

Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN CAMPUS MARÍA
ZAMBRANO (SEGOVIA)

**GRADO EN MAESTRO DE EDUCACIÓN
INFANTIL**

TRABAJO FIN DE GRADO

*El Yoga Infantil como recurso didáctico
en Educación Infantil.*

Alumna: Paula García Díez

Tutora académica: Carla Fernández Garcimartín

Co-tutor: Víctor M. López Pastor

Fecha: 15/02/2022



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	2
2. OBJETIVOS	3
3. JUSTIFICACIÓN.....	4
3.1. JUSTIFICACIÓN PERSONAL	4
3.2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.....	5
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
4.1. LA IMPORTANCIA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN LA ESCUELA	7
4.2. EL YOGA COMO RECURSO EDUCATIVO	9
4.2.1 El Yoga dentro del currículo de Educación Infantil	11
4.2.2 El Yoga en Educación Infantil	12
4.2.3 La respiración y la relajación en Educación Infantil.....	13
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	17
5.1 CONTEXTO.....	17
5.2 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA	17
5.3 CONTENIDOS DE LA PROPUESTA	18
5.4 METODOLOGÍA	19
5.5 DESARROLLO DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA: ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE	20
5.5.1 Temporalización.....	20
5.5.2 Desarrollo detallado de las actividades de la propuesta didáctica.....	21
5.6 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	22
5.7 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.....	22
6. RESULTADOS	27
6.1. RESULTADOS OBTENIDOS SEGÚN LAS FICHAS DE OBSERVACIÓN GRUPAL CON ESCALA VERBAL POR ACTIVIDADES	27
6.2. RESULTADOS OBTENIDOS SEGÚN EL DIARIO DE LA MAESTRA ..	33
6.3. RESULTADOS OBTENIDOS SEGÚN LAS IMÁGENES DE LA AUTOEVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS.....	35
7. CONCLUSIONES	38
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40
9. ANEXOS	44

ANEXO 1 <i>Poesía “Yoga en el Castillo”</i>	45
ANEXO 2 <i>Tarjetas de las posturas de Yoga</i>	47
ANEXO 3 <i>Texto sobre las indicaciones de la actividad “La Abeja y el Elefante”</i> ...	52
ANEXO 4 <i>Texto sobre las indicaciones de la actividad “¿Todos respiramos igual?”</i>	52
ANEXO 5 <i>Indicaciones de la actividad “La tortuga”</i>	53
ANEXO 6 <i>Resultados de las Ficha de observación grupal con escala verbal correspondiente a cada actividad</i>	54
ANEXO 7 <i>Resultados de las autoevaluaciones de los niños en relación con cada actividad</i>	65
ANEXO 8 <i>Listas de control de cada actividad</i>	68
ANEXO 9 <i>Desarrollo detallado de las sesiones</i>	72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Relación comparativa entre las competencias generales del grado y su justificación en la propuesta.</i>	5
Tabla 2 <i>Relación comparativa entre las competencias específicas del grado y su justificación en la propuesta.</i>	6
Tabla 3 <i>Tipos de cuerpos en la escuela</i>	8
Tabla 4 <i>Evolución cronológica del concepto del Yoga</i>	10
Tabla 5 <i>Finalidades del Yoga</i>	10
Tabla 6 <i>Tipos de ejercicios y la finalidad de estos</i>	14
Tabla 7 <i>Beneficios de la relajación</i>	15
Tabla 8 <i>Relación entre los objetivos curriculares y los objetivos didácticos</i>	18
Tabla 9 <i>Relación entre los contenidos curriculares y los contenidos didácticos</i>	18
Tabla 10 <i>Cronograma de las actividades</i>	21
Tabla 11 <i>Técnicas e instrumentos para la evaluación</i>	23
Tabla 12 <i>Ficha de observación grupal con escala verbal</i>	24
Tabla 13 <i>Lista de control de la actividad número 3</i>	26
Tabla 14 <i>Ejemplo de las preguntas de la asamblea final de la actividad 14</i>	26
Tabla 15 <i>Resultados de la Ficha de observación grupal con escala verbal correspondiente a la actividad 4 (A= Alumno)</i>	28
Tabla 16 <i>Resultados de la Ficha de observación grupal con escala verbal correspondiente a la actividad 9(A=Alumno)</i>	29
Tabla 17 <i>Resultados de la Ficha de observación grupal con escala verbal correspondiente a la actividad 14(A=Alumno)</i>	30
Tabla 18 <i>Sumatorio total de puntos por ítems y alumnos</i>	31

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Ejemplo de la imagen correspondiente al estado de ánimo relajado</i>	25
Figura 2 <i>Ejemplo de la imagen correspondiente al estado de ánimo feliz</i>	25
Figura 3 <i>Ejemplo de la imagen correspondiente al estado de ánimo nervioso</i>	25
Figura 4 <i>Ejemplo de la imagen correspondiente al estado de ánimo enfadado</i>	25
Figura 5 <i>Resultado de la autoevaluación de los alumnos en relación con la actividad 3.....</i>	36
Figura 6 <i>Resultado de la autoevaluación de los alumnos en relación con la actividad 6.....</i>	36
Figura 7 <i>Resultado de la autoevaluación de los alumnos en relación con la actividad 13.....</i>	36

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo elaborar y llevar a cabo una intervención didáctica sobre el Yoga Infantil durante el periodo de prácticas en la etapa de Educación Infantil. Se ha partido de la consulta de diversas fuentes bibliográficas para conocer el Yoga Infantil y cómo implementarlo en el aula. Se ha realizado una propuesta compuesta por 14 sesiones que atienden a la diversidad del grupo de alumnos de 3º de Infantil. Para su evaluación se presentan distintas técnicas e instrumentos. Los principales resultados obtenidos pueden indicar que el alumnado: (1) pudo conocerse a sí mismo y a los demás a través del Yoga, (2) se expresó y se comunicó a través del cuerpo, (3) descubrió y gestionó sus emociones, (4) desarrolló su motricidad y su flexibilidad, y (5) mejoró su comportamiento, su atención y su concentración. Asimismo, se puede concluir que el Yoga parece ser un recurso educativo con el cual los alumnos pueden mejorar su atención, su concentración, su comportamiento e identificar y canalizar sus sentimientos y emociones.

Palabras clave: Expresión Corporal, Yoga Infantil, Respiración, Relajación, Propuesta didáctica.

ABSTRACT

The objective of this Final Year Project is to elaborate and carry out a didactic intervention on Children's Yoga during the internship period in the Early Childhood Education stage. It has been based on the consultation of various bibliographical sources to learn about Yoga for Children and how to implement it in the classroom. A proposal has been made consisting of 14 sessions that cater to the diversity of the group of students in the 3rd year of Childhood Education. For its assessment, different techniques and instruments are presented. The main results obtained indicate that the students: (1) were able to get to know themselves and others through Yoga, (2) expressed and communicated through the body, (3) discovered and managed their emotions, (4) developed their motor skills and flexibility, and (5) improved their behavior, attention and concentration. Likewise, it can be concluded that Yoga seems to be an educational resource with which students can improve their attention, concentration, behavior, and identify and channel their feelings and emotions.

Keywords: Body Expression, Children's Yoga, Breathing, Relaxation, Didactic proposal.

1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado (a partir de ahora TFG) tiene como finalidad diseñar y llevar a cabo una propuesta didáctica para trabajar el Yoga en la etapa de Educación Infantil con alumnos de 5 años, estableciendo el juego como principal método de enseñanza.

El Yoga es entendido como un recurso educativo corporal y como una práctica lúdico-deportiva que tiene cada vez más protagonismo en las aulas de Educación Infantil, de forma adaptada a la etapa. Son numerosas las referencias encontradas que recogen propuestas de Yoga como recurso llevado a cabo en Educación Infantil, entre ellas el trabajo de Acunis-Nieto et al. (2016), el estudio de Cerezo y Párraga (2016) o la investigación de Rojas (2016) y Casanova (2021).

La estructura del TFG es la siguiente:

En el primer capítulo se encuentran la introducción, los objetivos que persigue el trabajo, seguidos de una justificación donde expongo los motivos por los que he escogido este tema y la relación que tiene el TFG con las competencias del grado. La elección del tema surge de la necesidad de comprobar los beneficios que proporciona el Yoga en Educación Infantil.

El apartado de fundamentación teórica recoge la información obtenida de las revisiones bibliográficas en las que me he basado para conocer el estado de la cuestión. En él se desarrollan los siguientes temas: la importancia de la Expresión Corporal en la escuela, el Yoga como recurso educativo y el Yoga en Educación Infantil.

En el siguiente apartado se presenta la propuesta didáctica diseñada y llevada a cabo en un colegio público de la provincia de Segovia. En ella se explica el contexto, los objetivos y contenidos, la metodología empleada en las distintas sesiones y la evaluación con las técnicas e instrumentos utilizados para analizar el aprendizaje y evolución del alumnado.

En la parte final del trabajo se recogen los resultados obtenidos y las conclusiones derivadas de los mismos. Por último, se presenta el listado de las referencias bibliográficas utilizadas a lo largo del TFG y los anexos.

La realización de este TFG me ha hecho aún más consciente de que trabajar el Yoga con alumnos de Educación Infantil hace posible el desarrollo y la mejora de la motricidad, el

comportamiento y la concentración, ayuda a controlar la rabia, el nerviosismo, la impulsividad y el reconocimiento y manifestación de emociones.

2. OBJETIVOS

El objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado es elaborar y llevar a cabo una intervención didáctica sobre el Yoga Infantil durante el periodo de prácticas en la etapa de Educación Infantil.

A partir de este objetivo principal se establecen los siguientes objetivos específicos a desarrollar:

1. Realizar una revisión bibliográfica y un marco teórico sobre la utilización del Yoga en Educación Infantil.
2. Llevar a cabo un programa concreto sobre la disciplina del yoga, la respiración y la relajación, en educación formal en Educación Infantil.
3. Analizar los resultados obtenidos en el programa en base a la evaluación de los puntos fuertes, débiles y de las posibles propuestas de mejora.

3. JUSTIFICACIÓN

En este capítulo se reúnen los motivos y el porqué de la elección del tema, así como la relación entre las competencias del Grado en Educación Infantil y el desarrollo del TFG.

3.1. JUSTIFICACIÓN PERSONAL

La recogida y análisis de datos del cuerpo de mi TFG se ha llevado a cabo durante la realización de mis prácticas, dentro del Prácticum II. He escogido el tema del Yoga Infantil porque empecé a practicarlo habitualmente a raíz del confinamiento. Aproveché el tiempo que estuvimos en cuarentena para indagar sobre el tema por medio de vídeos, artículos y libros. Ya llevo unos años practicándolo y he podido comprobar sus beneficios en mí misma. Al llevar a cabo esta práctica de actividad física en mi rutina diaria pude identificar, canalizar y controlar mis emociones y estados de ánimo.

Desde la universidad tuve la oportunidad de realizar una propuesta sobre el Yoga junto con mis compañeros y llevarla a cabo como maestra en prácticas. Ahora que me encuentro realizando el Prácticum II, y siendo un tema que yo practico, quería llevar a la práctica una propuesta didáctica para comprobar realmente qué beneficios se producen y cómo afecta esta disciplina en Educación Infantil.

Por un lado, los niños de Educación Infantil tienen mucha flexibilidad muscular y, por otro, tienen mucha plasticidad cerebral, es decir, interiorizan rápidamente los contenidos y conceptos. Por ello, les resultará mucho más fácil adquirir los conocimientos y beneficios que aporta esta disciplina. Por lo que he podido observar del grupo de alumnos de mi Prácticum II, les cuesta mantener la concentración y la atención, canalizar las emociones, tranquilizarse cuando están nerviosos y no saben relajarse cuando están alterados o cuando les ocurre algún suceso.

El Yoga Infantil es un recurso que produce muchos beneficios tanto a nivel motor, emocional, afectivo como psíquico. El Decreto 122/2007, de 27 de diciembre y el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, señala como objetivo principal: “Lograr un desarrollo integral y armónico de la persona en los aspectos físico, motórico, emocional, afectivo, social y cognitivo, y a procurar los aprendizajes que contribuyen y hacen posible dicho desarrollo” (p. 4). Por ello, el Yoga será un recurso para lograr la consecución de dicho objetivo.

3.2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

Con este TFG se desarrollan las competencias generales y específicas del Grado de Educación Infantil establecidas por el Real Decreto 1393/2007 (ver Tabla 1 y 2):

Tabla 1

Relación comparativa entre las competencias generales del grado y su justificación en la propuesta.

COMPETENCIAS GENERALES DEL GRADO	JUSTIFICACIÓN DE LAS COMPETENCIAS
Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.	Para realizar la propuesta me he basado y fundamentado en: (1) bibliografía específica del tema; y (2) en los resultados obtenidos con alumnado universitario, por medio de un proyecto. Teniendo en cuenta estas experiencias, he podido elaborar y llevar a cabo una nueva propuesta enfocada a Educación Infantil.
Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-	A través de este TFG se desarrollan los conocimientos y competencias propias de Educación Infantil. Por una parte, se elabora y se lleva a cabo una propuesta didáctica. Por otro lado, este trabajo se defiende oralmente ante un tribunal de manera presencial.
Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.	A través de los instrumentos y técnicas de evaluación empleados obtendremos resultados concretos para poder valorarlos y reflexionar críticamente sobre los mismos.
Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.	Por medio de las explicaciones que hago como maestra para que los alumnos comprendan qué hacer en las actividades. Además, con las preguntas de las asambleas que se realizan al principio y al final de cada actividad, hay un intercambio de información, ideas, problemas que han surgido y sus posibles soluciones.
Desarrollo de un compromiso ético en su configuración como profesional, compromiso que debe potenciar la idea	Esta propuesta está enfocada a todo el alumnado independientemente de sus características y, por tanto, accesible a

de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.	todos ellos. Para ello, se respetan los ritmos de aprendizaje de todos y trabajando de manera transversal, concretamente educando para la salud.
---	--

Fuente. Elaboración propia a partir del Real Decreto 1393/2007.

Tabla 2

Relación comparativa entre las competencias específicas del grado y su justificación en la propuesta.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DEL TFG	JUSTIFICACIÓN DE LAS COMPETENCIAS
Adquirir conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma.	Por medio de la aplicación práctica de la propuesta se adquirirá el conocimiento de la disciplina, sus beneficios y la propia gestión de cómo llevarla a cabo.
Ser capaces de aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.	A lo largo de toda la propuesta didáctica habrá interacción y comunicación entre alumnos y maestra. Destaco la consecución de esta competencia en el desarrollo de las actividades, sus explicaciones y las asambleas iniciales y finales.
Tutorizar y hacer el seguimiento del proceso educativo y, en particular, de enseñanza y aprendizaje mediante el dominio de técnicas y estrategias necesarias.	La propuesta se va a evaluar a través de técnicas e instrumentos concretos para observar la evolución y analizar el aprendizaje adquirido del alumnado.
Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.	A través de la creación y puesta en práctica de cada actividad de aprendizaje se da relación entre la teórica y la práctica. Las actividades están fundamentadas de manera teórica.
Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.	Con la implementación de la propuesta didáctica en el Prácticum II podré desempeñar diferentes funciones docentes, como, por ejemplo: organizar el espacio, elaborar el material, adaptarme a las necesidades o fomentar la creatividad entre otras. Tendré la oportunidad de innovar, crear o modificar cualquier aspecto de las actividades.

Fuente. Elaboración propia a partir del Real Decreto 1393/2007.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este capítulo abordaré la fundamentación teórica del TFG. En él trataré la importancia de la Expresión Corporal en la escuela, y la relación de esta con el Yoga ya que, de una manera u otra, el Yoga es una forma de expresarse, el Yoga como recurso educativo, el Yoga en Educación Infantil y su relación con el currículo basándome en diversos autores.

4.1. LA IMPORTANCIA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN LA ESCUELA

Quiero empezar esta fundamentación teórica sobre el Yoga Infantil, argumentando la relación que tiene con la Expresión Corporal a través de dos motivos: (1) debido a que está incluida en el contenido de Lenguaje Corporal que se establece en el currículo de la etapa de Educación Infantil; y (2) puesto que a través de la Expresión Corporal el alumno puede lograr un correcto control postural, constatarse de sus limitaciones y posibilidades, ganar autonomía, seguridad y autoestima, adquirir una imagen positiva de sí mismo, expresarse, comunicarse y manifestar sentimientos y emociones.

Diversos autores establecen definiciones sobre lo que es la Expresión Corporal. Según Stokoe y Harf (1992) la Expresión Corporal es un tipo de lenguaje que, junto a otros como el habla, el dibujo o la escritura, todo ser humano expresa sentimientos, sensaciones, emociones y pensamientos. Siguiendo esta línea, Motos (2001) añade que la Expresión Corporal es: “la expresión de pensamientos, sentimientos, sensaciones o emociones a través del movimiento, con intencionalidad comunicativa” (p. 31). Además, Blanco (2009) señala que el cuerpo y el movimiento son unos medios que posee el ser humano para comunicarse con uno mismo, con los demás y con el entorno. Más recientemente, Antolín (2013) indica que la Expresión Corporal es un acto de manera intencionada del cuerpo de forma consciente y voluntaria.

Por otro lado, varios autores señalan que la Expresión Corporal tiene diferentes finalidades, entre ellas: que el cuerpo es la base e instrumento del aprendizaje y desarrollo integral del niño (Antolín, 2013; Cáceres, 2010).

Con todo lo expuesto anteriormente, considero que la Expresión Corporal es el primer lenguaje que desarrollamos y utilizamos para expresarnos. Antes de aprender a hablar, escribir o dibujar, nuestro cuerpo se manifiesta como medio de expresión y comunicación.

Además, la Expresión Corporal sirve para comunicarnos con nosotros mismos, con los demás y con el entorno.

Un aspecto que debemos de tener en cuenta en un aula son los cuerpos de los niños, ya que son un medio de expresión y comunicación al que hay que prestar mucha atención para identificar lo que nos quieren transmitir. Como señala Blanco (2009), utilizamos la Expresión Corporal para todo aquello que decimos, sentimos y hacemos. Aunque no lo creamos los cuerpos nos hablan y como maestros tenemos que identificar muy bien cómo se encuentra cada niño en cada momento del día para poder llevar a cabo ciertas actividades. Como apunta Vaca-Escribano (2007), a lo largo de la jornada escolar el cuerpo manifiesta intereses, deseos y necesidades que se deben de atender. Por otro lado, Blanco (2009) añade que cada persona crea su propio lenguaje por medio de la comunicación y las vivencias que se realizan a través del cuerpo. En la tabla 3 se expone la concepción de Vaca-Escribano (2007) sobre los diversos tipos de cuerpos asociados a situaciones educativas que se dan en diferentes momentos de la jornada escolar.

Tabla 3

Tipos de cuerpos en la escuela

AUTORES	TIPOS DE CUERPOS
Vaca-Escribano (2007)	<p>-Cuerpo silenciado: el alumno no tiene protagonismo, se encuentra pasivo motrizmente. Señala momentos como atender las explicaciones del maestro, ejecutar tareas de lectoescritura, lógica o conversar en grupo.</p> <p>-Cuerpo implicado: el alumno se implica y participa en tareas como, por ejemplo, organiza los materiales o las producciones realizadas.</p> <p>-Cuerpo instrumentado: se utiliza el cuerpo y el movimiento para adquirir conceptos y aprendizajes. Por ejemplo, moverse para comprender.</p> <p>-Cuerpo suelto: se suele dar en el momento del recreo.</p> <p>-Cuerpo objeto de atención: en el que el cuerpo se centra en realizar situaciones educativas, concretamente actividades de higiene o alimentación.</p> <p>-Cuerpo objeto de tratamiento educativo: se dan situaciones educativas que persiguen un fin relacionado con la educación corporal. Por ejemplo, actividades de baile.</p>

Fuente. Elaboración propia a partir de Vaca-Escribano (2007).

En mi experiencia como alumna o niña puedo decir que he sido educada en un ambiente bastante tradicional en las aulas, sin poder manipular, explorar, investigar, expresarme corporalmente, etc. La enseñanza que vivencié se basaba en una metodología en la que el

maestro era el protagonista Yo me limitaba a escuchar, tomar apuntes, redactar los temarios estudiados y realizar los exámenes. Desempeñando el papel de maestra en prácticas en un centro escolar, puedo decir que poco a poco está cambiando la metodología de enseñanza-aprendizaje y está siendo cada vez más experimental, apareciendo el “dejar hacer”, explorar, aprender a aprender.

Este cambio respecto al modo de educar y enseñar corporalmente hace que el cuerpo y la Expresión Corporal cobren especial importancia en las aulas.

4.2. EL YOGA COMO RECURSO EDUCATIVO

Antes de adentrarnos en el concepto de “Yoga Infantil” debemos conocer el origen, la historia, la definición, la finalidad y los beneficios de dicho término. Para ello, comenzaremos con aportaciones de diferentes autores en relación con estos aspectos nombrados.

Taylor (2002), Lark (2004) y Fraser (2005) señalan que el Yoga deriva de la raíz verbal “yuj”, que significa “poner bajo el yugo, unir, preparar, equipar”. Tiene su origen en la India, pero no se conoce con exactitud el año, podemos decir que hace aproximadamente entre 3000-2500 a.C. debido al descubrimiento de posturas yóguicas halladas en diversas piedras y reveladas a los sabios iluminados mientras practicaban la meditación.

Lidell (1999) destaca que Swami Sivananda fue un autor muy importante en la evolución del Yoga, ya que fue quien formó a muchos discípulos y los envió a difundir esta técnica por todo Occidente, en el cual cada vez más se ha implantado y establecido en las sociedades actuales. Además, Swami Sivananda sintetizó 5 principios que cada individuo debe incorporar a su vida para que sea lo más larga y saludable posible: (1) la relajación, (2) la respiración, (3) ejercicio, (4) dieta adecuada, (5) pensamiento positivo y (6) meditación.

El concepto del Yoga ha ido evolucionando a medida que lo iba haciendo la sociedad. En la Tabla 4 se muestra la transformación de dicho concepto desde el punto de vista de diferentes autores han investigado e indagado sobre el tema:

Tabla 4

Evolución cronológica del concepto del Yoga

Autores	Definiciones
Cella (1992)	Unión del hombre con la naturaleza y con lo que le rodea.
Feuerstein (1998)	Elevar al individuo más allá de su percepción con el mundo.
Lidell (1999)	Ciencia holística de la vida.
Taylor (2002) y Herp (2019)	Unión con el Universo y lo divino. Unión de la mente, el cuerpo y el alma apuntando a la realización personal.

Fuente. Elaboración propia a partir de los autores indicados en la tabla.

Como se ve en la tabla 4, la definición del Yoga ha sufrido una evolución, desde que comenzó con la unión del hombre con lo que le rodea y la naturaleza; después con el mundo, hasta llegar a conectarse con uno mismo y, por tanto, realizarse como ser humano. En base a estos autores que definieron el Yoga, considero que se trata de una técnica en la que la persona conecta consigo misma, logrando alcanzar estabilidad mental y corporal produciéndose un equilibrio entre ambas.

Ahora que ya conocemos el origen, la historia y la definición del Yoga, nos centraremos de manera cronológica y según diferentes autores en que la práctica del Yoga tiene diferentes finalidades (ver Tabla 5):

Tabla 5

Finalidades del Yoga

Autores	Finalidades
Calle (1994)	-Controlar la mente, armonizando las energías, las funciones y ritmos vitales.
Lidell (1999), Weller (2001), Taylor (2002) y Jerusalim (2004)	-Proporcionar equilibrio y armonía entre el cuerpo y la mente.
Lark (2004)	-Desarrollar motricidad, flexibilidad y la confianza desarrollando los huesos fuertes, la circulación y los sentimientos sosegados -Endereza columna, tonifica los músculos, activa el sistema inmune, masajea los órganos internos -Contribuye a la digestión y eliminar los desechos orgánicos -Regula la respiración -Fomenta la disciplina -Agudiza la mente y alivia el insomnio.

Kojakovic (2005)	-Desarrolla un hábito de salud y creatividad conociéndose a sí mismo a través de la socialización.
Maestre (2010)	-Se involucra en la ambientación por medio de la motivación y la creatividad.
Herp (2019)	-Liberar y limpiar bloqueos mentales y psicológicos entrenando la mente.

Fuente. Elaboración propia a partir de los autores indicados en la tabla.

4.2.1 El Yoga dentro del currículo de Educación Infantil

Una vez abordado el concepto de Expresión Corporal y el Yoga en Educación Infantil, podemos decir que ambos

El lenguaje corporal es un contenido que se trabaja y se desarrolla durante la etapa de Educación Infantil, dentro del currículo y donde la Expresión Corporal está incluida. Esta está de manera directa e indirectamente en el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil.

Voy a centrarme en el Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal. Como indica el Real Decreto 1630/2006 (p. 477) y, en relación con el Yoga, en esta área se persigue:

- “Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades cada vez con mayor precisión gestos y movimientos”.
- “Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros”.

En cuanto a los contenidos de la primera área, me centro en el Bloque 1: El cuerpo y la propia imagen. En este sentido, a través del Yoga el alumno de Educación Infantil explora, identifica, acepta y respeta las características del propio cuerpo y de los otros. También identificará y expresará sentimientos, emociones, vivencias, preferencias, intereses y necesidades propias y de los demás.

Por medio del Yoga se puede trabajar el objetivo de la tercera área del Real Decreto 1630/2006 (2007) que es: “expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas mediante la

lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación” (p. 481). Además, en esta área nos centramos en los contenidos de los bloques del lenguaje verbal y corporal. A través del Yoga se trabajan los lenguajes verbal y corporal:

- El lenguaje verbal: los niños utilizan la lengua oral cuando se les explica los conceptos del Yoga, cuando realizan las actividades y se expresan para evocar, relatar y escuchar hechos, conocimientos, ideas, sentimientos de uno mismo y de los demás.
- El lenguaje corporal: mediante las posturas de Yoga el niño explora sus posibilidades motrices con el cuerpo, utilizando la representación espontánea y participando en juegos simbólicos.

4.2.2 El Yoga en Educación Infantil

El Yoga se ha ido dando a conocer e implementado poco a poco en muchas aulas de Educación Infantil y de Educación Primaria como recurso educativo. Han sido numerosas las propuestas que se han realizado y llevado a cabo en las mismas, entre ellas el estudio de Acunis-Nieto et al. (2016), donde analizan una propuesta de Yoga Infantil llevada a cabo por un centro de Yoga llamado “Yoga-Crecer” con niños de 3 a 6 años. En ella concluyen que las familias demandan más experiencias del uso del Yoga, pues entienden que a los niños les ha servido para desestresarse, a entretenerse y a aprender de manera dinámica. Por otro lado, la investigación de Cerezo y Párraga (2016) ofrece una experiencia de trabajo del Yoga Infantil con fines conductuales. En esta propuesta los autores señalan que un bajo desarrollo conductual lleva a los niños a comportarse de manera violenta hacia el mundo que les rodea y que, a través del Yoga, se consigue frenar este desarrollo conductual y, por tanto, no tener esos comportamientos. Por su parte, Rojas (2016) expone en su tesis que, a través de su programa de Yoga Infantil “Yogui”, logró que los niños de 5 años mejoraran significativamente el nivel de atención en las tareas del aula. Y más recientemente, Casanova (2021) recoge en su informe de investigación cómo a través del Yoga Infantil ha conseguido que se potencie la motricidad gruesa en los niños de 4 y 5 años.

Los estudios que analizan prácticas de Yoga como recurso educativo en edades tempranas reflejan que desde la práctica del Yoga Infantil es posible que el niño dedique tiempo para

conocerse, conectar consigo mismo, explorar sus características capacidades, limitaciones a nivel corporal, emocional y mental, le ayudará a relajarse, a bajar el ritmo de vida, la tensión y la presión a la que se siente sometido. A través de la relajación el niño podrá concentrarse, interiorizar y adquirir conocimientos, conceptos y contenidos, expresarse y comunicarse de mejor manera y evitando trastornos psíquicos o emocionales que puedan surgir.

Desde mi punto de vista vivimos en una sociedad acelerada, es decir, vamos corriendo a todos lados, sin pararnos a observar lo que tenemos alrededor, y en la que predomina el constante recibimiento de estímulos. Aún se cuenta con pocos espacios, aunque cada vez hay más para que el niño pueda experimentar y explorar sus capacidades, limitaciones... etc. Este ritmo de vida hace que se produzca en las personas un estado de nervios y estrés que puede incrementarse si no lo remediamos. Los niños se sienten presionados por parte de la escuela y la familia, por el hecho de conseguir realizar ciertas acciones a determinadas edades, por ejemplo, saber leer, escribir, sumar, restar... etc. Además, es habitual observar cómo los niños dedican por la tarde a diversas actividades extraescolares a parte de las tareas que ya realizan les imponen.

4.2.3 La respiración y la relajación en Educación Infantil

Conociendo la relación del Yoga dentro del currículo de Educación Infantil, pasamos a centrarnos en dos grandes aspectos interrelacionados con el Yoga, como son: la respiración y la relajación. Para ello, vamos a establecer las definiciones, tipos, beneficios de ambos aspectos, basándonos en diferentes autores.

Comenzamos con el aspecto de la respiración, Bernal y Guerrero (2005) la definen como: “un proceso que regula el oxígeno y el dióxido de carbono en sangre en relación con el trabajo del organismo” (p. 11). Por su parte, Chóliz (2012) ofrece una definición menos biológica, siendo un proceso que posibilita el metabolismo a nuestro organismo. Y para Miguel (2017) “la respiración es un intercambio continuo entre nuestro interior y el exterior de manera que si esta armonía se altera es porque algo sucede” (p. 17). En este sentido, considero que la respiración es el proceso que todo ser vivo realiza él mismo de manera interna con el mundo exterior para poder alcanzar un estado de calma, tranquilidad y armonía.

Diferentes autores establecieron diversos tipos de respiraciones en función de los músculos que intervienen en cada uno. Bernal y Guerrero (2005), Calle (1999), Chóliz (2012) y Peón (2014) defienden los siguientes tipos:

- Alta/clavicular: Interviene la parte alta del pecho, la entrada de aire y oxígeno es insuficiente. Es muy superficial.
- Media/torácica: Los músculos intercostales se contraen provocando un aumento de la parte media de la caja torácica. Es la más frecuente.
- Baja/ abdominal: Acción del diafragma, enganchando la parte inferior del tórax favoreciendo el rasgo sanguíneo.

Calle (1999), Bernal y Guerrero (2005) y Peón (2014) consideran un cuarto tipo más que es la completa/integral en la que se combinan los otros tres tipos trabajando de forma conjunta todos los músculos respiratorios. Es la menos usada y la más aconsejable.

Depende de la zona corporal que empleemos para respirar influirá en el proceso propiamente dicho de la respiración. Además de los tipos de respiración que posee el ser humano, hay diversos tipos de ejercicios para trabajar la respiración dependiendo de cómo sea esta en diversos momentos y situaciones. Chóliz (2012, p. 24-26) estableció los siguientes (ver Tabla 6):

Tabla 6

Tipos de ejercicios y la finalidad de estos

TIPOS DE EJERCICIOS	FINALIDAD
A. Respiración profunda	Reducir la activación.
B. Respiración rítmica controlada	Facilita la concentración y el control del proceso de respiración.
C. Respiración contada	Trabajar la respiración diafragmática.
D. Respiración de yoga	Entrenar toda la musculatura responsable de la respiración.
E. Respiración alternada	Produce efectos sedantes.
F. Ejercicios de espiración	flexibilizar y fortalecer los músculos responsables de la espiración.
G. Ejercicios de aparatos	incrementar la motivación por la tarea y obtener feedback de la ejecución.
H. Ejercicios cotidianos	Realizar otros ejercicios respiratorios durante la jornada, sin necesidad de incluirlos en sesiones estructuradas, para mejorar así la respiración en nuestro día a día.

Fuente. Elaboración propia a partir de Chóliz (2012).

La relajación es el otro de los elementos que está interrelacionado con la respiración, pues sin ella no se alcanzaría el equilibrio entre cuerpo y mente. Chóliz (2012), Escalera (2009) y Nadeau (2012) exponen que la finalidad de esta es alcanzar una reducción de activación y un estado calmado tanto mental como físico.

Para mí, alcanzar la relajación en Educación Infantil supone conseguir un estado de quietud y paz entre mente y cuerpo. Con ella eliminaríamos toda acción y/o pensamiento que nos pueda afectar de nuestro alrededor y que nos impida alcanzar un estado de calma.

Los ejercicios y técnicas empleados para una correcta y completa relajación hacen posible la adquisición de numerosos beneficios. En la tabla 7 expongo una muestra de los beneficios según diferentes autores:

Tabla 7

Beneficios de la relajación

AUTORES	BENEFICIOS
Escalera (2009)	<ul style="list-style-type: none"> -Mejorar la seguridad de uno mismo. -Construir una imagen de sí mismo. -Incrementar la alegría y la espontaneidad. -Alcanzar una mayor confianza al potenciar las sensaciones corporales.
Dris (2010) y Nadeau (2012)	<ul style="list-style-type: none"> -Disminuir la tensión, el estrés muscular y mental y encontrar un equilibrio, un bienestar. -Favorecer la capacidad de escucha, mayor participación y receptividad. -Aumentar la confianza en uno mismo, la memoria y la concentración y permite además mejorar la calidad del aprendizaje.

Fuente. Elaboración propia a partir de los autores indicados en la tabla.

Para aplicar la relajación en diversos momentos escolares según se encuentre el cuerpo del alumnado, podemos emplear unas u otras técnicas. Para ello, muchos autores han establecido diferentes técnicas de relajación, cuyo objetivo es “la producción, bajo control del propio sujeto, de estados de baja activación del sistema nervioso autónomo”, como señala Dris (2010, p. 2). Algunos autores como Aldama y De Vicente (2002), Dris (2010) y Peón (2014) establecieron diferentes técnicas de relajación que son:

- La relajación progresiva de Jacobson: consiste en reducir los niveles de activación mediante la disminución progresiva y voluntaria de la contracción muscular. Se consigue por medio de la contracción de determinados músculos y posteriormente de manera progresiva se distensionan.
- Entrenamiento autógeno de Schultz: se aplica hipnosis a través de las representaciones mentales. El individuo con los ojos cerrados se centra en una zona corporal y se le indican diversas instrucciones que interioriza y visualiza sensaciones de peso y calor en esa zona logrando alcanzar la relajación.
- Método de Winthebert: se combina la relajación progresiva y el entrenamiento autógeno, es decir, el individuo se centra en un grupo muscular contrayéndolo y distensionándolo a la vez que van sintiendo sensaciones de peso y calor. Es poco aplicable en Educación Infantil por la dificultad del niño para concentrarse, vivenciar esas sensaciones e interiorizarlas a través de la verbalización.

Por tanto, que se produzca una correcta interrelación entre la respiración y la relajación hace posible que el alumno consiga mejorar su concentración, su comportamiento, identificar y reconocer sus emociones, suavizar y controlar sus impulsos y su rabia, a través de la práctica del Yoga desde edades tempranas.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1 CONTEXTO

El presente TFG y la propuesta didáctica de Yoga infantil, respiración y relajación está planteada para realizarse en el Prácticum II. Está enfocada para llevarse a cabo con alumnos de un colegio rural de la provincia de Segovia, ubicado en el municipio de El Espinar (Arcipreste de Hita). Es un centro público con sección bilingüe de línea tres y cuatro que acoge a alrededor de 650 alumnos comprendidos entre las etapas de Infantil y Primaria (de entre 3 y 12 años).

En concreto, esta propuesta se llevará a cabo en un aula de Educación Infantil de 5 años con 22 alumnos (7 niñas y 15 niños). Entre ellos se encuentran dos alumnos con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (ACNEAE): uno de ellos diagnosticado como retraso madurativo por Síndrome Down, es decir, Alumnado con Necesidades Educativas Especiales (ACNEE), de grado de dependencia 2; y otro alumno está diagnosticado con retraso simple madurativo del lenguaje, concretamente como Dificultades Específicas de Aprendizaje (DEA) y Bajo Rendimiento Académico (BRA). Este grupo de clase también cuenta con tres alumnados extranjeros, provenientes de Rumanía, Bulgaria y Canadá. En el aula se puede observar claramente una diferencia de dos grandes grupos, uno más avanzado que otro, tanto a nivel cognitivo como motriz.

Las actividades de la propuesta de intervención se realizarán principalmente en el aula ordinaria. En alguna ocasión nos desplazaremos a la sala de psicomotricidad. El espacio que conforma el aula es amplio. En él se distinguen dos zonas: (1) una parte destinada al trabajo individual y los distintos rincones; y (2) la zona de la alfombra de la asamblea, juegos de suelo y proyector con pizarra digital, donde se realizarán la mayoría de las actividades.

5.2 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

En este apartado se expone la relación entre los objetivos curriculares del Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil teniendo en cuenta las 3 áreas de conocimiento de esta etapa; y los objetivos didácticos para esta propuesta (ver Tabla 8):

Tabla 8*Relación entre los objetivos curriculares y los objetivos didácticos*

ÁREAS CURRICULARES	OBJETIVOS CURRICULARES	OBJETIVOS DIDÁCTICOS
Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.	Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.	Identificar la respiración, la relajación, las propias características, posibilidades y limitaciones a través del Yoga.
	Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.	Conocer e interiorizar las posturas. Coordinar y controlar las posturas de Yoga, la respiración y la relajación para poder expresarse y comunicarse.
	Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros.	Distinguir y ser capaces de expresar y comunicar los sentimientos, emociones, necesidades o preferencias que producen el Yoga, la respiración y la relajación.
Área 3: Lenguajes: Comunicación y representación.	Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.	Utilizar el Yoga como lenguaje y medio de expresión y comunicación manifestando emociones, sentimientos, deseos e ideas.

Fuente. Elaboración propia a partir del Real Decreto 1630/2006.

5.3 CONTENIDOS DE LA PROPUESTA

En este apartado se dispone la relación entre los contenidos curriculares del Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil teniendo en cuenta las 3 áreas de conocimiento de esta etapa; y los contenidos didácticos de esta propuesta (ver Tabla 9):

Tabla 9*Relación entre los contenidos curriculares y los contenidos didácticos*

ÁREAS CURRICULARES	CONTENIDOS CURRICULARES	CONTENIDOS DIDÁCTICOS
Área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.	El cuerpo humano. Exploración del propio cuerpo. Identificación y aceptación progresiva de las	Exploración e identificación del propio esquema corporal a través de las posturas del Yoga.

	características propias. El esquema corporal.	
	Control postural: El cuerpo y el movimiento. Progresivo control del tono, equilibrio y respiración. Satisfacción por el creciente dominio corporal.	Dominio y progresivo control del tono, el equilibrio y la respiración.
Área 2: Conocimiento del entorno.	Disfrute al realizar actividades en contacto con la naturaleza. Valoración de su importancia para la salud y el bienestar.	Valoración y disfrute de la importancia del Yoga, la respiración y la relajación para la salud y bienestar.
Área 3: Lenguajes: Comunicación y representación.	Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación.	Descubrimiento de gestos y movimientos por medio del Yoga para expresarse y comunicarse.

Fuente. Elaboración propia a partir del Real Decreto 1630/2006.

5.4 METODOLOGÍA

La metodología llevada a cabo en la propuesta didáctica se centra en el juego como principal fuente de enseñanza-aprendizaje. Diversos autores, como Andrade (2020), Quintas (2020) y Megías y Lozano (2018), hablan sobre el juego como un instrumento de aprendizaje, aunque el alumno no sea consciente de ello. Estos autores consideran el juego como un recurso educativo que facilita la maduración de los alumnos.

García et al. (2021) señalan los diversos principios metodológicos que se dan en Educación Infantil y, por tanto, a lo largo del desarrollo de las actividades. El aprendizaje que se da en esta propuesta atiende las diferencias individuales de los alumnos, respetando los ritmos o niveles de cada uno. En todas las actividades se dará la socialización por medio de la colaboración y participación de todos en las mismas. En cuanto al ambiente del aula, se proporcionará un clima de respeto, cómodo, agradable y seguro, existiendo así una confianza entre el docente y los alumnos, y entre los propios alumnos. A lo largo de la propuesta se dará respuesta al principio de globalización, estableciéndose conexiones previas y nuevas por medio de la experimentación y vivencias que se produzcan en las sesiones. De esta manera, se acercará al alumnado a la realidad. Por último, he organizado y elaborado las actividades teniendo en cuenta el principio de atención a la diversidad (ver apartado 5.6).

Basándome en Hernández (2020), esta propuesta didáctica seguirá diferentes estrategias, técnicas y estilos de enseñanza adaptados a los objetivos de cada sesión. Por un lado, la técnica y estilo empleado para la realización de las actividades será en algunas ocasiones trabajo por grupos, y, en otras, por asignación de tareas. Por otro lado, la estrategia que se va a aplicar será didáctica analítica secuencial, en la que la tarea tiene distintas partes, comenzando por la primera y siguiendo el orden hasta llegar al fin que queremos alcanzar.

Las actividades de esta propuesta se realizarán en diferentes agrupaciones, la mayoría serán en gran grupo, pero lo desempeñarán de manera individual; otras serán por parejas y otras en pequeños grupos utilizando los rincones. Cada una de las actividades cuentan con tres fases: inicio, desarrollo y cierre. Además, todas ellas darán la oportunidad de explorar, experimentar y conocer con el propio cuerpo, expresar sentimientos, emociones, estado de ánimo, identificar el cuerpo como un medio de expresión y comunicación de manera intencionada y libre.

A lo largo de la propuesta abordaré el principio de transversalidad que indica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación y la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Mi propuesta está enfocada para trascender del aula al exterior. Las actividades pueden practicarse en el día a día de los alumnos en sus casas junto con su familia en diversos momentos como, por ejemplo, antes de dormir o incluso cuando identifiquen una situación de alteración, nerviosismo o agitación por algún acontecimiento.

5.5 DESARROLLO DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA: ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Este apartado está dedicado al desarrollo de las actividades de la propuesta didáctica.

5.5.1 Temporalización

Esta propuesta estaba programada para el primer trimestre, donde realicé el Prácticum II. Se han llevado a cabo un total de 14 sesiones, distribuidas a lo largo de los meses de noviembre y diciembre. Las sesiones de Yoga se efectuaron en los momentos de las asambleas iniciales del día o justo antes de comenzar con el trabajo individual. En cambio, las sesiones de respiración y relajación se llevaron a cabo en los momentos de después del recreo, justo antes de realizar el trabajo individual o desdobles de las otras materias.

Por ello, el tiempo de cada una de ellas osciló entre 8 a 50 minutos aproximadamente, dependiendo del momento en que se llevaron a cabo y según lo programado.

Adjunto el cronograma de las sesiones junto con sus correspondientes actividades.

Tabla 10

Cronograma de las actividades

Mes: noviembre					
Día, hora y actividad		Martes 2 09:00-10:00 “Iniciación al yoga”			
	Lunes 8 13:30-14:00 “¿Qué postura haremos? / el bingo yogui “	Martes 9 09:00-10:00 “Poesía: yoga en el castillo”	Miércoles 10 10:00-11:00 “¿Qué saldrá?”		
		Martes 16 09:00-10:00 “Saludamos al sol”	Miércoles 17 12:30-13:00 “La abeja y el elefante”	Jueves 18 12:30-13:00 “¿Todos respiramos igual?”	Viernes 19 10:00-11:00 “Aprendemos a respirar” 12:30-13:30 “La tortuga” y “me relajo con telas”
		Martes 23 12:30-13:30 “¿Qué le pasa a nuestra tripa?”			
Mes: diciembre					
Día, hora y actividad			Miércoles 1 12:30-13:30 “Muñeco de nieve”	Jueves 2 12:30-13:30 “Me relajo con plumas”	Viernes 3 12:30-13:30 “Somos marionetas”

Fuente. Elaboración propia

5.5.2 Desarrollo detallado de las actividades de la propuesta didáctica

En el Anexo 9, se expone el desarrollo de las actividades con sus respectivos apartados.

Para establecer las fases de las sesiones me he basado en López-Pastor (2004), donde en primer lugar, se realiza una asamblea inicial para comprobar que conocimientos o conceptos poseen, después se pasa a la actividad motriz propiamente dicha y, por último, se lleva a cabo una asamblea final donde se observa los conocimientos adquiridos.

5.6 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Desde el sistema educativo se da importancia a la atención a la diversidad, ya que lo que se pretende es que el maestro atienda y dé respuesta a las necesidades, características e intereses de todo el alumnado. Para lograrlo, se respeta el ritmo y el proceso madurativo de cada uno de ellos y se adapta la práctica educativa para que los alumnos alcancen los objetivos marcados.

A lo largo de toda la propuesta didáctica se atenderá a la diversidad de la siguiente manera:

(1) Atención a la diversidad de las diferencias naturales del grupo de alumnos: se tendrá en cuenta a todo el grupo, respetando el ritmo y las características individuales de cada uno, dando tiempo para realizar las posturas y las distintas acciones que se llevarán a cabo en cada sesión.

(2) Atención a la diversidad de los ACNEAE:

Teniendo en cuenta las características y necesidades del alumno con Síndrome de Down y el alumno con DEA y BRA, adoptaré las siguientes adaptaciones:

- Utilizaré como apoyo las tarjetas de las diferentes posturas de Yoga y vídeos interactivos y educativos para captar su atención y concentración, además de tener en cuenta sus características y necesidades.
- Repetiré las explicaciones y/ acciones tanto de manera verbal como corporal para que las interioricen mejor.
- Recibirán mi ayuda y la de sus compañeros siempre que lo precisen.

5.7 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Este último apartado está enfocado para la evaluación de la propuesta didáctica. La evaluación se realizará en tres momentos:

- 1) Evaluación inicial, donde se llevará a cabo una asamblea con preguntas para indagar que conocimientos poseen los alumnos y el nivel de interés y motivación del que partiremos.
- 2) Evaluación continua, a lo largo del desarrollo de las actividades. Se llevará a cabo a través de la observación directa, las preguntas de las asambleas y de los resultados que se obtendrán y recogerán en las fichas de observación grupal con escala verbal. Mediante esta técnica e instrumentos, se observará dicha progresión.
- 3) Evaluación final a través de la autoevaluación, la evaluación compartida, produciéndose un diálogo entre el maestro y el alumno sobre sus aprendizajes y con las preguntas finales a modo de asamblea. Por medio de ellas, comprobaré cuáles serán los conocimientos/conceptos que habrán adquirido los alumnos.

Además, usaré diversas técnicas e instrumentos para la realización de la evaluación de la propuesta didáctica (ver Tabla 11):

Tabla 11

Técnicas e instrumentos para la evaluación

TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Observación directa	-Ficha de observación grupal con escala verbal para cada sesión (Ver Tabla 12). Estas se rellenaron al finalizar las sesiones. -Lista de control (ver Tabla 13).
Evaluación compartida	-Cuaderno del docente (ver Tabla 14).
Autoevaluación	-Imágenes correspondientes a estados de ánimo (relajado, feliz, nervioso y enfadado) para cada alumno que eligieron al finalizar las actividades (Ver figuras 1, 2, 3 y 4).
Fotografías/vídeos	-Teléfono móvil

Fuente. Elaboración propia.

Tabla 12*Ficha de observación grupal con escala verbal*

Fecha:	Colegio y curso:								
ASPECTOS A EVALUAR/ALUMNOS	Motivación, actitud positiva en la actividad	Habilidades motrices para alcanzar en las posturas	Control y dominio corporal	Respeto a sus iguales, las maestras y el material	*1 Usa correctamente el material	Escucha las indicaciones y está concentrado	Está relajado y calmado durante y después de las actividades	OBSERVACIONES	SUMATORIO
ALUMNO 1									
ALUMNO 2									
ALUMNO 3									
ALUMNO 4									
ALUMNO 5									
ALUMNO 6									
ALUMNO 7									
ALUMNO 8									
ALUMNO 9									
ALUMNO 10									
ALUMNO 11									
ALUMNO 12									
ALUMNO 13									
ALUMNO 14									
ALUMNO 15									
ALUMNO 16									
ALUMNO 17									
ALUMNO 18									
ALUMNO 19									
ALUMNO 20									
ALUMNO 21									
ALUMNO 22									
SUMATORIO									
Escala verbal: Muy bien (MB), bien (B), En progreso (EP), mal (MA), Muy mal (MM)									
Escala numérica: MB=5, B=4, EP=3, MA=2, MM=1									
*1 Este ítem solo se evaluará cuando en la sesión se haya usado material.									

Fuente. Elaboración propia.

Figura 1

Ejemplo de la imagen correspondiente al estado de ánimo relajado



Figura 2

Ejemplo de la imagen correspondiente al estado de ánimo feliz



Figura 3

Ejemplo de la imagen correspondiente al estado de ánimo nervioso



Figura 4

Ejemplo de la imagen correspondiente al estado de ánimo enfadado



Tabla 13

Lista de control de la actividad número 3

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Han seguido las indicaciones para hacer las posturas en su momento.				
Han reconocido las posturas.				
Han escuchado atentamente.				
Se han acordado de la sesión anterior.				

Fuente. Elaboración propia.

Tabla 14

Ejemplo de las preguntas de la asamblea final de la actividad 14

PREGUNTAS ASAMBLEAS
¿Quién se acuerda que es la relajación?
¿Qué partes del cuerpo hemos movido?
¿Cómo estábamos antes de realizar las posturas? ¿Tristes, contentos, nerviosos, alterados, relajados? ¿Y ahora después de hacerlo?

Fuente. Elaboración propia.

6. RESULTADOS

En este capítulo se exponen y se analizan los resultados obtenidos después de llevar a cabo la propuesta didáctica en el aula, a partir de los instrumentos usados en la evaluación.

6.1. RESULTADOS OBTENIDOS SEGÚN LAS FICHAS DE OBSERVACIÓN GRUPAL CON ESCALA VERBAL POR ACTIVIDADES

Hay un total de 14 tablas (ver Anexo 6) en las que se han evaluado a los alumnos por medio de diferentes ítems, y en las cuales se aportan los resultados obtenidos después de realizar las sesiones. Además, en ellas, aparecen los sumatorios que nos sirven para ver de forma más clara y directa el nivel de consecución en cada ítem por parte del alumnado. Al finalizar las sesiones, el alumnado podrá obtener un total máximo de 35 puntos; y cada ítem podrá alcanzar un máximo de 110 puntos.

En las tablas 15-17 se establecen los resultados obtenidos y registrados a través de las fichas de observación grupal con escala verbal. He tomado estas tres tablas porque una corresponde a una sesión inicial, otra de una sesión avanzada donde ya había trabajado los conceptos, y la otra pertenece a la última sesión. De esta manera, se puede observar la evolución que se ha producido a lo largo de la propuesta.

Tabla 15

Resultados de la Ficha de observación grupal con escala verbal correspondiente a la actividad 4 (A= Alumno)

Fecha: 10/11/2021	Colegio y curso: Arcipreste de Hita. 2021-2022.							Observaciones	SUMATORIO (X/ 35)
ASPECTOS A EVALUAR/ ALUMNOS	Motivación y actitud positiva	Habilidades motrices para alcanzar en las posturas	Control y dominio corporal	Respeto a sus iguales, las maestras y el material	*1Usa correctamente el material	Escucha las indicaciones y está concentrado	Está relajado y calmado durante y después de las actividades		
A1	B	EP	EP	EP	EP	EP	B		23
A2	MB	MB	MB	B	B	B	B		27
A3	B	B	B	EP	EP	EP	B		21
A4	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A5	MB	MB	MB	B	MB	B	B		32
A6	MB	MB	MB	B	B	B	B		31
A7	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A8	B	B	B	EP	EP	EP	B		25
A9	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A10	MB	MB	MB	EP	EP	EP	B		28
A11	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A12	MB	MB	MB	EP	EP	EP	EP		27
A13	B	B	B	B	B	B	B		28
A14	MB	MB	MB	B	EP	EP	B		29
A15	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A16	B	B	EP	EP	EP	EP	EP		23
A17								No quiso hacerlo.	
A18	B	B	B	EP	EP	EP	B		25
A19	B	B	B	EP	EP	EP	B		25
A20	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A21	MB	MB	MB	B	MB	MB	MB		34
A22								Tenía apoyo.	
SUMATORIO (X/110)	93	92	88	78	91	78	81		

Escala verbal: Muy bien (MB), bien (B), En progreso (EP), mal (MA), Muy mal (MM)

Escala numérica: MB=5, B=4, EP=3, MA=2, MM=1

*1: este ítem solo se evaluará cuando en la sesión se haya usado material.

Fuente. Elaboración propia.

Tabla 16

Resultados de la Ficha de observación grupal con escala verbal correspondiente a la actividad 9(A=Alumno)

Fecha: 19/11/2021		Colegio y curso: Arcipreste de Hita. 2021-2022.							
ASPECTOS A EVALUAR/ALUMNOS	Motivación y actitud positiva	Habilidades motrices para alcanzar en las posturas	Control y dominio corporal	Respeto a sus iguales, las maestras y el material	*1Usa correctamente el material	Escucha las indicaciones y está concentrado	Está relajado y calmado durante y después de las actividades	Observaciones	SUMATORIO (X/35)
A1	B	MB	B	B		B	B		25
A2	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A3	B	MB	MB	EP		EP	B		24
A4	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A5	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A6	MB	MB	MB	B		B	MB		28
A7	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A8	B	MB	B	EP		EP	B		23
A9	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A10	MB	MB	MB	B		B	MB		28
A11	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A12	MB	MB	MB	EP		EP	B		25
A13	B	MB	MB	EP		EP	B		24
A14	B	MB	MB	MB		MB	MB		29
A15	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A16	EP	MB	B	EP		EP	B		22
A17	EP	MB	MB	MB		EP	B	Empezó tímido, pero poco a poco entró en la actividad.	25
A18	B	MB	B	B		EP	EP		23
A19	B	MB	B	EP		EP	EP		22
A20	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A21	B	MB	MB	B		B	B		26
A22	EP	EP	EP	MA		MA	MA		15
SUMATORIO (X/ 110)	96	108	98	85		88	95		

Escala verbal: Muy bien (MB), bien (B), En progreso (EP), mal (MA), Muy mal (MM)

Escala numérica: MB=5, B=4, EP=3, MA=2, MM=1

*1: este ítem solo se evaluará cuando en la sesión se haya usado material.

Fuente. Elaboración propia.

Tabla 17

Resultados de la Ficha de observación grupal con escala verbal correspondiente a la actividad 14(A=Alumno)

ASPECTOS A EVALUAR/ALUMNOS	Motivación y actitud positiva	Habilidades motrices para alcanzar en las posturas	Control y dominio corporal	Respeto a sus iguales, las maestras y el material	*1Usa correctamente el material	Escucha las indicaciones y está concentrado	Está relajado y calmado durante y después de las actividades	Observaciones	SUMATORIO (X/35)
A1	MB	B	B	EP		EP	B		23
A2	MB	MB	MB	MB		B	MB		29
A3	B	B	B	EP		EP	B		22
A4	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A5	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A6								Faltó.	
A7	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A8	B	B	B	EP		EP	EP		21
A9	MB	B	B	MB		MB	MB		28
A10	MB	MB	MB	B		B	MB		28
A11	MB	MB	MB	B		EP	EP		25
A12	B	MB	MB	EP		B	MB		26
A13	B	B	B	EP		EP	B		22
A14	B	B	B	MB		B	B		25
A15	B	MB	MB	MB		B	MB		28
A16	B	B	B	EP		EP	EP		21
A17								Faltó.	
A18	B	B	B	EP		EP	EP		21
A19	B	B	B	EP		EP	EP		21
A20	MB	MB	MB	MB		B	MB		29
A21	B	MB	MB	B		EP	B		25
A22								Faltó.	
SUMATORIO (X/110)	75	82	86	76		80	80		

Escala verbal: Muy bien (MB), bien (B), En progreso (EP), mal (MA), Muy mal (MM)
Escala numérica: MB=5, B=4, EP=3, MA=2, MM=1

*1: este Ítem solo se evaluará cuando en la sesión se haya usado material.

Fuente. Elaboración propia.

Tabla 18*Sumatorio total de puntos por ítems y alumnos*

SUMATORIO DE PUNTOS POR ÍTEMS	TABLA 29	TABLA 30	TABLA 31
ÍTEM 1: Motivación y actitud positiva	93	96	75
ÍTEM 2: Habilidades motrices para alcanzar en las posturas	92	108	82
ÍTEM 3: Control y dominio corporal	88	98	86
ÍTEM 4: Respeta a sus iguales, las maestras y el material	78	85	76
ÍTEM 5: Usa correctamente el material	91		
ÍTEM 6: Escucha las indicaciones y está concentrado	78	88	80
ÍTEM 7: Está relajado y calmado durante y después de las actividades	81	95	80
SUMATORIO DE PUNTOS POR ALUMNOS EN LAS SESIONES	TABLA 29	TABLA 30	TABLA 31
A1	23	25	23
A2	27	30	29
A3	21	24	22
A4	35	30	30
A5	32	30	30
A6	31	28	
A7	35	30	30
A8	25	23	21
A9	35	30	28
A10	28	28	28
A11	35	30	25
A12	27	25	26
A13	28	24	22
A14	29	29	25
A15	35	30	28
A16	23	22	21
A17		25	
A18	25	23	21
A19	25	22	21
A20	35	30	29
A21	34	26	25
A22		15	

Fuente. Elaboración propia.

Respecto al ítem de motivación y actitud positiva se puede observar que fue bastante alto manteniéndose de manera positiva a medida que iban realizándose las sesiones, aunque la última sesión disminuyó de 93 puntos a 75 respecto a las otras. Las actividades iniciales, tanto de Yoga como de respiración y relajación, no tuvieron tanto éxito porque lo enfoqué para que fuera una primera toma de contacto e introducción a los conceptos y conocimientos básicos. A medida que las actividades iban siendo más prácticas y lúdicas, los alumnos comenzaban a tener más interés por conocer e indagar sobre el tema. Se vio un aumento de ganas por experimentar y manipular el material que les ofrecía. Un ejemplo de ello es el alumno 1, en las actividades 4 y 9 su interés y motivación era “bien” y según iban avanzando las sesiones aumentó su nivel en este ítem a “muy bien”.

En cuanto al ítem de las habilidades motrices y el control y dominio corporal que se ha dado a lo largo de las sesiones ha sido muy bueno alcanzando una puntuación entre 82 y 108 puntos sobre 110. Destaco que algunos alumnos, por sus características (ser más pequeños y tener un tono muscular mucho menos desarrollado que el resto), les costaba más realizar las acciones motrices y por eso tienen un nivel de “en progreso”. Precisamente en los resultados se puede observar cómo los alumnos 1 y el 22 están en proceso debido a que uno es de los pequeños de clase y su tono muscular está menos desarrollado que el resto; el otro alumno tiene Síndrome Down y su nivel de desarrollo en cuanto a la motricidad gruesa es menor que el resto.

A lo largo del desarrollo de las actividades el respeto hacia los iguales, la maestra y el material utilizado fue muy bueno en todas las sesiones, consiguiendo una puntuación entre 76 y 85 puntos sobre 110, aunque con alguna excepción de varios alumnos. A estos alumnos les costaba más la asimilación de reglas, límites, conductas y comportamientos, concretamente los alumnos 16, 18 y 19. A consecuencia de esto, en ciertas sesiones tienen un grado “mal” o “en progreso” en estos ítems.

Como indica la tabla 12, el ítem del uso correcto del material no se ha precisado en todas las actividades. Pero en aquellas que sí hubo, se puede ver que los alumnos respetaron el material de manera general. En las actividades que sí se usaron materiales, algunos alumnos tienen establecido el criterio de “en proceso”, ya que son los que habitualmente les cuesta respetar el material del aula, cuidar sus pertenencias personales y sus trabajos, como por ejemplo los alumnos 8, 16, 18 y 19, obtenido 3 puntos respectivamente en este ítem.

Referente al ítem de escuchar las indicaciones de la maestra, se observa que se ha obtenido una puntuación de entre 78 y 88 puntos sobre 110 y que, en líneas generales, los alumnos han sabido escuchar mis indicaciones, excepto algunos alumnos en ciertas actividades. A estos alumnos les costaba más porque son distraídos, les costaba concentrarse y se dispersaban en seguida. Un claro ejemplo de ello son los alumnos 3, 8, 13,16, 18 y 19, los cuales tienen una puntuación total entre las tres tablas de 9 puntos respectivamente.

Por último, respecto al ítem 7, en la tabla 18 se puede comprobar que ha tenido puntuaciones altas y que ha tenido una evolución positiva, concretamente entre 80 y 95 puntos sobre 110. A medida que iba poniendo en práctica las actividades observé que poco a poco estaban más relajados, concentrados y con mejor predisposición para realizar los trabajos individuales u otras actividades ajenas a la propuesta con otros maestros. Presté especial atención en aquellos alumnos más inquietos y que les costaba alcanzar la relajación y observé que les costaba mucho más que al resto. Aunque no llegaron a lograrlo del todo, sí noté una gran mejora durante el desarrollo de las sesiones. En concreto, destaco al alumno 12, el cual tuvo una progresión ascendente pasando del criterio “en progreso” (3 puntos), después a “bien” (4 puntos) y finalmente a “muy bien” (5 puntos).

6.2. RESULTADOS OBTENIDOS SEGÚN EL DIARIO DE LA MAESTRA

A través de la evaluación compartida obtuve diferentes resultados. Apunté y recogí las preguntas y respuestas realizadas en las asambleas por medio del diario de la maestra. Antes de presentar las respuestas de lo que los alumnos dijeron en las asambleas, especifico lo que significan los códigos que aparecen:

- “A” es el alumno que ha dicho la frase, y el número corresponde al alumno concreto por lista.
- “S” significa sesión, y el número indica el número de sesión en la que el alumno dijo la cita.

Estas cuatro primeras respuestas son de cuatro alumnos que conocían o habían practicado el Yoga.

“Las posturas” (A5, S1).

“El perro, el gato, la cobra, la abeja” (A10, S1).

“Saber hacer Yoga” (A13, S1).

“Cómo se hace la postura” (A2, S1).

Las siguientes respuestas corresponden a una sesión de respiración, en la cual les pregunté que qué sabían sobre ella. En ellas se percibe que los alumnos querían manifestar cómo es el proceso de la respiración y explicar los conceptos de inspirar y expirar.

“Coger aire con la nariz” (A4, S6).

“La tripa se sube y baja con el aire” (A12, S6).

Por último, estas tres finales tienen relación con la actividad inicial a la relajación y para la cual les pregunté por ella y obtuve esas respuestas. En ellas puede observarse que los alumnos tenían una idea de lo que era el concepto de relajación, porque intentaban decirme en qué consistía y la manera en que debían colocarse para poder relajarse.

“Se pincha la tripa” (A16, S6).

“Tranquilizarse” (A14, S9).

“Cerrar los ojos” (A1, S9).

“Tumbarse a dormir” (A8, S9).

En general, se puede observar que el lenguaje oral que usan los alumnos para expresarse es de un nivel medio acorde a su edad, pues tienen la idea conceptual, pero no saben cómo comunicarlo. Además, utilizaban el lenguaje no verbal como apoyo a la comunicación.

El uso de este instrumento me sirvió para:

- a) Ver los conocimientos previos, el interés y motivación que el alumnado poseía respecto al tema que iba a trabajar con ellos.
- b) Recabar información y datos de la progresión que se dio desde el inicio hasta el fin de la propuesta.
- c) Comprobar el nivel de lenguaje oral que tenían a modo de expresión y comunicación conmigo y con sus compañeros.

6.3. RESULTADOS OBTENIDOS SEGÚN LAS IMÁGENES DE LA AUTOEVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS

Estos resultados se obtuvieron a través de la autoevaluación de los alumnos. En las asambleas finales les proporcioné cuatro imágenes diferentes de estados de ánimo a cada uno. De manera individual, fueron eligiendo cómo se habían sentido al haber realizado la actividad y me lo entregaban una vez acabadas las sesiones. Recogí esta información por medio de la realización de fotografías al conjunto de las imágenes que ellos me entregaron para obtener los resultados.

En las tres figuras predominaron las imágenes que representan estar relajados y contentos. Concretamente 15 corresponden a las imágenes de relajados y 34 a las de contentos respectivamente. Estas imágenes son las que más destacan ya que la finalidad de las propias actividades perseguía alcanzar esos estados. Además, en cada una de ellas se pueden observar un par de casos en los que los alumnos estuvieron nerviosos o enfadados. Esto pudo deberse por varias razones: (1) los alumnos no conseguían relajarse porque se distraían solos o porque algún compañero les molestaba, (2) a los alumnos no les salían bien las posturas porque algún compañero les estaba molestando, o (3) los alumnos habían sufrido algún suceso justo antes de empezar la actividad o en el patio como, por ejemplo, alguna pelea, caída o había sido regañado por algún profesor a lo cual daban mayor importancia. Mi intervención como maestra frente a estas posibles razones fue llamar la atención de los alumnos que estaban molestando a otros compañeros, y seguidamente cambiarles de sitio y colocarles cerca de mí. Con aquellos alumnos que tuvieron algún problema o suceso en el patio o antes de empezar las sesiones, lo que hice fue hablar con ellos, tranquilizarles, ayudarles e intentar que adaptaran a las actividades con una actitud positiva.

Estas fueron las imágenes que me entregaron de manera individual cada alumno después de realizar las sesiones, y los resultados que se dieron fueron los siguientes (ver Figuras 5, 6 y 7):

Figura 5

Resultado de la autoevaluación de los alumnos en relación con la actividad 3



Figura 6

Resultado de la autoevaluación de los alumnos en relación con la actividad 6



Figura 7

Resultado de la autoevaluación de los alumnos en relación con la actividad 13



Con los resultados obtenidos he podido comprobar que los alumnos mejoraron sus estados de ánimo por medio del Yoga, el control de la respiración y la relajación. Los alumnos, después de realizar las sesiones, se sintieron calmados y tranquilos, llegando a controlar sus impulsos. Además, adquirieron una mejor predisposición a la hora de realizar actividades posteriores y una progresión en relación al estado de humor, estando más felices.

7. CONCLUSIONES

En este capítulo se exponen las conclusiones que dan respuesta a los objetivos planteados al inicio del trabajo.

Creemos que con la realización del TFG se han alcanzado las competencias del Grado vistas en el apartado 3.2 (ver tablas 1 y 2). A continuación presento las razones por las que se han logrado los objetivos del TFG:

El objetivo principal es: “Elaborar y llevar a cabo una intervención didáctica sobre el Yoga Infantil durante el periodo de prácticas en la etapa de Educación Infantil”. A lo largo de mi período de prácticas he elaborado y llevado a cabo la propuesta didáctica enfocada al Yoga Infantil en un aula de 3º de Educación Infantil.

El primer objetivo específico se refiere a realizar una revisión bibliográfica y un marco teórico sobre la utilización del Yoga en Educación Infantil. Para su consecución, en el capítulo 4 se han recogido referencias bibliográficas de libros, artículos y propuestas sobre el Yoga Infantil llevadas a cabo por diversos autores.

El segundo objetivo específico se centra en llevar a cabo un programa concreto sobre la disciplina del Yoga, la respiración y la relajación, en educación formal en la etapa de Educación Infantil, concretamente alumnos de 5 años. Se ha llevado a cabo una propuesta didáctica con un total de 14 sesiones repartidas en actividades específicas dedicadas a trabajar el Yoga, la respiración y la relajación. Los alumnos han aprendido conceptos y conocimientos relacionados con el tema, han trabajado las habilidades motrices y han expresado y comunicado sentimientos y emociones por medio del lenguaje corporal. Por último, los alumnos han sido capaces de identificar ciertos momentos en los que se encontraban con más necesidad de movimiento cuando no correspondía, por ejemplo: en el trabajo individual, a la hora de atender a una explicación o a la vuelta del patio. En esos momentos les indiqué que realizaríamos alguna técnica de respiración o relajación para disminuir ese estado de activación y fueron ellos mismos los que la llevaron a cabo.

El tercer objetivo específico se refiere a analizar los resultados obtenidos en el programa, en base a la evaluación de los puntos fuertes, los puntos débiles y las posibles propuestas de mejora. Por medio de la evaluación de la propuesta se pudo comprobar que los alumnos mejoraron su comportamiento. Además, se expresaron y comunicaron por medio del Yoga, identificando diversos sentimientos y emociones. Todo ello produjo una evolución

respecto al nivel de atención y concentración de los alumnos y que estuvieran más relajados a la hora de realizar actividades posteriores.

Tras la consecución de los objetivos del TFG puedo concluir que este trabajo ha tenido aspectos positivos, negativos y posibles mejoras de futuro. Como aspectos positivos destaco: (1) los propios beneficios que ha aportado la propuesta del Yoga a los alumnos, y (2) la iniciativa y el interés que supuso por parte del grupo para conocer la disciplina. Como aspectos negativos resalto: (1) las consecuencias del COVID, ya que me ha supuesto adaptar algunas sesiones para su realización, sobre todo las relacionadas con la respiración, porque debía tener en cuenta las mascarillas y la reducción o eliminación del material, y (2) algunos alumnos no pudieran o quisieran realizar las actividades debido a diversos motivos como, por ejemplo, no acudir al aula, tener apoyo o no querer hacerlo por vergüenza. La realización del TFG me ha permitido analizar estos puntos fuertes y débiles concluyendo que, como posible aspecto a mejorar, modificaría la metodología didáctica a un estilo de enseñanza menos dirigido. Así, permitiría que los alumnos explorasen y experimentasen de forma más autónoma a través del Yoga Infantil.

Me gustaría concluir este capítulo señalando que este TFG me ha permitido darme cuenta de que para enseñar el Yoga se necesita primero una buena formación. Además, el Yoga no solo se puede enfocar como una práctica corporal de adultos, sino que también sirve como un recurso con el cual enseñar y educar física, cognitiva y socialmente a los alumnos desde un enfoque lúdico.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acunis Nieto, S. J., Acunis Nieto, M. S., y Silva Cortés, A. I. (2016). *Métodos y experiencias en el yoga infantil en niños de 3 a 6 años*. (Trabajo Fin de Grado, Universidad UCINF). <https://repositorio.ugm.cl/handle/20.500.12743/1762>
- Aldama, B. y De Vicente, S. (2002). *La relajación un recurso a utilizar en la educación infantil* 1-12.
<https://www.dropbox.com/s/z1az2n2j3am4yhf/La%20relajaci%C3%B3n.pdf?dl=0>
- Andrade, A. (2020). El juego y su importancia cultural en el aprendizaje de los niños en educación inicial. *Journal of Science and Research*, 5(2), 132-149.
<https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/464>
- Antolín, L. (2013). *Expresión corporal: fundamentos motrices*. Universitat de València
- Bernal, J. y Guerrero, S. (2005). *La relajación y la respiración en la Educación Física y el Deporte*. Deportiva S.L.
- Blanco, M. (2009). Enfoques teóricos sobre la expresión corporal como medio de formación y comunicación. *Horiz. Pedagógico*. 11(1), 15-28.
<https://horizontespedagogicos.iberro.edu.co/article/view/332>
- Cáceres, M. (2010). La expresión corporal, el gesto y el movimiento en la edad infantil. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, (9), 1-7.
<https://www.feandalucia.ccoo.es/docuipdf.aspx?d=7343&s=>
- Calle, R. (1994). *Yoga en casa: una guía eficaz y fácil para la práctica del yoga*. EDAF, S.A.
- Calle, R. (1999). *Aprender a relajarse en casa*. Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Casanova, A. (2021). *Aplicación del yoga infantil en la potenciación de la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años*. (Trabajo Fin de Grado, Universidad Técnica de Ambato).
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33948/1/Casanova%20Torres%20Andrea%20Cristina%20Biblioteca-sello.pdf>
- Cella, G. (1992). *Manual tutor de yoga*. Ediciones Tutor.

- Cerezo, P. y Párraga, G. (2016). *Influencia de la práctica del yoga infantil en la calidad del desarrollo conductual de los niños de 4 a 5 años. Guía didáctica con enfoque integral para docentes*. (Trabajo Fin de Grado, Universidad de Guayaquil). <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/24657/1/Cerezo%20Su%c3%a1rez%20-%20P%c3%a1rraga%20V%c3%a9liz.pdf>
- Chóliz, M. (2012). *Técnicas para el control de la activación: relajación y respiración*. Facultad de psicología: Universidad de Valencia.
- Decreto 122/2007, de 27 de diciembre. *Por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León*. EducajcyL, de 2 de enero de 2008. <https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-122-2007-27-12-establece-curriculo-segundo-ciclo-ed>
- Dris, M. (2010). Actividades de relajación en educación infantil y primaria. *Revista digital innovación y experiencias educativas*, (34), 1-9. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED_1.pdf
- Escalera, A. (2009). La relajación en educación infantil. *Revista digital innovación y experiencias educativas*, (16), 1-9. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/AGUEDA%20MARIA_ESCALERA_1.pdf
- Feuerstein, G. (1998). *Yoga, introducción a los principios y la práctica de una antiquísima tradición*. Ediciones Oniro S.A.
- Fraser, T. (2005). *Astanga yoga en casa: una técnica energética para mejorar la salud física y conseguir la calma interior*. RBA Integral.
- García Jiménez, M., Martín Romera, A., Aragón Carretero, Y., Pérez-García, P. (2021) *Principios Metodológicos y Métodos de Enseñanza en Educación Infantil*, 1-28. Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/67764>
- Hernández, B. (2009). Los métodos de enseñanza en la Educación Física. *Revista Digital Educación Física y Deportes*, 14(132). <https://www.efdeportes.com/efd132/los-metodos-de-ensenanza-en-la-educacion-fisica.htm>
- Herp, B. (2019). *Ashtanga yoga. Una guía práctica y fácil para purificar el cuerpo y potenciar la mente*. Redbook Ediciones S., L.

- Jerusalim, J. (2004). *Guía del yoga*. Edición, S.L.
- Kojakovic, M. (2005). *Yoga para niños*. Random House-Mondadori.
- Lark, L. (2004). *Yoga para niños: posturas esenciales para que niños y niñas estén en forma, flexibles y saludables*. Panamericana Editorial Ltda.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 106, 4 de mayo de 2006. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-7899>
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *Boletín Oficial del Estado*, 295, de 10 de diciembre de 2013. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2013/12/09/8>
- Lidell, L. (1999). *El nuevo libro de Yoga*. RBA Libros, S.A.
- López Pastor, VM (coord.) (2004). *La Educación Física en Educación Infantil*. Miño y Davila Editores.
- Maestre, M. J. (2010). *Yoga para niños*. Ediciones Aljibe.
- Megías, A. y Lozano, L. (2018). *El juego infantil y su metodología*. Editex.
- Miguel, B. (2017). Técnicas y actividades de relajación. *DocPlayer*, 1-45. <https://docplayer.es/12581769-Tecnicas-y-actividades-de-relajacion.html>
- Motos, T. (2001). *Creatividad dramática*. Meubook, S.L.
- Nadeau, M. (2012). *Juegos de relajación de 5 a 12 años: Método Rejoue*. Ediciones Octaedro, S.L.
- Peón, B. (2014). *La importancia de la relajación en el aula educación infantil*. (Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid). <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/7257/TFG-G%20723.pdf?sequence=1>
- Quintas, A. (2020). *Teoría educativa sobre tecnología, juego y recursos en didáctica de la educación infantil*. Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre. *Por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales*. *Boletín Oficial del Estado*, 260, 30 de octubre de 2007. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2007/10/29/1393/con>

- Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre. *Por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil. Boletín Oficial del Estado*, 4, 4 de enero de 2007. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2006/12/29/1630>
- Rojas, Y. (2016). *Programa de yoga infantil “yogui” para mejorar la atención en niños de cinco años del jardín retos de la ciudad de Trujillo*. (Tesis de maestría, Universidad Privada Antenor Orrego). http://200.62.226.186/bitstream/20.500.12759/2380/4/REP_MAEST.EDU_YOLANDA.ROJAS_PROGRAMA.YOGA.INFANTIL.YOGUI.MEJORAR.ATENCION.C3%93N.NI.C3%91OS.CINCO.A.C3%91OS.JARDIN.RETOS.TRUJILLO.2016.pdf
- Stokoe, P. y Harf, R. (1992). *La expresión corporal en el jardín de infantes*. Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Taylor, L. (2002). *Yoga para mujeres*. Alianza editorial, S. A.
- Vaca-Escribano, M. (2007). Un proyecto para una escuela con cuerpo y en movimiento. *Ágora para la EF y el Deporte*, (4), 91-110. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/23650>
- Weller, S. (2001). *Yoga para niños: ejercicios y técnicas que ayudaran a tu hijo a alcanzar la armonía física y mental*. Ediciones Oniro, S.A.

9. ANEXOS

ANEXO 1 <i>Poesía “Yoga en el Castillo”</i>	45
ANEXO 2 <i>Tarjetas de las posturas de Yoga</i>	47
ANEXO 3 <i>Texto sobre las indicaciones de la actividad “La Abeja y el Elefante”</i>	52
ANEXO 4 <i>Texto sobre las indicaciones de la actividad “¿Todos respiramos igual?”</i>	52
ANEXO 5 <i>Indicaciones de la actividad “La tortuga”</i>	53
ANEXO 6 <i>Resultados de la Fichas de observación grupal con escala verbal correspondiente a cada actividad</i>	54
ANEXO 7 <i>Resultado de la autoevaluaciones de los niños en relación con cada actividad</i>	65
ANEXO 8 <i>Listas de control de cada actividad</i>	68
ANEXO 9 <i>Desarrollo detallado de las sesiones</i>	72

ANEXO 1

Poesía "Yoga en el Castillo"



Y un principe azul
con espada y con capa,



Por suerte la princesa,
con boca de frambuesa,
saltando en una pata
al principe rescata.



Luego bajo un puente
se ponen a charlar,
y la princesa valiente
le dice al pasar:



"La próxima vez
del dragón correr evita,
ponte a respirar,
siéntate y medita"

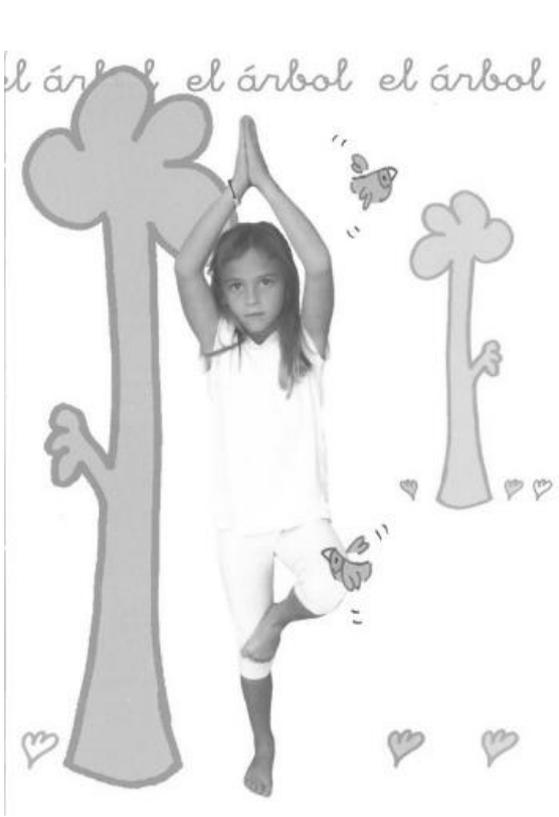


Y vivieron muy felices
sin boda ni anillo,
con yoga en el castillo
morado y amarillo.

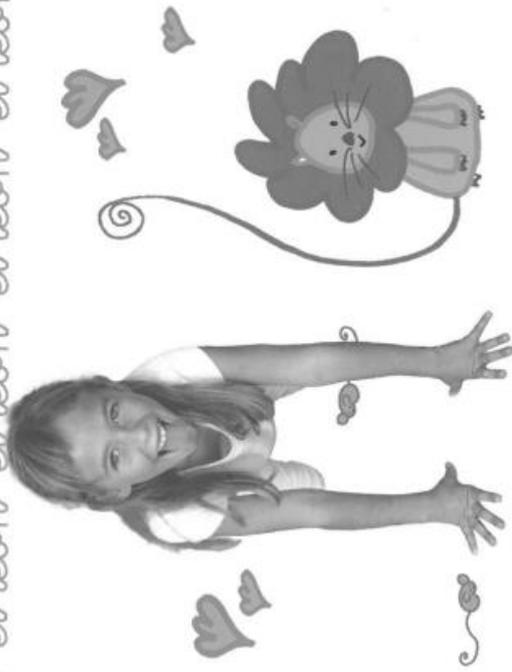


ANEXO 2

Tarjetas de las posturas de Yoga



el león el león el león el león



el camello el camello el camello el camello



el libro el libro el libro



el cisne el cisne el cisne el cisne



arca la barca la barca la barca la barca



cobra la cobra la cobra la cobra la cobra



pez el pez el pez el pez el pez el pez



puente el puente el puente el puente



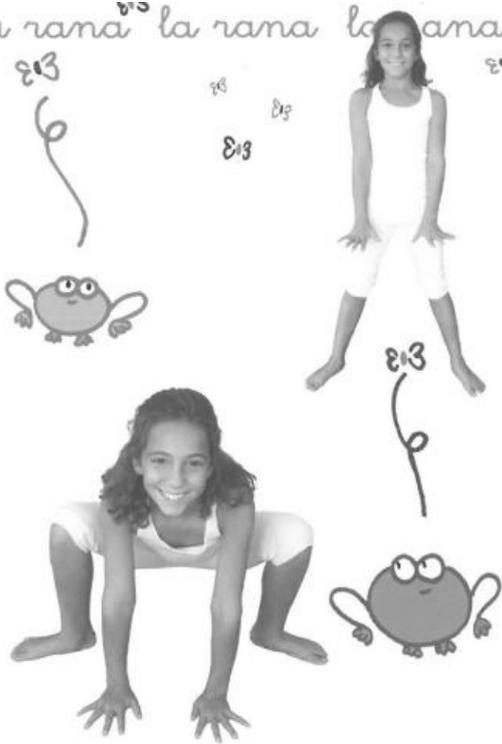
la mariposa la mariposa la mariposa



la luna la media luna



la rana la rana la rana



la tortuga la tortuga la tortuga



vela la vela la vela la leñador el leñador el le



ángulo el triángulo el triángulo montaña la montaña la



ANEXO 3

Texto sobre las indicaciones de la actividad “La Abeja y el Elefante”

La abeja: Sentaos con las piernas cruzadas, cerrad los ojos de verdad y respirad hondo por la nariz. Imitad el zumbido de una abeja, y cuando ya lo hayáis hecho, dile que lo haga tapándose los oídos con los dedos. Esto aumentará el efecto del zumbido de la abeja.

El Elefante: Ponte de pie enfrente del niño y abrid las piernas mucho, que estén más allá de la altura de las caderas. Pon un brazo encima del otro, y llévatelo a la cara, como si fuese la trompa de un elefante. Coge aire profundamente por la nariz al tiempo que elevas los brazos por encima de la cabeza. Y ahora lo que tenéis que hacer es expulsar ese aire por la boca mientras bajáis los brazos.

ANEXO 4

Texto sobre las indicaciones de la actividad “¿Todos respiramos igual?”

“Nos vamos a poner en una postura cómoda sentados o tumbados como vosotros preferáis y vamos a comenzar con la respiración.

-Primero vamos a inhalar ¿Sabéis cómo se inhala? ¡Vamos a hacer una prueba! cogemos aire por la nariz profundamente y aguantamos un poquito.

-A continuación, vamos a exhalar ¿Sabéis qué es exhalar? ¡Vamos a hacer una prueba! expulsamos el aire que hemos cogido por la boca muy despacito.

-Ahora que ya sabemos, vamos a inhalar y exhalar poco a poco según os vaya indicando.

-Inhala y siente como el pecho se expande e inflamamos la tripita como si fuese un globo. Aguantamos un poquito el aire.

-Exhala muy despacito sintiendo como nuestra tripita se deshinch.

-Ahora nos vamos a inhalar como si fuésemos un perro. ¿Sabéis cómo respiran los perros? respiran por los pulmones, como nosotros, para ello vamos a inhalar y, al exhalar, vamos a sacar la lengua como si fuésemos un perro expulsando el aire a la vez.

-Ahora vamos a inhalar como si fuésemos una serpiente ¿Sabéis que la serpiente tiene la sangre fría? Cuando hagamos esta respiración vamos a refrescar todo nuestro cuerpo como las serpientes. ¿Sabéis cómo hacen las serpientes? zzzzzzzz ¡Muy bien! las

serpientes colocan la lengua entre los dientes y hacen ese sonido. Vamos a inhalar normal y al exhalar colocamos la boca como las serpientes, hacemos su sonido y expulsamos el aire por la boca.

-Ahora vamos a inhalar como si fuésemos un rana ¿sabéis cómo respiran las ranas? Debajo del agua respiran de forma cutánea, por la piel y el sonido que hacen debajo del agua es “mmmmmmmm”. Vamos a inhalar y nos colocamos los dedos en las orejas para no escuchar nada (como dentro del agua) después exhalamos y mientras soltamos el aire decimos “mmmmmm”

-Ahora vamos a inhalar como si fuésemos un conejo. Al inhalar cogemos aire de la nariz de seguido y entrecortado como los conejos y exhalamos normal”.

ANEXO 5

Indicaciones de la actividad “La tortuga”

“Hacemos un puño con cada mano, mantenlas apretadas tanto como te sea posible. Muy bien, ahora cuenta hasta diez tensando cada vez más, y luego, suelta. Siente lo bien que se está ahora, nota como se ha relajado tu mano. Ahora otra vez, vuelve a cerrar los puños, mantenlos cerrados con fuerza y cuenta hasta diez: 1, 2, 3, fuerte, 4, 5, 6, más fuerte, 7, 8, tan fuerte como puedas, 9, 10. ¡Suelta!, deja tus puños abrirse muy despacio, déjate ir, suelta y cuenta al revés hasta cero, 9, 8, 7, fíjate cómo desaparece la tensión, 6, 5, 4, siente lo agradable que es esta sensación, 3, 2, 1, relájate y 0”.

ANEXO 6

Resultados de la Ficha de observación grupal con escala verbal correspondiente a la actividad 1 (A= Alumno)

Fecha:	Colegio y curso: Arcipreste de Hita. 2021-2022.								
02/11/2021									
ASPECTOS A EVALUAR/ALUMNOS	Motivación, actitud positiva	Habilidades motrices para alcanzar en las posturas	Control y dominio corporal	Respeto a sus iguales, las maestras y el material usado en la actividad	*1Usa correctamente el material	Escucha las indicaciones y está concentrado	Está relajado y calmado durante y después de las actividades	Observaciones:	SUMATORIO (X/35)
A1	EP	EP	EP	MA		MA	EP		16
A2	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A3								Faltó.	
A4	B	B	B	MB		MB	B		26
A5	B	B	B	B		B	B		24
A6	B	B	B	MB		MB	B		26
A7	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A8	EP	B	B	EP		EP	EP		20
A9	MB	B	B	MB		MB	MB		28
A10	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A11	B	B	B	MB		MB	B		26
A12	EP	B	B	B		EP	EP		21
A13	EP	B	B	EP		EP	EP		20
A14	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A15	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A16	MA	EP	EP	MA		MA	MA	Realizó solo alguna postura.	14
A17								No quería realizarlo.	
A18	EP	EP	EP	MA		EP	EP	Estuvo distraído y molestando.	17
A19	MA	EP	EP	MA		MA	EP		15
A20	EP	EP	EP	EP		EP	EP		18
A21								Previamente estaba enfadada y llorando y no quiso realizarlo.	
A22								Previamente estaba castigado y ya no quiso hacerlo.	
SUMATORIO (X/110)	68	72	72	70		70	69		
Escala verbal: Muy bien (MB), bien (B), En progreso (EP), mal (MA), Muy mal (MM)									
Escala numérica: MB=5, B=4, EP=3, MA=2, MM=1									
*1: este Ítem solo se evaluará cuando en la sesión se haya usado material.									

Resultados de la Ficha de observación grupal con escala verbal correspondiente a la actividad 2 (A= Alumno)

Fecha:	Colegio y curso: Arcipreste de Hita. 2021-2022.								
08/11/2021									
ASPECTOS A EVALUAR/ALUMNOS	Motivación, actitud positiva	Habilidades motrices para alcanzar en las posturas	Control y dominio corporal	Respeto a sus iguales, las maestras y el material usado en la actividad	*1Usa correctamente el material	Escucha las indicaciones y está concentrado	Está relajado y calmado durante y después de las actividades	Observaciones:	SUMATORIO (X/35)
A1	B	EP	EP	B	EP	B	B		25
A2	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A3	EP	EP	EP	B	B	B	B		25
A4	MB	B	B	B	B	B	B		29
A5	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A6	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A7	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A8	B	B	B	B	B	B	B		28
A9	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A10	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A11	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A12	B	B	B	B	B	B	B		28
A13	B	EP	EP	B	B	EP	B		25
A14	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A15	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A16	B	EP	EP	EP	EP	EP	EP		22
A17								No quiso realizarlo.	
A18	MA	EP	EP	EP	EP	MA	EP		19
A19	EP	EP	EP	EP	EP	EP	EP		21
A20	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A21	B	B	B	MB	MB	B	MB		31
A22	MA	MA	MA	EP	B	MA	MA	En la actividad del bingo estuvo distraído y molestando, pero algo atento. En la actividad de los dados solo se centró en tirar el dado, pero sin realizar las posturas.	17
SUMATORIO (X/110)	89	86	86	91	91	87	90		

Escala verbal: Muy bien (MB), bien (B), En progreso (EP), mal (MA), Muy mal (MM)

Escala numérica: MB=5, B=4, EP=3, MA=2, MM=1

*1: este ítem solo se evaluará cuando en la sesión se haya usado material.

Resultados de la Ficha de observación grupal con escala verbal correspondiente a la actividad 3 (A= Alumno)

Fecha:	Colegio y curso: Arcipreste de Hita. 2021-2022.								
09/11/2021									
ASPECTOS A EVALUAR/ALUMNOS	Motivación, actitud positiva	Habilidades motrices para alcanzar en las posturas	Control y dominio corporal	Respeto a sus iguales, las maestras y el material usado en la actividad	*1Usa correctamente el material	Escucha las indicaciones y está concentrado	Está relajado y calmado durante y después de las actividades	Observaciones:	SUMATORIO (X/35)
A1	B	EP	EP	EP		EP	B		20
A2	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A3	B	B	B	EP		EP	B		22
A4	MB	B	B	EP		EP	B		23
A5	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A6	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A7	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A8	B	B	B	EP		EP	B		22
A9	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A10	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A11	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A12	MB	B	B	B		EP	B		24
A13	B	EP	EP	B		EP	B		21
A14	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A15	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A16	B	EP	EP	EP		MA	EP		
A17								No quiso hacerlo.	
A18	MA	EP	EP	MA		MA	MA	Estaba hablando y jugando con el compañero de al lado sin prestar atención.	14
A19	MA	EP	EP	MA		MA	MA	Estaba hablando y jugando con el compañero de al lado sin prestar atención.	14
A20	MB	B	B	MB		MB	MB		28
A21	B	B	B	B		B	B		24
A22	MA	MA	MA	MM		MM	MA	Se movía de sitio todo el rato, molestaba a los compañeros y no escuchaba.	10
SUMATORIO (X/110)	90	86	86	82		79	87		

Escala verbal: Muy bien (MB), bien (B), En progreso (EP), mal (MA), Muy mal (MM)

Escala numérica: MB=5, B=4, EP=3, MA=2, MM=1

*1: este ítem solo se evaluará cuando en la sesión se haya usado material.

Resultados de la Ficha de observación grupal con escala verbal correspondiente a la actividad 5 (A= Alumno)

Fecha: 16/11/2021	Colegio y curso: Arcipreste de Hita. 2021-2022.								
ASPECTOS A EVALUAR/ ALUMNOS	Motivación, actitud positiva	Habilidades motrices para alcanzar en las posturas	Control y dominio corporal	Respeto a sus iguales, las maestras y el material usado en la actividad	*1Usa correctamente el material	Escucha las indicaciones y está concentrado	Está relajado y calmado durante y después de las actividades	Observaciones:	SUMATORIO (X/35)
A1	MB	EP	EP	B		B	B		
A2	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A3	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A4	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A5	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A6	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A7	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A8	B	MB	MB	B		MB	MB		28
A9	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A10	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A11	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A12	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A13								Faltó.	
A14	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A15	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A16	MB	B	B	MB		MB	MB		28
A17								Sigue sin querer hacerlo.	
A18	MB	EP	EP	B		B	B		23
A19								Faltó.	
A20	MB	B	B	MB		B	MB		27
A21	MB	B	B	MB		MB	MB		28
A22								Faltó.	
SUMATORIO (X/110)	89	83	83	87		87	88		
Escala verbal: Muy bien (MB), bien (B), En progreso (EP), mal (MA), Muy mal (MM)									
Escala numérica: MB=5, B=4, EP=3, MA=2, MM=1									
*1: este ítem solo se evaluará cuando en la sesión se haya usado material.									

Resultados de la Ficha de observación grupal con escala verbal correspondiente a la actividad 6 (A= Alumno)

Fecha: 17/11/2021	Colegio y curso: Arcipreste de Hita. 2021-2022.								
ASPECTOS A EVALUAR/ ALUMNOS	Motivación, actitud positiva	Habilidades motrices para alcanzar en las posturas	Control y dominio corporal	Respeto a sus iguales, las maestras y el material usado en la actividad	*1Usa correctamente el material	Escucha las indicaciones y está concentrado	Está relajado y calmado durante y después de las actividades	Observaciones:	SUMATORIO (X/35)
A1	MB	B	B	B		B	B		25
A2	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A3	MB	B	B	EP		EP	B		23
A4	MB	B	B	EP		B	B		24
A5	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A6	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A7	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A8	B	B	B	EP		EP	B		22
A9	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A10	MB	B	MB	B		EP	B		25
A11	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A12	MB	B	MB	EP		EP	B		24
A13	B	B	B	EP		B	B		23
A14	B	B	B	EP		B	B		23
A15	MB	B	MB	B		B	B		26
A16	B	B	B	B		B	B		24
A17								No lo hizo.	
A18	B	B	B	B		B	B		24
A19								Faltó.	
A20								Faltó.	
A21	B	B	B	EP		EP	B		22
A22								Faltó.	
SUMATORIO (X/110)	84	78	81	71		73	78		
Escala verbal: Muy bien (MB), bien (B), En progreso (EP), mal (MA), Muy mal (MM)									
Escala numérica: MB=5, B=4, EP=3, MA=2, MM=1									
*1: este ítem solo se evaluará cuando en la sesión se haya usado material.									

Resultados de la Ficha de observación grupal con escala verbal correspondiente a la actividad 7 (A= Alumno)

Fecha:	Colegio y curso: Arcipreste de Hita. 2021-2022.								
18/11/2021									
ASPECTOS A EVALUAR/ALUMNOS	Motivación, actitud positiva	Habilidades motrices para alcanzar en las posturas	Control y dominio corporal	Respeto a sus iguales, las maestras y el material usado en la actividad	*1Usa correctamente el material	Escucha las indicaciones y está concentrado	Está relajado y calmado durante y después de las actividades	Observaciones:	SUMATORIO (X/35)
A1	MB	EP	EP	EP		B	B		22
A2	MB	MB	MB	B		B	MB		28
A3	B	B	B	EP		MA	EP		20
A4	MB	B	B	EP		B	EP		23
A5	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A6	MB	B	B	MB		MB	MB		28
A7	MB	MB	MB	MB		MB	MB		28
A8	B	B	B	MA		MA	EP		19
A9	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A10	MB	MB	MB	B		MB	MB		29
A11								No lo quiso hacer.	
A12	EP	B	B	B		EP	EP		21
A13	EP	B	B	EP		EP	EP	En mitad de la actividad ha dejado de hacerlo porque su amigo también lo hizo.	20
A14								Se encontraba con dolor de cabeza desde horas antes y no lo quiso realizar.	
A15	MB	MB	MB	B		MB	MB		29
A16	B	EP	EP	EP		MA	EP		18
A17								No lo quiso hacer.	
A18								No lo quiso hacer.	
A19	MB	B	B	B		B	B		25
A20								Faltó.	
A21	B	B	B	B		EP	B		23
A22								Faltó.	
SUMATORIO (X/110)	68	68	68	61		57	65		
Escala verbal: Muy bien (MB), bien (B), En progreso (EP), mal (MA), Muy mal (MM)									
Escala numérica: MB=5, B=4, EP=3, MA=2, MM=1									
*1: este Ítem solo se evaluará cuando en la sesión se haya usado material.									

Resultados de la Ficha de observación grupal con escala verbal correspondiente a la actividad 8 (A= Alumno)

Fecha: 19/11/2021	Colegio y curso: Arcipreste de Hita. 2021-2022.								
ASPECTOS A EVALUAR/ ALUMNOS	Motivación, actitud positiva	Habilidades motrices para alcanzar en las posturas	Control y dominio corporal	Respeto a sus iguales, las maestras y el material usado en la actividad	*1Usa correctamente el material	Escucha las indicaciones y está concentrado	Está relajado y calmado durante y después de realizar las actividades	Observaciones:	SUMATORIO (X/35)
A1	EP	B	B	EP	MA	EP	EP		22
A2	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A3	B	B	B	B	MB	B	B		29
A4	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A5	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A6	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A7	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A8	EP	B	B	B	B	B	B		27
A9	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A10	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A11	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A12	MB	B	B	B	MB	EP	B		25
A13	EP	B	B	B	B	EP	B		26
A14								Faltó.	
A15	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A16	EP	B	B	MA	MA	MA	MA		19
A17	B	MA	MA	MB	MB	MB	MB	Con esta actividad he conseguido que lo realice como los demás.	28
A18								No lo quiso realiza.	
A19	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A20	B	B	B	B	MB	B	MB		30
A21	B	B	B	B	B	EP	B		27
A22								Faltó.	
SUMATORIO (X/110)	83	84	84	84	86	81	85		
Escala verbal: Muy bien (MB), bien (B), En progreso (EP), mal (MA), Muy mal (MM)									
Escala numérica: MB=5, B=4, EP=3, MA=2, MM=1									
*1: este Ítem solo se evaluará cuando en la sesión se haya usado material.									

Resultados de la Ficha de observación grupal con escala verbal correspondiente a la actividad 10 (A= Alumno)

Fecha:	Colegio y curso: Arcipreste de Hita. 2021-2022.								
19/11/2021									
ASPECTOS A EVALUAR/ALUMNOS	Motivación, actitud positiva	Habilidades motrices para alcanzar en las posturas	Control y dominio corporal	Respeto a sus iguales, las maestras y el material usado en la actividad	*1Usa correctamente el material	Escucha las indicaciones y está concentrado	Está relajado y calmado durante y después de las actividades	Observaciones:	SUMATORIO (X/35)
A1	EP	B	B	MA	EP	EP	EP		22
A2	B	MB	MB	B	MB	MB	MB		29
A3	B	B	B	B	B	B	B		28
A4	B	B	B	B	MB	MB	B		30
A5	B	B	B	B	MB	MB	B		30
A6	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A7	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A8	EP	B	B	MA	MA	EP	EP		24
A9	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A10	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A11	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A12	B	B	B	B	MB	B	B		29
A13	Faltó.								
A14	No lo quiso hacer por un incidente que tuvo en el patio, estaba enfadada y triste.								
A15	Se fue con la de apoyo.								
A16	EP	EP	EP	B	MB	MA	EP	Sin la tela no quiso hacerlo ni tumbarse. Con la tela tampoco se tumbó, pero sí se pasó la tela por su cuerpo.	23
A17	B	MB	MB	B	MB	B	MB		32
A18	B	B	B	EP	EP	EP	EP		24
A19	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A20	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A21	B	B	B	B	MB	B	B		29
A22	Faltó.								
SUMATORIO (X/110)	73	80	80	74	82	77	77		
Escala verbal: Muy bien (MB), bien (B), En progreso (EP), mal (MA), Muy mal (MM)									
Escala numérica: MB=5, B=4, EP=3, MA=2, MM=1									
*1: este Ítem solo se evaluará cuando en la sesión se haya usado material.									

Resultados de la Ficha de observación grupal con escala verbal correspondiente a la actividad 11 (A= Alumno)

Fecha:	Colegio y curso: Arcipreste de Hita. 2021-2022.								
23/11/2021									
ASPECTOS A EVALUAR/ALUMNOS	Motivación, actitud positiva	Habilidades motrices para alcanzar en las posturas	Control y dominio corporal	Respeto a sus iguales, las maestras y el material usado en la actividad	*1Usa correctamente el material	Escucha las indicaciones y está concentrado	Está relajado y calmado durante y después de las actividades	Observaciones:	SUMATORIO (X/35)
A1	B	EP	EP	B	B	B	B		26
A2	MB	MB	MB	MB	MB	B	MB		34
A3								No le dio tiempo a realizarlo ya que se encontraba realizando una ficha de trabajo individual.	
A4	MB	B	B	MB	MB	MB	MB		33
A5	MB	MB	MB	B	B	B	B		31
A6								Faltó.	
A7	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A8	B	B	B	EP	EP	B	B		26
A9	MB	B	B	MB	MB	MB	MB		33
A10	MB	MB	MB	B	B	B	B		31
A11	MB	B	B	MB	MB	MB	MB		33
A12	MB	MB	MB	B	B	B	B		31
A13	B	B	B	MB	MB	MB	B		31
A14	MB	B	B	MB	MB	MB	MB		33
A15	MB	B	B	B	B	B	B		29
A16	MB	B	B	B	B	B	B		29
A17								Faltó.	
A18								No le dio tiempo a realizarlo ya que se encontraba realizando una ficha de trabajo individual.	
A19	B	B	B	B	B	B	B		28
A20	MB	B	B	MB	MB	MB	MB		33
A21	B	B	B	B	B	EP	B		27
A22	B	EP	EP	EP	EP	EP	EP		22
SUMATORIO (X/110)	84	75	75	78	78	73	78		
Escala verbal: Muy bien (MB), bien (B), En progreso (EP), mal (MA), Muy mal (MM)									
Escala numérica: MB=5, B=4, EP=3, MA=2, MM=1									
*1: este ítem solo se evaluará cuando en la sesión se haya usado material.									

Resultados de la Ficha de observación grupal con escala verbal correspondiente a la actividad 12 (A= Alumno)

Fecha:	Colegio y curso: Arcipreste de Hita. 2021-2022.								
01/12/2021									
ASPECTOS A EVALUAR/ ALUMNOS	Motivación, actitud positiva	Habilidades motrices para alcanzar en las posturas	Control y dominio corporal	Respeto a sus iguales, las maestras y el material usado en la actividad	*1Usa correctamente el material	Escucha las indicaciones y está concentrado	Está relajado y calmado durante y después de las actividades	Observaciones:	SUMATORIO (X/35)
A1	B	B	B	EP		EP	B		22
A2	MB	MB	MB	B		B	B		27
A3	MB	B	B	B		B	B		25
A4	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A5	MB	MB	MB	MB		B	MB		29
A6	MB	MB	MB	B		B	B		27
A7	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A8	EP	B	B	EP		EP	B		21
A9	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A10	MB	MB	MB	B		MB	MB		29
A11	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A12	B	MB	MB	EP		EP	B		24
A13	B	B	B	B		B	B		24
A14	MB	MB	MB	MB		B	MB		29
A15	MB	MB	MB	MB		B	MB		29
A16	B	B	B	EP		EP	EP		21
A17								No quiso hacerlo.	
A18	EP	B	B	EP		EP	EP		20
A19	EP	B	B	EP		EP	EP		20
A20	MB	MB	MB	MB		MB	MB		30
A21	B	B	B	EP		EP	B		22
A22								No lo quiso realizar.	
SUMATORIO (X/110)	89	92	92	81		79	86		

Escala verbal: Muy bien (MB), bien (B), En progreso (EP), mal (MA), Muy mal (MM)

Escala numérica: MB=5, B=4, EP=3, MA=2, MM=1

*1: este ítem solo se evaluará cuando en la sesión se haya usado material.

Resultados de la Ficha de observación grupal con escala verbal correspondiente a la actividad 13 (A= Alumno)

Fecha:	Colegio y curso: Arcipreste de Hita. 2021-2022								
02/12/2021									
ASPECTOS A EVALUAR/ALUMNOS	Motivación, actitud positiva	Habilidades motrices para alcanzar en las posturas	Control y dominio corporal	Respeto a sus iguales, las maestras y el material usado en la actividad	*1Usa correctamente el material	Escucha las indicaciones y está concentrado	Está relajado y calmado durante y después de las actividades	Observaciones:	SUMATORIO (X/35)
A1	MA	B	B	MA	EP	MA	MA		19
A2	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB		34
A3								Faltó.	
A4	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A5	B	MB	MB	B	B	EP	MA		27
A6	EP	B	B	EP	EP	MA	EP		22
A7	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A8	EP	B	B	EP	MA	EP	EP		22
A9	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A10	B	MB	MB	MB	MB	MB	MB		34
A11	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A12	EP	B	B	EP	EP	MA	EP		35
A13	EP	B	B	B	B	B	EP		26
A14	B	B	B	B	MB	MB	B		30
A15	MB	MB	MB	B	MB	B	MB		33
A16	EP	B	B	B	MA	MA	MA		17
A17	B	B	B	MA	MB	MB	MB		29
A18	B	B	B	MB	MB	B	B		30
A19	MA	B	B	MA	MA	MA	MA		18
A20	MB	MB	MB	MB	MB	MB	MB		35
A21	EP	B	B	B	B	EP	EP		24
A22								No lo quiso realizar.	
SUMATORIO (X/110)	76	89	89	79	86	71	76		
Escala verbal: Muy bien (MB), bien (B), En progreso (EP), mal (MA), Muy mal (MM)									
Escala numérica: MB=5, B=4, EP=3, MA=2, MM=1									
*1: este ítem solo se evaluará cuando en la sesión se haya usado material.									

ANEXO 7

Resultado de la autoevaluación de los niños en relación con la actividad 1:



Resultado de la autoevaluación de los niños en relación con la actividad 2:



Resultado de la autoevaluación de los niños en relación con la actividad 4:



Resultado de la autoevaluación de los niños en relación con la actividad 5:



Resultado de la autoevaluación de los niños en relación con la actividad 7:



Resultado de la autoevaluación de los niños en relación con la actividad 8:



Resultado de la autoevaluación de los niños en relación con la actividad 9:



Resultado de la autoevaluación de los niños en relación con la actividad 10:



Resultado de la autoevaluación de los niños en relación con la actividad 11:



Resultado de la autoevaluación de los niños en relación con la actividad 12:



Resultado de la autoevaluación de los niños en relación con la actividad 14:



ANEXO 8

Lista de control de la actividad número 1

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Han conocido e interiorizado las posturas.				
Han realizado las posturas.				
Han hecho preguntas sobre el tema tratado.				
Se han interesado por el tema.				

Lista de control de la actividad número 2

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Han realizado, identificado e interiorizado las posturas.				
Han creado una nueva postura.				
Se han socializado entre ellos.				
Se han acordado de la sesión anterior.				

Lista de control de la actividad número 4

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Han identificado e imitado las posturas.				
Se han acordado de la sesión anterior.				

Lista de control de la actividad número 5

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Han seguido las indicaciones para hacer las posturas.				
Han reconocido las posturas.				
Han mostrado interés por el tema.				

Lista de control de la actividad número 6

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Han escuchado las indicaciones y seguido los pasos.				
Han recordado lo realizado el día anterior.				

Lista de control de la actividad número 7

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Han sabido como es la respiración humana.				
Han sabido como respiran los distintos animales.				

Lista de control de la actividad número 8

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Han diferenciado entre inspirar y exhalar.				
Han identificado y escrito las partes de los elementos del aparato respiratorio.				
Han atendido a las explicaciones y a la app.				
Han escuchado atentamente.				
Han mostrado interés por el tema de la respiración.				

Lista de control de la actividad número 9

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Han distinguido entre apretar y soltar.				
Han seguido las indicaciones.				
Han mostrado interés por el tema de la relajación.				

Lista de control de la actividad número 10

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Han identificado las partes del cuerpo.				
Han seguido las indicaciones dadas.				
Han recordado lo de la sesión anterior.				

Lista de control de la actividad número 11

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Han reconocido el dibujo y sus elementos.				
Han sabido que pasa cuando respiramos.				
Han seguido las instrucciones.				
Han reconocido lo que le pasaba al yogur al inspirar y espirar y en las distintas zonas.				

Lista de control de la actividad número 12

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OSERVACIONES
Han identificado las partes del cuerpo.				
Han diferenciado entre tensar y relajar.				
Han seguido las indicaciones dadas.				
Han recordado lo de la sesión anterior.				

Lista de control de la actividad número 13

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Han identificado las partes del cuerpo.				
Han seguido las indicaciones dadas.				
Han recordado lo de la sesión anterior.				

Lista de control de la actividad número 14

ÍTEMS	SI	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Han identificado las distintas partes del cuerpo.				
Han seguido las indicaciones dadas.				
Han recordado lo de la sesión anterior.				

ANEXO 9

Desarrollo detallado de las sesiones.

“Sesión 1: Iniciación al Yoga”

Día: 02/Noviembre/2021	Temporalización: 50 minutos
Título: “Iniciación al Yoga”	
Objetivos específicos	
- Indagar sobre el tema del Yoga.	
- Conocer e interiorizar las posturas.	
Contenidos específicos	
- Exploración, identificación y aceptación del cuerpo y sus características corporales.	
- Indagar y valorar las posibilidades y limitaciones propias y de los demás tanto motrices como expresivas.	
- Determinación por aprender habilidades nuevas.	
- Confianza en las posibilidades de acción.	
- Gusto y participación en y por el juego.	
- Satisfacción y progresivo control del dominio corporal.	
Descripción de la actividad paso a paso:	
Asamblea inicial: Realizaré una asamblea donde realizaré preguntas y explicaré a los alumnos lo que es el Yoga. Usaré una cartulina para apuntar lo que saben sobre el tema y ver de dónde partimos.	
Desarrollo motriz de la actividad: Enseñaré a los alumnos unas tarjetas de las posturas de Yoga que trabajaremos en las siguientes actividades y las llevaremos a cabo.	
Asamblea final: Realizaré unas preguntas a los alumnos para ver los conocimientos adquiridos en esta primera sesión.	
PREGUNTAS ASAMBLEAS:	
¿Quién sabe lo que es el Yoga?	
¿Sabéis para que sirve?	
¿A que nos ayuda?	
¿Qué posturas hemos realizado?	
¿Cómo estábamos antes de realizar las posturas? ¿Tristes, contentos, nerviosos, alterados, relajados? ¿Y ahora después de hacerlo?	

- Materiales: cartulina, rotulador y lápiz.
- Espaciales: aula de clase.
- Humanos: las maestras y los alumnos.

“Sesión 2: ¿Qué postura haremos? / El bingo yogui”

Día: 08/Noviembre/2021	Temporalización: 50 minutos
-------------------------------	------------------------------------

Título: “¿Qué postura haremos? / El bingo yogui”

Objetivos específicos

- Recordar, realizar e identificar las posturas.
- Crear por medio de la socialización posturas nuevas.

Contenidos específicos

- Exploración, identificación y aceptación del cuerpo y sus características corporales.
- Indagar y valorar las posibilidades y limitaciones propias y de los demás tanto motrices como expresivas.
- Determinación por aprender habilidades nuevas.
- Confianza en las posibilidades de acción.
- Gusto y participación en y por el juego.
- Satisfacción y progresivo control del dominio corporal.

Descripción de la actividad paso a paso:

Asamblea inicial: Realizaré una primera asamblea para recordar las posturas de la sesión anterior y añadir alguna más y realizarla todos.

Desarrollo motriz de la actividad: Se trabajará por rincones, se utilizarán los 4 grupos de trabajo ya formados al inicio de curso por la tutora. Dos de ellos estarán en el desdoble de apoyo, los otros dos estarán en el aula, el cual se harán dos rincones, 1) rincón para la actividad del “dado de yoga”; 2) rincón del “bingo yogui” y se turnarán, pasando los 4 grupos por todo.

En la actividad del dado: los alumnos irán tirando los dados, en los cuales saldrán distintas posturas que deberán realizar.

En la del bingo yogui: un alumno irá sacando las imágenes de las posturas y realizándolas y los demás tachándolas en sus bingos.

Asamblea final: Para acabar esta sesión les realizaré a los alumnos preguntas para evaluar esta actividad.

PREGUNTAS ASAMBLEAS:

¿Qué posturas realizamos el día anterior?

¿Qué posturas había en el dado?

¿Qué posturas han salido en el bingo?
¿Había alguna nueva que no supiéramos?
¿Cómo estábamos antes de realizar las posturas? ¿Tristes, contentos, nerviosos, alterados, relajados? ¿Y ahora después de hacerlo?
<ul style="list-style-type: none"> - Materiales: plantillas de las posturas, plantillas del bingo, rotuladores, tarjetas posturas y dados con las posturas. - Espaciales: aula de clase. - Humanos: las maestras y los alumnos.

“Sesión 3: Poesía: Yoga en el castillo”

Día: 09/Noviembre/2021	Temporalización: 45 minutos
Título: “Poesía: Yoga en el castillo”	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> - Recordar lo realizado anteriormente. - Aprender, identificar y realizar las posturas de la poesía cuando toque. 	
Contenidos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> - Exploración, identificación y aceptación del cuerpo y sus características corporales. - Indagar y valorar las posibilidades y limitaciones propias y de los demás tanto motrices como expresivas. - Determinación por aprender habilidades nuevas. - Confianza en las posibilidades de acción. - Gusto y participación en y por el juego. - Satisfacción y progresivo control del dominio corporal. 	
Descripción de la actividad paso a paso:	
<p>Asamblea inicial: Empezaré la actividad con una asamblea para explicarles a los alumnos la actividad y recordar las sesiones anteriores.</p> <p>Desarrollo motriz de la actividad: Leeré y enseñaré a los alumnos la poesía (ver Anexo 1) con sus respectivas imágenes, donde mientras que se lea deberán realizar las distintas posturas que aparecen. Para ello, previamente, antes de leer la poesía las realizaremos.</p> <p>Asamblea final: Se acabará con la realización de preguntas a los alumnos para hablar de lo ocurrido en la actividad, qué ocurría en la poesía y qué posturas aparecieron.</p>	
PREGUNTAS ASAMBLEAS:	
¿Qué realizamos el día anterior? ¿A quién saludamos ayer?	
¿Qué animales hicimos, os acordáis?	

¿Qué decía la poesía?
¿Qué posturas hemos hecho?
¿Cómo estábamos antes de realizar las posturas? ¿Tristes, contentos, nerviosos, alterados, relajados? ¿Y ahora después de hacerlo?
<ul style="list-style-type: none"> - Materiales: mini poesía y tarjetas con las posturas. - Espaciales: aula de clase. - Humanos: las maestras y los alumnos.

“Sesión 4: ¿Que saldrá?”

Día: 10/Noviembre/2021	Temporalización: 50 minutos
Título: “¿Que saldrá?”	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> - Recordar, identificar e imitar las posturas. 	
Contenidos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> - Exploración, identificación y aceptación del cuerpo y sus características corporales. - Indagar y valorar las posibilidades y limitaciones propias y de los demás tanto motrices como expresivas. - Determinación por aprender habilidades nuevas. - Confianza en las posibilidades de acción. - Gusto y participación en y por el juego. - Satisfacción y progresivo control del dominio corporal. 	
Descripción de la actividad paso a paso:	
<p>Asamblea inicial: Lo primero que haré es una asamblea inicial para recodar sobre el tema y las sesiones anteriores.</p> <p>Desarrollo motriz de la actividad: Estableceré 4 rincones: 1) Rincón de trabajo individual; 2) rincón de lógica; 3) rincón de la plástica; y 4) rincón de la ruleta del Yoga. Los alumnos serán los encargados de girar la ruleta por turnos, la cual tendrá imágenes de distintas posturas que deberán imitar. Los alumnos irán rotando por cada rincón.</p> <p>Asamblea final: Al acabar haré unas preguntas a los alumnos a modo de cierre para ver que posturas han salido y cómo se realizaban (ver Anexo 2).</p>	
PREGUNTAS ASAMBLEAS:	
¿Qué posturas realizamos el día anterior?	
¿Qué imágenes había en la ruleta?	
¿Conocíamos todas?	

¿Nos ha costado hacer alguna?
¿Cómo estábamos antes de realizar las posturas? ¿Tristes, contentos, nerviosos, alterados, relajados? ¿Y ahora después de hacerlo?
<ul style="list-style-type: none"> - Materiales: ruleta con las imágenes de las posturas. - Espaciales: aula de clase. - Humanos: las maestras y los alumnos.

“Sesión 5: Saludamos al sol”

Día: 16/Noviembre/2021	Temporalización: 45 minutos
Título: “Saludamos al sol”	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> - Indagar sobre el Saludo al Sol. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar y realizar las posturas del vídeo. 	
Contenidos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> - Exploración, identificación y aceptación del cuerpo y sus características corporales. - Indagar y valorar las posibilidades y limitaciones propias y de los demás tanto motrices como expresivas. - Determinación por aprender habilidades nuevas. - Confianza en las posibilidades de acción. - Gusto y participación en y por el juego. - Satisfacción y progresivo control del dominio corporal. 	
Descripción de la actividad paso a paso:	
Asamblea inicial: Realizaré una asamblea inicial para explicar a los alumnos que es el Saludo al Sol.	
Desarrollo motriz de la actividad: Les enseñaré a los alumnos las posturas que se realizan en él, lo haremos todos juntos y después proyectaré el vídeo con la canción y las posturas a realizar y lo ejecutaremos todos juntos.	
Asamblea final: Para acabar realizaré a los alumnos preguntas para recordar lo que hemos hecho durante la actividad, qué es el Saludo al Sol y qué posturas se realizan en él.	
PREGUNTAS ASAMBLEAS:	
¿Sabéis que es el Saludo al Sol?	
¿Queréis saber cómo se hace?	
¿Qué animales hemos realizado?	

¿Conocíamos las posturas?
¿Cómo estábamos antes de realizar las posturas? ¿Tristes, contentos, nerviosos, alterados, relajados? ¿Y ahora después de hacerlo?
<ul style="list-style-type: none"> - Materiales: ordenador, proyector y tarjetas de las posturas. - Espaciales: aula de clase. - Humanos: las maestras y los alumnos.

“Sesión 6: La abeja y el elefante”

Día: 17/Noviembre/2021	Temporalización: 20 minutos
Título: “La abeja y el elefante”	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar correctamente las dos técnicas siguiendo las indicaciones. 	
Contenidos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> - Exploración, identificación y aceptación del cuerpo y sus características corporales. - Confianza en las posibilidades de acción. 	
Descripción de la actividad paso a paso:	
<p>Asamblea inicial: Realizaré una primera asamblea para saber qué saben los alumnos sobre la respiración y qué quieren saber. Les explicaré como respiran los seres humanos.</p> <p>Desarrollo motriz de la actividad: Los alumnos y yo nos colocaremos en gran grupo en la asamblea como “los indios” con las piernas cruzadas. Después realizaremos dos técnicas de respiración, la abeja y el elefante (ver Anexo 3). Primero se lo explicaré, las realizaremos juntos y después mediante unos vídeos, lo repetiremos todos a la vez.</p> <p>Asamblea final: Por último, realizaremos a los alumnos unas preguntas a modo de finalización para recabar la información sobre la respiración y las técnicas que hemos aplicado.</p>	
PREGUNTAS ASAMBLEAS:	
¿Qué era la respiración? ¿Quién se acuerda?	
¿Sabéis como respiran las abejas? ¿Y los elefantes?	
¿Qué hemos hecho para respirar como las abejas? ¿Y cómo los elefantes?	
¿Cómo estábamos antes de realizar las posturas? ¿Tristes, contentos, nerviosos, alterados, relajados? ¿Y ahora después de hacerlo?	

- Materiales: ordenador y proyector.
- Espaciales: aula de clase.
- Humanos: las maestras y los alumnos.

“Sesión 7: ¿Todos respiramos igual?”

Día: 18/Noviembre/2021	Temporalización: 30 minutos
Título: “¿Todos respiramos igual?”	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> - Saber diferenciar entre la respiración humana de los distintos animales. - Reconocer y hacer las posturas de las tarjetas. 	
Contenidos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> - Exploración, identificación y aceptación del cuerpo y sus características corporales. - Indagar y valorar las posibilidades y limitaciones propias y de los demás tanto motrices como expresivas. - Confianza en las posibilidades de acción. - Satisfacción y progresivo control del dominio corporal. 	
Descripción de la actividad paso a paso:	
<p>Asamblea inicial: Comenzaré la actividad recordando como respiramos los seres humanos y como lo hacían “la abeja y el elefante” en la sesión anterior.</p> <p>Desarrollo motriz de la actividad: Los alumnos y yo nos colocaremos en gran grupo y pasaremos a realizar la actividad. Les enseñaré a los alumnos la respiración de otros animales (ver Anexo 4) por medio de algunas posturas de Yoga. Para ello, usaré las tarjetas de las posturas y lo llevaremos a cabo.</p> <p>Asamblea final: Para acabar, realizaré a los alumnos algunas preguntas sobre la sesión en una asamblea final.</p>	
PREGUNTAS ASAMBLEAS:	
¿Cómo respiramos los seres humanos? ¿Igual que los animales?	
¿Cómo respiraban los dos animales del día anterior, os acordáis?	
¿Qué animales nuevos hemos aprendido?	
¿Cómo respiraban estos nuevos animales?	
¿Cómo estábamos antes de realizar las posturas? ¿Tristes, contentos, nerviosos, alterados, relajados? ¿Y ahora después de hacerlo?	

- Materiales: tarjetas animales de las posturas.
- Espaciales: aula de clase.
- Humanos: las maestras y los alumnos.

“Sesión 8: ¡Qué bien respiramos!”

Día: 19/Noviembre/2021	Temporalización: 50 minutos
-------------------------------	------------------------------------

Título: “¡Qué bien respiramos!”

Objetivos específicos

- Indagar sobre el tema de la respiración.
- Identificar las partes que están implicadas en el aparato respiratorio.

Contenidos específicos

- Exploración, identificación y aceptación del cuerpo y sus características corporales.
- Indagar y valorar las posibilidades y limitaciones propias y de los demás tanto motrices como expresivas.
- Determinación por aprender habilidades nuevas.
- Confianza en las posibilidades de acción.
- Gusto y participación en y por el juego.
- Satisfacción y progresivo control del dominio corporal.

Descripción de la actividad paso a paso:

Asamblea inicial: Realizaré junto con los alumnos una asamblea para recordar lo que era la respiración, cómo era la respiración de los seres humanos y de los animales que vimos en las sesiones anteriores.

Desarrollo motriz de la actividad: Estableceré 4 rincones: 1) Rincón de trabajo individual; 2) rincón de lógica; 3) rincón de la plástica; y 4) rincón para esta actividad del Yoga. Después explicaré a los alumnos cual es el proceso de la respiración (aparato respiratorio) por medio de una aplicación informática educativa “ElCuerpoHumano” y a la vez lo iremos realizando todos juntos.

Asamblea final: A modo de finalización realizaré preguntas a los alumnos, y estos realizarán un dibujo y escribirán las partes del aparato respiratorio (las palabras serán: nariz, tráquea, pulmones y diafragma).

PREGUNTAS ASAMBLEAS:

¿Qué es la respiración?

¿Sabéis que es inspirar y exhalar?

¿Sabéis que elementos intervienen en el proceso de la respiración?

¿Qué hemos dibujado? ¿Y escrito?

¿Cómo estábamos antes de realizar las posturas? ¿Tristes, contentos, nerviosos, alterados, relajados? ¿Y ahora después de hacerlo?

- Materiales: Tablet/móvil, ficha, lapiceros de colores y lápices.
- Espaciales: aula de clase.
- Humanos: las maestras y los alumnos.

“Sesión 9: La tortuga”

Día: 19/Noviembre/2021	Temporalización: 8 minutos
Título: “La tortuga”	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> - Distinguir entre apretar y soltar y seguir las instrucciones. 	
Contenidos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> - Exploración, identificación y aceptación del cuerpo y sus características corporales. - Confianza en las posibilidades de acción. 	
Descripción de la actividad paso a paso:	
<p>Asamblea inicial: Realizaré una asamblea junto con los alumnos para hablar sobre la relajación y ver qué es lo que saben.</p> <p>Desarrollo motriz de la actividad: Los alumnos y yo nos colocaremos en gran grupo en la asamblea como si fuéramos tortugas. Los alumnos cerrarán los ojos y les contaré la historia de “La tortuga”. Después les daré unas indicaciones de apretar y soltar el puño (ver Anexo 5).</p> <p>Asamblea final: Para acabar haré unas preguntas a los alumnos para recopilar datos sobre la técnica que hemos aplicado.</p>	
PREGUNTAS ASAMBLEAS:	
¿Qué es la relajación? ¿Quién lo sabe?	
¿Qué le pasaba a la tortuga?	
¿Qué hemos ido haciendo?	
¿Cómo estábamos antes de realizar las posturas? ¿Tristes, contentos, nerviosos, alterados, relajados? ¿Y ahora después de hacerlo?	
<ul style="list-style-type: none"> - Materiales: no se necesitará. - Espaciales: aula de clase. - Humanos: las maestras y los alumnos. 	

“Sesión 10: Me relajo con telas”

Día: 19/Noviembre/2021	Temporalización: 12 minutos
Título: “Me relajo con telas”	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none">- Reconocer las partes del cuerpo por donde pasamos las telas y seguir las indicaciones.	
Contenidos específicos	
<ul style="list-style-type: none">- Indagar y valorar las posibilidades y limitaciones propias y de los demás tanto motrices como expresivas.- Confianza en las posibilidades de acción.	
Descripción de la actividad paso a paso:	
<p>Asamblea inicial: Realizaré una pequeña asamblea para recordar lo trabajado sobre la relajación y los contenidos vistos en las sesiones anteriores.</p> <p>Desarrollo motriz de la actividad: Los alumnos se colocará en gran grupo en la zona de la asamblea, tumbados de manera individual o por parejas, según prefieran. Si están por parejas, uno de ellos cerrará los ojos y se pondrá en una postura cómoda para él/ella, pudiendo ser boca abajo, boca arriba, sentado, etc. A cada pareja se le repartirá una tela, la cual usarán para pasarla por todo el cuerpo del compañero/a mientras escucharán música relajante. Los papeles se cambiarán.</p> <p>Asamblea final: Haré preguntas a los alumnos en relación con la actividad y sobre lo que le pasaba al cuerpo en ella.</p>	
PREGUNTAS ASAMBLEAS:	
¿Qué le pasa a nuestro cuerpo cuando nos relajamos?	
¿Por qué partes del cuerpo habéis pasado la tela?	
¿Cómo estábamos antes de realizar las posturas? ¿Tristes, contentos, nerviosos, alterados, relajados? ¿Y ahora después de hacerlo?	
<ul style="list-style-type: none">- Materiales: ordenador, proyector, altavoces y telas.- Espaciales: aula de clase.- Humanos: las maestras y los alumnos.	

“Sesión 11: ¿Qué le pasa a nuestra tripa?”

Día: 23/Noviembre/2021	Temporalización: 50 minutos
Título: “¿Qué le pasa a nuestra tripa?”	
Objetivos específicos	
- Identificar y reconocer los elementos del aparato respiratorio.	
- Diferenciar los distintos tipos de respiración.	
Contenidos específicos	
- Exploración, identificación y aceptación del cuerpo y sus características corporales.	
- Indagar y valorar las posibilidades y limitaciones propias y de los demás tanto motrices como expresivas.	
- Determinación por aprender habilidades nuevas.	
- Confianza en las posibilidades de acción.	
- Gusto y participación en y por el juego.	
- Satisfacción y progresivo control del dominio corporal.	
Descripción de la actividad paso a paso:	
Asamblea inicial: A modo de recordatorio antes de empezar la actividad, haré una asamblea explicando a los alumnos los tres tipos de respiración que hay, los elementos que aparecen en el proceso y observar lo que le ocurre a nuestro cuerpo en cada uno de ellos y después lo realizaremos todos juntos.	
Desarrollo motriz de la actividad: Estableceré 4 rincones. Uno dedicado al trabajo individual, otro para el rincón de lógica, el rincón de la cocinita y el último para esta actividad de la respiración. Los alumnos se colocarán por parejas como ellos quieran. Uno de la pareja se tumbará boca arriba con los ojos cerrados y respirando. El otro, deberá ponerle un envase de yogur en las distintas partes que les digamos y ver qué pasa. Se cambiarán los papeles.	
Asamblea final: Realizaré preguntas a los alumnos para recoger información de lo que ha pasado en la actividad.	
PREGUNTAS ASAMBLEAS:	
¿Sabes que es este dibujo? ¿Qué elementos tiene?	
¿Qué le pasa a nuestro cuerpo cuando respiramos? ¿Qué hacemos?	
¿Qué ha pasado cuando poníamos el yogur en la tripa al compañero y espiraba e inspiraba? ¿Y en la clavícula? ¿Y en el pecho?	
¿Cómo estábamos antes de realizar las posturas? ¿Tristes, contentos, nerviosos, alterados, relajados? ¿Y ahora después de hacerlo?	

- Materiales: dibujo y envases de yogures.
- Espaciales: aula de clase.
- Humanos: las maestras y los alumnos.

“Sesión 12: Muñeco de nieve”

Día: 01/Diciembre/2021	Temporalización: 20 minutos
Título: “Muñeco de nieve”	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar las distintas partes del cuerpo y seguir las instrucciones que les indicamos. 	
Contenidos específicos	
<ul style="list-style-type: none"> - Indagar y valorar las posibilidades y limitaciones propias y de los demás tanto motrices como expresivas. - Satisfacción y progresivo control del dominio corporal. 	
Descripción de la actividad paso a paso:	
<p>Asamblea inicial: Haré una asamblea inicial con los alumnos donde recordaremos que técnicas habían hecho anteriormente.</p> <p>Desarrollo motriz de la actividad: Los alumnos se colocarán de pie en gran grupo. Les contaré a los alumnos, que es invierno y que serán muñecos de nieve congelados (deberán tensar y apretar los músculos y extremidades), estarán inmóviles y encogidos. Luego les diré que llegará la primavera, saldrá el sol y les derretirá poco a poco (irán relajando los músculos y extremidades estirándolos).</p> <p>Asamblea final: Realizaré preguntas a los alumnos como cierre del tema que hemos tratado en estas sesiones.</p>	
PREGUNTAS ASAMBLEAS:	
¿Qué nos pasaba a nuestros músculos cuando estábamos congelados? ¿y cuando nos derretíamos?	
¿Cómo estábamos antes de realizar las posturas? ¿Tristes, contentos, nerviosos, alterados, relajados? ¿Y ahora después de hacerlo?	
<ul style="list-style-type: none"> - Materiales: no se necesitará. - Espaciales: aula de clase. - Humanos: las maestras y los alumnos. 	

“Sesión 13: Me relajo con plumas”

Día: 02/Diciembre/2021	Temporalización: 10 minutos
Título: “Me relajo con plumas”	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none">- Reconocer las partes del cuerpo por donde pasamos las plumas y seguir la indicaciones.	
Contenidos específicos	
<ul style="list-style-type: none">- Exploración, identificación y aceptación del cuerpo y sus características corporales.- Indagar y valorar las posibilidades y limitaciones propias y de los demás tanto motrices como expresivas.	
Descripción de la actividad paso a paso:	
<p>Asamblea inicial: Realizaré una pequeña asamblea inicial junto con los alumnos a modo de recordatorio.</p> <p>Desarrollo motriz de la actividad: Los alumnos y yo nos desplazaremos a la sala de psicomotricidad. Los alumnos se colocarán por parejas, como ellos quieran. Uno de ellos cerrará los ojos y se pondrá en una postura cómoda para él/ella, pudiendo ser boca abajo, boca arriba, sentado... etc. Les repartiremos a cada pareja una pluma, la cual usarán para pasarla por todo el cuerpo del compañero/a mientras escucharán música relajante. Los papeles se cambiarán.</p> <p>Asamblea final: Haré preguntas a los alumnos en relación con la actividad y sobre lo que le pasaba al cuerpo en ella.</p>	
PREGUNTAS ASAMBLEAS:	
¿Qué le pasa a nuestro cuerpo cuando nos relajamos?	
¿Por qué partes del cuerpo habéis pasado la pluma?	
¿Cómo estábamos antes de realizar las posturas? ¿Tristes, contentos, nerviosos, alterados, relajados? ¿Y ahora después de hacerlo?	
<ul style="list-style-type: none">- Materiales: ordenador, proyector, altavoces y plumas.- Espaciales: aula de psicomotricidad.- Humanos: las maestras y los alumnos.	

“Sesión 14: Somos marionetas”

Día: 03/Diciembre/2021	Temporalización: 15 minutos
Título: “Somos marionetas”	
Objetivos específicos	
<ul style="list-style-type: none">- Recordar lo trabajado anteriormente en relación con la relajación.- Reconocer las distintas partes del cuerpo y seguir las indicaciones de la historia.	
Contenidos específicos	
<ul style="list-style-type: none">- Indagar y valorar las posibilidades y limitaciones propias y de los demás tanto motrices como expresivas.- Satisfacción y progresivo control del dominio corporal.	
Descripción de la actividad paso a paso:	
<p>Asamblea inicial: Empezaré con una asamblea junto con los alumnos para recordar sobre la relajación y la otra técnica del día anterior.</p> <p>Desarrollo motriz de la actividad: Los alumnos se colocarán de pie, en gran grupo, en la zona de la asamblea. Después se pondrán por parejas como ellos quieran. Uno será la marioneta y el otro será el marionetista teniendo un hilo o cuerda imaginaria en cada extremidad de su cuerpo. El marionetista irá tirando de esas cuerdas haciendo gestos y acciones. Luego les diremos que el marionetista es un poco torpe y, por ello, soltará poco a poco las cuerdas dejando “muertas” esas partes del cuerpo. La actividad acabará cuando al marionetista se le caigan todas las cuerdas al suelo (los alumnos se dejarán caer al suelo).</p> <p>Asamblea final: Haré preguntas a los alumnos en relación con la actividad y sobre lo que le pasaba al cuerpo en ella.</p>	
PREGUNTAS ASAMBLEAS:	
¿Quién se acuerda que es la relajación?	
¿Qué partes del cuerpo hemos movido?	
¿Cómo estábamos antes de realizar las posturas? ¿Tristes, contentos, nerviosos, alterados, relajados? ¿Y ahora después de hacerlo?	
<ul style="list-style-type: none">- Materiales: no se necesitará.- Espaciales: aula de clase.- Humanos: las maestras y los alumnos.	

