



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

TÍTULO

**EL CUERPO INTROYECTIVO EN LA EXPRESIÓN CORPORAL A TRAVÉS
DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA DE YOGA PARA CUARTO DE EDUCACIÓN
PRIMARIA**

**TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTOR/A:

Isabel del Olmo Gómez

TUTOR/A:

Francisco Abardía Colás

Palencia, Julio 2017



EL CUERPO INTROYECTIVO EN LA EXPRESIÓN CORPORAL A TRAVÉS DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA DE YOGA PARA CUARTO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

RESUMEN / ABSTRACT

El objetivo de este trabajo fin de grado es conocer y trabajar, la expresión corporal, en concreto el cuerpo introyectivo a través del yoga en un grupo de alumnos de cuarto de Educación Primaria. Utilizando el yoga, como herramienta en el proceso de enseñanza-aprendizaje, trabajaremos el cuerpo introyectivo de los alumnos mejorando su autoconocimiento y su autoestima.

El trabajo está estructurado en dos partes, en primer lugar, un marco teórico sobre estos conocimientos y en segundo lugar una propuesta didáctica basada en el cuerpo introyectivo y el yoga, compuesta de cinco sesiones.

The aim of this research is to understand and use body language, focusing on the introjective body through yoga practice with a group of students in the fourth grade of Primary School. Yoga will be used as a tool in the teaching-learning process to exercise the pupils introjective body, which will result in an improvement of their self-knowledge and self-esteem. This project has been divided into two parts: the first part presents the theoretical framework of this research. The second section introduces a didactical proposal based on the introjective body and yoga, which is composed of five sessions.

PALABRAS CLAVE/ KEYWORDS

Expresión corporal, cuerpo introyectivo, yoga, cuerpo, tiempo, espacio, energía, autoconocimiento, posturas, relajación y respiración.

Body language, introjective body, yoga, body, time, space, energy, self-awareness, postures, relaxation and breathing.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	5
2.	OBJETIVOS.....	6
3.	JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	6
	3.1 Legislación	6
	3.2 Importancia de la expresión corporal en las aulas, y el yoga como medio para trabajar el cuerpo introyectivo.....	7
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
	4.1. La Expresión Corporal.....	9
	4.2. Elementos de la Expresión Corporal	10
	4.3 El cuerpo Introyectivo	13
	4.4 El yoga.....	14
	4.4.1. Ramas del yoga.....	14
	4.4.2. La relajación	17
	4.4.3 Yoga para niños	19
	4.4.4 Beneficios	20
5.	METODOLOGÍA.....	21
6.	DESARROLLO DEL UNIDAD DIDÁCTICA	24
	6.1. Título	24
	6.2. Temporalización.....	24
	6.3. Justificación.....	24
	6.4. Objetivos generales	25
	6.5. Contenidos generales.....	26
	6.6. Criterios de evaluación.....	27
	6.7. Sesiones.....	27
	6.7.1 Primera sesión	27

6.7.2	Segunda sesión	29
6.7.3	Tercera sesión.....	31
6.7.4	Cuarta sesión	33
6.7.5	Quinta sesión	34
6.8.	Evaluación.....	35
7.	CONCLUSIONES.....	36
8.	LINEAS FUTURAS DE TRABAJO	37
9.	BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS	38
10.	APÉNDICES	41

1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de este Trabajo Fin de Grado, pretendo conocer la importancia de la Expresión Corporal y el Cuerpo Introyectivo en Educación Primaria. Para ello he elegido el yoga como instrumento para llevar a cabo estos contenidos de la Expresión Corporal.

Durante el primer cuatrimestre del curso 2015/2016 disfruté de una movilidad Erasmus en Padova (Italia) donde entre otras muchas cosas, descubrí el Yoga junto al Pilates gracias a una asignatura llamada Tecniche corporee dolci.

Centrándome en mi formación como yogui, dícese de aquel que practica el yoga físico y mentalmente, realicé intensas sesiones de yoga dirigidas y múltiples y prácticamente diarias, pero menos intensas por mi cuenta. El yoga me ayudo en un momento de cambio de mi vida y volví a retomar mi aprendizaje sobre el cuerpo introyectivo, esta vez desde las diferentes ramas del yoga. Esto, junto con la idea de un contenido innovador (en las aulas) y original, ha sido mi motivación personal para elegir este tema como eje central de mi Trabajo fin de grado.

Primeramente, se presentan los objetivos que pretendo alcanzar, los cuales me han servido de referencia para realizar este Trabajo de Fin de Grado. A continuación, se tratará el apartado de Justificación del tema elegido, donde expondré las razones de este proyecto.

El siguiente apartado recoge la fundamentación teórica, dónde junto con mis conocimientos universitarios, así como con el apoyo bibliográfico correspondiente he ido acercándome a los diferentes elementos que componen la expresión corporal, el cuerpo introyectivo y el yoga.

A continuación, se presenta la metodología que se va a llevar a cabo en la unidad didáctica, que formara el siguiente apartado. La Unidad didáctica, “*Nos conocemos a través del yoga*”, recoge 5 esquemas de sesiones para el segundo ciclo de Educación Primaria, concretamente el cuarto curso.

Por último, muestro unas Conclusiones, la bibliográfica que he utilizado y los anexos de este Trabajo Fin de Grado.

2. OBJETIVOS

Todo proceso de enseñanza- aprendizaje es un camino con una meta, unos objetivos, que son los focos que van guiándonos en nuestro hacer y recorrido, en este caso en la elaboración de un Trabajo de Fin de Grado. En mi lugar trato de lograr los siguientes objetivos a nivel profesional y personal:

- Dar respuesta al Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales, y en mi caso el grado de Educación Primaria, mención en Educación Física.
- Investigar y documentarme con otras publicaciones sobre el contenido abordado en esta propuesta y, dar importancia a todo aquello que pueda ser relevante en mi trabajo.
- Conocer los recursos y habilidades necesarias para la implantación del yoga en Educación Primaria.
- Analizar las posibilidades que ofrece el cuerpo en educación primaria y vincularlo con su potencial como fuente de aprendizaje y enriquecimiento educativo
- Diseñar, elaborar y evaluar una Unidad Didáctica para incorporar el Yoga en el segundo ciclo de Educación Primaria.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

En el siguiente apartado encontraremos las razones por las que he elegido este tema, la importancia que tiene el cuerpo en la escuela, el por qué debemos trabajar la expresión corporal en las aulas, y el yoga como medio para trabajar el cuerpo introyectivo.

3.1 Legislación

- Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se encuentra regulado el Trabajo de Fin de Grado, establece que “todas las enseñanzas oficiales de grado concluirán con la elaboración y defensa pública de un Trabajo de Fin de Grado, que ha de formar parte del plan de estudios”.

3.2 Importancia de la expresión corporal en las aulas, y el yoga como medio para trabajar el cuerpo introyectivo.

Partiendo de la idea de que todos los seres humanos tenemos cuerpo, y dejando de lado las teorías dualistas, que ven al cuerpo como algo secundario. Yo al igual que muchos maestros de los que he tenido a lo largo de mi formación, entiendo al ser humano como seres únicos, con una naturaleza con múltiples dimensiones interrelacionadas, interactuando con el contexto social, histórico o cultural.

Destacando el papel de la escuela en el proceso de construcción de nuestra forma de ser cuerpos, “La educación encierra un tesoro, donde se defiende que la educación tiene cuatro pilares (aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser), intentando superar la visión centrada en la abstracción y el conocimiento cognitivo.” (Delors et al., 1996, 85).

Los maestros debemos ser partícipes del cambio educativo que surge a partir del informe de Delors, los trabajos de DeSeCo o las iniciativas de la OCDE, entendiendo el conocimiento tal y como señala Pérez Gómez, como una mezcla interactiva de “*dimensiones cognitivas y no cognitivas: conocimientos, habilidades cognitivas, habilidades prácticas, actitudes, valores y emociones*” (Pérez Gómez, 2007, 11). Debemos destacar la importancia de lo emocional ligado a lo corporal ya que como señala Damasio “se llevan a cabo en nuestros cuerpos”.

Debemos concebir la educación del yo-cuerpo todo el tiempo, no solo en las clases de Educación Física, en los deportes o en el recreo y no solo en los alumnos si no entender que todos tenemos cuerpos, todo el tiempo. Generando lo que Boltanski define como cultura somática en Los usos sociales, “*una cultura que, con sus reglas y códigos, es el resultado de condiciones objetivas, particularmente de índole económica, que darían lugar a modos de conductas perceptuales, productivos y de consumo*” (Boltanski, 1975). Razonando la importancia de este. Es decir, “*que el hecho de que no se hable de lo corporal no puede tomarse por una manifestación de que lo corporal es poco importante para la escuela*” (Barbero, 2005).

El cuerpo nunca se ha ignorado en ninguna sociedad, ni cultura, pero por el contrario siempre ha sido centro de conflictos y atenciones, desde diferentes aspectos como la sexualidad, la higiene, la moral, la dietética, la vestimenta o la emocionalidad.

Desde el punto de vista educativo, considero como un desafío pedagógico, el implicarse y construir nuevos significados del cuerpo aumentando la voz y la afectividad a aquellas corporalidades que han sido calladas, destituidas y abandonadas, ya que la escuela a día de hoy es uno de los pocos sitios donde se pueden provocar modos corporales diferentes, a las impuestas por la sociedad, el consumismo y la publicidad como la homofobia, sexismo, bulimia, jerarquizaciones.

Gracias a la asignatura “Expresión y comunicación corporal” empecé a tomar contacto con un bloque del área de Educación Física, la Expresión Corporal. Ya que considero, que a lo largo de mi etapa educativa se ha dado más importancia a otros contenidos ligados al deporte, la motricidad y la salud, dejando de lado la expresión artística. Probablemente el motivo de esta diferenciación entre unos bloques y otros sean la falta de conocimiento, la desconfianza e inseguridad ante la expresión corporal, pero no solo de los docentes, si no de la sociedad en general que promueve la actividad física, el deporte, la salud dejando de lado el conocimiento y desarrollo de nuestro propio cuerpo, de nuestras emociones y sentimientos y de cómo aprender y enseñar a trabajarlos.

Mi idea es conocer y desarrollar el yoga en general, pero centrándome en el yoga en niños y los beneficios de esta, ya que la Educación Física poco a poco se va abriendo a diferentes disciplinas, ampliando los contenidos de esta, y trabajando áreas como la Expresión y Comunicación Corporal.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Este apartado muestra las bases teóricas en las que me argumentaré para el desarrollo de la Unidad Didáctica. Se divide en tres apartados, empezando por la Expresión Corporal, el Cuerpo Introyectivo y el Yoga.

4.1. La Expresión Corporal

En un primer lugar, nos centraremos en la base del trabajo, reuniendo algunas definiciones de varios autores, que nos son de gran utilidad para aproximarnos a una primera idea de lo que engloba la Expresión Corporal.

La expresión corporal es el resultado de las respuestas motrices

- La expresión corporal es la manifestación del propio cuerpo, y a través de él de lo que el hombre es aquí y ahora y de su estilo peculiar de relación con los otros y con el mundo. (Santiago; 1985)
- La expresión corporal como un conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo humano como elemento de lenguaje y que permiten la revelación de un contenido de naturaleza psíquica. (Motos; 1983)
- La expresión corporal, es la habilidad que poseen las personas para manifestar sus sentimientos, deseos y emociones más internas, empleando como medio el propio cuerpo y el movimiento (Ortiz; 2002)

Gracias al análisis de estas definiciones de diferentes autores, extraigo a la conclusión de que la expresión corporal es la capacidad de manifestar emociones, sentimientos y deseos a través de gestos, movimientos y sonidos para relacionarnos con los otros a través del propio cuerpo.

A lo largo del tiempo la Expresión Corporal también ha ido cambiando de parecer, ya que para algunos ha sido entendida como una disciplina específica, de aquellos que trabajan con su cuerpo artísticamente, sin embargo, se trata de una capacidad humana, que, como el resto de capacidades, está más o menos desarrollada en algunas personas, pero que utilizamos diariamente, de aquí la importancia de estudiar y trabajar desde edades tempranas esta disciplina.

Al igual que en la sociedad, la visión de la Expresión Corporal también ha ido cambiando en la educación, ganado peso en leyes educativas, así como en la formación de los maestros especialistas en Educación Física.

Con esta teoría trato de hacernos conscientes de que la expresión corporal forma parte de nosotros, que existe en nuestro día a día y nos ayuda a manifestar a través de nuestros gestos y movimientos nuestras emociones y sentimientos y por ello se debemos darla la importancia que se merece en la educación.

4.2. Elementos de la Expresión Corporal

Según Rueda (2004) la expresión corporal tiene cuatro ejes referenciales que responden a cuatro interrogantes básicos ¿qué?, ¿dónde?, ¿cómo? y ¿cuándo? Que se desarrollan de manera global. Cuerpo, espacio, tiempo y energía.

El Cuerpo:

El cuerpo es el instrumento principal de la expresión corporal, es más que la herramienta que nos facilita la conexión y comunicación con nosotros mismos, con los otros y con el entorno.

Trabajando la expresión corporal también vamos obteniendo conocimientos sobre el propio cuerpo, su funcionamiento y la actitud corporal iconográfica, es decir, el **esquema corporal**, lo que Le Boulch define como “la intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento en función de la interacción de sus partes y de la relación con el espacio y objetos que nos rodean” (Le Boulch, 1981).

Dentro del esquema corporal, encontramos la **lateralidad**. Le define la lateralidad como “el control motriz de uno de los segmentos corporales, bien sea el derecho o izquierdo.” (Le Boulch, 1976).

Como docentes de Educación Física podemos emplear la expresión corporal para encontrar el dominio lateral de los alumnos, introduciendo actividades motrices variadas y poco familiares, en las que los alumnos tengan libertad y actúen de forma espontánea, para que sean ellos mismos los que indaguen y desarrollen su lateralidad correctamente.

Marcelino Juan Vaca Escribano (2009) cita que en los centros educativos se pueden observar diferentes presencias corporales, que debemos tenerlas en cuenta al trabajar en el aula.

- *cuerpo implicado*, momentos en los que el alumno desarrolla diferentes tareas en las que no hay prohibiciones en cuanto a la motricidad,
- *cuerpo silenciado*: momentos en los que el ámbito corporal tiene que pasar desapercibido y en los que se solicita silencio e inmovilidad para poder atender y participar en lo que el maestro les dice,
- *cuerpo instrumentado*: se caracteriza por el uso del cuerpo y del movimiento para comprender algunos conceptos,

- *cuerpo objeto de atención*: momento en el que se responde a las necesidades de los niños y niñas como las necesidades de higiene y alimentación,
- *cuerpo objeto de tratamiento educativo*: la actividad motriz va a protagonizar la intervención educativa a través de juegos motores y/o canciones que reclaman gestos y movimientos acordes con su ritmo.

En el artículo base de expresión corporal de García Monge y Bores Calle (2015) entendemos que la capacidad expresivo-comunicativa del cuerpo es multidimensional, por lo que insisten en aclarar esta idea y evitar la falta de rigor, etiquetando las diferentes dimensiones con tres etiquetas: “cuerpo vivencial”, “cuerpo texto” y “cuerpo escénico”.

- *Cuerpo vivencial*, esta definición recoge los intercambios más profundos, aquellos cargados de sensaciones y sentimientos, situaciones en las que el sujeto toma más conciencia de sí mismo, de las situaciones emanadas de la exploración sobre su acción, el entorno o los otros.
- *Cuerpo texto*, aquella parte de nuestra expresividad construida socialmente y que nos permite comprender y emitir mensajes más claros en nuestras interacciones cotidianas, el contenido de este título es muy similar a la comunicación no verbal.
- *Cuerpo escénico*, la recreación o invención de situaciones, historias, sensaciones...para provocar un efecto en el receptor del mensaje convertido en espectador, sería el énfasis “transfigurativo” de la expresión.

En las clases de Educación Física debemos tener en cuenta todas las dimensiones como aspectos importantes y complementarios para el desarrollo de los alumnos.

El Espacio:

El espacio integra el lugar que ocupamos, donde nos movemos y donde se desarrolla y visualiza el movimiento.

Para García (1997) “no cabe duda que toda acción motriz tiene un lugar en el espacio y en el tiempo”. Además de entender al espacio como un elemento físico, también hemos de entenderlo como un aspecto simbólico que conlleva una carga emocional, ya que es el medio de relación con los demás.

El espacio, el territorio y las distancias, también hablan un lenguaje, objeto de una ciencia llamada *Proxémica*, fundada principalmente por E.T. HALL. La proxémica se dedica al estudio de la estructuración que hace el ser humano de su espacio inmediato a partir del

entorno corporal, el microespacio, de la distancia que media entre sus congéneres y de la organización de su espacio habitable. (Motos; 1983)

HALL sostiene que el hombre tiene sus propias necesidades territoriales y que el modo en que utiliza su espacio influye en su capacidad de relacionarse con los otros, de sentirlos lejanos o cercanos y establece cuatro zonas distintas en las que la mayor parte de los hombres actúan:

- *Distancia íntima* (4-10 cm), es la distancia entre el hombre y la mujer en termino de intimidad.
- *Distancia personal* (40-100cm), la mantenida entre dos amigos en conversación se puede alcanzar y tocar al interlocutor.
- *Distancia social* (1 a 2 m), es la mantenida generalmente en las transacciones comerciales o en las reuniones sociales.
- *Distancia pública* (2 a 8 m), es la máxima extensión de nuestros dominios, territoriales, la mantenida por el profesor ante el alumno, el líder ante el grupo que dirige.

Estas distancias señaladas por HALL varían de unas culturas a otras.

El tiempo:

Es un concepto de difícil comprensión por el hecho de ser un concepto abstracto, por lo necesita otras estructuras para ser entendido. El tiempo se expresa como una sucesión ordenada de acciones, es percibido gracias al espacio.

Una de las estructuras para acercarnos al concepto de tiempo es la temporalidad Para Castañer y Camerino (1996) la temporalidad es “la toma de conciencia de los cambios que suceden durante un periodo determinado”,

La energía:

La energía o intensidad hace referencia a la tonicidad y control del tono postural en el lenguaje expresivo. Es un eje referencial que supone la puesta en práctica de elementos como la fluidez del movimiento y amplitud, elementos contrastados desde la tensión y relajación, recorrer trayectorias espaciales con diferentes dinámicas (Rueda, 2004).

- Las emociones: La manifestación de la emoción a través de los gestos, el cuerpo y la voz es auténtica; por ello, el ser humano desde temprana edad es capaz de distinguir los diferentes tipos de emociones a través de la observación de la expresión facial, de la

entonación de la voz, su intensidad, el ritmo y el acento de la frase. Uno de los primeros científicos que hicieron observaciones en este sentido fue Darwin, quien planteó que las expresiones emociones tienen una base evolutiva. En la etapa de Educación Infantil es de gran importancia el desarrollo de vínculos afectivos de los niños con los demás y a la regulación progresiva de la expresión de sentimientos y emociones. Por ello, puedo decir que como docente tengo el objetivo de favorecer que mis alumnas y mis alumnos descubran y experimenten los recursos básicos de expresión de su propio cuerpo.

4.3 El cuerpo Introyectivo

A partir de haber desarrollado y analizada parte de la expresión corporal, me centrare en una dimensión concreta, el cuerpo introyectivo.

Para Romairone López-Villar, (2013), el cuerpo introyectivo, la introyección “Es el proceso que realiza una persona para conocer su cuerpo, no sólo físicamente, sino sobre todo, ``sensitivamente´´, tomar conciencia de nuestras sensaciones internas, conocerlas y discriminar el estado de cualquier parte de nuestro cuerpo, a través de la reflexión, autoconocimiento y autoevaluación”.

Por lo que, observamos como el conocimiento del cuerpo está ligado con la autorregulación y autoconocimiento. Estos conceptos se basan en las sensaciones corporales y en como nosotros somos conscientes de los síntomas que generan en nuestro cuerpo.

Según Rovira Bahilo, (2010) la autorregulación: “*es la capacidad que tenemos para reconocer los síntomas de malestar de nuestro cuerpo y saber actuar para resolver ese malestar*”. Y el autoconocimiento “*es la capacidad para tomar consciencia de nuestras propias sensaciones*”.

A lo largo de nuestras vidas vamos tomando conciencia de nuestras experiencias corporales. La expresión corporal juega un papel muy importante en este ámbito, ya que gracias a ella se pueden trabajar una serie de capacidades a través de las cuales podemos conocernos más y mejor. La introyección, también nos permite controlar el tono muscular que generamos cuando adaptaciones corporales, permitiéndonos el control y conocimiento del mismo.

El cuerpo introyectivo tiene la capacidad de *transcender*, que significa empezar a conocerse. Cada acción que realizamos es una oportunidad de autoconocimiento. Es decir, el cuerpo introyectivo no permite conocernos corporalmente desde la sensación del agradecimiento.

Trabajar el cuerpo introyectivo en primaria, nos permite desarrollar la identidad y generar el autoconocimiento de los niños, estimulando su mejora personal y su autoestima.

4.4 El yoga

En este apartado pretendo definir y mostrar el Yoga, disciplina que he elegido como recurso para desarrollar en la Unidad Didáctica.

El vocablo Yoga procede de la raíz sánscrita yui, significa unir, atar, ligar, conectar. Para (Iyengar, B.K.S, 2013) “Yoga significa unión. La unión del alma individual con el Espíritu Universal. Es decir, es la unión del cuerpo con la mente y de la mente con el alma”

El yoga nos ayuda a profundizar en nuestro interior mediante un dominio absoluto de la persona, para Calle (1977) el yoga es ante todo una técnica y un método de autorrealización aplicable en cualquier contexto y por cualquier persona; es un método extraordinariamente útil para poder ir erigiendo al practicante en dueño de sí mismo y mostrándole el camino hacia la libertad interior que, aunque difícil de obtener, es el más apreciado de los logros.

4.4.1. Ramas del yoga

A diferencia de las creencias sociales el yoga, se trata de una disciplina completa, de un proceso de autorrealización, no solo de un deporte en que se realizan diferentes posturas y movimientos, sino de una serie de pasos, denominados ramas. Las ocho ramas o pasos del yoga muestran el camino. Estos pasos, nos van a guiar a la hora de proponer diferentes contenidos educativos.

Empezando por contenidos actitudinales, las bases del yoga son los valores ligados al respeto y a la convivencia, contenidos similares a los que se promueven en los centros educativos. Otra de las ramas, y la más conocida son las asanas, que junto con pranayama, son las que más nos interesan como docentes de Educación Física, ya que se enfocan en

cuerpo (mediante las posturas y la respiración), como medio para lograr esta transformación personal, es decir trabajar el cuerpo introyectivo.

Las ocho ramas, de acuerdo con la explicación que se incluye en los Sutras de Patanjali, la piedra angular de texto Yoga, son las siguientes:

- Yama, Nyama, Asana, Pranayama, Pratyara, Dharana, Dhiana, Samadhi

Yama y Nyama son los dos primeros miembros del yoga. Son los indicios de la evolución hacia la plena realización del Ser.

1. **Yama:** abstenciones. Cinco preceptos que indican comportamientos dirigidos al desarrollo personal y la convivencia armónica con la humanidad. Estos principios de la rectitud son universales, y son la base del yoga. La esencia de Yama es no hacer daño a cualquier ser vivo con los pensamientos, palabras y obras. El concepto de traducción es aproximado: cada uno de ellos tiene una amplia gama de significados y aplicaciones, que varían de acuerdo a las circunstancias y el nivel del personal de progreso.

a. *Ahimsa:* la no violencia, la dulzura, no herir o dañar a ningún ser vivo en los hechos, es decir, ni en pensamiento ni con indiferencia e incluso con las emociones;

b. *Sathya:* la autenticidad, la verdad, la honestidad (sobre todo a sí mismos), la veracidad, la pureza;

c. *Asteya:* renuncia a la posesión de lo que no nos pertenece, no robar, no buscar privilegios que no deberían estar ahí, la honestidad, la abstención de la avaricia, la libertad de la codicia;

d. *Brahmacharya:* la moderación y la sobriedad, la continencia, entendida sobre todo como la pureza moral y sentimental, actitud espiritual hacia el sexo, la renuncia a la búsqueda de la gloria y los honores, la acumulación de las cosas del embellecimiento del cuerpo; y. *Aparigraha:* el desapego, la ausencia de la codicia, la abstención de la avidez de poseer, libertad de las cosas innecesarias.

2. **Niyama:** reglas conducta personal signos de disciplina a la vida yóguica.

a. *Saucha:* pureza interna y externa, la limpieza, la salud física, la limpieza de los pensamientos, intenciones, la ropa que se lleva, la piel y el cuerpo en general;

b. *Santosa*: la alegría, la felicidad de la mente, la felicidad, la alegría, siempre mantener una actitud emocional positiva, la pacificación: es lo opuesto a la frustración;

c. *Tapas*: el fervor en el trabajo, anhelo de la evolución humana;

d. *Svadhyaya*: búsqueda del alma, auto-estudio y auto; y. *Ishvara Pranidhana*: la entrega a lo divino, a sentir que todo lo que existe está impregnado con la conciencia universal.

Centrándonos en una visión educativa, estas dos ramas están ligadas a los valores como los que se promueven en la Educación Física. Se tratan de unos valores positivos, sociales e individuales, con los que se pretende eliminar los estereotipos, la agresividad, el egoísmo y egocentrismo, fomentando la felicidad, la satisfacción personal, y desarrollo de la evolución humana y el autoconocimiento.

Como docentes debemos centrarnos en crear estos ambientes educativos y detectar los comportamientos que no son adecuados, dando paso a la reflexión, la cual va a enriquecer y favorecer el desarrollo emocional y humano de los alumnos, creando así una mejor sociedad, de convivencia y respeto.

3. **Asana**: posiciones, el trabajo físico que prepara al cuerpo para la transformación interior de acompañamiento.

En este apartado tendría lugar la cita latina “*Mens sana in corpore sano*”, dónde la práctica, y el ejercicio físico tienen un papel fundamental para conseguir un equilibrio entre mente-cuerpo.

Desde el punto de vista educativo la practicar ejercicio tiene múltiples beneficios, conocer y realizar correctamente las posturas y movimientos que se proponen en el yoga, ayuda al desarrollo de tres de las capacidades básicas, flexibilidad, fuerza y resistencia, que se trabajan en la educación física escolar. Así como el aporte de numerosos beneficios, que se citan otro apartado.

4. **Pranayama**: control de la energía vital a través de control de la respiración. Se trata de una importante participación del sistema nervioso.

La relajación juega un importante papel a nivel pedagógico, ya que gracias a su práctica se va a mejorar el rendimiento escolar. Una de las técnicas más conocidas de la relajación, es el control de la respiración.

Cada vez son más los centros educativos que apuestan por aprender y enseñar a técnicas de respiración, para garantizar un buen desarrollo, debido a los múltiples beneficios físicos de las diferentes respiraciones, así como evitar el nerviosismo y problemas de stress, lo cual nos permite mejorar la concentración y la atención, mejorando así el aprendizaje escolar.

5. **Pratyahara:** retracción de los sentidos, obviar el mundo exterior para centrarte en ti.

6. **Dharana:** es un estado de concentración ininterrumpida, en el que la mente se centra constantemente en un punto o un objeto en particular. Para alcanzar este estado, se necesita una práctica constante. Este camino conduce a la meditación (dhyana).

7. **Dhyana:** Meditación; la mente y el objeto de la meditación convertido en uno, el meditador no es consciente de la acción de la meditación, la mente está en un estado de calma y el orden.

8. **Samadhi:** es un estado trascendente más allá de la meditación. Los procesos psicológicos se detienen y la conciencia se absorbe completamente en el alma. Es el estado de la verdad y la dicha. Samadhi es la culminación de la práctica del Yoga, y se puede llegar en raras ocasiones. Se divide en diferentes niveles de evolución espiritual, vinculados a las áreas superiores. El nivel máximo se denomina "Kaivalya", que es el aislamiento del alma de la materia.

El yogui es capaz de distinguir entre la conciencia y el alma a entender que, la conciencia está conectada a la mente, el intelecto y los sentidos para darle la oportunidad de actuar en el mundo. La meditación se centra en sí mismo, dando lugar a la experiencia religiosa más alta, en el que realiza efusiones virtud y la iluminación.

Las cuatro últimas ramas del yoga, son las más complejas a la hora de llevarlas a la práctica, por lo que ponerlo en práctica en niños es algo muy complicado, sin un trabajo profundo y constante.

Pero no por ello, hay que restarles importancia, y como maestros, debemos de darlas a conocer de una forma más teórica, sin ponerlas en práctica.

4.4.2. La relajación

Los niños, desde edades muy tempranas, realizan una gran cantidad de actividades, y tienen jornadas, de la misma cantidad de horas, que pueden tener algunas personas

adultas. Algunos niños comienzan su jornada escolar, desde los programas de madrugadores a primera hora de la mañana, hasta las actividades extraescolares, hasta media tarde, lo que implica 12, o más horas de “actividad educativa”.

Por lo que es normal, que los docentes se encuentren ante situaciones de alumnos, cansados e incluso estresados, debido a sus alterados ritmos de vida, por ello cabe destacar la importancia de la relajación en las aulas.

La respiración y relajación, juegan un papel fundamental en el cuerpo introyectivo. Martínez, S. Y Hernández, (1989) define la *relajación* como un mecanismo que permite la reducción del tono muscular que está acompañada de una sensación de distensión, reposo y bienestar. Para Momellas Y Perpiniyá, (1987) la *respiración* tiene una función mecánica y automática, cuya misión es la de asimilar el oxígeno del aire para la nutrición de los tejidos y desprender el dióxido de carbono.

Existen varios autores que definen el concepto de relajación, nos centraremos en Castañer y Camerino, (1991) o Le Boulch, J. (1986), quienes consideran la relajación como un recurso metodológico o una técnica, que contribuye de manera determinante en:

- La percepción y toma de conciencia segmentaria y global del cuerpo. Muy útil para aprender a dirigir la atención y más concretamente, la atención hacia la actividad muscular.
- La mejora de la motricidad, en la medida que ayuda en el control tónico (ajuste postural, coordinación, disociación, el ritmo o el equilibrio). Esto es muy importante para realizar cualquier desplazamiento, ejecutar cualquier gesto o llevar a cabo cualquier acción.
- La mejora de las capacidades físico motrices.
- La respiración. Ya que este proceso, junto con los procesos de regulación postural, inciden de manera directa sobre la función tónica.

Para Le Boulch (1984) los objetivos de la relajación son:

- Disponer de los músculos a voluntad, primero de forma segmentaria y finalmente de forma global.
- Enseñar a liberarse de las tensiones musculares innecesarias que producen fatiga.
- Lograr la distensión psíquica frente a la hiper-movilidad, ansiedad, etc.
- Asociar la búsqueda de distensión con la toma de la conciencia de la respiración y su control.

4.4.3 Yoga para niños

En este apartado pretendo demostrar la conexión de esta disciplina con el ámbito profesional que atañe, la educación. Y de como a través del yoga podemos trabajar el cuerpo introyectivo, es decir empezar a conocernos.

“El cuerpo es el primer medio de relación que tenemos con el mundo que nos rodea, por lo tanto, es preciso conocerlo y utilizarlo en todas sus dimensiones” (Gómez, I. 2009.p.2) Por ello el yoga es una buena herramienta metodológica para conocer nuestro cuerpo y potenciarlo.

Gracias al yoga, los niños desarrollarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, problemas comunes en la sociedad actual, a través de sencillos ejercicios de respiración, relajación, posturas, asanas propias del yoga.

Cuesta imaginarnos a niños en una postura fija durante un tiempo, por lo que el yoga para niños debe ser un yoga adaptado a sus necesidades, a sus intereses y motivaciones. Por lo que debemos plantear el yoga como algo más fácil y dinámico, y ajustado a los diferentes grupos de edades a los que se plantee dicho tema.

Considero que una buena propuesta de intervención educativa de yoga puede abordar las diferentes funciones del movimiento de la Introducción al área de Educación Física (MEC, 1992). Cada función tiene un papel especial dentro de la profesión. El documento se presenta con la misma estructura; concretando cada función y especificando el sentido que cobran en la sociedad, en la escuela y en el área de Educación Física.

- **Función de conocimiento:** el movimiento es un instrumento cognitivo, que nos permite conocer de nuestro propio cuerpo y del mundo que nos rodea.
- **Función de anatómico funcional:** el movimiento mejora e incrementa las habilidades motrices logrando un desarrollo motor adecuado.
- **Función estética y expresiva:** el movimiento es una fuente de transmisiones de ideas y sensaciones artísticas.
- **Función comunicativa y de relación:** el movimiento como medio emisor y receptor (comunicador) en todos los ámbitos sociales.
- **Función higiénica:** gracias al movimiento podemos conseguir un hábito de vida más saludable.

- **Función agonística:** el movimiento como demostración de las habilidades y los límites corporales.
- **Función catártica y hedonista:** el movimiento también se puede presentar como fuente de placer mental y corporal.
- **Función de compensación:** el movimiento como compensación al constante sedentarismo de la sociedad actual.

Centrándonos en nuestro campo de estudio, la expresión corporal cabe destacar la importancia de las funciones; estética y expresiva y la comunicativa y de relación ya que ambas funciones, son específicas en la Educación Física, del bloque de Expresión Corporal.

4.4.4 Beneficios

La sociedad en la que estamos viviendo, está caracterizada por numerosos episodios de violencia, agresividad, perdiendo nuestros valores y la actitud ética. Estos problemas afectan a la educación, ya que son objeto de estudio y trabajo en las escuelas.

El sistema educativo tiene como objetivo formar alumnos competentes, críticos y capacitados para adaptarse a los diferentes cambios de la sociedad. El yoga aporta múltiples beneficios, que facilitan y generan la transmisión de estos valores en los niños.

Los beneficios del yoga para nuestra salud son múltiples, así como para la salud de los más pequeños. La práctica constante y paciente de esta destreza aporta mejoras en los diferentes campos humanos, es decir desde beneficios físicos, como el psíquico gracias a las diferentes funciones que se llevan a cabo durante su praxis.

Según Cordero (2012) los beneficios del yoga son los siguientes:

En el plano físico: desarrolla la motricidad y la coordinación de los movimientos corporales, desarrolla la musculatura de espalda y abdomen, buen mantenimiento de la columna vertebral, desarrollo de la caja torácica, masaje de los órganos internos, flexibilización de las articulaciones, estimulación de las funciones vitales (respiración y circulación sanguínea), afinamiento de los sentidos, agilidad en la marcha, posibilidad de recuperación en caso de fatiga, desarrolla el sentido del equilibrio orgánico y psicosomático, aprende a establecer una relación entre el cuerpo y la mente

En el plano psíquico: calma, conecta con su vida interior, contribuye a desterrar los miedos nocturnos y el insomnio infantil, en el caso de los niños tímidos o con problemas de autoestima, las posturas invertidas y de equilibrio aportan dominio del cuerpo y seguridad en sí mismos.

A nivel escolar: el niño aprende a controlar la impulsividad y a integrar una disciplina, desarrolla la atención, memoria e imaginación, aumenta la estimulación y motivación, en casos de fracaso escolar, se ha comprobado que el yoga mejora el rendimiento del niño en el colegio, ya que: ayuda a controlar el nerviosismo, reduce la agresividad y aumenta la concentración.

5. METODOLOGÍA

En este apartado expongo la metodología, estructuración que voy quiero llevar a cabo en la unidad didáctica. La metodología es el conjunto de decisiones que organizan la acción didáctica, es decir las estrategias que voy a utilizar, como voy a organizar la programación, para favorecer la adquisición de conocimientos y despertar el interés de los alumnos de la mejor manera posible.

Apoyándome en el constructivismo de J. Piaget y L. Vygotski, como docente debo facilitar los medios y herramientas para que los alumnos puedan resolver y afrontar los problemas propuestos, ofreciéndoles autonomía y libertad. Pretendo lograr un aprendizaje significativo, es decir que los alumnos relacionen la información nueva con la que ya poseen; reconstruyendo y ajustando ambas informaciones.

Para el desarrollo de la Unidad Didáctica se va a trabajar en grupo, por parejas y de forma individual, ya que, de acuerdo con el yoga, así como con la ORDEN EDU/519/2014, no debe existir la idea de competición, se deben eliminar los estereotipos con la carga agresiva que ello conlleva.

En cuanto a la atención a la diversidad, el nivel de exigencia de los contenidos se adaptará a los diversos aspectos físicos y cognitivos del alumnado para un desarrollo integral del mismo.

Los contenidos que se recogen en esta unidad didáctica pueden ir más allá del área de Educación Física, es decir, se puede trabajar de forma interdisciplinar, contando con el apoyo de las familias y el resto de docentes implicados en el desarrollo educativo de los

alumnos. Algunas asanas, así como respiraciones se pueden realizar en los cambios de clase para relajar y evitar la fatiga escolar tal y como propone Marcelino Vaca con las cuñas motrices. Así como trabajar los valores del yoga en religión o valores sociales o dibujar mandalas en el área de Educación Artística.

Durante el curso escolar los alumnos deberán contar con un cuaderno de campo (Abardía, 2015) una herramienta para favorecer su proceso de enseñanza- aprendizaje, en el que los alumnos deberán anotar al finalizar lo ocurrido durante la sesión, desde las actividades, las agrupaciones, así como sus emociones y sentimientos durante el desarrollo de estas.

Las actitudes óptimas para impartir correctamente las secuencias de yoga son las siguientes: estar motivado y convencido, conservar una calma a toda prueba (esto se refleja en el rostro y movimientos), utilizar un flujo de palabras lento, timbre modulado, saber crear un clima de escucha, describir y realizar los ejercicios simultáneamente con los chicos, alegría de vivir y buen humor, sensación de aprobación con uno mismo

Van Lysebeth (1980) proponer una serie de condiciones favorables para practicar de forma idónea yoga, estos escenarios y situaciones se asimilan a las condiciones en las que se desarrolla la Educación Física, por lo que es sencillo ajustarlas a nuestros objetivos como docentes. Las condiciones que propone son las siguientes:

- Elegir un lugar silencioso, eliminando en la medida que podamos cualquier elemento que excite a nuestros sentidos.
- La temperatura ha de ser agradable. Es conveniente protegernos con ropa suficiente, porque durante la relajación baja la temperatura del cuerpo y la sensación de frío perjudicaría el éxito del ejercicio.
- Nada debe molestarnos. La ropa debe estar floja, sin presiones para el cuerpo. Sin calzado. Comodidad.
- El ambiente mental adecuado es el de apartar las preocupaciones y problemas durante toda la ejecución del ejercicio.
- Relajarse es ejercitarse a no hacer nada. La disposición es a dejarse estar, a abandonarse. Sin ninguna intervención muscular forzada; así los músculos aprenden una actitud pasiva.
- Es esencial enfocar la atención en las zonas de tensión, para tomar conciencia de ella primero y eliminarla después, abandonándonos a nuestro propio instinto, que será quien nos guíe.

- La postura debe ser realizada con cierta indiferencia en relación al resultado, ya que el propósito no es alcanzar una postura perfecta, sino desarrollarla y vivirla conscientemente.

Centrándome en el último guion, resalto la importancia que tiene el proceso en si en las situaciones de enseñanza- aprendizaje antes que el resultado, o la meta. No debemos olvidar que la educación son una serie de pasos, que llevan a los alumnos a adquirir unos hábitos y conocimientos concretos, pero la importancia de este proceso debemos focalizarla en el desarrollo, en el cambio progresivo y la evolución, al igual que en el yoga para conseguir una educación no perfecta, sino consciente.

Esta unidad didáctica se llevará a cabo durante las tres primeras semanas de curso, el lugar idóneo sería un amplio gimnasio en el que todos los alumnos tengan la posibilidad de colocar una esterilla.

En cuanto a la organización de las cinco sesiones; se va a desarrollar el mismo orden en todas las sesiones, siguiendo la estructura propuesta por Vaca y Varela (2008) en la carpeta, es decir, un dispositivo pedagógico que nos permite ordenar y organizar las propuestas didácticas, facilitándonos nuestras intervenciones en la práctica y la evaluación y reflexión del proceso desarrollado.

Estructura de la carpeta por Vaca y Varela (2008)

- **Momento de encuentro:**

Consiste en un periodo en el que se llevarán a cabo una serie de rutinas antes del comienzo de cada clase. En este periodo se pretende conseguir el clima idóneo para empezar a desarrollar la acción. El maestro recoge a los alumnos en el aula, en silencio y en fila, hasta llegar al gimnasio donde se realizará el cambio de calzado, en el pasillo o vestuario. En el gimnasio, se podrá observar en una pizarra el título del nombre de la unidad didáctica, el maestro y los alumnos se reunirán en torno a ella para recordar lo trabajado en sesiones anteriores y explicar lo que se va a llevar acabo ese día (mencionando siempre las reglas de oro: “No me hago daño”, “No hago daño a los demás” y “No me tiro al suelo”) y rellenar el cuaderno de campo (Anexo 1). Posteriormente se dará paso al calentamiento, adaptado a cada sesión, estático y en círculo para mejorar la atención y lograr así, un ambiente favorable para dar paso al momento de construcción del aprendizaje.

- **Momento de construcción del aprendizaje:**

Se trata de la parte principal de la sesión, en la que se llevarán a cabo las actividades propuestas para cada sesión. En esta fase de aprendizaje, se deben ir reuniendo a los alumnos, por si se han de modificar las tareas con el objetivo de solucionar problemas para desarrollar la sesión de la mejor manera posible, aclarando en la pizarra las diferentes dudas y modificaciones de la acción.

- **Momento de despedida:**

El momento de despedida, se trata de la última parte de la sesión, pero no por ello menos importante, ya que este momento facilita la autoevaluación y la reflexión a nivel grupal. En este momento se llevarán a cabo las siguientes rutinas: comentar lo sucedido, individualmente dispondrán de unos minutos para reflexionar y reflejar en el cuaderno de campo lo que han vivido, recogida del material, cambio de calzado y despedida.

6. DESARROLLO DEL UNIDAD DIDÁCTICA

6.1. Título

“Nos conocemos a través del yoga”.

6.2. Temporalización

Esta propuesta de intervención didáctica está planteada para llevarse a cabo a lo largo de tres semanas al inicio del curso escolar.

6.3. Justificación

Esta unidad didáctica esta propuesta para trabajar en un grupo de 20-25 alumnos, de 9-10 años, es decir de 4º de Educación Primaria. En un centro que disponga de una sala gimnasio donde se desarrollarán las lecciones propuestas.

Lo que se pretende trabajar con esta unidad didáctica es la expresión corporal, en particular el cuerpo introyectivo utilizando el yoga para desarrollar de forma práctica los aspectos que he desarrollado en la fundamentación teórica. Gracias a ello, los alumnos van a mejorar sus capacidades expresivas, su imagen corporal y su autoconocimiento.

Por ello, he ubicado esta unidad didáctica al inicio del curso escolar, ya que conseguiremos mayor nivel de autoestima, así como el conocimiento de técnicas de

relajación, lo que les va a permitir utilizarlas y adaptarse ante diferentes situaciones a durante el curso.

A la hora de realizar las diferentes sesiones que se van a desarrollar me he basado en la ley vigente, concretando el área de Educación Física, localizándolo en el segundo ciclo de primaria:

- Ley de Educación actual; LOMCE: Orden EDU/519/2014, de 17 de Junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y el desarrollo de la Educación Primaria en Castilla y León. Las sesiones que vamos a desarrollar se concretan en el área de Educación Física y dentro de esta área, lo situamos en el Segundo ciclo de primaria, en el cuarto curso.

6.4. Objetivos generales

Atendiendo a la Orden EDU/519/2014, de 17 de Junio, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, se recogen los siguientes objetivos generales necesarios para contribuir al desarrollo íntegro del niño/a, que son:

- Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.
- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.
- Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

6.5. Contenidos generales

Los contenidos son el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias.

Los contenidos generales de 4º de Educación Primaria del área de Educación Física, que se ajustan a los objetivos de esta unidad didáctica, según la Orden EDU/519/2014, de 17 de Junio, son los siguientes:

Bloque 1. Contenidos comunes.

- Uso adecuado y responsable de los materiales de Educación Física orientados a su conservación y a la prevención de lesiones o accidentes.
- Utilización del lenguaje oral y escrito para expresar ideas, pensamientos, argumentaciones y participaciones en debates, utilizando el vocabulario específico del área.
- Realización y presentación de trabajos y/o proyectos con orden, estructura y limpieza.

Bloque 2. Conocimiento corporal

- Organización del espacio de acción: medida de intervalos en unidades de acción asociados a las habilidades básicas y complejas; ajuste de trayectorias en la impulsión o proyección el propio cuerpo o de otros objetos.
- Organización temporal del movimiento: análisis de la estructura rítmica del movimiento propio o ajeno; ajuste del movimiento a diferentes ritmos de ejecución; sincronización; ajuste de la acción a un determinado intervalo temporal.
- Conciencia y control del cuerpo en relación con la actitud postural, con la tensión y la relajación. Adecuación postural a las necesidades expresivas motrices.
- Conciencia y control de las fases, los tipos y ritmos respiratorios.

Bloque 5.

- Adecuación del movimiento a estructuras espacio temporales y ejecución de bailes y coreografías simples, combinando habilidades motrices básicas.
- Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes.
- Aplicación de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo y la intensidad, en situaciones cotidianas.

- Disfrute mediante la expresión y comunicación a través del propio cuerpo. Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo (gestos, mímica...), propios y de los compañeros.

6.6. Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación son el conjunto de puntos a evaluar dentro del comportamiento y el rendimiento de un alumno con respecto a un tema en específico, esta unidad didáctica recoge los siguientes:

- Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.
- Ser capaz de adaptar la ejecución de las habilidades, o de una secuencia de las mismas, al espacio disponible, ajustando si organización temporal a los requerimientos del entorno.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo e implicarse en el grupo para la comunicación de ideas, sentimientos y representación de personajes e historias, reales o imaginarias.
- Reproducir corporalmente estructuras rítmicas sencillas.

6.7. Sesiones

Esta unidad didáctica está compuesta por cinco sesiones. La duración de cada sesión será de 60 minutos.

Algunas actividades propuestas en las diferentes sesiones han sido extraídas de “Yoga en la Escuela” Escuela de Yoga Witryh.

6.7.1 Primera sesión

<i>Momento de Encuentro</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Salida del aula en silencio y en fila - Llegada al gimnasio y cambio de calzado - Entrada en la sala. Saludo, y dos minutos para rellenar el Cuaderno de Campo - Reunión en torno a la pizarra y recordatorio de lo trabajado en sesiones anteriores - Explicación de lo que se va a llevar a cabo ese día
-----------------------------	--

<p><i>Momento de construcción del aprendizaje</i></p>	<p>Actividad 1. El espejo</p> <p>Con este ejercicio tratamos de que los niños aprendan a sentir cosas sutiles, como la energía de las manos propias o de las del compañero. En el Yoga se sabe que el cuerpo físico desprende una irradiación, perceptible por la mayoría de las personas. Especialmente los niños son muy sensibles a esta percepción. Esa sensibilidad se va perdiendo a medida que crecemos e imponemos la razón a la percepción.</p> <p>1. Los niños pueden estar sentados, tumbados, o de pie. En una primera fase, frotan las palmas de las manos entre sí, hasta que estén bien calientes. Entonces acercan una palma a la otra sin que se toquen. Les instamos a concentrarse en la sensación de la energía que se desprende del frotamiento; luego van alejando las palmas hasta que dejen de sentir este ambiente vibratorio.</p> <p>2. En la segunda fase repiten el ejercicio con un compañero. Primero frotan las manos hasta producir calor. Se colocan las manos izquierdas frente a frente, sin tocarse. A continuación, van separando las palmas hasta que dejan de percibir la vibración. Se repite lo mismo con la mano derecha y con las dos manos.</p> <p>3. En la tercera fase, después de frotar de nuevo las manos, uno de los niños cierra los ojos. Sin abrirlos, con las palmas izquierdas cerca, pero sin tocarse, el que hace de espejo debe seguir la mano del compañero con la suya, mientras el otro la mueve a voluntad. Después se invierten los papeles.</p> <p>Actividad 2. Pequeño Saludo Al Sol</p> <p>A través de un video guiado los alumnos realizaran las diferentes asanas propuestas en el saludo al sol. El video podemos extraerlo de Youtube:</p> <ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=ScVq6jf3Hp8 <p>Anexo 2- Representación saludo al sol</p>
---	---

<i>Momento de despedida</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Comentar lo sucedido, e individualmente dispondrán de cinco minutos para reflexionar y reflejar en el Cuaderno de Campo lo que han vivido - Recogida del material y cambio de calzado - Despedida
-----------------------------	---

Contenidos:

El espejo

- La indagación y reconocimiento de nuestra propia energía corporal.
- La energía es la capacidad que tenemos para expresarnos y transmitir sensaciones y emociones.
- El respeto por los compañeros en los momentos de introspección.

Pequeño saludo al sol

- El conocimiento de las 12 posturas del saludo al sol.
- La práctica de diferentes posturas y respiraciones del saludo al sol.
- El control espacial y temporal para adecuarse al espacio y tiempo de la actividad.

6.7.2 Segunda sesión

<i>Momento de Encuentro</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Salida del aula en silencio y en fila - Llegada al gimnasio y cambio de calzado - Entrada en la sala. Saludo, y dos minutos para rellenar el Cuaderno de Campo - Reunión en torno a la pizarra y recordatorio de lo trabajado en sesiones anteriores - Explicación de lo que se va a llevar a cabo ese día
<i>Momento de construcción del aprendizaje</i>	<p>Actividad 1. El árbol que crece.</p> <p>El profesor dice: “Vamos a imaginar que somos un árbol pequeño y vamos a crecer. (El profesor va haciendo las posturas al tiempo que las describe, para que los niños las entiendan mejor):</p>

1. Expulsad el aire por la nariz mientras inclináis la cabeza y el tronco hacia delante. Juntad las manos como si fuerais a coger agua con ellas y juntad también los codos.
2. Al tiempo que inspiráis, flexionad las rodillas, agachándoos y llevando los dorsos de las manos hacia el suelo. Las palmas están abiertas hacia arriba. Exhalad en esa posición.
3. Inspirad levantándoos y levantando los codos a la altura de los hombros y desdoblado los antebrazos. Os habréis quedado con los brazos en cruz. Procurad separar los codos al máximo. Exhalad en la misma posición.
4. Con la inspiración levantad los dos brazos verticalmente por encima de la cabeza.
5. Exhalad dibujando con los brazos la forma de la copa del árbol en que nos hemos convertido, bajando por los costados hasta dejar los brazos a lo largo del cuerpo.
6. Repetid dos veces más el ejercicio del árbol que crece, atendiendo ahora a las partes de nuestro tronco que se abren o suben al tomar aire.

Actividad 2. Asanas libres, todos somos maestros yoguis.

Durante 10-15 minutos los alumnos deberán indagar, buscar y practique libremente diferentes posturas dentro de su esterilla. El profesor debe controlar las posturas para evitar que estos movimientos no sean peligrosos y elegir alguna de estas posturas para que el alumno adopte el rol de maestro yogui y la presente ante el resto de compañeros.

Al final de esta actividad se les entregara una ficha con diferentes asanas para que identifiquen algunas de las posturas realizadas.
(Anexo 3)

<i>Momento de despedida</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Comentar lo sucedido, e individualmente dispondrán de cinco minutos para reflexionar y reflejar en el Cuaderno de Campo lo que han vivido - Recogida del material y cambio de calzado - Despedida

Contenidos

El árbol que crece

- El control de la respiración, identificando inhalación y exhalación en los diversos cambios motrices.
- La interiorización de las diversas respiraciones y acciones motrices para saber ejecutarlas posteriormente.
- La orientación espacio-temporal para realizar las acciones motrices correctamente y evitar molestar a los compañeros

Todos somos maestros yoguis

- La creación de posturas a través de diferentes movimientos libres y originales
- El control de la respiración, identificando inhalación y exhalación en los diversos cambios motrices.
- La desinhibición corporal va a hacer que los niños y niñas dejen de lado sus miedos y vergüenza de uno mismo y de los compañeros.

6.7.3 Tercera sesión

<i>Momento de Encuentro</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Salida del aula en silencio y en fila - Llegada al gimnasio y cambio de calzado - Entrada en la sala. Saludo, y dos minutos para rellenar el Cuaderno de Campo - Reunión en torno a la pizarra y recordatorio de lo trabajado en sesiones anteriores - Explicación de lo que se va a llevar a cabo ese día
-----------------------------	--

<p><i>Momento de construcción del aprendizaje</i></p>	<p>Actividad 1. El Yogabecedario</p> <p>En primer lugar, los alumnos deben realizar posturas inspiradas en las letras del alfabeto, de pie o tumbados.</p> <p>Una vez creadas al menos 10 letras de forma individual, se crearán dos grupos, para crear pequeñas palabras, cada grupo tendrá un instructor que guiará el proceso de la formación de la palabra. El equipo observador deberá adivinar la palabra que se escenifique, posteriormente se cambiarán los roles, el grupo observador escenificará, y el escenificador observará.</p>
<p><i>Momento de despedida</i></p>	<p>Actividad 2. Recorrido Del Cuerpo:</p> <p>El profesor entregará unas plantillas a los alumnos, quienes por parejas van dirigiendo la atención uno a otro con voz suave y sosegada, utilizando frases como: “Llevamos nuestra atención al pie derecho...”, u “observamos los dedos de la mano derecha...”, o “subimos ahora por el costado derecho del cuerpo...”, o “nos concentramos en el abdomen, sintiendo como sube y baja al respirar...” Con los ojos cerrados, los alumnos irán llevando su atención a las diferentes partes que se vayan mencionando.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comentar lo sucedido, e individualmente dispondrán de cinco minutos para reflexionar y reflejar en el Cuaderno de Campo lo que han vivido - Recogida del material y cambio de calzado - Despedida

Contenidos

El yogabecedario

- La creatividad va a permitir que los alumnos creen diferentes acciones motrices.
- La capacidad de saber elegir la postura que mejor se adapta a sus necesidades como grupo.
- La comprensión del espacio, así como el conocimiento de los distintos ejes en los que pueden desarrollar las acciones motrices

Recorrido del cuerpo

- El control del tiempo para ajustar las producciones al tiempo propuesto por el docente.
- La indagación de la respiración, siendo conscientes de todas las partes cuerpo.
- El trabajo en parejas mejora las relaciones interpersonales, y ofrece la posibilidad de aprender el uno del otro.

6.7.4 Cuarta sesión

<i>Momento de Encuentro</i>	<ul style="list-style-type: none">- Salida del aula en silencio y en fila- Llegada al gimnasio y cambio de calzado- Entrada en la sala. Saludo, y dos minutos para rellenar el Cuaderno de Campo- Reunión en torno a la pizarra y recordatorio de lo trabajado en sesiones anteriores- Explicación de lo que se va a llevar a cabo ese día
<i>Momento de construcción del aprendizaje</i>	<p>Actividad 1. El zoo</p> <p>Explicación y ejecución de algunas asanas relacionadas con los animales (el perro, el gato, el flamenco, la rana, la cobra...)</p> <p>Actividad 2. Cuento “La gata y el sabio”</p> <p>Lectura de un cuento, mientras se van realizando las asanas que va sugiriendo la historia narrada. (Anexo 5).</p>
<i>Momento de despedida</i>	<ul style="list-style-type: none">- Comentar lo sucedido, e individualmente dispondrán de cinco minutos para reflexionar y reflejar en el Cuaderno de Campo lo que han vivido- Recogida del material y cambio de calzado- Despedida

Contenidos

El zoo

- La adaptación de diferentes acciones motrices para mejorar la expresión corporal.
- El cuerpo como herramienta para reconocer nuestra energía más profunda, sintiéndonos animales.
- La originalidad y creatividad, descubriendo los diferentes recursos que ofrece el cuerpo para crear diferentes sonidos.

Cuento “La gata y el sabio”

- La escucha activa para lograr el buen desarrollo de la tarea.
- El cuerpo como medio para tomar conciencia de los intercambios más profundos, como pueden ser las emociones y los sentimientos

6.7.5 Quinta sesión

Momento de Encuentro	<ul style="list-style-type: none">- Salida del aula en silencio y en fila- Llegada al gimnasio y cambio de calzado- Entrada en la sala. Saludo, y dos minutos para rellenar el Cuaderno de Campo- Reunión en torno a la pizarra y recordatorio de lo trabajado en sesiones anteriores- Explicación de lo que se va a llevar a cabo ese día
Momento de construcción del aprendizaje	Actividad 1. El yogui baile En grupos, escucharán diferentes músicas y, deberán elaborar un baile, que luego representarán ante el resto de compañeros. Y lo evaluarán con la ficha propuesta por el profesor (Anexo 4).
Momento de despedida	Actividad 2. Sankalpas El sankalpa es una frase que diseñamos exclusivamente para nosotros. Una frase que resume el anhelo más profundo o más urgente de nuestra alma. Es la expresión de aquello en que queremos que nuestra vida o nuestro ser se convierta: “Mi vida está llena de salud, amor y armonía”. “Mi cuerpo está sano y fuerte”. “Tengo confianza en mí”. “Voy a dormir

	<p>estupendamente”. “Me enfrento a mis temores”. Este tipo de frases, repetidas en momentos especiales, van atrayendo a nuestra vida aquello que se enuncia o piensa. La frase no debe contener ninguna palabra negativa como “no”, “nunca”, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comentar lo sucedido, e individualmente dispondrán de cinco minutos para reflexionar y reflejar en el Cuaderno de Campo lo que han vivido - Recogida del material y cambio de calzado - Despedida
--	---

Contenidos

El yogui baile

- El descubrimiento y la experimentación de nuevas posturas y movimientos como recursos corporales para la comunicación y expresión
- El control del tiempo y del espacio para ajustar el baile al tiempo establecido en la sesión
- Las acciones motrices, gestos y desplazamientos que se realicen de forma autónoma, van a permitir la conexión con ellos mismos.

Sankalpas

- El reconocimiento de la importancia de la motivación sobre uno mismo y sobre los compañeros.
- El conocimiento de las primeras ramas del Yoga, Yana y Niyama, para fomentar la superación personal y la convivencia armónica.

6.8. Evaluación

La evaluación que se llevará a cabo será continua y sumativa, con el objetivo de dar más importancia al proceso que al resultado.

Para ello utilizare los siguientes instrumentos:

- Observación directa: Se llevará a cabo a través de los ítems de evaluación propuestos en el Anexo 6.
- Hoja de registro: la corrección de la hoja de registro se realizará con los ítems que podrán verse en el Anexo 4
- Cuaderno de campo: En el cuaderno de campo se evaluarán las conclusiones y reflexiones de las diferentes sesiones. Se recogerá dos veces, una primera vez entre la segunda y tercera sesión con el objetivo de corregir y orientar a los alumnos, y otra al final de la unidad didáctica, donde se realizará una corrección completa.

La evaluación también será sumativa, se sumarán los porcentajes de la observación directa (50%), la hoja de registro (10%) y Cuaderno de campo (40%).

Criterios de evaluación.

- Resolver acciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.
- Ser capaz de adaptar la ejecución de las habilidades, o de una secuencia de las mismas, al espacio disponible, ajustando su organización temporal a los requerimientos del entorno.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo e implicarse en el grupo para la comunicación de ideas, sentimientos y representación de personajes e historias, reales o imaginarias.
- Reproducir corporalmente estructuras rítmicas sencillas.

7. CONCLUSIONES

Al principio de este trabajo comenzaba diciendo que todo proceso de enseñanza-aprendizaje es un camino con una meta, unos objetivos, que son los focos que van guiándonos en nuestro hacer y recorrido. En este apartado, mostrare las conclusiones extraídas a lo largo de este camino.

En primer lugar, este TFG me ha permitido poner en práctica muchos de los conocimientos que he adquirido a lo largo de mi estancia en la Universidad. Resaltando

la capacidad de investigar y documentarme con otras publicaciones sobre el contenido abordado en esta propuesta.

La educación física es un área muy rica, la cual nos permite, entre otras cosas, impulsar la creatividad, la comunicación y la expresividad a través del cuerpo y del movimiento. Por otra parte, los alumnos se involucran de una manera especial en esta materia, por lo que se debe potenciar esta oportunidad de aprendizaje que se nos presenta y sacarle el máximo partido. Y desde esta área se debe demostrar, al resto de profesionales de otras materias la importancia de la expresión corporal, así como el impacto de esta en el desarrollo y el autoconocimiento de los alumnos.

También, con este trabajo he podido comprobar la importancia de trabajar la Expresión Corporal en Educación Primaria, en concreto como trabajando el Cuerpo Introyectivo, se puede aumentar el autoconocimiento y la autoestima de los alumnos.

Además, que el yoga es una excelente herramienta para desarrollar el Cuerpo Introyectivo, a través de las diferentes ramas del yoga, destacando las posturas y la relajación, por sus múltiples beneficios tanto físicos como psíquicos.

También, resaltar la importancia en todos los procesos de enseñanza-aprendizaje, incluyendo este Trabajo fin de Grado, del conjunto de procesos frente al resultado, uno de los principios del yoga.

Por último, señalar el crecimiento y el interés por disciplinas como el yoga, así como el conocimiento de la Expresión Corporal, desde la sociedad que permite introducirlo en la educación hasta la normalización en las escuelas, concretamente en el área de Educación Física.

8. LINEAS FUTURAS DE TRABAJO

Para finalizar, señalaré algunas ideas, con el objetivo de potenciar este trabajo, y ser la base para futuros docentes.

- Me gustaría motivar a terceras personas para que desarrollen otros Trabajo de Fin de Grado similares, o la propuesta didáctica en sus aulas. Por eso animo a seguir investigando y creando un marco teórico con un mayor grado de profundidad.

- Ampliar y adaptar este proyecto al resto de ciclos, y áreas, ya que trabajando y cooperando de manera interdisciplinar, podemos indagar más en el autoconocimiento de lo/as alumnos.
- Desarrollar la unidad didáctica propuesta en este trabajo, para observar e investigar las aportaciones de esta, en los alumnos.

9. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

- A- LONG, R. (2006). **“Los músculos clave en el Hatha Yoga”**. Acanto S.A. Barcelona
- ABARDÍA, F. (2014) **“Pedagogía corporal meditativa. La metasession como recurso para una expresión corporal consciente”**. Editorial RE-QUALITY SL. Palencia.
- ABARDÍA, F. (2015) Apuntes inéditos asignatura **“Expresión y Comunicación Corporal”**. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación de Palencia.
- BORES CALLE, N. Y GARCÍA MONGE, A. (2004, Enero). **“La expresión corporal en la Educación Física obligatoria: ideas para organizar el contenido y la práctica”**. Revista el Patio, N.º1. Pp. 40-60.
- CALLE, RAMIRO. (1999) **“Yoga para niños”**, Ed. Susaeta, Madrid.
- CASTAÑER, BALCELLS, M. Y CAMERINO, FOGUET, O. (1996). **“La Educación Física en la Enseñanza Primaria: una propuesta curricular para la reforma”**. Barcelona, INDE Publicaciones.
- DELORS, J. ET AL. (1996). **“La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI.”** Madrid: Santillana UNESCO.
- GÓMEZ, I. (2009) **¿Cómo se desarrolla el esquema corporal en la etapa infantil?**, Innovación y experiencias educativas, pág.2, nº24. Recuperado de sitio

web:

[http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_24/INM
ACULADA_GOMEZ_2.pdf](http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_24/INM_ACULADA_GOMEZ_2.pdf)

- PÉREZ SÁNCHEZ, D. Tipos de Yoga (2016). Yogateca. Recuperado de:
<http://www.yogateca.com/tipos-de-yoga/>
- LE BOULCH, J. (1976). **“La educación por el movimiento en la edad escolar”**. Buenos Aires, Paidós.
- LE BOULCH, J. (1978). **“La Educación psicomotriz de la escuela primaria”** Barcelona: Paidós
- MAUSS, M. (1991). **«Técnicas y movimientos corporales»**. En M. Mauss, Sociología y Antropología (pp. 337-356). Madrid: Tecnos.
- MOMELLAS, M.J. Y PERPINIYÁ, T. A. (1987). **“Psicomotricidad en Educación Infantil”**. Inde publicaciones: Barcelona
- MOTOS TERUEL, T. (1983) **“Iniciación a la Expresividad Corporal (Teoría, Técnica y Práctica)”**. Editorial HUMANITAS. Barcelona
- PÉREZ GÓMEZ, A. (2007b). **“Reinventar la escuela, cambiar la mirada”**. Cuadernos de Pedagogía, N.º 368. Pp 66-71.
- PÉREZ GÓMEZ, A. I. (2007a). **“La naturaleza de las competencias básicas y sus aplicaciones pedagógicas.”** Gobierno de Cantabria: Cuadernos de Educación.
- ROMAIRONE LÓPEZ-VILLAR, V. (2013). **“El cuerpo introyectivo en Educación Infantil”**. Córdoba
- ROVIRA BAHILO, G. (2010, Julio). **“Prácticas motrices introyectivas: Una vía práctica para el desarrollo de competencias socio-personales”**. Revista científico cultural en actividades físicas y deporte. N.º. 5. Pp 12-19

- RUEDA, B. (2004). **“La expresión corporal en el desarrollo del área de educación física”**. En Castillo, E.; Díaz, M. (2004). Expresión Corporal en Primaria. Servicio de publicaciones. Universidad de Huelva.
- SÁINZ, E. B., & VERÓNICA, P. V. (2002, Junio). **“Yoga y Educación Física: cuestión de matices”**. N.º 49 Revista Digital. Buenos aires.
- VACA, M.J y VARELA, M^a. S. (2008) **“Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico de lo corporal”**. Editorial GRAO. Palencia
- VAN LYSEBETH, A. (1980). **“Aprendo Yoga”**. Pomaire. Barcelona

10. APÉNDICES

ANEXO 1

Cuaderno De Campo

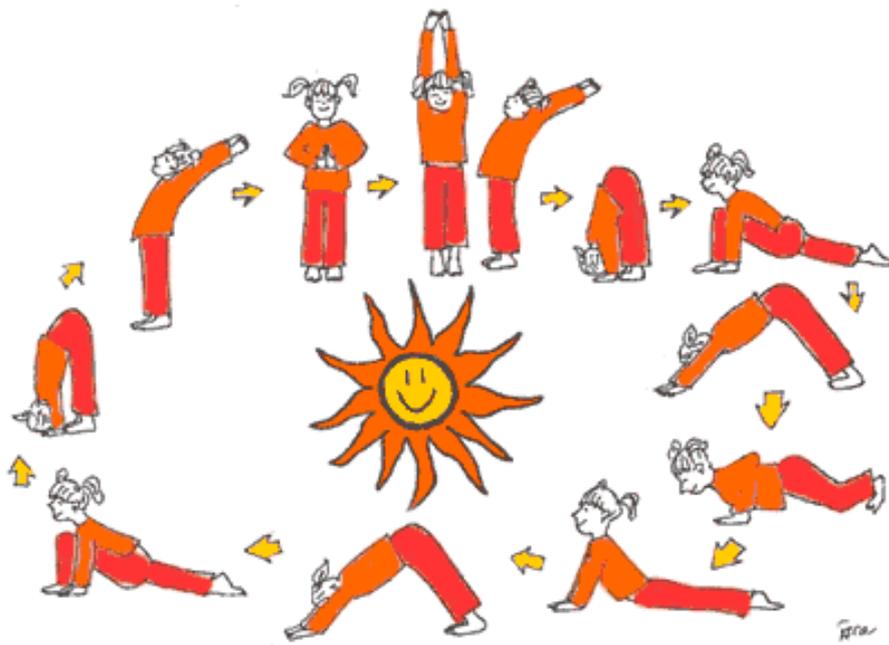
Se trata de una herramienta, en la que los alumnos deben portar un resumen de cada sesión. Redactando lo que ha sucedido tanto a nivel físico, como mental, expresando así sus emociones, y como se ha sentido su cuerpo.

Aspectos a tener en cuenta:

- Utilizar un cuaderno de espiral tamaño cuartilla. En la portada deberá aparecer el nombre, apellidos y año académico.
- En la primera hoja, cada niño/a va a poner un nombre a su cuaderno. En las hojas posteriores, se elaborará un índice paginado con las sesiones que se irán haciendo, y el alumnado deberá completarlo a medida que va realizando las sesiones.
- Cada sesión se comenzará en una nueva página y, se deberá indicar la fecha.
- Los alumnos podrán incorporar dibujos, fotos... para reflejar lo sucedido.

ANEXO 2

Representación gráfica. Asanas saludo al sol



ANEXO 3.

Representaciones graficas. Asanas



ANEXO 4.

Criterios para evaluar la prueba práctica (Francisco Abardeja Colás, 2014)

1.	Expresividad Corporal (EC)	Hasta 10	
2.	Plasticidad de Movimientos	Hasta 10	
3.	Creatividad e innovación (alejándose de los estereotipos)	Hasta 10	
4.	Variedad y Originalidad de movimientos en distintos PLANOS	Hasta 5	
5.	Variedad y Originalidad de movimientos en distintos EJES	Hasta 5	
6.	Aprovechamiento del espacio para generar volumen	Hasta 5	
7.	Combinación y enlace de distintos apoyos en el suelo con distintas partes del cuerpo	Hasta 5	
8.	Intensidad- Duración-	Hasta 10	

9.	Percusión corporal y sonidos onomatopéyicos	Hasta 5	
10.	Gestualidad facial en relación a la EC	Hasta 10	
11.	Nivel de implicación en el dialogo con los sentimientos y emociones	Hasta 10	
12.	Interacción con materiales (objetos variados, ropa, suelo, etc).	Hasta 5	
13.	Aplomo en la ejecución de los gestos generadores de expresión	Hasta 5	
14.	Confianza en sí mismo	Hasta 5	
	SUMA	Máx. 100	
	TOTAL (SUMA/10)	Máx. 10	

ANEXO 5

Cuento: “La gata y el sabio” (Muzi, 1996)

El sabio de Becchmezzine era un hombre recto y piadoso, al que enojaba la injusticia. Mucha gente venía a consultarle cuando se producía un desacuerdo entre vecinos o parientes. El sabio concedía los mejores consejos y hacía el papel de mediador.

Tenía una gata a la que apreciaba mucho. Cada día de la siesta, ella maullaba llamando a su dueño. Este la acariciaba y la llevaba al jardín en el que paseaban juntos hasta la puesta de sol.

La gata visitaba a menudo la cocina, donde era bien recibida. El cocinero nunca escondía ni la carne ni el pescado, pues ella no robaba nada y se contentaba con lo que le daban.

Una noche, después de su paseo cotidiano, la gata saco furtivamente un trozo de carne de una cazuela. El cocinero la sorprendió en el acto y la castigo estirándole severamente de las orejas. Molesta, huyo y no reapareció en toda la noche.

Al día siguiente por la mañana, el sabio, muy preocupado, pidió noticias de lo ocurrido. El cocinero le conto lo que había pasado. El sabio salió al jardín y llamo insistentemente a la gata, quien acabó por salir, ¿Por qué robaste carne?, preguntó el sabio. ¿No te da el cocinero suficiente comida?

La gata, que había dado a luz sin que nadie lo supiera, se alejó sin responder y volvió seguida de tres gatitos. Luego escapo y se subió a la higuera del jardín. El sabio miró a los tres gatitos y los ofreció al cocinero para cuidarlos.

“La gata no cogió comida pensando en ella misma”, declaró el sabio. “Su actuación fue producto de la necesidad. No es culpable. La gata actuó según lo que le dictaba su instinto maternal. Este pobre animal sufre porque le has castigado injustamente. Debes ir a disculparte a fin de que se calme y todo vuelva a ser como antes”.

El cocinero lo comprendió se dirigió, se dirigió hacia la higuera y pidió perdón al animal. La gata descendió lentamente de la higuera. Se acercó maullando a frotarse en las piernas del sabio y se marchó en busca de sus tres pequeños.

ANEXO 6.

Hoja de ítems de evaluación diaria.

Enumeración del 1 al 10

Listado de alumnos	Creatividad	Desinhibición	Postura corporal	Respiración	Participación	Respeto compañeros	Total
1							
2							
3...							