiento de muchas de las acciones que llevaremos a cabo serán necesarios materiales que tengamos en clase. El aula se convertirá esta semana en nuestro espacio para el yoga, aunque también en determinados momentos como puede ser la relajación o las asanas, sí que recurriremos al gimnasio del centro pues requerimos de más amplitud para poder llevarlo a cabo de una forma cómoda. Para esto aprovecharemos las dos horas semanales en las que nos corresponde el gimnasio y si lo precisase podríamos pedir alguna hora más.

El aula de la que disponemos para el proceso del yoga es muy espaciosa y luminosa, aunque también cuenta con la posibilidad de oscurecerse fácilmente para nuestros momentos de relajación y Asanas. El aula está dispuesta por varios espacios: la zona de trabajo donde se encuentran las mesas organizadas por grupos de 5 o 6 niños/as, la zona de asamblea y los diferentes rincones dispuestos por el aula (rincón de las construcciones, rincón de la biblioteca, rincón de la cocina, rincón de la plástica y rincón de los disfraces).

4.1.2. LOS ESTUDIANTES

Esta semana se dirige al 2º ciclo de Educación Infantil, concretamente para niños de 4 años. Se llevará a cabo en un colegio público de la ciudad de Bailén, provincia de Jaén,

llamado CEIP “EL CASTILLO”. Este se encuentra ubicado en el centro de la ciudad, junto al ayuntamiento de esta.

La clase está compuesta por 23 alumnos/as, 6 niñas y 17 niños. Estos no presentan ningún tipo de problema, refiriéndonos a necesidades educativas especiales, ya sean físicas o psíquicas, por lo que el desarrollo de esta propuesta será el mismo para todo nuestro alumnado sin que tengan que existir adaptaciones de cualquier tipo. Eso sí, tendremos en cuenta los intereses y necesidades de cada uno de nuestro alumno/a pues no debemos pasar por alto que cada uno es único e irrepetible en su proceso de desarrollo. La puesta en práctica de esta semana del yoga, se desarrollará tras la finalización de la unidad didáctica del cuerpo, la cual presenta mucho vocabulario en común con nuestra propuesta y de aquí el hecho de realizarla a continuación.

El hecho de llevar a cabo esta propuesta con niños/as de estas edades, es porque se encuentran en un momento en el que aún estamos a tiempo de dirigir con esta su postura corporal y la atención, además de otros temas transversales como la concentración y las emociones, haciéndoles desarrollar mejores hábitos para su futuro. En esta edad son capaces de distinguir algunas de sus emociones o sentimiento y son conscientes de su cuerpo.

4.2. ¿PORQUÉ PRACTICAR YOGA CON NIÑOS?

Muchas familias buscan actividades para sus hijos que, además de divertirles y entretenerles, posean beneficios positivos para su desarrollo físico y psíquico y para su salud. El yoga para niños puede ser una buena opción para unir juego con relajación, concentración y equilibrio. Existen muchos motivos por los cuales la puesta en práctica del yoga es una apuesta segura para alumnado con estas edades por todos los beneficios de los que dispone, los cuales han sido mencionados anteriormente. Se cree que el yoga solo está preparado para adultos, pero no es así. La respuesta a la pregunta ¿cuándo podemos comenzar a practicar yoga con niños?, es que debido a muchos estudios la edad propia en la que los niños pueden comenzar a practicar posturas del yoga que son habituales en programas para adultos es a los 7 y 8 años pero por supuesto antes de esta, puede existir una inmersión en lo que es el yoga y eso es lo que se dará en nuestra propuesta de la Semana del Yoga. Lo único a tener en cuenta con el alumnado de estas edades y con unas características más o menos parecidas en torno al desarrollo tanto mental como físico, es realizar las acciones que llevemos a cabo un número mayor de veces y mantenerlas menos tiempo para alejarnos del aburrimiento puesto que nos encontramos en etapas muy activas en la vida del ser humano. Por todo esto, nuestras

intervenciones deberán ser atractivas, ágiles, variadas y divertidas, en resumen a modo de juego dando a la práctica un gran sentido lúdico.

4.3. OBJETIVOS DE LA SEMANA DEL YOGA

Los objetivos que se persiguen y que se intentarán conseguir con esta propuesta, están divididos en generales y específicos y son los siguientes:

4.3.1. OBJETIVOS GENERALES

- Despertar su interés por el yoga e introducir al alumnado poco a poco en él.
- Tomar conciencia de su respiración, llegando a controlar una respiración voluntaria.
- Aumentar la concentración y aceptar y expresar sus sentimientos y emociones apropiadamente.
- Desarrollar técnicas de relajación.
- Aportar respuestas saludables al estrés y los momentos de tensión.
- Corregir o mejorar la postura corporal a partir de la práctica del yoga con los diferentes ejercicios que se realicen.
- Potenciar el control de su cuerpo y su mente, además de escuchar sus señales, percatándose de sus posibilidades y límites.
- Liberar la mente de pensamientos ayudando a focalizar la atención y proporcionando un estado de calma.

4.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Disfrutar con el material y las actividades relacionadas con el yoga.
- Elaborar material característico de la disciplina del yoga y de alguna de sus ramas como puede ser la relajación
- Dominar el ritmo y flujo de aire.
- Reaccionar menos impulsivamente antes situaciones que nos disgustan, controlando sus propias emociones a partir de la práctica del yoga.
- Optimizar la atención y la concentración a partir de la práctica del yoga.
- Valorar la relajación como una herramienta para mejorar la salud.
- Optimizar la forma en la que nuestro alumnado lleva a cabo ejercicios con su cuerpo a partir de la práctica del yoga, el cual requiere un buen control postural.

4.4. PROGRAMACIÓN ANUAL DEL CENTRO

A continuación vamos a mostrar la tabla 2 en la cual se representa en un golpe de vista lo que se desarrollará en nuestro centro durante todo el curso y donde incluiremos nuestra propuesta del yoga. Esta programación se encuentra estructurada por unidades didácticas aunque dentro de algunas de estas también se incluyen proyectos, como en este caso es “el yoga”.

Tabla 2. Programación anual del centro		
PERIODO	UNIDADES DIDÁCTICAS	DURACIÓN
1er Trimestre	Unidad de adaptación	8 de septiembre – 18 de septiembre
	La casa y la familia	18 de septiembre - 13 de septiembre
	La escuela y el otoño	13 de octubre - 3 de noviembre
	El cuerpo. Proyecto del Yoga	3 de noviembre – 24 de noviembre (El cuerpo). 27 de noviembre - 1 de diciembre (El yoga)
	La calle y la navidad	1 de diciembre - 22 de diciembre
2º Trimestre	Los animales y la higiene	8 de enero – 2 de febrero
	El invierno. Proyecto del Tiempo	2 de febrero – 16 de febrero (El invierno) 16 de febrero – 23 de febrero (El tiempo)
	Medios de transporte	23 de febrero – 16 de marzo

3er Trimestre	El planeta. Proyecto del Universo	26 de marzo – 13 de abril (El planeta) 13 – 20 de abril (El Universo)
	Las plantas y la primavera	20 de abril - 25 de mayo
	Las vacaciones y el verano	25 de mayo – 22 de junio

Como podemos apreciar en esta tabla, el primer trimestre que se trata del más largo del curso escolar, estará compuesto por cinco unidades didácticas como son: la casa y la familia, la escuela y el otoño, la calle y la navidad y dentro de este nos encontramos con la unidad didáctica del cuerpo en el que se enlazarán nuestro proyecto del Yoga. Este se ha añadido en aquí debido al paralelismo existente en lo que se refiere a vocabulario y el conocimiento del cuerpo. De esta forma conocerán su cuerpo al mismo tiempo que aprenderán a cuidarlo. Seguidamente el segundo trimestre estará compuesto por otras tres unidades didácticas, la primera de ellas los animales y la higiene seguida del invierno, al cual se añadirá el proyecto del tiempo y finalmente la unidad didáctica de los medios de transporte. En el tercer trimestre nos encontramos con las siguientes unidades didácticas: el planeta, al cual le añadiremos un proyecto sobre el universo, seguido de las unidades didácticas de las plantas y la primavera y las vacaciones y el verano.

4.5. TEMPORALIZACIÓN

Para dar más sentido al desarrollo de esta semana del yoga, se tendrá en cuenta su realización coincidiendo con el periodo en el que se trabaje el cuerpo como unidad didáctica. Lo que justifica la realización de este coincidiendo con esa unidad es, debido a la concordancia que existe entre ellas, como puede ser parte del vocabulario y de la toma de conciencia del cuerpo. Comprobando la programación anual del centro el cuerpo como unidad didáctica se trabajará durante 4 semanas (3 de noviembre al 1 de diciembre) así que una de estas se utilizará para el desarrollo de nuestra semana del yoga, concretamente la semana del

27 al 1 de diciembre, aprovechando que ya tienen adquiridos los conceptos de la unidad y nos ayudará al mejor desarrollo de esta propuesta.

Tabla 3. Temporalización de la Semana del Yoga

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00- 9:30	Canción de Yoga	Mindfulness	Controlamos emociones	La ruleta de los animales	Cuidado de la posición corporal
9:30-10:00	Ambiente ¿Dónde nos encontramos?	Introducción sobre la respiración. Circuitos de respiración	Chakras. Equilibramos los Chakras	Introducción sobre Mandalas. Mandala Gigante	Cada chackra con su pareja
10:00- 11:00	Introducción sobre el Yoga. Aprendemos un mantra, el saludo al sol y la luna	Taller de Yoga	Somos modelos	Asanas para trabajar la postura corporal	Trivial- Yoga
11:00-12:00	Somos dragones	Juegos de Yoga	Gymkana de los chakras	Rincón del arte	Rincón del yoga
12:00-12:30	RECREO				
12:30-13:15	Relajación 1: Tranquilos y atentos como una rana	Relajación 2: Respiramos en grupo	Relajación 3: Bailamos al ritmo de nuestra respiración	Relajación 4: Cuento-Yoga	Relajación 5: Escuchamos al cuerpo
13:15-14:00	Recapitulación y recogida				

4.6. DESARROLLO DE LA SEMANA DEL YOGA

Antes de comenzar con el desarrollo de la semana, cabe decir que las actividades dispuestas para todos los días de esta especial semana en el horario de 13:15 a 14:00, serán las mismas y se tratará de la recapitulación de lo realizado durante el día y la recogida del aula.

Comenzamos esta parte recogiendo todo el material que haya por el aula y que no se encuentre en el lugar en el corresponde, para esto comentamos al alumnado de que debemos hacernos responsables del material de aula para poder continuar usándolo mucho más tiempo. Al igual que los materiales de cada uno/a para después pasar a recoger sus pertenencias (mochila, abrigo, carpeta...) Cuando ya todo se encuentre en su lugar podremos empezar con el repaso. Todos sentados en sus sitios y prestando atención al maestro/a vamos a ir haciendo un breve resumen/recordatorio de todo lo visto a lo largo del día. Procuraremos que sea el alumnado el que enumere y explique todo lo que hemos realizado, para conocer que aprendizajes se llevan a casa, lo que puede ser un buen momento para evaluar los contenidos de este día. Por supuesto que los ayudaremos a recordar algunos de ellos cuando sea necesario.

Una vez finalizado esto, nos colocamos organizadamente en la fila de clase para bajar al patio, lugar donde les recogen los familiares. En esta, realizamos unos últimos estiramientos para relajar el cuerpo antes de ir a casa.

LUNES

Lunes 9:00 a 9:15 h. Canción de Yoga

En el primer día de nuestra semana del yoga, vamos a comenzar aprendiendo una canción (los niños aún no saben que vamos a trabajar el Yoga) la cual iremos perfeccionando durante la semana. Este saludo y su letra, les introducirá en el mundo del yoga sin que ellos/as se den cuenta, y les inculcará al alumnado buenos hábitos como son el prestar atención a su cuerpo y en concreto a la postura corporal.

Anexo 1. Actividad 1

9:30 a 10:00 h. Ambiente ¿Dónde nos encontramos?

Comenzaremos la semana con la preparación de un ambiente de yoga en el que se colocarán objetos, música y dibujos que representen a este. Dejaremos al alumnado que indague por este de forma libre y que realice las acciones que quiera sin que nosotros tengamos que intervenir. De esta forma también conseguiremos tener una evaluación inicial sobre los conceptos, si es que los tienen, del yoga y si el tema es de interés para ellos/as. Tras dejar que el alumnado disfrute unos minutos del espacio (entre 10 y 15 minutos) pasamos a preguntarles donde creen que han estado, que han visto, que piensan que es, que objetos conocen, hay algunos que no conocen...

Materiales:

- Música relajante
- Alfombrillas
- Mantas
- Cojines
- Dibujos de Mandalas
- Material plástico
- Botellas de la calma

10:00 a 11:00 h. Introducción sobre el Yoga

A continuación, de esta introducción comenzaremos con la explicación al alumnado sobre cosas importantes del yoga y los introduciremos en él a través del primer contacto con un mantra "*I am happy, I am good*" para comenzar a aprender que podemos estar en un estado de relajación durante algunos minutos, lo que nos hará sentir muy bien. Tras cantar este mantra procederemos al primer contacto de lleno con algo relacionado con el yoga como son el saludo al sol y a la luna. Ambos se realizarán diariamente a primera hora del día junto con la canción que aprendimos el primer día.

Anexo 1. Actividad 2

11:00 a 12:00h. Somos dragones

Vamos a trabajar con la respiración, la cual es tan necesaria e importante en la práctica del yoga. En esta actividad en concreto, vamos a trabajar la respiración a través de la nariz.

Así, se elaborará una manualidad con un rollo de papel y papel seda, llevada a cabo en el rincón del arte, dispuesto para las manualidades en nuestra aula.

La forma de llevar a cabo nuestra manualidad para trabajar la respiración, es muy sencilla:

Comenzaremos pidiendo a nuestro alumnado que peguen unos ojos móviles en el rollo de papel, cuando lo tengan lo pintaremos con pintura y finalmente colocaremos papel de seda en unos de los agujeros. Este papel estará cortado a tiras (como si fuera una cortina) y ya estará listo para que lo usemos. Cuando ya lo tengamos, colocaremos el rollo en la nariz intentando mover los trozos de papel con nuestra respiración. Los niños/as pueden imaginar que se han convertido en un dragón el cual echa fuego por la nariz.

Anexo 1. Figura 1

Materiales:

- Rollo de papel
- Pintura
- Pinceles
- Papel de seda
- Tijeras

La utilización de este rincón para la creación de la manualidad, estará delimitado por la regla de que sólo pueden estar tres niños/as, por lo tanto el resto del alumnado estará desarrollando un juego de atención y memoria, relacionado directamente con el Mindfulness. En este, nos encontramos con una caja que contiene diez objetos. La maestra/o les dará a estos unos segundos para que observen lo que hay dentro. Una vez pasados estos segundos les pediremos que cierren los ojos y procederemos a eliminar uno de los objetos, retirado ya este, el alumnado abrirá los ojos, mirará de nuevo la caja y deberá decir cuál es el objeto que antes estaba en esta y ya no se encuentra ahí. Al principio de la actividad se dejará más tiempo para que el alumnado observe el interior de la caja pero conforme vayan pasando las rondas ese tiempo ira disminuyendo, para ir dando dificultad al desarrollo de esta.

Anexo 1. Figura 2

Materiales:

- Recipiente o caja
- Objetos variados: muñecos, discos, juguetes, cuerda...
- Tela opaca

12:30 a 13:15h. “Tranquilos y atentos como una rana”

Podemos comenzar creando intriga o interés sacando un saco o una caja mágica que contenga el peluche de una rana. Comenzaremos este ejercicio preguntado a los niños que es una rana, todos lo sabrán pero nosotros les explicaremos otras características que no conocen de ella, así que comenzaremos la actividad con una historia sobre todo lo que es capaz de hacer una rana, al tiempo que les invitamos a que realicen todos los movimientos que van apareciendo en la historia de la rana.

Anexo 1. Actividad 3

MARTES

Martes 9:00 a 9:30 h. Mindfunless

Este día comenzaremos la mañana llevando a cabo una pequeña práctica de la técnica del Mindfunless para así adentrarnos concentrados y atentos en el desarrollo de todas las actividades de yoga preparadas para día de hoy.

Nosotros comenzaremos practicando esta técnica con la postura de “mente atenta” se trata de una postura de meditación con las piernas cruzadas como los “indios”. Ahora les pediremos que centren la atención en su respiración. Hay muchas formas de trabajar esta técnica pero nosotros hemos seleccionado una actividad que creemos más divertida para el rango de edad en el que nos encontramos. Trataremos de desarrollar la concentración a través de la tranquilidad y el silencio. Vamos a convertirnos en detectives, observando los detalles de pequeños e insignificantes objetos en movimiento que pondremos en medio del círculo que estarán formando el alumnado. Alguno de estos objetos puede ser:

- Una lámpara que cambia de colores

- Un reloj de arena o de agua
- Una vela (al terminar el tiempo pueden soplar y apagarla)
- Botella de la calma.

9:30 a 10:00h. Circuitos de respiración

Trabajamos la respiración, lo cual nos ayudará en el momento de la práctica del yoga pues tomarán conciencia del acto de respirar. La respiración es una acción involuntaria, por lo que la clave de esta actividad será hacerles ver que también podemos respirar voluntariamente, dominar nuestro ritmo y flujo de aire. Antes de trabajar algunos ejercicios concretos de respiración, vamos a enseñarle al alumnado de forma práctica los conceptos de exhalación e inhalación.

En esta práctica intentaremos que el alumnado aprenda a diferenciar entre el proceso de inhalación y el de exhalación. Para ello, se repartirá una pajita y un pompón para cada niño/a. A partir de aquí, explicaremos al alumnado que tienen que conseguir que el pompón quede pegado en la pajita gracias a su inhalación y que a través de su exhalación conduzcan el pompón a través de un circuito, que les hemos preparado anteriormente sobre un papel, hasta llegar a la meta.

Anexo 2. Figura 1

Materiales:

- Pajitas
- Pompones
- Circuitos en papel

10:00 a 11:00h. “Taller de yoga”

Se realizará un taller de posturas de Yoga, el cual se planteará en el gimnasio, aprovechando el día de la semana con el que disponemos de él. Esta sesión de yoga contará con la siguiente estructura:

1º Comenzaremos el taller con una canción, para ello podemos aprovecharnos de las canciones que anteriormente hemos visto en otras actividades (saludo inicial o I’m happy and

I'm good) para que así se desarrollen de manera fluida. Esta nos servirá como punto de inicio para introducirnos en el mundo del yoga rápidamente.

2º Continuaremos con un suave calentamiento para poner al cuerpo y en general a los músculos alerta ante lo que va a pasar posteriormente y así evitar lesiones o cualquier daño en el cuerpo. Para llevar a cabo este de una forma más organizada, nos colocaremos en círculo consiguiendo con esto que todos se vean entre ellos. Algunos de los ejercicios que se pueden realizar son:

- Giros de cabeza a un lado y a otro.
- Rotaciones de hombros hacia delante y hacia atrás.
- Rotaciones de muñecas y de tobillos en ambos sentidos.
- Giros de cadera hacia la derecha y la izquierda.
- Flexionamos y estiramos nuestras rodillas, como si nos sentásemos y nos levantásemos de una silla.
- Flexionamos el tronco intentando tocar con las manos nuestros pies.
- De pie agarramos primero una pierna y luego otra, llevándolas al pecho.
- Sacudimos nuestras piernas y brazos.

3º Seguimos con el momento de tomar conciencia de nuestra respiración, cosa que nos ayudará posteriormente para el desarrollo de las posturas de Yoga. Existen multitud de ejercicios para trabajar la respiración, nosotros nos hemos decantado por el “Barco de papel”. Para ello, anteriormente en el rincón del arte hemos creado un barco de papel. Una vez hechos y decorados al gusto de cada uno, iniciamos el ejercicio. En este, el alumnado se tumba en el suelo coloca su barco de papel encima de la barriga comprobando como este sube y baja debido a nuestra respiración. Podemos ayudar al ejercicio con una música de agua u olas de mar para despertar su imaginación y concentrarse en el movimiento del barco.

Anexo 2. Figura 2

4º Ahora sí, nos introducimos en la Asanas, es decir, cada una de las posturas del yoga que interfieren en nuestra mente y nuestro cuerpo. Abordaremos esta parte realizando nuestro habitual saludo al sol, el cual ejecutamos todas las mañanas. Del mismo modo terminaremos estas ejecutando el saludo a la luna.

A. Postura de la montaña.

1. Colocados de pie, procurando tener la espalda bien colocada y los pies paralelos entre sí. Ahora elevamos los hombros y los dejamos atrás.
2. A continuación trasladaremos nuestras manos al pecho, palma con palma y después elevaremos los brazos por encima de la cabeza.
3. Por último, colocaremos las manos junto al cuerpo.

B. Postura del árbol

1. Iniciamos esta Asana con la postura de la montaña. A continuación desplazaremos nuestro pie derecho a la parte interna de la pierna contraria y los dejamos apoyado.
2. Procedemos a estirar nuestros brazos, imaginando que son las ramas de un árbol.
3. Para finalizar, efectuaremos el mismo proceso pero con la pierna contraria.

C. Postura del triángulo

1. Separamos las piernas dejando los pies paralelos. Ahora, giramos el pie derecho hacia fuera y el izquierdo hacia dentro.
2. Colocamos los brazos en cruz e inclinamos el cuerpo hacia la derecha, haciendo que la mano toque el tobillo derecho.
3. Repetiremos todo lo anterior hacia el otro lado.

D. Postura del guerrero

1. Comenzaremos con la postura de la montaña que ya conocemos. Trasladamos la pierna izquierda hacia detrás efectuando un gran paso.
2. La rodilla derecha quedará doblada y dejaremos descansar nuestras manos sobre esta.
3. Ahora procuraremos doblar aún más la rodilla, llevándola hacia el suelo. Elevaremos los brazos y manos hacia el cielo.

4. Repetiremos todo con la otra pierna.

E. Postura del río

1. Colocados en el suelo, sentados y con las piernas estiradas.
2. Empujamos el suelo con las manos, procurando tener bien estirada la espalda.
3. Alargamos nuestras manos para tocar nuestros pies, incluso cogernos los dedos.
4. Intentaremos hacer tocar nuestro pecho contra los muslos, doblando las rodillas si es necesario. Manteniendo la posición respiraremos varias veces.

5º Para terminar la sesión, llevaremos a cabo una pequeña relajación posibilitando que el alumnado tome conciencia de su cuerpo y lo lleve de nuevo a la calma. Nos ayudaremos de una música ambiente que incite a mantenernos en silencio y concentrados. Les enseñaremos a reposar tumbados y les incitaremos a estar muy quietos para poder observar el movimiento de su respiración en el estómago.

11:00 a 12:00h. Juegos de yoga

Juego 1: “El zoo del yoga”

Vamos a transformar un juego de expresión corporal en una práctica lúdica de yoga. Para ello, elaboraremos unas tarjetas en las que se encuentren representadas las posturas de yoga referidas a animales, en el otro lado de la tarjeta tendremos el dibujo del animal al que representa esa postura. El juego o actividad consistirá en que un niño sacado al azar, cogerá una de las tarjetas y representará la postura de yoga que le haya tocado al resto de sus compañeros/as para que estos traten de adivinar a que animal se refiere con esa postura. El/la primer/a que lo consiga continuará con el juego de la misma forma.

Juego 2: “Un, dos, tres...postura a la de tres”

Otro juego muy divertido es las Estatuas del Yoga. Se trata del juego del escondite inglés pero adaptado con posturas de Yoga. Todos los niños/as se sitúan en una línea representada en el suelo que marca la salida. Uno de ellos se coloca de espaldas en una pared mientras dice "Uno, dos, tres, postura a la de tres" se da la vuelta rápidamente y manda

retroceder a quien no se mantenga quieto en una postura de Yoga. Una opción más elaborada es substituir "postura a la de tres" por una postura concreta, por ejemplo "uno, dos, tres, el guerrero quiero ver" y al darse la vuelta todos los niños/as tienen que estar colocado en esa postura de Yoga. El juego termina cuando alguien llega hasta la pared, como ocurre en el juego del "pollito inglés". El primer seleccionado para que se coloque en la pared será el alumno/a que hoy sea el encargado de clase, para así evitar disputas. El lugar de realización de este juego será en el patio o en el gimnasio del colegio para que cada uno/a cuente con suficiente espacio para el desarrollo del juego.

12:30 a 13:15h. Respiramos en grupo

Ahora nos adentramos de lleno en la respiración, se trata de una dinámica que nos ayudará a concienciarlos y de alguna forma que controlen su respiración, eso sí la llevaremos a cabo en grupo. Colocaremos a todo nuestro alumnado tumbado en el suelo colocando la cabeza de uno en el estómago de otro compañero formando así un gusano gigante. A la misma vez y para aumentar el efecto podrán poner sus manos sobre su propio vientre, comprobando que al inhalar aire su pecho crece y se expande, y al exhalar se relaja todo el cuerpo. Además durante el desarrollo el/la docente les irá dando unas pautas para que entre en un estado de relajación total, por ejemplo: imaginamos que estamos en la playa, tocando la suave arena nos nuestro pies, sintiendo el calor del sol sobre nuestro cuerpo... Esta práctica se desarrollará en el gimnasio, ya que precisamos de espacio para que el alumnado este correctamente colocado y pueda realizar bien la práctica.

MIÉRCOLES

Miércoles 9:00 a 9:15 h. Controlar emociones

Comenzamos el día colocados en círculo en la zona de asamblea. Vamos a explicarle al alumnado cosas sobre el enfado y la rabia para que aprendan a controlarlos. El hecho de llevar a cabo esto es porque se tratan de dos ideas que están completamente fuera de lo que nos proponemos con nuestra propuesta práctica del Yoga, en la que destaca la tranquilidad y felicidad, así que vamos a enseñar al alumnado a controlar estas emociones en su día a día.

Comenzamos con un pequeño teatro organizado por la docente con ayuda de otro personal del centro, en la historia se destacará la emoción del enfado y la acción de las rabietas. Con esto intentaremos que se den cuenta de que el enfado y la rabia no sirven para nada y que deben intentar controlarlos en diferentes momentos de su vida, aunque sea algo que les enfade muchísimo. Después de esta historia iniciaremos un dialogo con ellos en el que les permitiremos que cuenten sus experiencias con estas emociones y que pasó finalmente en ellas. Tras dejarlos que se expresen libremente, ahora nos tocará explicarles cómo funciona la rabia y el enfado a partir de un globo. “Chicos vamos a imaginar que nosotros somos un globo, cada vez que algo nos enfada nos llenamos de rabia así que vamos a llenar nuestro globo con aire pensando mientras tanto en cosas que nos hacen enfadar. ¿A que el globo está muy gordito y puede explotar en cualquier momento?, pues por eso debemos controlar nuestras emociones y conseguir desinflarnos de rabia (aire). ¿Cómo estáis consiguiendo que el aire no se salga?, utilizando vuestros dedos ¿verdad?, pues con la rabia y el enfado pasa lo mismo, nosotros tenemos el control y debemos aprender a calmarnos.

9:15 a 9:30h. Introducción sobre los Chackras.

Vamos a trabajar los chackras en nuestra aula. Como se trata de conceptos muy espirituales vamos a trabajarlos a modo de juego. Aunque realizaremos una explicación previa de lo que son y a que nos ayudan, para después poder realizar el juego de forma individual trabajando el constructivismo en el que ellos/as son los creadores de su conocimiento. Comenzaremos explicando uno a uno los chackras, el lugar donde se encuentra, su color y las palabras que tenemos que utilizar para mantener nuestros chakras abiertos:

- Primer chackra, el de la tierra, se encuentra en la base de la columna y es de color rojo. Para desbloquear este chackra utilizaremos las palabras: Yo tengo
- Segundo chackra, el del agua, se encuentra en el sacro y es de color naranja. Para desbloquearlo utilizamos las palabras: Yo deseo
- Tercer chackra, el del fuego, ubicado en el estómago y es de color amarillo. Para desbloquear este chackra utilizaremos las palabras: Yo puedo.
- Cuarto chackra, el del corazón, por eso se encuentra situado en este mismo y es de color verde. Para desbloquear este chackra utilizaremos las palabras: Yo amo.
- Quinto chackra, el del sonido, lo encontramos en la garganta y es de color azul claro. Para desbloquearlo utilizaremos las palabras: Yo hablo

- Sexto chackra, el de la luz, ubicado en el centro de nuestra frente y es de color azul oscuro. Lo desbloquearemos utilizando las palabras: Yo comprendo.
- Séptimo chackra, el del pensamiento, se encuentra en la parte de arriba de la cabeza y es de color morado. Para desbloquearlo utilizaremos las palabras: Yo soy.

9:30 a 10:00h. Equilibramos los Chakras

Para esta dinámica emplearemos pañuelos con los colores que conocemos de cada chakra. Ahora, por orden de lista el/la docente irá llamando al alumnado uno por uno y les ira dando los pañuelos de colores que tenemos en clase. Uno por uno irán saliendo al centro del círculo formado por compañeros/as en el lugar de la asamblea y según el color del pañuelo que posean cada uno/a deberán actuar de una forma o de otra. Las reglas que existen con cada pañuelo han sido explicadas con anterioridad al alumnado

1er Chakra al que le corresponde el pañuelo rojo y en el que utilizamos las palabras “Yo tengo”, por lo que deberán nombrar cosas que describan su personalidad.

2º Chakra, con el pañuelo naranja y las palabras “Yo deseo” deberán comentar hecho o cosas que quieran en su vida.

3er Chakra al que le pertenece el pañuelo amarillo y el “Yo puedo”, señalarán cosas que son capaces de hacer.

4º Chakra con el color verde en el pañuelo y las palabras “Yo amo”, tendrán que mencionar personas a las que aprecian y quieren.

5º Chakra con el pañuelo color azul claro y las palabras “Yo hablo”, pondrán contar lo que quieran (que hicieron ayer, que les gusta, como se encuentran...)

6º Chakra en este utilizaremos el pañuelo azul oscuro y las palabras “Yo comprendo”, aquí explicarán cosas que han aprendido últimamente en clase o en casa.

7º Chakra al que le toca el pañuelo morado y la expresión “Yo soy”, aquí describirán quienes son, pudiendo mencionar su nombre, el de sus padres, primos...

10:00 a 11:00h. Somos modelos

Para mejorar la postura corporal de nuestro alumnado y que de alguna forma sean conscientes de sus mejoras vamos a trabajar ésta a partir del equilibrio de objetos sobre

nuestra cabeza, como los modelos de las pasarelas. La actividad podrá realizarse dentro del aula, pues disponemos de espacio suficiente.

Comenzaremos colocando un bloque de madera, libro, cuaderno...sobre la cabeza de todos nuestro alumnos/as y les pediremos que se desplacen como normalmente lo hacen. Es normal que a todos o casi todos se les caiga el objeto que llevan puesto que no están prestando atención al control de su cuerpo en movimiento. Ahora les diremos que anden con la mirada al frente, la espalda recta y prestando atención a su cuerpo. A continuación vamos a complicar un poco más la actividad, y a las indicaciones de antes les añadiremos que tienen que desplazarse entre diversos objetos colocados previamente, como sillas, conos, bloques...Seguimos aumentando la dificultad y ahora lo haremos caminando sobre bancos o sillas. En este además de continuar con la mirada al frente, la espalda recta y muy atentos a las exigencias de su cuerpo, también deberán prestar atención a su espacio. En este momento pasamos al control de cuerpo para sentarnos y levantarnos de una silla o de cualquier otro lado, intentando que el objeto que llevamos no se caiga.

Al finalizar esta sesión, el alumnado será un poco más consciente de que tenemos que prestar más atención a la postura corporal en numerosos aspectos de nuestra vida, lo cual nos ayudará en el presente y futuro a no presentar ninguna lesión o problema.

11:00 a 12:00h. La Gymkana de los Chakras

Para el desarrollo de esta Gymkana se deben fabricar una serie de recursos o materiales, que serán tarjetas con los colores de los Chakras, dibujo del lugar en el que encuentran y palabras que los desbloqueen. Por otro lado elaboraremos un pequeño circuito, donde tengan que saltar, reptar, esquivar... por el cual el alumnado deberá pasar e ir recogiendo estas tarjetas para finalmente colocarlas en el sitio correspondiente. Al final del circuito se colocarán 7 postes con la figura de una persona y con los números de los Chakras y ahí es donde deberán ir colocando sus tarjetas según el lugar que crean correspondiente. Cada grupo representará un Chakra y solo se les orientará comentándoles a que Chakra pertenecen, por ejemplo: “vosotros seréis el quinto Chakra”. A partir de aquí, daremos unos minutos a los grupos, para que entre sus componentes piensen cuales son las tarjetas que tienen que buscar para formar el mural final de su Chakra. Como únicas reglas del juego estarán que cada componente del grupo solo puede coger una tarjeta y que el circuito debe realizarse correctamente.

Comenzamos el juego dividiendo a nuestro alumnado en siete grupos y cada uno de estos estará compuestos por tres niños/as. Al finalizar el juego si se encontrará algún error lo contrastaríamos entre todos y sería corregido. Es normal que las primeras veces que se desarrolle esta práctica haya errores en las respuestas del alumnado

12:30 a 13:15h. Bailamos con la respiración

Respirar bien es tener salud, pero para ello antes debemos ser conscientes de ella. Así que en nuestra propuesta atenderemos a nuestra respiración a través del baile.

Comenzamos la práctica creando un círculo entre todos, para que de esta forma todos/as puedan mirarse entre ellos/as y además dispongan de espacio personal para poder moverse. Iniciamos la actividad colocados de pie, tomando conciencia de todo nuestro cuerpo y manteniendo esta postura vamos a respirar apreciando como el peso de todo nuestro cuerpo cae sobre las plantas de los pies. Ahora, trasladamos el peso hacia una de las puntas de los pies y después hacia el otro manteniéndolo unos segundos.

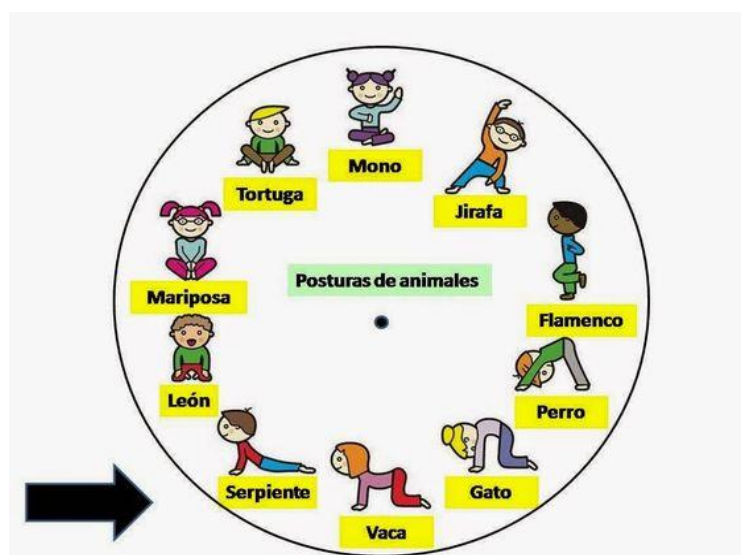
Continuamos recordándoles, pues ya lo hemos visto en otras actividades que la respiración se produce en dos momentos (inhalación y exhalación). Para comenzar con el baile, le pediremos al alumno/a que se encuentra a nuestro lado que establezca un movimiento para la inhalación y otro para la exhalación; por ejemplo, inhalo (levanto un pie) exhalo (me agacho). Todos en conjunto deberán repetir los pasos creados para para ambos momentos. La secuencia será continuada por el siguiente alumno/a y de nuevo todos juntos volverán a repetir el movimiento. En el momento en que 3 o 4 alumnos/as hayan realizado sus pasos se procederá a efectuar todos desde el primero para formar una secuencia continua. Poco a poco iremos creando un pequeño baile teniendo en cuenta y siendo conscientes de nuestra respiración.

Se termina la práctica con la misma actividad que al principio. Dedicándole unos segundos a observar el cuerpo de pie tomando conciencia de todos los cambios que se han producido.

Jueves 9:00 a 9:15 h. La ruleta de los animales

Elaboraremos una ruleta con el dibujo de varias posturas de yoga que representan animales. Gracias a la manecilla que colocaremos en esta ruleta, los niños podrán girarla y ver qué postura les ha tocado personificar. En caso de que algo fallara en la postura realizada será el resto de compañeros los que pueden ayudarlo/a a mejorarla. Todas las posiciones que aparecen en esta ruleta serán anteriormente realizadas con nuestra ayuda. El lugar de realización de la dinámica puede hacerse sin problemas en el aula, utilizando el lugar de la asamblea debido al espacio del que disponemos.

Figura 1. La ruleta de los animales



9:30 a 10:00h. El Mandala gigante

Abordaremos esta actividad involucrando al alumnado en el mundo de los Mandalas, explicando sus beneficios, para que sirven, que provocan en nosotros... Antes de mostrarles uno, les explicaremos que están compuestos por formas geométricas en su interior pero su exterior forma un círculo. Una vez acabada dicha explicación, se pasa a la práctica. Comenzaremos por una creación en grupo de un Mandala gigante a partir de diferentes técnicas plásticas. En el caso de que el grupo fuese muy numeroso se podrían dividir en grupos más pequeños de 5 o 6 niños/as con el objetivo de que todos trabajen de forma cómoda, respetando el espacio personal de trabajo de cada compañero/a, aportando sus

ideas... Eso sí, antes de comenzar a realizarlos debemos de elegir que aportación queremos hacer, pintar, recortar, pegar, dibujar, colorear... y que tácticas utilizar, curvas, líneas de derecha-izquierda o de arriba-abajo, espirales... motivando al alumnado a que realice sus propias obras de arte.

10:00 a 11:00h. Asanas para trabajar la postura corporal

Utilizando la siguiente hora en la que tenemos disponible el gimnasio, realizaremos otra clase de yoga en la que desarrollaremos un grupo de Asanas concretas para corregir la postura corporal y evitar dolores de espalda.

Comenzamos la actividad con la **“postura de la esfinge”**. Nos colocarnos boca abajo con las piernas estiradas y levemente separadas. Los codos deben situarse por debajo de los hombros con los antebrazos extendidos y las manos sobre el suelo. Pediremos al alumnado que inspire y alargue su torso desde las caderas, llevando lentamente los hombros hacia atrás como si intentáramos juntar un hombro con otro. Mantendremos esta postura unos minutos mientras respiramos suave y profundamente. Volvemos a la posición inicial lentamente y con una exhalación.

Continuaremos con **“la postura del héroe”**. En esta, nos colocaremos de rodillas separando los pies a un poco más de distancia de la que hay entre las rodillas. Los dedos de nuestros pies deben estar apuntando hacia atrás. A continuación se pondrán las manos en el suelo y bajaremos las caderas hacia este. Empujamos con nuestras manos el interior de los muslos hacia adentro y estiramos el tronco cuidando que nuestra espalda este bien recta. Apretaremos el abdomen, cerraremos nuestros ojos y respiraremos suavemente.

Seguidamente se encontrarán con **“la postura del perro boca abajo”**. Para realizar la postura se colorarán de rodillas, apoyando las manos en el suelo a la altura de los hombros, manteniendo siempre la espalda horizontalmente. Levantamos las caderas y estiramos muy bien las piernas. Mientras que continuamos con esta posición debemos relajar la cabeza y los hombros y mantenernos hasta que sintamos que nuestros músculos están completamente estirados.

Por último, la **“postura del niño”**. Se colocarán de rodillas y sentados sobre sus talones con los pies bien juntos. El pecho se llevará hacia delante haciendo que el abdomen quede

sobre los muslos y el pecho sobre las rodillas. La frente la apoyaremos en el suelo para dejar el cuello relajado y los brazos estarán extendidos al costado de nuestro cuerpo con las palmas y dedos abiertos hacia arriba. Manteniendo la espalda erguida nos quedaremos en esta posición unos minutos.

Anexo 3. Actividad 1

11:00 a 12:00h. Rincón del arte

En este momento dividiremos la clase en dos grupos, unos irán a la actividad 1 y otros a la actividad 2, dejando así una mayor posibilidad de espacio personal para cada uno.

Actividad 1: “El baúl mágico”

Esta, se trata de una actividad en la que la imaginación y la creatividad juegan un papel principal. Anteriormente a la actividad, habremos preguntado a los niños por los pequeños objetos que pueden componer nuestro baúl, así este será aún más personal. En la actividad el tutor/a se encontrará en todo momento al margen, interviniendo solo en los momentos en los que sea necesario. Vamos a elaborar nuestro propio Mandalas a partir de un baúl que contiene multitud de material de objetos pequeños, para utilizar como y donde ellos crean conveniente. Cada alumno/a elaborará el suyo propio.

Materiales:

- Macarrones, garbanzos, lentejas, habichuelas...
- Bolitas de ensartables
- Piedras
- Caracolas
- Plastilina

Actividad 2: “Mandalas reciclados”

Por otro lado, “Mandalas reciclados”, estos podrán realizarse con diferentes técnicas como puede ser el uso de tapones, resto de la punta de la ceras, pegatinas... (Inculcándoles la importancia de la tarea del reciclaje). De esta forma creamos Mandalas originales.

Materiales:

- Utensilios y objetos plásticos.

- Tapones
- Restos de punta de colores
- Dibujos de mandalas

12:30 a 13:15h. Cuento-yoga

En esta sesión realizaremos un cuento con Asanas de yoga muy fáciles de realizar y a la vez muy divertidas. Anteriormente a la realización se elaborará un cuento que implique el movimiento con la realización de posturas de yoga. El alumnado solo deberá repetir nuestros movimientos cuando llegue el momento de llevarlo a la práctica.

Empezamos cruzando las piernas y juntando nuestras manos en el centro de nuestro pecho para pronunciar dos palabras mágicas que conectan con nuestro universo interior “Sat Nam”. A continuación, se inicia nuestro cuento en el que iremos efectuando distintas posturas de yoga.

Anexo 3. Actividad 2

VIERNES

Viernes 9:00 a 9:15 h. Cuidado de la posición corporal

Este día comenzamos explicándole a nuestro alumnado sobre la importancia de cuidar nuestro cuerpo pero no solo comiendo bien y haciendo deporte, sino también del valor de cuidar la postura de nuestro cuerpo cuando estamos sentados, de pie o haciendo cualquier actividad, incluso jugando. Así vamos a realizar una pequeña sesión para mejorar y tener en cuenta la correcta posición del cuerpo.

Comenzamos con **“rotaciones de hombro”**. Nos sentamos con la espalda recta y la barriga la intentamos llevar hacia adentro, contrayéndola. Encogemos nuestros hombros y los hacemos girar hacia atrás, con un movimiento circular. Repetiremos el ejercicio 10 o 12 veces.

Continuamos con **“la langosta”**. Nos colocaremos boca abajo sobre nuestro estómago, con la frente sobre el suelo. Ahora, debemos extender los brazos a los lados de nuestro

cuerpo, procurando dejar las palmas hacia arriba, con las piernas rectas y separadas a la distancia de las caderas. Dejaremos la punta de los dedos de los pies hacia adentro para girar los muslos. Contraeremos la pelvis, costillas inferiores y abdomen sobre el suelo para de esta forma poder elevar las piernas, la parte alta del torso y la cabeza. Debemos sostener la postura por 10 segundos y repetir esta acción tres veces.

La última postura para dar por finalizada la sesión es **“sentado y estirado”**. En esta, la posición inicial es sentada con las piernas estiradas al frente y con los pies flexionados. Los brazos estarán dispuestos a los lados de las caderas con las puntas de los dedos hacia los pies. Presionaremos las palmas hacia abajo, como si quisiéramos empujar el suelo. Del mismo modo el culote y las piernas contra el suelo con la columna estirada y la cabeza hacia el techo. Conservaremos la postura durante ocho segundos.

9:30 a 10:00h. “Cada chackra con su pareja”

En esta actividad utilizaremos el material de la gymkana de los chakras. Comenzaremos explicando al alumnado que se nos han desordenado todos los elementos de los chakras y que tienen que ayudarnos a ordenarlos de nuevo para que nuestra energía en clase vuelva a estar equilibrada. Para ello colocaremos todas las tarjetas que tenemos dentro de una caja. Cada niño/a se acercará a esta y cogerá solamente una. Cuando ya todos/as tengan su tarjeta nos mezclaremos por el aula al ritmo de una música, esta se parará en cualquier momento y entonces tendrán que buscar a partir de lo que tienen que elementos le faltan a su Chakra. Por ejemplo un alumno/a puede tener el color morado y deberá buscar la cabeza y la tarjeta que representa el yo soy que será la silueta de una persona. Cuando todos/as hayan encontrado a sus elementos la maestra irá comprobando que están bien agrupados, si no fuese así sin decir donde se encuentra el fallo volvería a poner la música y tendrían que volver a intentarlo con otras combinaciones. El juego termina cuando todos los chackras estén ordenados correctamente.

10:00 a 11:00h. “Trivial – yoga”

Esta actividad se desarrollará cuando el alumnado ya domine tanto conceptos como posturas del yoga y de todo lo demás trabajado como puede ser la respiración, los chakras... En este juego el alumnado será el protagonista de todo lo que hagan y digan. Esta propuesta requiere la preparación previa de un tablero y un dado gigantes y tarjetas con las preguntas a

realizar. El tablero estará compuesto por cuatro colores (aunque en el trivial normal son 6). Cada color corresponderá a un tema concreto: amarillo, yoga; azul, postura de yoga; rosa, respiración; verde, chackras.

Además de las casillas con los colores, añadiremos una casilla con la ilustración de una rana (haciendo un guiño a nuestro trabajo con el libro tranquilos y atentos como una rana). Esta casilla servirá para avanzar: de rana feliz a rana feliz y hago tres respiraciones por la nariz. Si se cae en la rana feliz además de avanzar se tira otra vez. También contaremos con varias casillas ilustradas con un Mandala, si el alumnado cae en esta casilla: deberás estar sin tirar el dado un turno.

El alumnado contará con el dibujo de un círculo dividido en cuatro quesitos, los cuales deberán ir coloreando según respondan bien a tres preguntas sobre ese tema. Cuando tengan todos los quesitos coloreados deberán dirigirse a la casilla central. Una vez aquí, contestarán o harán lo que le pidan el resto de sus compañeros, si lo hace bien ganará la partida y el resto de grupos seguirán jugando. Daremos la oportunidad a todos los equipos de llegar a la casilla central, así no habrá ganadores solo niños/as que lleguen antes y otros lo que hagan después.

11:00 a 12:00h. Rincón del Yoga

En este momento y ya que llevamos toda la semana trabajando el yoga y más cosas relacionadas con él, vamos a dejar que nuestro alumnado actúe y haga lo que quiera en este rincón preparado con anterioridad. Daremos rienda suelta a la imaginación del alumnado. En este rincón se permitirá la estancia de 4 o 5 personas, el resto podrán estar en los demás rincones dispuestos en el aula (arte, disfraces, biblioteca, cocinita...) y cada cinco minutos se procederá a hacer rotaciones para que todos tengan la oportunidad de estar en todos.

12:30 a 13:15h. “Escuchamos al cuerpo”

Vamos a trabajar con nuestro alumnado el hecho de que si paramos un instante y llevamos la atención al cuerpo podemos notar todo tipo de sensaciones: estamos cansados, tenemos hambre, te sientes enfadado, estas triste, necesitas ir al baño... Hechos a los que no prestamos total atención hasta que se vuelven más grandes y entonces entorpecen nuestras

acciones. Vamos a enseñarles a escuchar a su cuerpo en todo momento para no sobrepasar nuestros límites.

Comenzamos la práctica lanzando unas preguntas al alumnado, que esperemos que nos contesten durante el desarrollo de esta: Si escuchas el cuerpo también descubres algo más acerca de los límites ¿Hasta dónde puedes llegar? ¿Cuándo es suficiente?

1. Nos colocamos de pie con nuestros pies firmes en el suelo. Alargamos uno de nuestros brazos hacia el techo, estirándolo tanto como podamos. Tras esto comenzaremos a realizarles la preguntas: ¿Puedes llegar hasta el techo?, ¿hasta dónde puedes llegar? A partir de aquí pedimos al alumnado que sienta y compruebe hasta dónde es capaz de llegar su brazo. Eso sí, manteniendo los pies en contacto con el suelo, y siendo conscientes de nuestra respiración. Terminamos esta parte preguntando: ¿qué notas en el cuerpo? Llevamos el brazo hacia abajo, subimos el contrario y comprobamos la diferencia entre un brazo y otro.
2. Seguimos la práctica levantado ambos brazos y estirándolos, manteniendo siempre los pies completamente sobre el suelo. Vamos a imaginar que por encima de nuestra cabeza cuelga una rama de manzano del que cuelgan manzanas hermosas y jugosas, las cuales nos apetece mucho probar. Pero nos percatamos de que nuestros brazos no son lo suficientemente largos para alcanzarlas así que vamos a estirarlos todo lo que podamos para poder cogerlas ¿qué sientes en el cuerpo? ¿Quizás estás llegando demasiado lejos? ¿Sientes dolor? Si lo sientes, significa que ya es suficiente, ese es tu límite.
3. Cuando nos hayamos percatado bien de donde están nuestros límites, llevaremos los brazos lentamente hacia abajo y ¿qué sientes ahora? Quizás te sientas pesado, ligero, con un pequeño dolor y nuestra respiración ¿cómo se encuentra?
4. Terminaremos la práctica realizando un suave masaje por todo el cuerpo. Los niños/as se colocan por parejas. Uno se tumba en el suelo boca arriba y el otro se sienta con las piernas abiertas detrás de él. Comenzamos con nuestras manos. El niño/a masajista toca con sus manos suavemente la cara, pelo y cuello del compañero/a. Continuamos el masaje pero ahora el/la masajista colocará sus manos ahuecadas y golpeará

suavemente piernas, barriga, pecho, brazos, cuello, hombros, mejilla, cara y cuero cabelludo. Terminamos nuestro masaje con un contacto entre la pareja, puede ser un beso, un abrazo o con un simple gracias. Luego se intercambiarán los papeles para que ambos reciban el masaje.

4.7. EVALUACIÓN

La evaluación forma parte del proceso de enseñanza- aprendizaje mostrando no solo el desarrollo, logros, límites del alumnado sino también de la tarea docente, de la calidad de la institución y ayuda a mejorar la utilización de determinadas estrategias didácticas. El aprendizaje en este periodo se caracteriza por la formación propia de conocimientos mediante la acción del individuo, es decir, se desarrolla a través del contacto directo y manipulativo de objetos, cosas, situaciones... Por esto nuestro eje central de aprendizaje es “aprender a aprender” Construyendo su conocimiento a través del contacto e interacción con el medio, con sus iguales y con los adultos.

No se limitará nuestra forma de evaluar solamente con la consecución, alcance o logro de los propósitos u objetivos que nos habíamos planteado, sino que iremos más allá de esto, consiguiendo un proceso integral en el que incluyan actitudes, intereses, hábitos, conocimientos, habilidades considerando al aprendizaje más que como un resultado como un proceso.

En el desarrollo de nuestra propuesta práctica realizaremos una evaluación diagnóstica, la cual se dará en los momentos de asamblea y por supuesto en el primer contacto con el tema desarrollado en el ambiente que les preparamos. De esta forma detectamos sus conocimientos e ideas previas sobre los que se anclarán los nuevos conocimientos además de sus motivaciones e intereses. Por esto, realizaremos reuniones previas a las sesiones y posteriores a éstas para una evaluación que sirva de punto de partida para la próxima sesión.

Esta evaluación diagnóstica es seguida de la evaluación continua, la cual a partir de una observación sistemática constante del alumnado se puede evaluar el proceso educativo. Con esta podemos mejorar, enriquecer o modificar las acciones que estamos llevando a cabo en diversos aspectos, para esto empleamos a parte de la observación, un cuadernillo diario de observaciones en el que se anotan todos los sucesos relevantes durante el desarrollo de la práctica (frases, formas de actuación...). En él se evalúa de forma conjunta el trabajo individual de cada alumno/a y por otro lado el de todo el grupo.

Finalmente se llevara a cabo una evaluación sumativa y final tras la finalización de nuestra propuesta para valorar el grado de consecución de los objetivos programados. Realizaremos una evaluación no solamente del logro de los objetivos sino más profundamente de los tres tipos de contenidos que deseamos que nuestro alumnado haya adquirido durante el desarrollo de esta semana.

Tabla 4. Contenidos de aprendizaje

CONTENIDOS DE APRENDIZAJE					
Conceptuales	Mucho	Bastante	Aceptable	Regular	Mejorable
Distingue la respiración (inhalación y exhalación)					
Aplica el Yoga					
Conoce la relajación					
Reconoce los cuidados de la postura corporal					
Procedimentales	Mucho	Bastante	Aceptable	Regular	Mejorable
Utiliza la respiración para calmarse					
Demuestra el conocimiento de posturas de yoga					
Maneja la relajación durante la practica					
Utiliza el control corporal cuando se percata					

Actitudinales	Mucho	Bastante	Aceptable	Regular	Mejorable
Se interesa por su respiración					
Valora la disciplina del yoga					
Aprecia los momentos de relajación					
Toma conciencia del control de su postura					

Como hemos mencionado anteriormente, la evaluación de la práctica educativa es un hecho también relevante en cualquier actividad, acción, proyecto... que se lleve a cabo en la escuela, siendo de esta forma críticos con nosotros mismos. De esta forma para evaluar la acción docente tendré en cuenta los siguientes ítems:

Tabla 5. Ítems para la acción docente

	Siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Utilizaremos una metodología flexible ajustando las tareas a los diferentes ritmos personales y grupales y acogiendo el cambio y revisión de mejora.				
El tiempo dirigido a la práctica ha sido el suficiente y el adecuado.				
La organización y preparación del espacio				

ha sido la adecuada.	
Los materiales utilizados durante toda la práctica son atractivos, motivadores, fáciles de encontrar y económicos.	
Se orienta al alumnado para que realice las actividades correctamente.	
Se respetan los tiempos de aprendizaje de cada alumno/a.	
Realiza síntesis y recapitulaciones al término de cada punto importante del tema y al finalizar.	
Utiliza ejemplos y referencias a hechos conocidos por los alumnos para que en todo momento se aprecie la relación entre las teorías analizadas y sus aplicaciones reales.	

5. CONCLUSIONES

Concluimos que los valores encontrados en lo referido a equilibrio, flexibilidad y coordinación tras realización de los test y las pruebas, se hallan dentro de la media considerada como normal, aunque siempre son susceptibles de ser mejorados. La única

prueba que se halla por debajo de lo normal, es la de flexibilidad de hombros, por lo que se pondrá una atención especial a este ámbito.

Se genera una aplicación práctica donde se incluye el cuidado y control de la postura corporal a partir de la experiencia con sesiones de Yoga y otras disciplinas muy orientadas con este, para mejorar la atención y concentración del alumnado en las diferentes actividades realizadas durante esta semana y también con vista al futuro en otras dinámicas realizadas. A pesar de estar enfocada a todo esto se trata de una aplicación divertida y fácil de llevar a cabo en lo que se refiere a material, personal y espacio necesario para su ejecución.

6. BIBLIOGRAFÍA

Ayan, C. (2013). Assessing health related fitness in the pre-school setting by means of physical performance batteries: a narrative review. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(3), 287-297.

Backes, B. M., Porta, M. E., & Difabio de Anglat, H. *El movimiento corporal en la educación infantil y la adquisición de saberes*. Educere, 19 (064).

Chaverra Fernández, B. E., Uribe Pareja, I. D. (2007). *Aproximaciones epistemológicas y pedagógicas a la Educación Física*. Recuperado de http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/expo2007/aproximaciones_epistemologicas_2007.pdf

Chokler, M. (2010). *El concepto de autonomía en el desarrollo infantil temprano, coherencia entre teoría y práctica*. Revista Aula de Infantil, 53, 9-13.

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

Carballo, M. (2015, Noviembre 4). Saludo inicial Yogamusic. [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=9MbORyTiLOU>

Castro Blanco, F. J. (2005). Yoga en pareja. Aplicación en el aula de Educación Física. *Revista digital- Buenos Aires*, 10 (83). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1128551>

Ebert, M. (2014). Yoga en el aula. *Green Teacher*.

- Gallahue, D.L., Mc Clenaghan, B. A. (1985). *Movimientos fundamentales*. Ed. Médica Panamericana.
- García Nuñez, J. A.; Berruezo, P. P (1999). *Psicomotricidad y Educación Infantil*. Madrid, CEPE.
- Garanhni, M. C. (2004). Concepciones y prácticas pedagógicas de educadoras de la pequeña infancia: los saberes sobre el movimiento corporal de crianza.
- Gil-Madrona, P., Jordán, O. R. C., & Barreto, I. G. (2008). *Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada*. Revista iberoamericana de educación, 47.
- Le Boulch, J. (1997). *El movimiento en el desarrollo de la persona*. Barcelona: Paidotribo.
- Mackey, M. (2014). Pilar principal y calidad de movimientos. *Entrenando movimientos* (pp. 7-17). Buenos Aires, Argentina: Editorial
- Nista-Piccolo, L., Moreira, W. W. (2015). *Movimiento y expresión corporal en educación infantil*. Madrid, España: Narcea Ediciones.
- Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía. Sevilla: BOJA nº 169 (26-8-2008).
- ProfeMaría. (16 de Marzo de 2016). 10 actividades de Mindfulness para niños [Entrada de un blog]. Recuperado de <http://aescoladossentimientos.blogspot.com.es/2016/03/10-actividades-de-mindfulness-para-ninos.html>
- Snel, Eline. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Recuperado de <http://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/Tranquilos-y-atentos-como-una-rana-Mindfulness-para-ni%C3%B1os.pdf>
- Torres-Luque, G. (2015). *Enseñanza y aprendizaje de la educación física en educación infantil*. Madrid: Paraninfo.

ANEXOS

Anexo 1. Lunes

“Cruzo las piernas ya, me siento derecho así, froto las manos fuertes tomo aire por la nariz

Pierna con pierna ya y las voy a frotar

Pongo derecho mi cuerpo y otra vez voy a inspirar (BIS)

Estiro un brazo aquí, estiro un brazo allá

Muevo despacito y otra vez voy a inspirar (BIS)

Froto las manos ya, las llevo a mi corazón, cierro los ojos suaves y me lleno de amor (BIS)”

Actividad 1. Saludo inicial

I am happy, I am good

I am happy, I am good

Sat Nam, Sat Nam Sat Nam Ji

Waheguru, Waheguru, Waheguru Ji

Actividad 2. I´m happy, i´m good



Figura 1. El dragón



Figura 2. La caja mindfunless

“Una rana es un animalito muy especial. Puede dar saltos enormes, pero también puede estar sentada muy quieta. Se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona de inmediato y respira con mucha calma. Vamos a respirar como nuestra amiga la rana Así, la ranita no se cansa, y no se deja arrastrar por todo tipo de planes interesantes que se le pasan por la cabeza durante el rato que está sentada. La rana está quieta, muy quieta mientras respira. Su barriguita se abulta un poco y después se hunde otra vez. Una vez tras otra. Nosotros también podemos hacer lo que hace la rana. Lo único que necesitas es atención. Estar atento a tu respiración. Atención y tranquilidad.”

Actividad 3. Tranquilos y atentos como una rana

Anexo 2. Martes



Figura 1. Circuitos de la respiración



Figura 2. El barco de papel



Figura 2. Mandala gigante

Anexo 3. Jueves



Esfinge



Héroe



Niño



Perro boca abajo

Actividad 1. Cuidado de la posición corporal

“Esta es la historia de un grupo de amigas mariposas (postura de la mariposa), que salen un día a pasear. Están volando, (movemos nuestras piernas de arriba abajo en la postura de la mariposa) y de repente encuentran un campo lleno de flores amarillas. Les gustan tanto que comienzan a hacer círculos a su alrededor (círculos sufis) esto les resulta tan divertido que comienza a girar también hacia el otro lado. Cuando miran al cielo las mariposas ven el sol, que con sus rayos cálidos las vino a saludar (subimos un brazo y luego otro y los movemos cruzando uno con el otro). Las mariposas muy contentas por su calor les devuelven el saludo moviendo sus alas arriba y abajo (postura de la mariposa agitando las alas). Y de repente unas nubes pasajeras que andaban muy cerca pasaron y quisieron saludar, bajaron tanto que hicieron llover (hacemos la lluvia subiendo ambos brazos y abriendo y cerrando las manos una y otra vez). Para cubrirse las alas y no mojarse las mariposas se abrigaron (postura del bebe). Las nubes muertas de la risa por lo que las mariposas hicieron, pidieron ayuda al viento para que soplando las separe y deje de llover (comenzamos a soplar por la boca). Las mariposas se encontraron con otro amigo que también las vino a saludar. Es el arcoíris que con sus colores brillantes (movemos los hombros hacia delante y hacia atrás) se acercó a ellas y las saludo desde arriba. Mientras volaban (postura mariposa subiendo y bajando las piernas) le agradecieron al sol que con sus rayos las abrigó (subimos los brazos y cruzamos uno con otro una y otra vez) a la lluvia que todo los refrescó (hacemos la lluvia subiendo ambos brazos y abriendo y cerrando las manos una y otra vez) también le agradecieron al viento (soplamos lentamente, tomando aire por la nariz y soltándolo por la boca) que con su poder las nubes separó y al arcoíris que con sus colores todo lo alegró (movemos los hombros hacia delante y hacia atrás).

Actividad 2. Cuento-Yoga