



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO FIN DE GRADO

*YOGA EN LA ESCUELA A TRAVÉS DE
CUÑAS MOTRICE*



Autor/a: Marina Moral Gutiérrez

Tutor/a académico/a: Manuel Manrique

RESUMEN

La finalidad de este Trabajo de Fin de Grado consiste en desarrollar e implementar una intervención didáctica sobre el Yoga durante el período de prácticas en la etapa de Educación Primaria, con el fin de investigar si esta práctica realmente ofrece los beneficios que se le atribuyen al alumnado. La propuesta se basa en la creación de 11 cuñas motrices diseñadas para llevar a cabo con los estudiantes de segundo grado de primaria en el CEIP Martín Chico de Segovia. Para esto, se ha realizado una investigación en diversas fuentes bibliográficas para comprender la relajación y, específicamente, la técnica de yoga, sus beneficios y cómo implementarla en el aula. Finalmente, se presentan los resultados obtenidos y se exponen las conclusiones derivadas de ellos.

Palabras clave: Relajación, Yoga, Cuñas motrices, Beneficios, Propuesta de intervención.

ABSTRACT

The main purpose of this Final Project of Degree Studies is to develop and implement a didactic intervention on Yoga during the internship period in Primary Education, in order to investigate if this practice truly offers the benefits attributed to students. The proposal is based on the creation of 11 motor activities designed to be carried out with second-grade students at CEIP Martín Chico in Segovia. To accomplish this, research has been conducted using various bibliographic sources to understand relaxation and, specifically, the technique of yoga, its benefits, and how to implement it in the classroom. Finally, the obtained results are presented, and the derived conclusions are discussed.

Keys Word: Relaxation, Yoga, Motor activities, Benefits, Intervention proposal.

En congruencia con el valor de la igualdad de género adoptado por la Universidad de Valladolid, en el presente Trabajo de Fin de Grado se utilizan referencias en género masculino con la intención de evitar redundancias para referirnos a ambos sexos.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. JUSTIFICACIÓN.....	1
2.1 JUSTIFICACIÓN PERSONAL.....	1
2.2 JUSTIFICACIÓN DE COMPETENCIAS.....	3
3. OBJETIVOS.....	4
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	4
5. METODOLOGÍA.....	15
6. DISEÑO DEL PROGRAMA DE INTERENCIÓN.....	16
7. DISCUSIÓN.....	32
8. CONCLUSIONES.....	35
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	36
10. ANEXO.....	40

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	17
Tabla 2	23
Tabla 3	24
Tabla 4	25
Tabla 5	26
Tabla 6	26
Tabla 7	27
Tabla 8	28
Tabla 9	29
Tabla 10	30
Tabla 11	32

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	22
Figura 2	23
Figura 3	40
Figura 4	40
Figura 5	41
Figura 6	41
Figura 7	42
Figura 8	42
Figura 9	43
Figura 10	43
Figura 11	44
Figura 12	44
Figura 13	45
Figura 14	45
Figura 15	45
Figura 16	46
Figura 17	46

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de fin de grado tiene como finalidad diseñar y poner en práctica una propuesta de intervención enfocada en el yoga, en el contexto de la especialización de Educación Física dentro del grado de Educación Primaria.

Primeramente, se encuentra la justificación personal del tema seleccionado, junto con la relación existente con las competencias del grado. Más tarde, encontramos el apartado de fundamentación teórica donde se recoge información relevante en relación con el tema elegido, como aclaración de conceptos, objetivos, beneficios, propuestas educativas y más información de interés para la realización del trabajo.

Después, se presenta la propuesta didáctica acerca del yoga, la cual se va a poner en práctica en un centro público de la localidad de Segovia. En ella se detalla el contexto en el que se implementó, así como los objetivos y contenidos abordados. También se describe la metodología empleada y la evaluación realizada para analizar el progreso y el aprendizaje de los estudiantes.

Finalmente, el proyecto recoge los resultados obtenidos y las conclusiones derivadas de ellos. Además, se presenta una lista de referencias bibliográficas utilizadas a lo largo del trabajo y se adjuntan los anexos correspondientes.

2. JUSTIFICACIÓN

2.1 JUSTIFICACIÓN PERSONAL

Los países desarrollados viven en una sociedad de continuos cambios que hacen que se lleve un ritmo de vida muy acelerado, lo que la ha llevado a ser denominada la “sociedad del estrés” (Gómez, 2013; Bellver y Menescardi, 2022). Se reciben estímulos constantes que hacen que nos olvidemos de descansar y desconectar, lo que conduce a las personas a padecer estrés, ansiedad, angustia, nerviosismo....

Hay muchas causas que provocan este estrés o malestar y las cuales no podemos controlar o evitar que sucedan, sin embargo, lo que si podemos hacer es reducirlo. “Bien es cierto que ciertas tensiones son componentes necesarios para nuestra vida, pero los innecesarios debemos eliminarlos o al menos reducirlos a niveles no perjudiciales ya que pueden paliar el rendimiento

físico y el pensamiento” (Hewitt, 1985, p.3). Y es que este estrés afecta a todos los ámbitos de nuestra vida debilitando a las personas “la relajación puede facilitar el restablecimiento de la claridad de pensamiento” (Peveler y Johnston, 1986, p 414).

En la enseñanza hay muchas causas por las que el alumnado puede padecer cierto nivel de estrés, como: el fracaso escolar, la inadaptación, el malestar, el estrés de los docentes, el aburrimiento, la pasividad estudiantil, la universidad... Y es que esto suele surgir por “actividades que generan altos estados de incertidumbre, ansiedad o depresión, debido a los cambios bruscos en el estilo de vida y a un ambiente que genera angustia en la persona (Lazarus y Folkman, 1984, p.32). Por tanto, es importante que los niños y niñas aprendan a reconocer los síntomas del estrés y poner solución a esta situación desde edades tempranas, ya que si ellos mismos son capaces de reconocer y regular las situaciones que les provocan alteraciones (exámenes, relaciones personales, competencia deportiva, toma de decisiones...) van a saber actuar, consiguiendo desarrollar un estado de paz y tranquilidad que les ayudará a alejarse de todas aquellas tensiones que les afectan y que pueden acabar perjudicando su salud y rendimiento académico.

Por lo tanto, como docentes, es esencial que seamos conscientes de la importancia de implementar programas específicos que ayuden a los alumnos a reducir el estrés. Para ello se llevan a cabo diferentes técnicas de relajación en las escuelas. De esta manera, podremos actuar de manera eficaz ante este aspecto.

En concreto en este trabajo la práctica del yoga será el eje principal para poder afrontar las exigencias de la vida diaria sin agotar nuestra energía mejorando el control sobre las situaciones diarias a las que nos enfrentamos. “Ya que la relajación se encuentra en la base de prácticamente todas las técnicas de manejo del estrés y es parte integrante de los programas de manejo de éste” (Amutio, 2002, p.23).

Por lo expuesto anteriormente, el motivo de selección de dicho tema es debido a la importancia que los discentes deben tener a cerca del control emocional y todo el estrés producido en el día a día para así tener un buen rendimiento académico, psicológico y social durante su escolarización. Asimismo, considero que es un tema muy presente en nuestra sociedad, siendo el Yoga una práctica muy conocida y practicada por personas edades más avanzadas. Sin embargo, siguiendo la perspectiva de Lloret (1984), las técnicas de relajación en el ámbito escolar son algo innovador y aunque la información sobre el tema es limitada, debido a su auge

en los últimos años, su práctica se está extendiendo cada vez más en los centros educativos debido a su efectividad.

2.2 JUSTIFICACIÓN DE COMPETENCIAS

Mediante esta propuesta se contribuye al desarrollo de las competencias generales que se establecen en la Guía para el diseño y tramitación de los Títulos de Grado de la UVA, a partir de la Orden ECI/3857/2007 por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habilitan para el ejercicio de la profesión de Maestro de Educación Primaria.

Por tanto, con dicho trabajo pretendo desarrollar algunas de las cualidades que son necesarias como futuros maestros, de las cuales destacan:

“Adquirir conocimiento y comprensión para la aplicación práctica de objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación, y de un modo particular los que conforman el currículum de Educación Primaria.” Esta competencia tiene gran relación con la intervención didáctica que voy a realizar en dicho trabajo, ya que he realizado un acercamiento al currículum de Educación Primaria y gracias a los conocimientos previos de la carrera lo he podido llevar a la práctica.

“Desarrollar habilidades que formen al estudiante para: Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.”, mi objetivo es ser capaz de implementar una intervención guiada que he desarrollado y evaluado personalmente, mediante la aplicación de mis conocimientos, mi estilo de enseñanza y mi entusiasmo por educar, demostrando así mis habilidades como educador.

“Desarrollar habilidades que formen al estudiante para la capacidad para iniciarse en actividades de investigación.”, considero que se trata de una competencia fundamental a la hora de realizar un trabajo de esta índole, ya que, para poder abordar el tema seleccionado, el yoga, con profundidad he tenido que llevar a cabo una gran labor de investigación para poder enfrentarme a él.

“Desarrollar habilidades que formen al estudiante para el fomento del espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión.”, nuestra profesión nos hace estar en continua formación debido al entorno cada vez más cambiante y competitivo, tener una actitud positiva de innovación y creación capaz de buscar soluciones originales y

adaptarse a los desafíos emergentes es muy importante, por ello, con dicho trabajo voy a intentar acercar el yoga a los niños y niñas, ya que es algo novedoso para muchos de ellos.

En lo que concierne a las competencias propias de mi mención destaca la siguiente: *“Demostrar que se dominan los conocimientos básicos para realizar una programación, en el área de Educación Física.”*, dicha competencia tiene gran relación con la anteriormente mencionada, en la que hemos mencionado que es muy importante como docentes saber desarrollar una intervención didáctica, en este caso centrada en el área de Educación Física, debido a mi especialidad.

3. OBJETIVOS

El objetivo principal de dicho trabajo es conocer la técnica del yoga y saber realizar una intervención didáctica centrada en dicho tema durante mi periodo de prácticas de la mención.

Los objetivos específicos que pretendo llevar a cabo con dicho trabajo son los siguientes:

- Conocer personalmente los fundamentos básicos, beneficios y técnicas de la relajación y más concretamente del yoga.
- Dar a conocer al alumnado la técnica del yoga.
- Saber el nivel de conocimiento que tienen los alumnos sobre sus sentimientos y emociones al inicio de las sesiones y si esto cambia con la práctica.
- Analizar si existen beneficios de la práctica del yoga en el alumnado.
- Enseñar al alumnado a reconocer las emociones y saber actuar ante ellas.
- Analizar cómo se comportan los estudiantes durante la puesta en práctica de las actividades y si esto contribuye de forma positiva en ellos.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 Aclaración conceptual sobre el término relajación

Para hablar de la relajación, primero hay que hay que conocerla. Por ello, primeramente, se va a hacer una selección de algunas definiciones propuestas por distintos autores:

Sweeney (1978) define la relajación como “un estado o respuesta percibidos positivamente en el que una persona siente alivio de la tensión o del agotamiento” (p.36).

Más tarde, Guido (1980) expuso que la relajación aúna la idea de alcanzar la calma y la imagen de abandonar cualquier tensión, tanto de la mente como del cuerpo.

Por último, Díaz (2001) ofrece una visión de la relajación y lo define como “una técnica que persigue un reposo lo más eficaz posible, al mismo tiempo que una técnica de economía de las fuerzas nerviosas” (p. 24).

Por otro lado, Escalera (2009) expone que existen dos aspectos o requisitos esenciales para lograr generar calma entre el alumnado: la actitud del docente, este debe permanecer tranquilo y transmitírselo a los estudiantes; y la creación de un ambiente tranquilo y pacífico.

Para finalizar, mencionar que la relajación mantiene una estrecha relación con la respiración, ya que es un aspecto fundamental de esta.

La respiración es entendida por McArdle, Katch y Katch (1990) como “el intercambio de algunos gases disponibles en el medio ambiente (agua o aire) con la maquinaria celular encargada de la transformación de energía de trabajo”. (p.196).

A pesar de que la respiración es un proceso voluntario en nuestro cuerpo, aprender a dominar sus fases (inspiración y expiración) en diferentes estados (reposo o esfuerzo) es esencial para practicar correctamente la relajación.

Es fundamental comprender y respetar los mecanismos fisiológicos cuando se emplean técnicas de relajación para evitar presionar al niño o adolescente a realizar ejercicios de respiración o causar fatiga, náuseas o somnolencia como consecuencia de la hipo o hiperventilación.

4.2 Objetivos de la relajación

Varios autores aportan que se pueden diferenciar tres grandes objetivos principales en el desarrollo educativo:

1. Como medida de prevención, para proteger a los órganos del cuerpo de un desgaste innecesario y especialmente a los órganos implicados en las enfermedades relacionadas con el estrés (Selye, 1956).
2. Como técnica para poder hacer frente a las dificultades, calmando la mente permitiendo así un pensamiento más claro.

3. Mejorar la toma de conciencia del propio cuerpo, así como de sus segmentos corporales (Le Boulch, 1984).

4.3 Beneficios que aporta su práctica.

Como se mencionó anteriormente, la relajación aporta muchos beneficios a las personas que lo practican. Estos pueden ser tanto físicos, como psicológicos o emocionales.

A nivel de actividad física se puede ver que trabajar la relajación permite una mejora de la conciencia del esquema corporal; ajusta el nivel de activación; mejora la concentración y la atención que se necesita para cada actividad, así como la recuperación física y psíquica tras los esfuerzos.

En cuanto a la educación en general podemos ver como esta práctica permite mejorar la atención y capacidad de aprendizaje; disminuye el estrés mental; mejora la capacidad de escucha; permite a los alumnos rendir más en las tareas y los exámenes; reduce la hiperactividad y agresividad estudiantil.

Pero también podemos destacar otras mejoras como la eliminación de la tensión física o mental, así como la reducción de la fatiga lo que permite un aumento de los niveles de energía; previene trastornos de tipo psicossomático como dolores de cabeza, musculares, malestar general..., la mejora del conocimiento de sí mismo, aumentando la autoconfianza y autoestima o la regulación de la respiración y del ritmo cardiaco.

Resulta relevante destacar un aspecto abordado por Hewitt (1985), que se refiere al impacto del sueño en nuestras emociones. Se reconoce que las diferentes emociones que experimentamos pueden afectar nuestra calidad de descanso. Además, se observa una estrecha relación entre el sueño y los cambios de humor o actitudes que experimentamos.

4.4 Propuestas educativas de relajación

Para llevar a cabo la relajación con niños existen diferentes técnicas que se pueden emplear según lo que queramos trabajar y conseguir. Sin embargo, se puede ver como la mayoría de los autores que hablan sobre relajación concluyen en la existencia de dos grandes vertientes: una

de carácter global y otra más analítica. Entre ellas destacan dos técnicas principales, la de Schultz y la de Jacobson.

La técnica de relajación progresiva de Jacobson consiste en aprender a relajarnos contrayendo nuestros músculos. Esta técnica alterna la contracción y distensión de manera que nos permite ir discriminando cada músculo o segmento corporal.

Dentro de esta técnica se pueden distinguir tres fases (Guillet y Geneti, 1975, p.38):

- Fase de Inactividad: se busca la concentración del individuo en un único segmento corporal.
- Fase de Relajación Diferencial: se persigue hacer consciente al individuo de la diferencia entre los músculos contraídos y los relajados en una actividad de la vida cotidiana.
- Fase de Entrenamiento para Situaciones Complicadas: se reflexiona sobre aquellas situaciones que provocan una fuerte contracción muscular a causa del estrés afectivo y/o emocional, tratando de aprender a afrontarlas.

Y, por otro lado, el entrenamiento autógeno de Schultz se basa en el empleo de imágenes mentales que favorezcan la distensión a través de sensaciones (calor, frío, ligero, pesado...). “Se basa, fundamentalmente, en concebir a la persona como una unidad funcional, de tal forma que cuerpo y mente no son partes separadas” (Carranque, 2004, p.2).

En concreto en dicho trabajo se enfoca en la práctica del Yoga, una disciplina que combina técnicas físicas y mentales a través de la ejecución de posturas, la respiración consciente y la meditación. Esta integración de elementos busca promover una óptima salud tanto física como mental.

4.5 Aspectos generales para llevar la relajación al aula.

Antes de comenzar a realizar cualquier tipo de relajación con el alumnado hay que tener en cuenta una serie de aspectos que permite que las sesiones prácticas se desarrollen de una manera adecuada.

Primeramente, como bien aconsejan los traumatólogos es conveniente cerciorarnos de que los discentes con los que se va a realizar la propuesta de yoga no poseen ningún tipo de problema de salud relacionado con los huesos y los músculos, ya que en algunos casos puede resultar contraproducente y en otros pueden ser muy beneficios para fortalecer los músculos o reducir el dolor.

La ambientación

Se aconseja realizar esta práctica en un lugar tranquilo y cálido, libre de alteraciones o desordenes. También se puede optar por un ambiente más natural, ya que en la vida real un silencio tan artificial es difícil de conseguir, por eso se buscan pequeños sonidos externos. Se deberá vestir con ropa cómoda que favorezca el movimiento de los ejercicios.

La motivación

Implicar al alumnado en la actividad, que sea el propio protagonista haciéndole responsable del proceso para que vaya construyendo sus propios aprendizajes. Para ello, es necesario su participación activa en la sesión.

Las aclaraciones de presentación

Si antes de comenzar a realizar las sesiones brindamos a los alumnos una explicación previa sobre el contenido y los beneficios de las sesiones que vamos a realizar, lograremos aumentar su interés y motivación, al mismo tiempo que evitamos posibles temores relacionados con lo desconocido.

La confidencialidad

Cuando se llevan a cabo practicas grupales, es fundamental establecer un ambiente de confianza desde el comienzo. Los estudiantes deben sentirse seguros al expresarse y participar, mientras que los demás deben mostrar respeto hacia todo lo que se comparta.

La posición

Para conseguir una relajación profunda se recomienda tenderse o sentarse. Ya que de esta manera el cuerpo perderá tensión. Asimismo, dependiendo del autor se pueden encontrar diferentes posiciones iniciales.

También tiene gran influencia la superficie en la que lo vamos a realizar, los suelos suelen ser de madera o de baldosas, siendo estos demasiado duros. Por tanto, se recomienda realizarlo encima de colchonetas o esterillas donde los alumnos se sientan más cómodos.

El número de sesiones

Dependiendo del método que queramos trabajar tendrá una duración u otra, en este caso la relajación progresiva se puede trabajar entre cinco y diez sesiones (Lichstein, 1988).

A lo largo de una jornada escolar podremos realizar 4 o 5 juegos según la edad de los alumnos. La duración de cada juego dependerá de las características individuales de cada alumno. A medida que se va practicando, la duración de los ejercicios disminuirá. Todos los niños deben tener el tiempo que necesiten para relajarse (Nadeau, 2005).

El instructor

Es imprescindible que el instructor posea el conocimiento adecuado para llevar a cabo la práctica de manera segura. Es importante que esté familiarizado con el método que va a utilizar y que haya experimentado personalmente, así como con otras personas cercanas, antes de enseñarlo a los alumnos. Esto se debe a que, al igual que ocurre con otras formas de actividad física, la falta de conocimientos adecuados puede llevar a posibles lesiones.

4.6 Aclaración conceptual sobre el término Yoga.

Para comenzar a hablar del Yoga primero vamos a hacer una pequeña aclaración sobre su origen e historia.

El Yoga ha sido durante muchos años algo espiritual perteneciente a todo Oriente. Sin embargo, todo el mundo, sea agnóstico o creyente, puede practicarlo, porque no se trata de ninguna religión y su práctica ni exige ni presupone tenerse que adherir a alguna filosofía, rito o creencia (Lysebeth, 1973, p.21).

La palabra “Yoga” proviene de una palabra de la antigua lengua de los Brahmanes y se forma a partir de la raíz “yuj” la cual viene significando juntar o unir (García, 2013, p.25). Pudiéndose definir entonces el Yoga como “un método de adiestramiento diseñado para llegar a una integración o unión” (Smith, 1995, como se citó en Román,1998 p.100)

Término definido por Parkes (2014) como la unión entre cuerpo, respiración, mente y cerebro que genera la sensación de formar parte de algo; y a su vez, también Roger (2018) lo define como “una unión cuya finalidad es alcanzar un equilibrio físico, psíquico y espiritual a través de la práctica”. (p.130)

La historia y la literatura sobre el yoga se extienden a través de muchas tradiciones del hinduismo. Si nos remontamos atrás en la historia podemos ver que su origen se encuentra en la India, hace cerca de 4000 años a.C. donde encontramos las primeras manifestaciones realizadas por la Cultura Dravídica a través de figuras de terracota en forma de Yoga. Hacia el

año 700 a.C. se pueden localizar los primeros textos que nos hablan de esta técnica denominados Upanishad. A partir de esta fecha se encuentran varios escritos de diversos autores, los cuales han ido evolucionando con el tiempo hasta llegar a la actualidad, donde se encuentra muy extendido por Occidente, sobre todo el aspecto físico.

Patanjali, considerado el autor más destacado en la historia del yoga, plasmó con gran precisión las prácticas y métodos del Yoga en los libros denominados Sutras alrededor del año 200 a.C. En estos escritos se detallan los ocho componentes o ramas del yoga que todo practicante debe seguir:

- Yama (disciplina) consiste en las 5 normas morales (no matar, no herir, no robar, no mentir, no aceptar regalos y castidad)
- Niyama (control) se basa en cómo nos relacionamos con nosotros mismos, los hábitos que tenemos que seguir para hacer nuestra vida plena.
- Asanas (posturas) es la práctica física del Yoga, las posturas que realizamos. Es lo más conocido actualmente.
- Pranayama (energía vital o control) trata de controlar nuestra energía vital de la mejor manera.
- Pratihara (alejarse de) consiste en apartarse de todos aquellos estímulos externos cerrando nuestros sentidos.
- Dharana (concentración) consiste en traer a nuestros sentidos un solo punto de atención.
- Dhiana (meditación) durante esta práctica intentamos conectarnos con nuestro verdadero yo.
- Samadhi (fijación) es el último estado del Yoga, en el cual se consigue el mayor nivel de meditación.

El yoga, por tanto “es una filosofía de vida que se inspira en la armonía y la unidad de todos los componentes del ser: espíritu, mente y cuerpo. Resultado de esta filosofía es la formación de seres humanos sanos, equilibrados y espiritualmente abiertos”. (Morelli, 2010, p.8)

4.7 Beneficios del Yoga en la educación

Al igual que vimos con la relajación, se pueden encontrar numerosos autores como Roger y Civil (2018), Calle (1999) o García (2013) que nos hablan sobre los beneficios que ofrece el Yoga para las personas que lo practican. Algunos de ellos son los siguientes:

- Permite una armonía física, mental y espiritual.
- Mejora los problemas de atención y concentración.
- Ayuda en la regulación y la gestión de las emociones.
- Permite conocerse a sí mismo y favorece en el desarrollo de la autoestima, desarrollando una mayor confianza.
- Desarrolla la creatividad.
- Educación para la salud ya que facilita a los niños la iniciación deportiva en actividades físicas.
- Reduce los niveles de estrés, ansiedad o tensión ante los exámenes o tareas difíciles.
- Mejora la flexibilidad, el equilibrio, coordinación y control postural.
- Favorece el crecimiento de los huesos.

4.8 Yoga como recurso educativo

En dicho apartado vamos a ver la relación existente entre el yoga y la escuela. Como se mencionó anteriormente poco a poco podemos ir viendo cada vez más como el Yoga se integra en los centros como recurso educativo, ya que hasta entonces el yoga se realizaba a nivel extraescolar (González, 2018, p.3). Y es que como bien Morelli (2010):

La práctica del yoga debería ser tenida en particular consideración por los padres, los profesores y las instituciones, porque representa una actividad de formación más completa que un simple deporte, un momento de juego, pero también de conocimiento de sí mismo, de comunión, de compartir, de creatividad, de relax, de silencio, de descubrimiento y uso de las facultades mentales más sutiles (p.13).

En cuanto a la metodología que se debería de emplear cuando aplicamos esta técnica en un aula es importante recalcar que esta no va a ser igual que la que se realiza con adultos. Se trata de una práctica que no tiene una edad adecuada para realizarla, esta puede ser a los 3 años o a los 90, sin embargo, su práctica no va a ser la misma.

Según la edad podemos hacer una pequeña clasificación, ya que la capacidad, condición física o psicológica no van a ser las mismas, según esto encontramos las siguientes etapas:

- Niños/as (3-9/10 años)
- Adolescentes (9/10 -16/17 años)

- Adultos (16/17-60/70 años)
- Tercera edad (60/70-90)

Para dicho trabajo vamos a poner el foco de atención en la primera edad (niños/as), ya que es este periodo el que abarca la Educación Primaria. En estas edades deben ser actividades más activas y dinámicas que les permita a los niños adquirir nuevos conocimientos sobre su propio cuerpo y sobre todo aquello que le rodea.

Para introducir en el aula la práctica del Yoga, es muy importante seguir siempre una rutina con los alumnos, como afirman Roger y Civil (2018):

empezando siempre la clase con una serie de ejercicios que sirvan de calentamiento para poder pasar a realizar ejercicios más propios de esta práctica terminar hacer una serie de posturas de relajación para dejar que la energía recorra el cuerpo (p.130).

A pesar de todo ello, cuando realizamos una sesión de Yoga es importante tener en cuenta que nuestro principal objetivo es por un lado que el niño disfrute con la práctica, es decir que juegue y se divierta y por otro lado que para la correcta realización de las figuras se debe tener mucha cautela y concentración.

Asimismo, para su puesta en práctica los docentes necesitan tener una formación previa sobre el tema para poder aplicarla de la mejor manera con sus alumnos.

4.9 Yoga en el currículum de Educación Primaria

Tras varias lecturas he podido observar que existe un gran vacío en lo que respecta al Yoga Infantil, ya que apenas se encuentran evidencias o información sobre cómo trabajarlo.

Si se analiza la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE, 2020) se observa que los contenidos de la relajación o el yoga no aparecen explicados explícitamente, sin embargo, sí que se puede observar indicadores que se pueden alcanzar impartiendo estos contenidos. Varios autores exponen que, considerando los contenidos del currículo de las distintas áreas, la Educación Física es la asignatura más adecuada para la introducción del yoga, asimismo como nos dice la LOMLOE (2020) “esta área contribuye a construir una verdadera competencia que va mucho más allá de lo motor, reportando innumerables beneficios en el desarrollo neurocognitivo”

(p.48558). De la misma manera, este contenido puede aplicarse a cualquier área, ya que se trata de un contenido que aporta beneficios de manera integral en el alumno.

Y es que en ella se resalta la importancia de perseverancia a la hora de afrontar los errores como oportunidades de aprendizaje, así como la gestión de la ansiedad, mencionando también en esta área el trabajo de autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices contenidos orientados al desarrollo de las respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas, lo que como hemos visto anteriormente es un punto clave para dominar la relajación.

Mientras que tomando como referencia las competencias clave del área de la Educación Física se observa cómo, tanto la competencia en comunicación lingüística como la personal, social y de aprender a aprender o la de conciencia y expresiones culturales contribuyen al desarrollo de estos contenidos. En ellas se ve como se aprende a comunicar y transmitir las sensaciones, emociones y sentimientos a través del cuerpo o de hacer consciente a los estudiantes de sus emociones y estilos de vida saludables para conseguir así tener un bienestar físico y mental, para ello hay que evitar el estrés y ansiedad con la que vivimos y que tratamos de reducir con dicha práctica. También nos hablan sobre el control de las limitaciones y autorregularse, que como bien sabemos son algunos de los beneficios que nos ofrece el Yoga.

Asimismo, se trabaja la competencia en conciencia y expresión culturales, gracias al desarrollo de los contenidos previstos en el bloque manifestaciones de la cultura motriz, el alumnado reconocerá aspectos relacionados con el patrimonio cultural y artístico, expresará ideas, sentimientos y emociones de forma creativa, y experimentará con diferentes medios y soportes para elaborar propuestas artísticas y culturales.

En cuanto a las competencias específicas del área, éstas se organizan en 5 ejes, con el tema seleccionado se pretende trabajar el segundo de estos, el cual está relacionado con la adaptación del cuerpo, muy importante en el yoga ir poco a poco ir acomodando nuestro cuerpo para conseguir la relajación; el tercero que se basa en la autorregulación, la cual hemos mencionado anteriormente, y finalmente, el cuarto que “trata sobre el reconocimiento y práctica de diferentes manifestaciones para integrarlas en situaciones de la vida diaria”. (p. 48562)

4.10 Las cuñas motrices

A continuación, me centraré en el tema de las cuñas motrices, ya que será el eje principal de mi intervención.

Vaca (2002) es el primer autor que habla de las cuñas y las define como “una especie de bisagra entre dos momentos de exigencia en los que se ha solicitado que el cuerpo pase desapercibido” (p. 54).

Si se analizan las definiciones de varios autores como Molina (2015), López, Aldama, Martín y Arroyo (2006) o Cebrián, Isabel y Miguel (2013) se puede llegar a definir las cuñas motrices como actividades de corta duración (entre 5-10 minutos) que se realizan a lo largo de la jornada escolar cuando el cuerpo pasa desapercibido o tras un momento de gran concentración para dar salida a la necesidad de movimiento que tienen los alumnos.

A pesar de ser actividades muy cortas si se repiten de manera regular todos los días contribuyen gratamente con los aprendizajes que pretendemos que logren los alumnos en el área de EF.

Vaca et al. (2013) afirman que,

las cuñas motrices se pueden utilizar para introducir el día con la llegada al colegio, después de realizar ejercicios de atención como lectoescritura, lógico-matemática o relajación, o en el cambio de actividades, como por ejemplo del trabajo de lectoescritura a la hora del almuerzo. (p.14)

Las finalidades de estas actividades son:

- Dar salida a la necesidad de movimiento de los alumnos.
- Trabajar contenidos motrices y de otras áreas a través de la actividad física.
- Introducir o reforzar contenidos de otras áreas.
- Desarrollar un buen ambiente de aula.
- Servir de unión entre cambio de actividades o áreas en el aula.
- Relajarse tras un periodo de gran concentración.

La metodología empleada dependerá de la cuña motriz que vayamos a realizar. Sin embargo, hay que tener siempre presente una serie de principios de intervención educativa que nos muestran Velasco, Martín y Arroyo (2013):

1. Partir del nivel de desarrollo: Es necesario considerar los conocimientos previos de los niños para establecer conexiones con nuevos conceptos.

2. **Significatividad:** Las actividades deben estar relacionadas con aspectos relevantes y comprensibles para ellos.
3. **Hacer evolucionar la estructura del pensamiento:** Modificar los esquemas ya establecidos para evitar un desequilibrio con los nuevos conceptos.
4. **Aprender a aprender:** Enseñar al alumno a desarrollar sus propias estrategias para su aprendizaje.
5. **Experimentación o vivencia:** Se fomenta la investigación y la experiencia directa para facilitar el aprendizaje de los niños.
6. **Motivación:** Las actividades deben despertar el interés y motivación de los niños, a través de desafíos y metas atractivas.
7. **Individualización:** Se consideran las características y necesidades de cada alumno para adaptar las actividades de acuerdo a su ritmo y estilo de aprendizaje.
8. **Socialización:** Se busca promover la comunicación e interacción entre los niños a través de las actividades propuestas.
9. **Afectividad:** Se crea un ambiente de confianza y respeto, donde los alumnos se sientan seguros y puedan expresar sus emociones de manera adecuada.

5. METODOLOGÍA

La metodología seguida para la elaboración de este TFG puede dividirse en varias fases:

Inicialmente se realizó una revisión bibliográfica acerca de la relajación, el yoga, sus beneficios y las cuñas motrices. A la hora de llevar a cabo este proceso he encontrado ciertas dificultades debido a que la información disponible es escasa. A mi parecer esto se debe a que dichos temas no se suelen abordar en las aulas de primaria o únicamente se realiza de manera muy superficial, ya que la mayor parte de la información está destinada a la Educación Infantil.

No obstante, tras la indagación se seleccionaron aquellos autores y documentos que mejor se ajustaban a mi interés, ya sea por su investigación teórica o por sus estudios y resultados obtenidos.

Posteriormente y puesto que este trabajo de fin de grado se adscribe a la modalidad de una propuesta de intervención educativa, centrada en la mención de Educación Física. Se realizó una segunda búsqueda para diseñar la propuesta.

En esta fase tuve que adaptar e idear algunas actividades para que se ajustaran a los contenidos del curso de Educación Primaria al que se dirigía mi investigación, ya que muchas de las

actividades propuestas por los autores estaban diseñadas para el mundo adulto o para edades más tempranas. Para dichas adaptaciones fue muy importante la imaginación y el juego, ya que es un gran motivador del niño en estas edades.

Para finalizar, se llevó a cabo una reflexión sobre la propuesta basándome en los beneficios de dicha práctica.

En cuanto a la metodología de la propia propuesta de intervención se han empleado unas determinadas técnicas que se encuentran desarrolladas en el apartado 6.4.

6. DISEÑO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

6.1 Contextualización

La propuesta didáctica planteada en el TFG acerca del Yoga está diseñada para ser realizada durante el periodo del Prácticum II. Está enfocada para ser llevada a cabo en el C.E.I.P Martín Chico, situado en la provincia de Segovia. Se trata de una comunidad de aprendizaje de titularidad pública. Posee doble línea acogiendo un total de 317 alumnos que abarcan las etapas de Educación Infantil y Primaria (desde los 3 hasta los 12 años).

En concreto, dicha propuesta está planteada para llevarse a cabo con el alumnado de 2º de Primaria, con un total de 15 alumnos (9 niñas y 6 niños). Se trata de un grupo muy diverso, ya que cuenta con numerosos alumnos de diferentes nacionalidades (Honduras, El Salvador, Cuba, Marruecos, Colombia, Bulgaria, Rumanía y España). En cuanto a las necesidades educativas del aula, hay dos alumnas límite, estas niñas poseen un coeficiente intelectual más bajo que el resto de sus compañeros. Sin embargo, tras permanecer en el aula con ellas he podido comprobar como esta situación no afectará en gran medida a la propuesta, ya que, a nivel motriz, todo el alumnado tiene el mismo grado de desarrollo acorde a su edad, por lo que no se requerirá adaptación alguna.

El grupo en cuestión se encuentra bastante unido lo que hace que el clima de trabajo sea adecuado, los integrantes disfrutan del aprendizaje y siempre presentan una actitud positiva hacia cualquier tarea o actividad que se les plantea. En cuanto a su comportamiento podemos ver que son niños muy nerviosos y enérgicos, por ello consideré que implantar esta propuesta en el aula les iba a beneficiar personalmente.

6.2 Aspectos curriculares

Tabla 1

Contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<p>Bloque 2: Conocimiento corporal.</p> <p>Toma de conciencia de las vías, fases y tipos de respiración.</p> <p>Toma de conciencia e interiorización de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo.</p> <p>Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión y la relajación. Control del tono muscular y de la relajación global y segmentaria del cuerpo.</p> <p>Valoración y aceptación de la propia realidad corporal aumentando la confianza en sus posibilidades, autonomía y autoestima.</p>	<p>2. Conocer e identificar las partes del cuerpo en sí mismo y en el compañero.</p> <p>3. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva.</p>	<p>1.3. Utiliza los segmentos corporales dominantes con eficiencia.</p> <p>2.2. Mueve de forma segmentada diferentes partes del cuerpo y las reconoce por el nombre.</p> <p>2.3. Conoce las posibilidades de movimiento de los principales segmentos corporales.</p> <p>3.1. Acepta su realidad corporal y la de los otros.</p> <p>3.2. Valora el juego como medio de disfrute y de relación con los demás.</p> <p>3.3. Muestra interés y disposición por participar.</p> <p>3.4. Valora el trabajo de los demás.</p>
<p>Bloque 3: Habilidades motrices.</p> <p>Identificación de formas y posibilidades de movimiento.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a</p>	<p>1.1. Realiza pase-recepción de balón/pelota sin que caiga al suelo.</p> <p>1.6. Resuelve situaciones de equilibrio estático y dinámico mediante el control corporal.</p>

<p>Experimentación de diferentes formas de ejecución de desplazamientos, saltos, giros equilibrios y manejo de objetos.</p> <p>Desarrollo general de las capacidades físicas básicas a través de situaciones de juego.</p> <p>Control del movimiento.</p> <p>Experimentación de situaciones de equilibrio estático y dinámico variando la base de sustentación y los puntos de apoyo. Experimentación de posturas corporales diferentes.</p> <p>Desarrollo de una actitud positiva ante el aprendizaje de nuevas habilidades</p>	<p>las condiciones establecidas de forma eficaz.</p>	<p>2.1. Adapta la intensidad de su esfuerzo al tiempo de duración de la actividad.</p>
<p>Bloque 4: Juegos y actividades deportivas.</p> <p>Práctica de juegos libres y organizados: motores, sensoriales, de desarrollo de habilidades motrices, expresivos, simbólicos y cooperativos.</p> <p>Identificación de los valores fundamentales del juego: el esfuerzo personal, la confianza en las propias posibilidades, la relación con los demás y la aceptación del resultado.</p>	<p>1. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.</p> <p>3. Participar con interés y autonomía en todo tipo de</p>	<p>1.3. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.</p> <p>2.1. Es capaz de entender las reglas de los juegos.</p> <p>2.3. Participa en la práctica de juegos motores simbólicos, sensoriales, cooperativos populares y tradicionales</p> <p>3.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia</p>

<p>Comprensión y aceptación de las normas de juego.</p>	<p>actividades respetando a las personas, las normas, los materiales y los espacios utilizados.</p> <p>5. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p>	<p>motriz entre los niños y niñas de la clase.</p> <p>3.3. Respeta las normas y reglas de juego, controlando su conducta para que sea respetuosa y deportiva y no perjudique el desarrollo de la actividad.</p> <p>4.2. Colabora con los compañeros en el desarrollo de las actividades.</p> <p>5.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p>
<p>Bloque 6. Actividad física y salud.</p> <p>Práctica habitual de las rutinas del calentamiento y la relajación</p> <p>Uso de ropa y calzado adecuados para la actividad física.</p> <p>Movilidad corporal orientada a la salud.</p> <p>Respeto de las normas en el uso de materiales y espacios en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes.</p>	<p>1. Adoptar hábitos de higiene corporal y postural.</p> <p>2. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.</p>	<p>1.3. Utiliza la vestimenta y calzado adecuados en las actividades físicas.</p> <p>2.2. Respeta las normas de uso del material utilizado durante las actividades.</p> <p>2.3. Respeta a los compañeros durante la realización de sus actividades.</p>

Nota. La tabla muestra los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables que se van a adquirir los alumnos a través de la propuesta de intervención.

6.3 Objetivos didácticos.

A continuación, se muestran los objetivos propios de la propuesta:

- Conocer una nueva técnica de relajación denominada yoga.
- Conocer e interiorizar diferentes posturas básicas del yoga.
- Mejorar la capacidad de concentración y atención en el aula.
- Conocer su propio cuerpo y adaptar sus movimientos corporales a cada una de las situaciones motrices planteadas.
- Ser capaz de reconocer y expresar emociones y sentimientos propios y ajenos.

6.4 Metodología

Con el paso del tiempo, los gustos y las actividades de las personas han cambiado, actualmente hay mucha desmotivación y fracaso en el tema de la enseñanza. Por ello, a la hora de llevar a cabo las actividades en el aula busque la manera de generar unos aprendizajes significativos y globalizadores en los alumnos, partiendo de sus propios intereses, ya que considero que es muy importante que los niños experimenten y vivencien. Por consiguiente, la metodología que voy a emplear en la propuesta se basa en el juego. Debido a que desempeña un papel crucial en la vida de los niños, considerándose una de las actividades más importantes durante su etapa de desarrollo.

El juego no solo permite un desarrollo a nivel intelectual, sino que también es un referente del desarrollo social, ya que cuando los niños descubren el mundo, deben seguir unas reglas, unos roles y unos derechos sociales marcados, al igual que ocurre con los juegos. También tiene un gran enfoque afectivo-emocional, ya que a través de los juegos los niños sienten alegría, liberación... Por otra parte, autores afirman que la implementación de juegos en las aulas mejora el rendimiento del alumnado, además de aumentar su motivación, ya que el empleo de estos recursos permite capturar mejor de la atención de los estudiantes, despertando en ellos un interés por involucrarse de forma activa en las actividades que se realizan con dichos recursos.

Tras esto, el estilo de enseñanza que voy a emplear es tradicional con modificación del mando directo, ya que en todo momento seré yo la que guíe el aprendizaje y tomé las decisiones sobre las actividades que se van a llevar a cabo. En cambio, a pesar de haber una serie de normas en cada juego, se respetará el ritmo de aprendizaje de los alumnos. El papel del docente pasará a un segundo plano, observará el aula e intervendrá apoyando o reforzando a los alumnos cuando

lo considere necesario. Por tanto, las tareas van a ser cerradas, ya que todas las actividades tienen un resultado predefinido, con una única solución.

Todo ello, se va a llevar a cabo a través de situaciones educativas gracias al empleo de las cuñas motrices.

6.5 Temporalización

La presente propuesta está planteada para ser llevada a cabo en el tercer trimestre, ya que es el momento en el que me encuentro realizando el Prácticum II, más concretamente en los meses de abril y mayo. Al tratarse de cuñas motrices y no de sesiones completas, cualquier momento era adecuado para introducirlas. Sin embargo, emplearé los momentos más oportunos para llevarlas a cabo, siendo estas las primeras horas de la mañana, las salidas y entradas de los recreos y tras los periodos de gran concentración del alumnado. Estos momentos son elegidos, ya que, si nos adentramos en el tema de las cuñas, estos son los tiempos más recomendables para implantarlas.

Cada actividad tiene una duración de entre 5 y 10 minutos, lo idóneo para cumplir con el principal objetivo de las cuñas motrices, dar salida a la necesidad de movimiento del alumnado cuando el cuerpo pasa desapercibido en el aula.

6.6 Desarrollo de las cuñas motrices

Primero para conocer los saberes que tiene el alumnado sobre el contenido con el que vamos a trabajar voy a emplear como primera actividad una rutina de pensamiento denominada “veo-pienso-me pregunto”.

Esta rutina consiste en mostrarle a los niños una imagen de donde tendrán que sacar la información para que completen las siguientes preguntas:

Figura 1

Yoga.



Nota. La imagen muestra a una maestra enseñando a hacer yoga a varios niños. Tomado de *Psicología en acción*. (<https://psicologiaenaccion.com/beneficios-del-yoga-en-los-ninos/>)

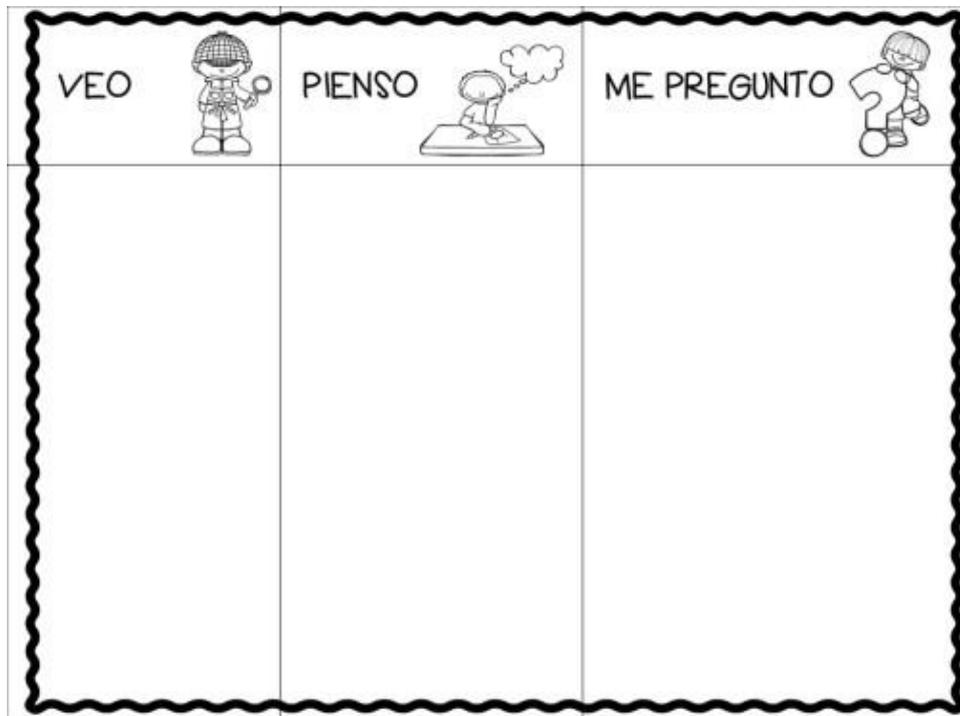
- Veo: en dicho apartado escribirán todo aquello que observen en la imagen sin ningún tipo de interpretación.
- Pienso: en este caso los niños anotarán todo aquello que les sugiera la imagen.
- Me pregunto: en este caso deberán poner todas aquellas preguntas que les surjan tras haber visto la imagen.

Todo esto irá guiado con preguntas del docente para que si algún equipo no sabe cómo continuar pueda hacerlo.

Por tanto, aprovechando la organización que posee el aula (grupos cooperativos) para realizar la actividad por equipos. A cada mesa se la entregará la siguiente ficha donde deberán anotar lo descrito anteriormente. Una vez que todos los equipos hayan acabado, colocaremos cada papel en la pizarra y en gran grupo leeremos las respuestas. Esto permanecerá guardado hasta el final del proyecto, donde repetiremos el proceso para observar si ha habido algún cambio en los conocimientos o cuestiones que tienen los niños acerca del yoga.

Figura 2

Ficha “Veo, pienso, me pregunto”



Nota. La imagen muestra la tabla que se va a emplear para llevar a cabo la técnica “veo, pienso, me pregunto. Tomado de *Orientación Andújar*. (<https://www.orientacionandujar.es/2017/02/04/plantillas-rutinas-pensamiento-veo-pienso-me-pregunto-infantil-primaria-a3-a4-lona/>)

Tabla 2

El rincón de la calma.

EL RINCÓN DE LA CALMA	
CONTENIDO MOTRIZ	Ninguno.
JUSTIFICACIÓN	Trabajar la relajación.
OBJETIVO	Buscar la relajación en los momentos de gran tensión, irritación o frustración.
MATERIALES	La respiración del caracol, pinturas y folios para escribir o dibujar, globos sensoriales, peluches, botella de la calma, libros... (Anexo figura 3)

DESARROLLO	Se trata de un rincón dentro del aula al que acudirán los alumnos cuando no se sientan bien emocionalmente para buscar la calma o el bienestar a través de diferentes materiales o actividades.
VARIABLES	En esta actividad se puede incorporar cualquier elemento que pueda servir para relajarnos. Asimismo, a medida que pasa el tiempo se le puede preguntar a los propios niños si les gustaría incluir algún elemento o echan en falta algo.

Nota. La tabla cuenta cómo se va a emplear un lugar de la clase para que los niños se calmen cuando sientan algún tipo de frustración.

Tabla 3

Historia mágica.

HISTORIA MÁGICA	
CONTENIDO MOTRIZ	Yoga
JUSTIFICACIÓN	Se ha elegido esta actividad relacionada con el área de Lengua Castellana puesto que la escritura y la lectura son uno de los contenidos que más se están reforzando en el aula. También se trabajará la concentración y escucha durante el trascurso de la historia y en relación con el área de las Ciencias Naturales se trabajarán los animales.
OBJETIVO	Realizar diferentes figuras de yoga a través de un cuento motor.
MATERIALES	Historias y esterillas (si puede ser).
DESARROLLO	Esta actividad se realizará de manera transversal con el área de Lengua Castellana, de tal forma que los alumnos escribirán diferentes historias con elementos en común dados por las docentes, en este caso los animales. En el momento de poner el cuento en marcha, la maestra leerá una de las historias, la cual quedará en pausa cuando aparezca uno de los animales, ya que

	en este momento se les enseñará como se realiza su figura. (Anexo figuras 4 y 5)
VARIABLES	<ul style="list-style-type: none"> - Variar los elementos que aparecen en la historia. - Contaremos cada día la historia de un niño.

Nota. En la tabla se detalla de manera exhaustiva la actividad, incluyendo su modo de empleo, contenidos, objetivos, justificación, materiales y posibles variables.

Tabla 4

Ocayoga.

OCAYOGA	
CONTENIDO MOTRIZ	Yoga.
JUSTIFICACIÓN	Este juego tiene relación con el área de las matemáticas, ya que en dicho curso se comienzan a trabajar las tablas de multiplicar, en concreto la tabla del dos, y el conteo en general.
OBJETIVO	Realizar diferentes posturas de yoga a través del tradicional juego de la oca.
MATERIALES	Pizarra digital y la aplicación de Genially. (https://view.genial.ly/644a9f6ca526dc00174b2092/interactiv-e-content-juego-de-mesa) (Anexo figura 6)
DESARROLLO	Pondremos el enlace del juego en la pizarra digital. Cada uno elegirá un personaje que situará en la casilla de salida. Por orden irán lanzando el dado y avanzarán tantas casillas como este marque, realizando lo que les indique la casilla, ya sea una postura de yoga, un reto grupal o una multiplicación, hasta llegar a la meta donde realizarán el saludo al sol. (Anexo figuras 7 y 8)
VARIABLES	<ul style="list-style-type: none"> - Jugar por equipos - Cambiar las figuras del tablero

Nota. En la tabla se detalla de manera exhaustiva la actividad, incluyendo su modo de empleo, contenidos, objetivos, justificación, materiales y posibles variables.

Tabla 5*Yogalince.*

YOGALINCE	
CONTENIDO MOTRIZ	Yoga.
JUSTIFICACIÓN	Con este juego además del yoga se trabajará la discriminación visual de objetos y la velocidad de reacción.
OBJETIVO	Encontrar la pareja de la figura lo más rápido posible.
MATERIALES	Tablero con figuras de yoga, cartas con figuras de yoga, fichas de colores. (Anexo figuras 9 y 10)
DESARROLLO	Se colocarán todos los estudiantes en círculo alrededor del tablero. Por turnos, levantarán una de las tarjetas con figuras y rápidamente deberán encontrar su pareja en el tablero. Quien lo encuentre primero colocará una de sus fichas encima y todos juntos realizarán la figura. El juego se repetirá hasta que se terminen las tarjetas o se acabe el tiempo establecido. (Anexo figuras 11 y 12)
VARIABLES	<ul style="list-style-type: none"> - Cambiar las figuras de yoga. - Realizarlo por equipos. - Que realicen las figuras todos los miembros.

Nota. En la tabla se detalla de manera exhaustiva la actividad, incluyendo su modo de empleo, contenidos, objetivos, justificación, materiales y posibles variables.

Tabla 6*Globos al aire.*

GLOBOS AL AIRE	
CONTENIDO MOTRIZ	Desplazamientos, equilibrio, la coordinación (óculo-manual), control corporal y yoga.
JUSTIFICACIÓN	Se trata de una actividad lúdica, que permite la mejora de numerosos contenidos motores, mencionados anteriormente.

OBJETIVO	Aguantar los globos en el aire hasta que la música se detenga y realizar la figura correspondiente.
MATERIALES	Tantos globos como niños haya.
DESARROLLO	Cada niño tendrá un globo y se deberán mover por el espacio intentando que este no se caiga al suelo mientras suena la música, una vez que está se detenga, cada alumno deberá buscar el globo de un compañero y realizar la figura que está marcada en el globo escogido. (Anexo figura 13)
VARIABLES	<ul style="list-style-type: none"> - Cambio de desplazamientos (corriendo, rodillas, pata coja...) - Se les dará la posibilidad de intentar quitar los globos a los compañeros.

Nota. En la tabla se detalla de manera exhaustiva la actividad, incluyendo su modo de empleo, contenidos, objetivos, justificación, materiales y posibles variables.

Tabla 7

Adivinanzas.

ADIVINANZAS	
CONTENIDO MOTRIZ	Yoga.
JUSTIFICACIÓN	El juego ha sido elegido debido a la relación con el área de Lengua Castellana en el que están trabajando las descripciones.
OBJETIVO	Adivinar de que animal se trata a través de las aportaciones de sus compañeros.
MATERIALES	Cartas con posturas de animales. (Anexo figura 14)
DESARROLLO	Un alumno escoge una carta de las cartas, sin mostrársela a los demás. El resto de los compañeros por orden, levantarán el dedo y realizarán una pregunta para saber de qué animal se trata. Los alumnos que hayan averiguado el animal se colocaran en la posición de yoga correspondiente y el alumno que posee la carta deberá decir si es el animal correcto. Una vez le hayan

	averiguado todos, se pasará el turno a la siguiente persona que escogerá otra carta y seguirá el juego. (Anexo figuras 15 y 16)
VARIABLES	- Realizar el juego por parejas.

Nota. En la tabla se detalla de manera exhaustiva la actividad, incluyendo su modo de empleo, contenidos, objetivos, justificación, materiales y posibles variables.

Tabla 8

Pelota de yoga.

PELOTA DE YOGA	
CONTENIDO MOTRIZ	Lanzamientos, yoga.
JUSTIFICACIÓN	Con este juego se trabajará la memoria, ya que tienen que recordar las figuras trabajadas en actividades anteriores para ponerlas en práctica. También fomenta la cooperación, ya que los jugadores se ayudan entre sí para recordar las posturas y pasar la pelota cuando alguien tiene dificultades.
OBJETIVO	Fomentar la memorización de las posturas de yoga, así como la concentración y agilidad mental al tratar de recordar las poses y ejecutarlas de manera rápida y concisa.
MATERIALES	Una pelota
DESARROLLO	Se forma un círculo de pie. El jugador posee una pelota se colocará en el centro, y lanzará la pelota al aire mientras dice el nombre de una postura de yoga. El resto de los jugadores deberán realizar dicha pose. Si alguien no lo consigue porque no se acuerda de la figura o le cuesta más trabajo, el jugador que se encuentra en el centro le pasará la pelota y ahora tendrá el turno este. (Anexo figura 17)

Nota. En la tabla se detalla de manera exhaustiva la actividad, incluyendo su modo de empleo, contenidos, objetivos, justificación, materiales y posibles variables.

Tabla 9*Todos al tren*

TODOS AL TREN	
CONTENIDO MOTRIZ	Desplazamientos y yoga.
JUSTIFICACIÓN	Con este juego además de trabajar el yoga, permite a los niños dar salida a la necesidad de movimiento que tienen los niños al permanecer en el aula, asimismo, permitirá mejorar la capacidad de retención de estos, ya que se tienen que acordar de la postura que van a realizar.
OBJETIVO	Desarrollar actividades de seguimiento de instrucciones y coordinación al tiempo que fomenta la práctica de posturas de yoga.
MATERIALES	No es necesario ningún material.
DESARROLLO	Los alumnos se colocarán en fila india, siendo el primero de ellos el maquinista. Antes de comenzar a caminar dirá la pose de yoga que van a realizar. Cuando el maquinista esté listo comenzará a conducir el tren por la clase. El resto de los compañeros le deberán seguir imitando sus movimientos. Una vez que el maquinista se dé la vuelta realizará la postura que había mencionado al inicio y todos deberán seguirle. Una vez hecho esto el maquinista pasará al final del tren y la segunda persona pasará a ser el maquinista.
VARIABLES	- Cambiar el tipo de desplazamiento (corriendo, andando, dando saltos, de rodillas...)

Nota. En la tabla se detalla de manera exhaustiva la actividad, incluyendo su modo de empleo, contenidos, objetivos, justificación, materiales y posibles variables.

Tabla 10*Museo.*

MUSEO	
CONTENIDO MOTRIZ	El yoga y el equilibrio.
JUSTIFICACIÓN	Se trata de una actividad lúdica que combina aprendizaje y diversión. Esto permite a los estudiantes desarrollar habilidades motoras, cognitivas y sociales a través del juego.
OBJETIVO	Cambiar de posiciones sin ser descubierto o atrapado por los demás participantes.
MATERIALES	No es necesario material.
DESARROLLO	Todos se colocarán en un círculo, simulando ser estatuas de un museo, que tienen el poder de cobrar vida. Una persona será el vigilante, el cual se colocará en el centro del círculo. El resto estarán colocados con posturas de yoga. Si el vigilante no les está mirando estos pueden ir cambiando su posición, pero si les pillan deberán cambiar el rol al jugador central.
VARIABLES	Cuando pillan al que se está moviendo este deberá sentarse al estilo yogui (sentados erguidos con las piernas cruzadas y las manos sobre las rodillas) durante 30 segundos.

Nota. En la tabla se detalla de manera exhaustiva la actividad, incluyendo su modo de empleo, contenidos, objetivos, justificación, materiales y posibles variables.

Asimismo, a pesar de que las cuñas se irán realizando esporádicamente a lo largo de las semanas. Todos los días se realizará el semáforo de las emociones. De esta manera se tratará de averiguar si realmente el yoga contribuye al desarrollo de los beneficios expuestos en el marco teórico.

Se trata de una herramienta que tiene como finalidad facilitar el control de las emociones, que es precisamente lo que buscamos lograr. Les explicaremos a los niños en que consiste cada uno de los colores (rojo, amarillo y verde) y cuando sientan la necesidad o al final de la clase ellos

mismos podrán coger una de las pegatinas con las que contarán y la pegarán en el color que más corresponda con los sentimientos o emociones del día. Aprovecharemos también un par de minutos para hablar con ellos y saber porque han seleccionado cada color.

6.7 Recursos

En cuanto a los **recursos temporales**, como he mencionado en el apartado de temporalización, la propuesta se va a llevar a cabo en el tercer trimestre, concretamente en los meses de abril y mayo. Asimismo, cada actividad individualmente tendrá una duración de 10-15 minutos.

Los **recursos humanos** que estarán implicados en la propuesta son los propios alumnos del aula de 2º de Primaria, la maestra principal como ayudante y yo tomaré el rol de maestra principal.

En lo referente al **recurso espacial**, las actividades se desarrollarán de manera general en el aula ordinaria, ya que se trata de un aula con un gran espacio material, además dispone de la pizarra digital que emplearemos en alguna ocasión. Sin embargo, para ciertos juegos nos desplazaremos al pasillo o al gimnasio del centro.

Por último, los **recursos materiales** utilizados son: folios, lápices y fichas del “veo-pienso-me pregunto”; la caja del rincón de la calma (La respiración del caracol, pinturas y folios para escribir o dibujar, globos sensoriales, peluches, botella de la calma, libros...); la aplicación de Genially, el tablero del “Yogalince”, con sus fichas y tarjetas; globos, tarjetas de las adivinanzas, una pelota, la cartulina del semáforo y las pegatinas.

6.8 Evaluación

Se pueden diferenciar tres momentos de evaluación durante la propuesta:

Una evaluación inicial, en la que obtendremos información sobre los conocimientos que poseen los alumnos sobre el yoga a través de la rutina de pensamiento “veo-pienso-me pregunto”.

Una evaluación continua, de manera progresiva a través de la evolución que vayan experimentando en las actividades. Las cuales observaremos de manera directa y sistemática tomando anotaciones en el cuaderno del profesor y mediante las respuestas en las asambleas tras la actividad.

Asimismo, algunas de las actividades como “pelota yoga” nos van a servir para evaluar el progreso del que hablábamos antes.

Y, por último, una evaluación final gracias al empleo de la rutina de pensamiento “veo-pienso-me pregunto” podremos identificar por escrito si ha habido aprendizaje a lo largo de la propuesta y cambios respecto a las respuestas de la evaluación inicial.

Tabla 11

Técnicas e instrumentos de evaluación.

TÉCNICA	INSTRUMENTO
Observación directa y sistemática	Diario del profesor
Evaluación compartida	Rutina de pensamiento y asambleas grupales.
Fotografía	Teléfono móvil

Nota. La tabla muestra las diferentes técnicas e instrumentos de evaluación que se han empleado en la propuesta.

7. DISCUSIÓN

Tras haber llevado a cabo mi propuesta de intervención, se puede ver una conexión entre los resultados obtenidos y lo expuesto en el marco teórico.

Primeramente, he de mencionar que para conseguir unos resultados óptimos es necesario practicar estas actividades de manera regular y secuenciada, por lo que a pesar de haberlo realizado durante un corto periodo de tiempo considero que gestioné correctamente el tiempo que tenía disponible para llevarla a cabo y lo adapté a las necesidades y ritmos del alumnado. Algunos de los resultados obtenidos son los siguientes:

En primer lugar, siguiendo el objetivo principal de mi trabajo, el cual se basa en “*conocer más acerca de la técnica del yoga y saber realizar una intervención didáctica centrada en dicho tema durante mi periodo de prácticas de la mención*”, puedo afirmar que se trata de un proyecto apropiado para implementar en un centro, debido a que es una manera en la que los alumnos obtienen conocimientos sobre la práctica del yoga, a la vez que dan salida a la necesidad de movimientos que tienen los alumnos en la escuela en horarios fuera del periodo

de Educación Física, así como su contribución a los contenidos propuestos por dicho área, beneficios que menciona Vaca (2002) sobre la implementación de las cuñas motrices.

Además, al llevar a cabo este trabajo, se han adquirido una serie de aprendizajes valiosos en relación con la búsqueda, selección y síntesis de información necesaria para desarrollar el marco teórico. Este proceso ha implicado la habilidad de investigar de manera efectiva, identificar fuentes confiables y relevantes, y recopilar la información más pertinente para el trabajo en cuestión. Asimismo, se ha requerido una buena planificación y organización de las actividades a realizar, con el objetivo de asegurar que su implementación fuera lo más efectiva posible. Esto ha implicado determinar los objetivos claros de cada actividad, establecer un cronograma de ejecución, identificar los recursos necesarios y diseñar estrategias apropiadas para involucrar a los estudiantes de manera activa y significativa.

Un gran reto durante la propuesta fue la búsqueda de motivación de los alumnos hacia la práctica del yoga, por ello, la propuesta se basa en adaptar las técnicas y principios del yoga de manera lúdica y creativa, para que los niños puedan disfrutar de una experiencia enriquecedora y divertida. Para ello, se buscaron actividades dinámicas e introductorias, sobre todo en las primeras sesiones para captar así su atención. Sin embargo, durante el proceso la mayoría de los participantes han reaccionado de manera satisfactoria a la práctica, llegando incluso a incorporarla en su rutina, ya que eran ellos mismos, los que cuando había un tiempo libre o de descanso pedían su práctica.

En cuanto al objetivos *“analizar si existen beneficios de la práctica del yoga en el alumnado”*, en base a lo observado, se puede ver como su puesta en práctica cumplió los con los beneficios expuestos en el marco teórico, como: la mejora del comportamiento, resaltando una mayor atención y concentración en las actividades que se realizan; la reducción de estrés o ansiedad, los niños eran capaces de encontrar la tranquilidad y la calma con las respiraciones y posturas, ya que habían dejado salir toda la energía retenida en el cuerpo; gestión de las emociones, gracias a su conocimiento y a la posibilidad de ir a un lugar en el que sentirse seguro siempre que se enfadaban o se sentían frustrados; la mejora de la autoestima y el autoconcepto gracias al apoyo de los compañeros y a la regulación de las emociones, lo que gracias a la confianza adquirida durante la práctica los niños se sentían libres y capacitados para realizar todo lo que se les propusiera; un aspecto que costó realizar fue el control del movimiento y que comprendieran que las figuras eran posiciones estáticas en las que debían mantener durante un corto periodo de tiempo, mejorando así el equilibrio. Donde sí que se ha visto una gran evolución es en el desarrollo de la flexibilidad, así como el control postural, ya que durante las primeras sesiones las posturas de yoga eran realizadas con mayor dificultad, pero a medida que

pasaba el tiempo cada vez requerían menos esfuerzo. Asimismo, se ha visto como la implementación de estas actividades en el aula ha generado un buen ambiente en el aula, gracias a la alta participación y actitud positiva de los estudiantes no solo facilitaron su propio proceso de aprendizaje, sino que también generaron un ambiente de colaboración y apoyo mutuo en el aula. Se alentaron y motivaron entre ellos, lo que fomentó un buen clima de trabajo en equipo, respeto y ayuda.

Para terminar con los objetivos *“saber el nivel de conocimiento que tienen los alumnos sobre sus sentimientos y emociones al inicio de las sesiones y si esto cambia con la práctica”*, durante la puesta en práctica de las actividades era de vital importancia emplear un tiempo para que los discentes hablaran y compartieran sus experiencias y sensaciones para irles conociendo más y ver su progreso.

Es importante recordar, que uno de los objetivos de las cuñas motoras era utilizarlas como medio para introducir o reforzar otras áreas académicas. En este caso, me centraré en el refuerzo, ya que no se llevaron a cabo actividades de introducción específicas. Podemos afirmar que los estudiantes, al ver la revisión de los contenidos de manera diferente a la metodología tradicional utilizada en el aula, se mostraban más motivados y comprometidos. Este mayor nivel de motivación y participación se reflejó posteriormente en los resultados académicos.

Un resultado adicional observado fue la sensación de calma y tranquilidad experimentada después de realizar alguna de las actividades, tras un período de concentración intensa. Estas actividades les permitían desconectar de todo lo previo y liberar la energía acumulada en sus cuerpos. De modo que, al iniciar la siguiente explicación o actividad, los niños mostraban una mayor capacidad de escucha y atención.

Finalmente, es fundamental resaltar la alta implicación y actitud positiva que mostraron los estudiantes durante las actividades. Estas actividades representaban un desafío para ellos, ya que se trataba de aprender conceptos y habilidades completamente nuevos. Requerían un esfuerzo considerable en términos de concentración, dedicación y perseverancia. A pesar de la exigencia que implicaba el proceso de aprendizaje, los estudiantes demostraron una gran disposición para involucrarse por completo. Su actitud positiva fue evidente a medida que se enfrentaban a los desafíos y se esforzaban por comprender y dominar los contenidos. Aunque algunos conceptos o tareas les resultaban difíciles al principio, esa actitud les permitió enfrentar esos desafíos con confianza y buscar soluciones de manera creativa. Todo ello, fue testimonio de su motivación interna y de su interés por el aprendizaje. Sin embargo, cabe mencionar que durante la intervención el alumnado no consiguió realizar una conexión específica con la mente.

8. CONCLUSIONES

En este apartado final, presento tanto mis conclusiones derivadas de este trabajo como mis reflexiones personales.

La ejecución de este Trabajo de Fin de Grado ha sido un proceso completo, metódico y, sobre todo, ha sido el protagonista durante todo el último año. Es gratificante saber que he logrado llevar a cabo una propuesta de intervención donde la investigación y conocimientos acerca del tema me han permitido adquirir mayor seguridad y confianza a nivel personal. Además, me siento afortunada por haber tenido la oportunidad de aplicarla en un contexto real.

En lo que respecta al tema elegido, supuso todo un desafío personal, ya que mis conocimientos sobre yoga eran limitados. Sin embargo, gracias a este trabajo, he logrado expandir mis conocimientos sobre el yoga, considerándolo ahora como una práctica en la que no descarto involucrarme. De esta manera, podré experimentar de primera mano los múltiples beneficios que he leído que ofrece.

Centrándome ahora en la investigación realizada en este trabajo, primeramente, mencionar que, durante este proceso, me he vuelto muy consciente de la gran necesidad de prestar atención al cuerpo en el entorno escolar. Se puede apreciar cómo las cuñas motrices tienen como objetivo abordar la problemática del cuerpo silenciado que ha persistido desde la época de la escuela tradicional. Este problema se ve agravado por la limitación de tiempo en el horario escolar, lo cual dificulta la inclusión de asignaturas enfocadas en el movimiento corporal. Como resultado, si los docentes emplean herramientas que permitan liberar la energía corporal en el resto de las áreas, los alumnos obtendrán mejores resultados académicos.

En cuanto a la incorporación del yoga en la educación, ver que se trata de una práctica beneficiosa para el alumnado, ya que aporta un amplio rango de ventajas en el conjunto del proceso educativo, ya que proporciona un enfoque integral al alumno, promoviendo el bienestar físico, emocional y cognitivo.

Al introducir el yoga en las escuelas, se brinda a los estudiantes herramientas para manejar el estrés, mejorar la concentración, fomentar la autorregulación emocional y promover un ambiente de calma y armonía. Además, el yoga fomenta la conciencia corporal, la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio, contribuyendo así al desarrollo físico de los estudiantes.

Además de los beneficios individuales, el yoga en la educación también fomenta el trabajo en equipo, la cooperación y la empatía, fortaleciendo las relaciones entre los estudiantes y creando un ambiente más inclusivo de apoyo y respeto mutuo.

Es importante destacar que la implementación del yoga en la educación debe ser adecuada y adaptada a las necesidades y características de los estudiantes, respetando sus capacidades individuales y promoviendo un enfoque inclusivo. Por ello, la selección de las posturas corporales debe ser adecuada al nivel psicomotriz de los alumnos.

Para la puesta en práctica de estas técnicas, los docentes desempeñan un papel crucial al proporcionar una guía adecuada y asegurar que se respeten los principios éticos y los fundamentos del yoga.

Cada vez más centros educativos están reconociendo los múltiples beneficios del yoga y optando por incluirlo en sus propuestas educativas. Los centros educativos que adoptan el yoga como parte de su currículo reconocen que la educación integral implica no solo el desarrollo académico, sino también el crecimiento emocional, social y físico de los estudiantes. Y a medida que más centros educativos adopten el yoga como parte de su propuesta educativa, aumentarán los beneficios de esta práctica en el desarrollo integral de los estudiantes.

Tras mi estudio, considero imprescindible seguir investigando para poder respaldar de manera sólida los mecanismos, las herramientas y resultados del yoga en la educación. La realización de más estudios y análisis permitirá recopilar evidencias sobre los beneficios y efectividad del yoga en el desarrollo integral de los estudiantes. Estos avances en la investigación brindarán una base sólida para respaldar la inclusión del yoga en los programas educativos y facilitarán su implementación en más centros educativos.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agüera Fraile, P. (2022). *El yoga como técnica de relajación en la escuela*. [Trabajo fin de grado. Universidad de Valladolid]. UVaDoc. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56607/TFG-G5551.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Baena Extremera, A. y Ruiz Montero, P.J. (2014). La relajación y el control de la respiración en la Educación Física escolar. *Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 2 (2), pp.191-206.

- Bellver, S., & Menescardi, C. (2022). *Importancia de la aplicación de técnicas de relajación en el aula de educación física*. Retos. (44), 405-15.
- Castro, F. J. (2006). *La relajación en Educación Física. Secuenciación de contenidos*.
- Cebrián Velasco, B., Isabel Martín, M. y Miguel Arroyo, A. (2013). *Cómo trabajar la motricidad en el aula: Cuñas motrices para infantil y primaria*. Buenos Aires: Miño Dávila.
- Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Díaz, A. (2001). *Educación infantil. Cuerpo y movimiento*. Murcia: Diego Marín.
- Garaigordobil, M. (1995). *Una metodología para la utilización didáctica del juego en contextos educativos*. Comunicación, Lenguaje y Educación, nº25 pp.91-105.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2941504>
- García, C. (2013). *Utilización de estrategias y actividades lúdicas, por parte de docentes, padres y madres, para el logro de aprendizajes significativos y motivación de los/as alumnos/as de IVAño de la Escuela La Trinidad del circuito 03 de la Dirección Regional de Educación de Sarapiquí en el 2013*. Tesis de Licenciatura Universidad Estatal a Distancia de Costa Rica.
- Gómez Mármol, A. (2013). La relajación en niños: Principales métodos de aplicación. Revista Digital de Educación Física, nº 24, pp. 35-43.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4692484>
- Hewitt, James. (1985). *La relajación*. Madrid: Pirámide, S.A.
- Organización Tekman,(año). Título del documento. Recuperado de [URL]
<https://f.hubspotusercontent40.net/hubfs/6022192/%C2%BFC%C3%B3mo%20practicar%20mindfulness%20y%20yoga%20en%20el%20aula%20de%20infantil.pdf>
- Karam Roza, J. M., Parra, C., Urrego, G., Castillo, C. (2019). *Estrés en el colegio. Dos variables para reflexionar*. Revista Tesis Psicológica, 14 (1), 30-46.
<https://doi.org/10.37511/tesis.v14n1a2>
- Llavata Pons, A. (2016). El yoga como recurso didáctico en Educación Infantil. [Trabajo fin de grado. Universidad Internacional de la Rioja].

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/06/Colecci%C3%B3n-de-15-Fichas-gu%C3%ADa-de-las-posturas-de-yoga-para-ni%C3%B1os.pdf>

López Pastor, V., Aldama Gil, B., Martín, M. y Arroyo, M. A. (2006). *Elaboración de material curricular sobre “cuñas motrices”*. Un proyecto cooperativo de formación permanente del profesorado. Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas. La Peonza: Valladolid (CD-R).

Martín, N., Martín, V., y Trevilla, C. (2009). *Influencia de la motivación intrínseca y extrínseca sobre la trasmisión de conocimiento. EL caso de una organización sin fines de lucro*. Revista de Economía Pública, Social y Cooperativa, nº66, pp.187-211.

Martínez Fernandez, R. (2022). *Uso de Genial.ly como método de introducción de las culas motrices en el aula de Educación Primaria*. [Trabajo fin de grado. Universidad de Valladolid]. UVaDoc. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/57681/TFG-L3393.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Meneses, M., y Monge, M. (2001). *El juego en los niños: enfoque teórico*. Revista de Educación UCR, vol. 25, nº2, pp. 113-124.

Montero Herrera, B. (2017). *Aplicación de juegos didácticos como metodología de enseñanza: Una Revisión de la Literatura*. Pensamiento matemático, vol. 7, nº1, pp. 75-92. <file:///C:/Users/marii/Desktop/4%C2%BA/TFG/Dialnet-AplicacionDeJuegosDidacticosComoMetodologiaDeEnsen-6000065.pdf>

Pascual Gutiérrez, P., Cortón de las Heras, María de la O. (2021). *Mindfulness, Drumming, Imagen Guiada con Música y Yoga como recursos educativos para minimizar la ansiedad ante los exámenes. Propuesta didáctica en Educación Primaria*. Revista de Educación, Motricidad e Investigación, nº 17, pp. 123-149. <http://dx.doi.org/10.33776/rev.%20e-motion.v0i17.5405>

Payne, R. A. (2005). *Técnicas de relajación*. Editorial Paidotribo.

Peón Delgado, B. (2014). *La importancia de la relajación en el aula de Educación Infantil*. [Trabajo fin de grado. Universidad de Valladolid]. UVaDoc. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/7257/TFG-G%20723.pdf?sequence=1>

Reigal Garrido, R., Videra Garcia, A. (2011). *Efectos de la técnica de relajación de Schultz en el control de las pulsaciones tras un esfuerzo aeróbico*. EFDeportes.com, Revista Digital, vol 16, nº 160, pp.1-7. <http://www.efdeportes.com/efd160/la-relajacion-en-el-control-de-las-pulsaciones.htm>

Revista Digital: Lecturas, Educación Física y Deportes, 93.

Román López, M.^a T. (1998). *Yoga en la India antigua*. Espacio, Tiempo y Forma, Serie II, Historia Antigua, vol. 11, pp. 99-117. <http://espacio.uned.es/fez/eserv.php?pid=bibliuned:ETFSerie2-0C8F0F63-D871-2C9A-54DE-A33E98278253&dsID=Documento.pdf>

Román, C. A., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). *El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina*. Revista Iberoamericana de Educación, 7 (46), 1-8.

Vaca E. M., Fuente, M. S. y Santamaría Balbás, N. (2013). *Cuñas motrices en la escuela Infantil y Primaria*. Burgos: Ediciones Balnea.

Vaca Escribano, M. (2002). *Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en la educación primaria*. Palencia: Asociación cultural cuerpo, educación y motricidad.

Van Lysebeth, A. (1969). *Manual de iniciación al yoga*. Edit. Pomaire Barcelona España. <https://asurikapilayoga.cl/libros/andre-van-lysebeth-manual-de-iniciacion-al-yoga.pdf>

10. ANEXO

Figura 3

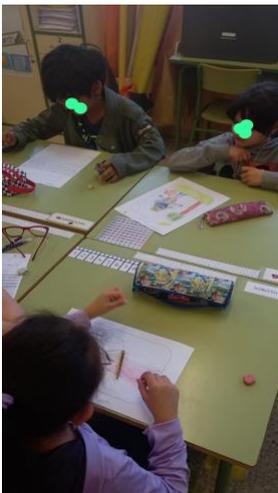
Rincón de la calma.



Nota. En la imagen, se pueden apreciar los materiales que se han incorporado al rincón de la clase destinado a la calma.

Figura 4

Historia mágica.



Nota. En la imagen se puede observar a varios alumnos escribiendo sus propias historias, las cuales serán leídas y representadas de forma colectiva posteriormente.

Figura 5

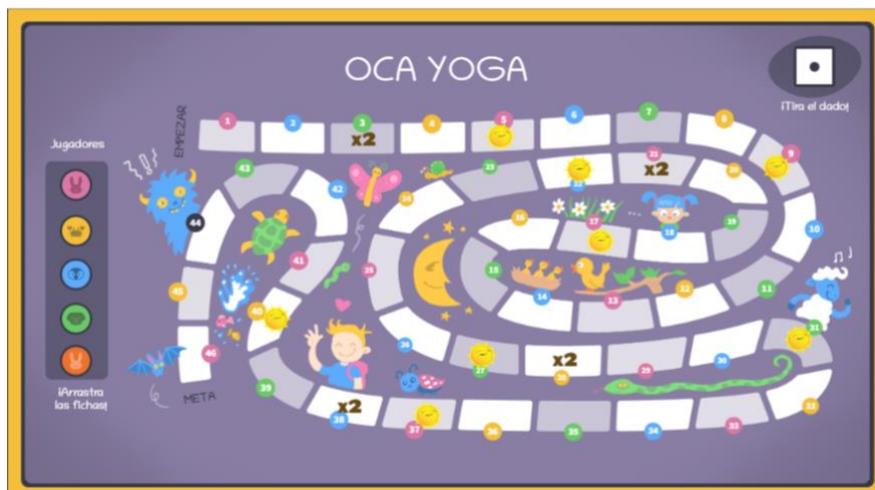
Historia mágica.



Nota. La imagen muestra a una alumna representando la figura del pato durante la lectura de la historia mágica.

Figura 6

Tablero de Ocayoga.



Nota. La imagen nos muestra el tablero de la actividad de Ocayoga creado en Genial.ly.

Figura 7

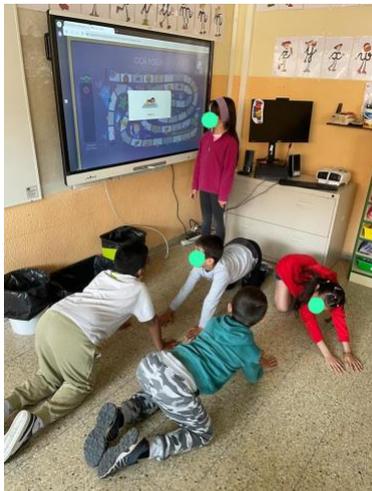
Explicación de la actividad de Ocayoga.



Nota. La imagen muestra a la maestra enseñando a los alumnos a utilizar el juego de la Ocayoga.

Figura 8

Actividad de Ocayoga.



Nota. Alumnado de 2º de Educación Primaria realizando las posturas correspondientes al juego.

Figura 9

Fichas Yogalince.



Nota. La imagen muestra las fichas empleadas en la actividad Yopalince.

Figura 10

Tablero Yopalince.



Nota. La imagen enseña el tablero que se empleó para la actividad de Yopalince.

Figura 11

Actividad Yogalince.



Nota. La imagen nos muestra diferentes alumnos de 2º de Educación Primaria buscando la correspondencia de la tarjeta en el tablero.

Figura 12

Actividad Yogalince.



Nota. La imagen nos muestra al alumnado de 2º de Educación Primaria realizando las diferentes posturas encontradas de Yogalince.

Figura 13

Desarrollo de la actividad globos al aire.



Nota. La imagen muestra alumnos lanzando un globo al aire e intentando que no toque el suelo.

Figura 14

Fichas de las Adivinanzas.



Nota. La imagen enseña las diversas tarjetas que serán utilizadas en el juego.

Figura 15

Actividad de las Adivinanzas.



Nota. En la imagen se puede observar varias alumnas intentando descubrir el animal en cuestión a través de las explicaciones proporcionadas por su compañero.

Figura 16

Actividad de las Adivinanzas.



Nota. La imagen se puede apreciar uno de los alumnos adoptando la postura de la rana tras haber acertado el animal del que se trataba.

Figura 17

Actividad de Pelota de yoga.



Nota. En la imagen se observa a un grupo de alumnos formando un círculo y ejecutando una postura de yoga.