



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

TRABAJO FIN DE GRADO

**LA MOTRICIDAD EN EDUCACIÓN
INFANTIL . EL YOGA INFANTIL Y LOS
CUENTOS MOTORES EN EL AULA**

Autora: Marta Casado Álvarez

Tutora académica: Miriam Molina Soria



**Facultad de Educación
de Segovia**

ÍNDICE

<i>RESUMEN</i>	9
<i>PALABRAS CLAVE</i>	9
<i>ABSTRACT</i>	10
<i>KEYWORDS</i>	10
1.INTRODUCCIÓN	11
2.OBJETIVOS	12
3.JUSTIFICACIÓN	13
3.1. JUSTIFICACIÓN PERSONAL	13
3. 2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO	14
4.MARCO TEÓRICO	21
4.1. LA MOTRICIDAD Y SU IMPORTANCIA EN EDUCACIÓN INFANTIL	21
4.2. LA MOTRICIDAD EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL	23
4.3. RECURSOS DIDÁCTICOS UTILIZADOS	24
4.3.1. YOGA INFANTIL	25
4.3.2. CUENTOS MOTORES	28
5.PROPOSTA DE INTERVENCIÓN	32
5.1. CONTEXTUALIZACIÓN	32
5.2. COMPETENCIAS CLAVES	33
5.3. OBJETIVOS DE LAS SESIONES	34
5.4. SABERES BÁSICOS	35
5.5. METODOLOGÍA	36
5.5.1. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	38
5.6. ACTIVIDADES	39

5.6.1. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	39
5.7. RECURSOS	54
5.8. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES.....	55
5.9. EVALUACIÓN.....	56
6.RESULTADOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	60
6.1. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS	60
6.2. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE Y DE LOS RECURSOS	63
7.CONCLUSIONES.....	65
7.1. OPORTUNIDADES Y LIMITACIONES.....	66
7.2. UTILIDAD DEL TRABAJO FIN DE GRADO	66
7.3. FUTURAS LÍNEAS DE ACTUACIÓN	67
8.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	68
9.ANEXOS	73
ANEXO I: MODALIDADES DEL YOGA Y SU DESARROLLO	73
ANEXO II: TIPOS DE CUENTO MOTOR Y SU DESARROLLO	75
ANEXO III: COMPARATIVA DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS CUENTOS MOTORES	76
ANEXO IV: ESTRUCTURA DE LAS SESIONES	78
ANEXO V: POSTURAS DE YOGA REALIZADAS EN LA PRIMERA SESIÓN	80
.....	80
.....	80
ANEXO VI: POSTURAS DE YOGA REALIZADAS EN LA SEGUNDA SESIÓN	81
.....	81
ANEXO VII: NARRADO DE LAS SESIONES	81

ANEXO VIII: PLANTILLA DE LOS NARRADOS DE SESIÓN.....	85
ANEXO IX: PLANTILLA DE LA FICHA DE AUTOEVALUACIÓN Y COEVALUACIÓN DOCENTE DE LAS SESIONES.....	85
ANEXO X: CUADERNO DEL PROFESOR EN LAS DIFERENTES SESIONES	87
ANEXO XI: FOTOGRAFÍAS DE LAS SESIONES.....	93
ANEXO XII: ALGUNAS DE LAS PRODUCCIONES DE LOS NIÑOS EN LAS SESIONES DE CUENTOS MOTORES	99
ANEXO XIII: RESULTADOS DEL ÁRBOL DE LA VIDA.....	101
.....	102
.....	102
ANEXO XIV: RESULTADOS DE LA AUTOEVALUACIÓN DOCENTE Y COEVALUACIÓN	102

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Relación de las competencias generales y de la justificación del trabajo	14
Tabla 2. Relación de competencias específicas y justificación con la propuesta.....	16
Tabla 3. Pasos a seguir para una correcta respiración.....	27
Tabla 4. Relación de autores relevantes y definición de cuento motor	29
Tabla 5. Relación entre áreas y saberes básicos	35
Tabla 6. Desarrollo de la sesión número 1	39
Tabla 7. Desarrollo de la sesión número 2	43
Tabla 8. Desarrollo de la sesión número 3	45
Tabla 9. Desarrollo de la sesión número 4	47
Tabla 10. Desarrollo de la sesión número 5	51
Tabla 11. Relación de técnicas e instrumentos de evaluación	57
Tabla 12. Modalidades del yoga y su desarrollo	73
Tabla 13. Relación de los tipos de cuento y su definición	75
Tabla 14. Comparativa de las características de los cuentos motores según autores relevantes	76
Tabla 15. Estructuras de las sesiones fase a fase.....	78
Tabla 16. Ficha de narrados de sesión.....	85
Tabla 17. Ficha de autoevaluación y coevaluación docente de las sesiones.....	85
Tabla 18. Resultados maestra principal sesión 1	87
Tabla 19. Resultados maestra en prácticas sesión 1	87
Tabla 20. Resultados maestra principal sesión 2.....	88
Tabla 21. Resultados maestra en prácticas sesión 2.....	89
Tabla 22. Resultados maestra principal sesión 3.....	90
Tabla 23. Resultados maestra en práctica sesión 3	90

Tabla 24. Resultados maestra principal sesión 4.....	91
Tabla 25. Resultados maestra en prácticas sesión 4.....	91
Tabla 26. Resultados maestra principal sesión 5.....	92
Tabla 27. Resultados maestra en prácticas sesión 5.....	93
Tabla 28. Resultados autoevaluación docente y coevaluación maestra principal sesión 1 ...	102
Tabla 29. Resultados evaluación y coevaluación maestra en prácticas sesión 1	103
Tabla 30. Resultados evaluación y coevaluación maestra en prácticas sesión 2	105
Tabla 31. Resultados evaluación y coevaluación maestra en prácticas sesión 2	106
Tabla 32. Resultados evaluación y coevaluación maestra principal sesión 3	108
Tabla 33. Resultados evaluación y coevaluación maestra en prácticas sesión 3	109
Tabla 34. Resultados evaluación y coevaluación maestra principal sesión 4	111
Tabla 35. Resultados evaluación y coevaluación maestra en prácticas sesión 4	112
Tabla 36. Resultados evaluación y coevaluación maestra principal sesión 5	113
Tabla 37. Resultados evaluación y coevaluación maestra en prácticas sesión 5	115

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Postura del árbol	80
Figura 2. Postura del león.....	80
Figura 3. Postura de la cobra.....	800
Figura 4. Postura de la cascada	80
Figura 5. Postura del puente.....	80
Figura 6. Postura de la rana.....	81
Figura 7. Saludo al Sol.....	81
Figura 8. Fotografía 1.....	93
Figura 9. Fotografía 2.....	93
Figura 10. Fotografía 3.....	94
Figura 11. Fotografía 4.....	94
Figura 12. Fotografía 5.....	94
Figura 13. Fotografía 6.....	94
Figura 14. Fotografía 7.....	94
Figura 15. Fotografía 8.....	95
Figura 16. Fotografía 9.....	95
Figura 17. Fotografía 10.....	95
Figura 18. Fotografía 11.....	95
Figura 19. Fotografía 12.....	95
Figura 20. Fotografía 13.....	96
Figura 21. Fotografía 14.....	96
Figura 22. Fotografía 15.....	96
Figura 23. Fotografía 16.....	97
Figura 24. Fotografía 17.....	97

Figura 25. Fotografía 18.....	97
Figura 26. Fotografía 19.....	98
Figura 27. Fotografía 20.....	98
Figura 28. Fotografía 21.....	98
Figura 29. Fotografía 22.....	98
Figura 30. Producción 1	99
Figura 31. Producción 2	99
Figura 32. Producción 3	99
Figura 33. Producción 4	99
Figura 34. Producción 5	100
Figura 35. Producción 6	100
Figura 36. Producción 7	100
Figura 37. Producción 8	100
Figura 38. Árbol de la vida sesión 1	100
Figura 39. Árbol de la vida sesión 2	101
Figura 40. Árbol de la vida sesión 3	101
Figura 41. Árbol de la vida sesión 4	101
Figura 42. Árbol de la vida sesión 5	102

RESUMEN

Este Trabajo Fin de Grado (TFG) se centra en la motricidad en un aula de Educación Infantil (EI) y tiene como principal objetivo el diseño y puesta en práctica de un programa de intervención. Todo ello se lleva a cabo en un aula del primer curso del segundo ciclo de EI. Se implementan cinco sesiones de yoga infantil y cuentos motores con 24 alumnos en un centro de la Comunidad de Andalucía. Tras la puesta en práctica se recogen los datos en los instrumentos de evaluación diseñados. Esta propuesta tiene una evaluación global, formativa y compartida. Los resultados de la evaluación de los alumnos muestran numerosos progresos en aspectos como la respiración, la coordinación y el control del propio cuerpo, así como el de sus iguales. En cuanto a los resultados de la propia práctica docente y los recursos que intervienen en el proceso de enseñanza aprendizaje, se aprecia que las actividades realizadas han sido motivadoras para los más pequeños y han conseguido la mejora en el desarrollo motor, cognitivo y social entre otros. Teniendo en cuenta la autoevaluación docente, se destaca que la maestra en prácticas ha desarrollado su capacidad de resiliencia debido a los cambios que se tienen que realizar sobre la marcha en el aula. La principal limitación de este TFG es el número elevado de alumnos en el aula, lo que dificulta el desarrollo de las sesiones. Como futura línea de investigación, sería interesante implementar esta propuesta en distintos niveles de la etapa de EI.

PALABRAS CLAVE

Yoga infantil, Cuentos motores, Educación Infantil, Respiración, Relajación

ABSTRACT

This Final Degree Project focuses on motor skills in an Early Childhood Education classroom and its main objective is the design and implementation of an intervention program in a classroom of the first year of the second cycle. Five sessions of children's yoga and motor stories are implemented with 24 students in a center of the Community of Andalusia. After the implementation, data are collected in the evaluation instruments designed. This proposal has a global, formative and shared assessment. The results of the assessment of the students show numerous progresses in aspects such as breathing, coordination and control of their own body, as well as that of their peers. As for the results of the teaching practice itself and the resources involved in the teaching-learning process, it can be seen that the activities carried out have been motivating for the children and have achieved improvements in motor, cognitive and social development, among others. Taking into account the teaching self-assessment, it is highlighted that the practicing teacher has developed her resilience capacity due to the changes that have to be made on the fly in the classroom. The main limitation of this Final Degree Project is the high number of students in the classroom, which hinders the development of the sessions. As a future line of research, it would be interesting to implement this proposal at different levels of the Early Childhood Education.

KEYWORDS

Children's Yoga, Motor Stories, Early Childhood Education, Breathing, Relaxation

1.INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Fin de Grado (TFG) surge de la necesidad de comprobar la eficacia real de los recursos educativos del yoga infantil y de los cuentos motores en un aula de Educación Infantil (EI).

En el ámbito formal, se ha observado que en los últimos años ha habido un incremento de interés en cuanto a su trabajo en el aula. Por esa misma razón, se presentan diferentes autores que concluyen la eficacia de dicha práctica en un aula de esta etapa, teniendo en cuenta el desarrollo integral del alumnado, así como la adquisición de valores.

Este TFG se divide en ocho capítulos. En el primero de ellos se encuentra la introducción al tema elegido y en el segundo se desarrollan los objetivos. En el tercer capítulo aparece desarrollada la justificación, tanto personal como competencial. En el capítulo cuatro se incluye el marco teórico de dicho trabajo. En el quinto capítulo, se expone la propuesta de intervención diseñada, destacando la contextualización, los objetivos, los saberes básicos, metodología, las actividades, la atención a las diferencias individuales y la evaluación, entre otros. En el sexto capítulo aparece el análisis de los resultados de la puesta en práctica de dicha propuesta. En el séptimo capítulo se establecen las conclusiones, oportunidades, limitaciones y futuras líneas de investigación de este TFG. En último lugar, se encuentran las referencias bibliográficas y los anexos.

2.OBJETIVOS

El principal objetivo que se quiere conseguir con la realización de este trabajo es el diseño y puesta en práctica de una propuesta de intervención a través de recursos como el yoga infantil y los cuentos motores.

Para ello, a través de la realización de este, se pretenden conseguir los objetivos específicos que se desarrollan a continuación.

- Investigar y explorar las posibilidades del yoga infantil y de los cuentos motores para mejorar aspectos como la respiración, la coordinación y el control del propio cuerpo y el de sus iguales.
- Elaborar e implementar una propuesta de intervención educativa fundamentada en una situación de aprendizaje, la cual utiliza el yoga infantil y los cuentos motores como recursos.
- Analizar los resultados obtenidos tras la puesta en práctica de la propuesta de intervención.

3.JUSTIFICACIÓN

En este punto se exponen los motivos que me han llevado a la elección de dicho tema para su desarrollo en este trabajo. De la misma manera, también aparece expuesta la relación con las competencias del Grado en Educación Infantil.

3.1. JUSTIFICACIÓN PERSONAL

Este trabajo ha partido de mi entusiasmo por profundizar en el conocimiento del yoga infantil y los cuentos motores.

En cuanto al yoga, cabe destacar que siempre me ha llamado la atención y, además, cuento con el apoyo de una instructora de dicha disciplina, lo cual me ha permitido profundizar mucho más en el estudio y en su aplicación.

Se han considerado las experiencias personales con el yoga para la mejora de la respiración, así como el control del estrés, el bienestar físico y emocional y el correcto manejo de las emociones.

Cabe destacar lo fascinante que es la idea de que los niños tengan una gran plasticidad neuronal y ello les permita asimilar e interiorizar numerosos contenidos trabajados a través de la repetición. Por ello, se ha optado por tratar en la totalidad de sesiones las mismas posturas y así ayudarlos a asimilar los conceptos.

Al tener experiencia en dicha práctica, puedo afirmar que esta ofrece un impacto muy positivo tanto a nivel físico como a nivel mental y que adicionalmente, fomenta hábitos de vida saludable.

De la misma forma, he escogido los cuentos motores porque considero que es un recurso que ofrece la oportunidad de trabajar la literatura, la motricidad y la educación en valores simultáneamente y, además, partiendo de los intereses del niño, así como adaptando dichos contenidos a este. De la misma manera, en los cuentos motores trabajamos la regulación emocional, así como la atención del niño, que también se tiene en cuenta a la hora del aprendizaje de la correcta respiración.

Ambos contenidos no solo ayudan a mejorar la coordinación o la flexibilidad, sino que también inciden positivamente en el manejo de las emociones, así como la gestión del estrés y la potenciación de la atención. Asimismo, se pretende conocer y observar a través de la

práctica los numerosos beneficios que aportan en niños estas disciplinas, entre los que podrían destacarse el desarrollo social, físico e intelectual.

Por último, otro de los motivos que me ha llevado a tratar estos temas es la posibilidad de manejar la idea de que los niños y niñas del aula sean capaces de conocer su cuerpo, comprendiendo así sus potencialidades y sus limitaciones, al mismo tiempo que aprenden a relajarse, a regular sus emociones y a concentrarse.

3. 2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

Para la conexión de las competencias del título con la propia propuesta desarrollada se ha consultado el Real Decreto 861/2010, de 2 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales. Por otro lado, también se ha tenido en cuenta la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, así como la Orden ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por las que se establecen, los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil.

Tal y como se muestra en dicha ley, las enseñanzas de Grado tienen números objetivos que aparecen relacionados en una tabla resumen justo a su respectiva justificación y relación con la propuesta (Tabla 1). En primer lugar aparecen las competencias generales y su justificación, y se trata de una elaboración propia basada en el Real Decreto.

Posteriormente se observa otra tabla en la que se incluyen las competencias específicas que establece la Universidad de Valladolid respecto al Grado de Educación Infantil (Tabla 2).

Tabla 1.

Relación de las competencias generales y de la justificación del trabajo

COMPETENCIAS GENERALES	
Descripción	Relación/Justificación con la propuesta
Ser capaces de desarrollar y trabajar una o varias disciplinas dentro del aula	A través del diseño del programa de yoga infantil y de cuentos motores, se trabaja de forma globalizada y atendiendo a las

de manera globalizada e interdisciplinar.	tres áreas de la experiencia y a los saberes básicos de cada una de ellas.
Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza- aprendizaje	Este trabajo ha permitido desarrollar desde los inicios una propuesta de intervención. Gracias a los instrumentos de evaluación he podido analizar los resultados obtenidos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
Fomentar la literatura en el aula	Partiendo de la utilización de los cuentos motores en la propuesta de intervención se está fomentando la literatura en el aula. Todo ello partiendo del juego y de los intereses de los más pequeños para fomentar su atención.
Regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad, así como atender a todo el alumnado	Se ha proporcionado a cada uno de los alumnos los recursos necesarios para el proceso de enseñanza-aprendizaje durante la puesta en práctica de la propuesta de intervención. Es importante atender las diferencias individuales de cada uno de nuestros alumnos, para estos tengan las mismas facilidades a la hora del aprendizaje, independientemente de sus cualidades personales.
Fomentar la convivencia y buen clima de aula	Se ha incidido mucho en la adquisición de un buen clima de aula en el que destaquen la cooperación y la empatía durante el desarrollo de la propuesta de intervención. De la misma manera, el

	trabajo en el aula del respeto y la ayuda entre iguales son esenciales para la formación de buenos ciudadanos.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fuente. Elaboración propia

Tabla 2.

Relación de competencias específicas y justificación con la propuesta

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	
MODULO I: FORMACIÓN BÁSICA	
Descripción	Relación/Justificación con la propuesta
Reconocer las características específicas del aula en concreto, así como promover hábitos como la autonomía, la curiosidad, la imitación o la aceptación de normas y límites.	<p>Para crear las diferentes sesiones lo primero que se han tenido en cuenta han sido las características personales del alumnado con el que se trabaja.</p> <p>De la misma manera, se han tenido que establecer ciertas normas y límites para que las sesiones se desarrollen correctamente y se respeten las instrucciones del adulto.</p> <p>En las actividades realizadas se promueve la imitación, ya que, especialmente en las primeras sesiones se realizan diferentes posturas que deben de reproducir. Por otro lado, se tienen en cuenta sus gustos para aumentar la curiosidad y se promueve la autonomía en las sesiones más libres, como en las que se trabajan los cuentos motores.</p>
Conocer los principios básicos del desarrollo y comportamientos	Al trabajar diferentes disciplinas de la motricidad, estamos consiguiendo que los

<p>saludables, así como el desarrollo físico y psíquico.</p>	<p>niños comprendan la importancia de comportamientos saludables, no solo para su desarrollo físico, sino también para estar saludables mentalmente.</p> <p>También es importante resaltar que al trabajar el yoga infantil, entre otros se consigue que el alumno focalice la atención y aprenda a gestionar tanto los momentos de estrés como los de calma. También ayuda a identificar y a gestionar sus emociones , lo que les va a permitir conocer su cuerpo y su mente.</p>
<p>Comprender que la dinámica diaria en Educación Infantil es cambiante en función de cada estudiante, grupo y situación y saber ser flexible en el ejercicio de la función docente.</p>	<p>Al desarrollar una propuesta de intervención que tiene que ser integrada en el día a día del alumnado se ha podido comprobar lo cambiante que puede llegar a ser un aula, así como tener en cuenta la flexibilidad a la hora de la realización de actividades.</p> <p>Es necesario que la maestra sea flexible a la hora de programar, para así desarrollar la adaptabilidad y ser capaz de enfrentarse a diversos problemas que puedan ir surgiendo, de manera que pueda reflexionar sobre ello y le permita, no solo mejorar, sino también desarrollar su autonomía y su capacidad de trabajo.</p> <p>De la misma manera, es importante adaptar el tema y el desarrollo de las sesiones al grupo de alumnos en concreto con los que</p>

	vamos a trabajar para así ajustarnos a ellos y a sus características personales.
Comprender que la observación sistemática es un instrumento básico para poder reflexionar sobre la práctica y la realidad, así como para contribuir a la innovación y a la mejora en Educación Infantil.	Al convertirme en la maestra principal del aula he podido comprobar la importancia de la observación sistemática de los alumnos para conocerlos en profundidad. Por otro lado, se han buscado dinámicas de trabajo innovadoras que contribuyan a la mejora de la educación. Todo ello tiene que ver con la evaluación del programa y la recogida de datos de la evaluación para su posterior análisis.
MODULO II: DIDÁCTICO Y DISCIPLINAR	
Descripción	Relación/Justificación con la propuesta
Favorecer las capacidades de habla, así como valorar la expresión oral	En todas las sesiones realizadas, los alumnos se expresan de forma oral principalmente en los momentos de asamblea, por lo que se favorece la comunicación, no solo entre maestra y alumnos, sino también entre los propios niños y niñas. Por otro lado, también se relaciona con la exposición oral del trabajo frente al tribunal.
Saber utilizar el juego como recurso didáctico, así como diseñar actividades de aprendizaje basadas en principios lúdicos	Las actividades diseñadas en la propuesta están basadas en los principios lúdicos y los elementos transversales de la etapa. Todo ello implica que la metodología principal que se usa es el juego porque

	incrementa la motivación y facilita el aprendizaje y la interiorización de los contenidos trabajados.
MODULO III: PRACTICUM Y TRABAJO FIN DE GRADO	
Descripción	Relación/Justificación con la propuesta
Adquirir conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma.	El TFG brinda la oportunidad de poner en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo del Grado, así como las aptitudes necesarias para trabajar en un aula de EI.
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 realizada ha permitido un seguimiento del proceso de aprendizaje de los más pequeños. De la misma manera, se han utilizado diferentes técnicas y estrategias para el mejor control del aula. Todo ello con el fin de conseguir que los alumnos se desarrollen integralmente.
Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro	Se ha investigado sobre diferentes recursos expresivos de la motricidad. Posteriormente, se ha creado una propuesta de intervención que se ha llevado a la práctica en un aula de EI. Es completamente necesaria esa conexión entre teoría y práctica para interiorizar conocimientos y así adaptarnos mejor a las características individuales de los niños.
Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en el alumnado	La propuesta diseñada y puesta en práctica ha tenido en cuenta el trabajo autónomo, así como la colaboración de la maestra principal del propio aula.

	De la misma manera, en diversas ocasiones los alumnos han tenido que cooperar entre ellos, lo que les ha enseñado la importancia de trabajar con sus iguales.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fuente. Elaboración propia a partir de la Orden ECI 3857/2007 y el Real Decreto 861/2010

4.MARCO TEÓRICO

A continuación se muestra un pequeño análisis de la motricidad y de los recursos utilizados, entre los que se encuentran el yoga infantil y los cuentos motores.

4.1. LA MOTRICIDAD Y SU IMPORTANCIA EN EDUCACIÓN INFANTIL

Rey y Canales (2007) definen la motricidad como un sistema que trabaja cuatro aspectos diferenciados entre los que se encuentran el psicológico, el somático, el biológico y el cultural. De la misma manera, opinan que estos aspectos resultan imprescindibles para el desarrollo integral del niño, así como necesarios para la adquisición de hábitos saludables.

Otras figuras relevantes en este ámbito se centran más en la propia acción motora, tal y como lo hace Zapata (1989), que define dicho concepto como la capacidad de producir movimiento y por consiguiente, desplazamiento y mantenimiento del cuerpo. Todo ello implica la necesidad e importancia de que se incite a la actividad física desde la infancia.

Por otro lado, enfocado en el ámbito educativo, Le Boulch (1981) define el término motricidad como la experiencia activa de unión con el entorno, así como la utilización del juego como herramienta para desarrollar las habilidades sociales y aprender a trabajar en grupo. Por su parte, Ponce de León (2009) defiende que dicho contenido es muy relevante en la etapa de la Educación Infantil ya que ayuda al niño a conocer sus posibilidades y limitaciones a la vez que paralelamente está trabajando el control de emociones y la adquisición de hábitos saludables. Es importante que este conozca principalmente sus puntos fuertes para desarrollar un buen nivel de autoestima desde la infancia.

La motricidad también nos ayuda a mejorar el bienestar del niño, ya que a través de ella, este puede aprender las diferencias entre lo correcto y lo incorrecto, el respeto entre iguales, así como el cuidado del material y el trabajo en equipo (Serrabona, 2008), y sin olvidar que es un factor fundamental para su motivación y una necesidad socio-afectiva (Latorre, 2007).

Si integramos todas las ideas de los autores mencionados anteriormente, se puede concluir que la motricidad es el conjunto de habilidades motoras que no limitan exclusivamente a aspectos de movimiento, sino que también incluyen los relacionados con su ámbito afectivo y emocional.

Arévalo et al. (2022) han concluido que la motricidad es la capacidad que permite al niño desarrollarse en plenitud. Además de hacerlo también en el ámbito de la expresión, así como profundizar en la creatividad y tal y como destaca este mismo autor (2021) conectar el aprendizaje con el placer. Dicho de otro modo, la motricidad es relevante en etapas adultas,

pero lo es todavía más en edades tempranas, ya que la motricidad fina va a permitir la realización de tareas precisas como dibujar o escribir, así como el desarrollo de habilidades manuales. Además, la motricidad gruesa también es necesaria para su desarrollo motor porque a través de la realización de actividades de movimiento, el niño va a poder mejorar su coordinación, así como adquirir buenos hábitos de salud.

Desde esta perspectiva y tal y como defiende Nista-Piccolo (2015), la educación no es integral si no contempla la motricidad del niño en todos sus ámbitos, así como la idea de que este necesita desarrollar su habilidad motora interaccionando con el medio y con sus iguales. Así, se encuentra trabajando el pensamiento, la capacidad de resolución de problemas y la interacción social entre otros. Piaget (1976) sostiene que el desarrollo cognitivo infantil se basa en su desarrollo físico pero también en el entorno. Por ello, es necesario recalcar la importancia del conocimiento del propio cuerpo y de que el niño conozca desde temprana edad tanto el suyo como el de sus iguales. La sensibilidad y la percepción son adquiridas a través de la motricidad, ya que le permiten relacionarse con su entorno, de manera que por consiguiente conozca el espacio y se sienta cómodo en él. Todo ello les va a permitir desarrollar su curiosidad frente a los diferentes elementos que se encuentra, a la vez que se desplaza con seguridad por dicho espacio.

Además, en cuanto al desarrollo de la sensibilidad es importante recalcar que los alumnos trabajan en actividades y juegos que le van a permitir fomentar la educación emocional y encontrarse en un círculo de confianza y seguridad para expresar sus sentimientos y emociones.

Tras todo lo relatado anteriormente se puede comentar que dicho concepto resulta un contenido de vital relevancia para la formación integral del niño ya que permite desarrollar aspectos como es el caso de la motricidad fina y gruesa, así como de la coordinación y de las habilidades motoras básicas.

Asimismo, la percepción, la orientación y la sensibilidad representan nociones significativas que unidas a todas las anteriores van a conseguir el desarrollo motor del niño, sin olvidarnos del cognitivo y del social.

La motricidad debe ser parte esencial del desarrollo de la persona, principalmente en las primeras etapas de vida, ya que permite producir movimientos musculares de manera coordinada y voluntaria. Dichas bases motrices ayudan a desarrollar las capacidades del lenguaje, así como las cognitivas. De la misma manera, también fomentan la creatividad y potencian las relaciones sociales.

Dada la importancia que tiene la motricidad en la formación de la persona, tanto maestros como especialistas de la etapa de Educación Infantil deben compartir la idea de la visión dinámica, evolutiva y prospectiva del ser humano, para que en un futuro este se convierta en un adulto sano tanto a nivel físico como a nivel mental (Pareja, 1998).

Todo ello implica que estos profesionales en primer lugar deben valorar la importancia del desarrollo motor, así como el ritmo individual de cada uno de los niños a la hora de realización de tareas. Para conseguirlo, es necesario que todos colaboren interdisciplinariamente y habiendo adquirido conocimientos teóricos sobre dicha temática.

En este ambiente también se fomenta la exploración y el estilo de vida saludable. Además, dando la oportunidad a los más pequeños de realizar dichas tareas de forma lúdica, de manera que se trabaje el bienestar emocional, al igual que la adquisición significativa de los conocimientos.

En conclusión, la motricidad es esencial para el desarrollo integral del niño, ya que tal y como se ha mencionado anteriormente fomenta hábitos de vida saludables que podrán ser mantenidos de manera más sencilla en el tiempo. De la misma manera, potencia aspectos relacionados con el desarrollo cognitivo, social y emocional.

4.2. LA MOTRICIDAD EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL

Analizando el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y enseñanzas mínimas de la Educación Infantil y teniendo en cuenta la recopilación de contenidos motrices que establece López-Pastor (2004), este apartado atiende al análisis de los objetivos generales de etapa y las tres áreas de la experiencia.

En primer lugar, los objetivos generales de etapa que tienen más carga motriz son:

(a) Conocer el propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias. Se puede comentar que el niño a través de la propuesta sobre el yoga infantil y los cuentos motores desarrolla la consciencia sobre su propio cuerpo, así como el de los otros. Además, es más consciente sobre sus habilidades y sus limitaciones, así como acepta las diferencias de los demás.

(c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales. Tiene que ver con el desarrollo motor del niño, partiendo de la base del trabajo de aspectos expresivos de la motricidad.

(f) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión. Se busca el desarrollo de habilidades comunicativas, así como de las formas de expresión. Todo ello se consigue a través de la comunicación verbal y no verbal y utilizando la expresión en el yoga infantil y en los cuentos motores.

(g) Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lecto-escritura y en el movimiento, el gesto y el ritmo. Es importante destacar que ayuda al niño en la inicialización en el movimiento, así como en ritmo a través de la utilización de recursos musicales.

En el Área 1: Crecimiento en Armonía, se resalta que tiene relación con el contenido motriz de esquema corporal, ya que se realizan movimientos y desplazamientos motrices (habilidades físicas básicas) necesarios para su desarrollo integral. De la misma manera, se busca la experimentación, así como la sensación y la percepción para la consecución del desenvolvimiento en el medio.

En cuanto al Área 2: Descubrimiento y Exploración del Entorno, se puede comentar que desarrolla la percepción y la orientación espacial a través de la utilización de diferentes materiales y espacios.

Por último, en cuanto al Área 3: Comunicación y Representación de la Realidad, cabe comentar que entre los contenidos motrices más desarrollados está la expresión corporal, las danzas infantiles y el ritmo y el movimiento.

Por lo tanto, en el Real Decreto 95/2022, se ven desarrollados los contenidos motrices que se deben trabajar en la etapa de EI, aunque con pequeñas diferencias de notoriedad entre las áreas de la experiencia, pero atendiendo siempre a la globalidad de EI.

4.3. RECURSOS DIDÁCTICOS UTILIZADOS

Para el desarrollo de la propuesta se ha optado por trabajar con principalmente dos recursos. En primer lugar, el yoga infantil, donde se incluye la respiración y la relajación y, posteriormente, los cuentos motores.

4.3.1. YOGA INFANTIL

4.3.1.1. El yoga en Educación Infantil

La palabra yoga procede del concepto latino “yug”, que se define como la unión de cuerpo físico, mental, emocional y espiritual. Este vínculo tiene en cuenta el ser individual (Jiva) y el ser cósmico (Atman), lo que significa el control sobre el estado de la consciencia y de la inconsciencia. La misión principal de dicha disciplina está basada en reconocer los obstáculos que nos impiden avanzar y erradicar con todos ellos lo antes posible (Martínez, 2014).

El concepto de yoga se basa en el maestro Patanjali, que lo concluye como un estado de la mente que implica una atención desarrollada, lo que ayuda a conseguir un estado mental en el que el ser humano es capaz de enfocarse exclusivamente en una única dirección, que puede abarcar pensamiento, sensación o acción.

Por ello, es de vital relevancia que los más pequeños desarrollen la atención a la hora de realizar una tarea. Dicha escucha interna va a permitir a estos su mejora en diferentes ámbitos; por un lado, a nivel mental, ya que se va a conseguir reducir el estrés, aumentar la concentración y fomentar un estado de calma y de serenidad a la hora de afrontar los conflictos. De la misma manera, se trabaja la empatía y por ello la mejora del clima de aula, así como la consciencia de los sentimientos de sus iguales (Martínez, 2020).

Tal y como reflexiona Calle (2019), el yoga infantil se trata de una práctica que busca conocer la naturaleza real que se encuentra en el interior de uno mismo para aprender y regular nuestra realidad; todo ello buscando como fin último la regulación interna, así como la mejora de las relaciones, incluyendo en esta el vínculo con uno mismo y con los demás.

Esta técnica posee principalmente tres componentes esenciales: estiramientos musculares, control de la respiración y meditación para una conexión plena entre cuerpo y mente (Giménez et al. 2020).

Analizando la información presentada anteriormente se puede definir el término “yoga” como disciplina que une el cuerpo y la mente y a través de la regulación interna y que ayuda a reducir el estrés y a conectar con uno mismo.

Autores tales como Elbert (2012), Paz (2008) y Azofeifa, (2018), exponen los numerosos beneficios que producen al niño, y entre los que se encuentran:

-La unión del cuerpo y la mente, lo que proporciona una mejora de la calidad de vida a través de la adquisición de hábitos saludables.

- Buen manejo de la respiración
- Buen control de las emociones, tanto propias como de los otros.
- Permite enseñar estrategias para ayudar a que los niños desarrollen resiliencia y percepciones positivas, así como la construcción de su personalidad (Ebert, 2012).
- Captan más rápidamente la esencia desde sus inicios y directamente la interiorizan.
- Reducir el estrés de los escolares
- Estimula un correcto desarrollo motor en el que se incluye el manejo de la respiración, así como la aceptación de uno mismo, lo que a su vez mejora el nivel de confianza y empatía.
- Permite el alcance de una relajación interna completa, lo que conseguirá aumentar la coordinación del niño, de la misma forma que la mejora de la digestión o incluso de los ciclos de sueño.

Metiéndonos más en su práctica se puede exponer que el yoga cuenta con diferentes variantes entre las que se pueden destacar el yoga como medicina natural, como psicología o como equilibrio y equidad (Calle, 2019). Todas ellas se centran en diferentes ámbitos de esta disciplina según los resultados que se quiera adquirir tras su realización.

Del mismo modo, este mismo autor reconoce otras modalidades de esta práctica del yoga en referencia al desarrollo global que trabajan (ver tabla 12 situada en el Anexo I). (Calle, 2019).

En conclusión, el yoga infantil resulta un recurso sumamente interesante para trabajar el desarrollo integral del alumno en el aula, ya que además de trabajar el ámbito motor y psíquico, permite adquirir aptitudes y actitudes que le van a convertir en un ciudadano comprometido con sus iguales y con el medio que le rodea.

4.3.1.2. La respiración y la relajación en Educación Infantil

Redondo (2008) afirma que la acción de respirar no solo es necesaria para sobrevivir, sino que, además, es relevante en las primeras etapas del desarrollo porque se ha demostrado que el correcto aprendizaje de esta acción va a mejorar la fonación. Este dato es tremendamente relevante ya que la mayoría de los niños y niñas que presentan problemas de fonación, también los presentan a la hora de la realización de ejercicios respiratorios.

Por ello, enseñar a respirar es esencial para su formación y crecimiento. Realizarlo de forma correcta va a conseguir disminuir el ritmo respiratorio, lo que implica la disminución a su vez

de la actividad fisiológica del propio cuerpo (Martínez 2014). Los pasos que se deben seguir se encuentran en la tabla 3.

Respecto al ámbito de la disciplina del yoga, es importante incluir que la técnica fundamental es la respiración yóguica completa o comúnmente conocida como “Pranayama”.

El elemento más importante en Pranayama es la ausencia tanto de inhalación como de exhalación. Existe otra interpretación del sūtra que considera la palabra "gativiccheda" como respiración controlada o regulación del movimiento normal de la respiración. De este modo, se inhala y exhala normalmente a un cierto ritmo, pero si regulamos este movimiento de acuerdo con una unidad de tiempo adecuada, logramos controlar la inhalación, exhalación y retención, lo que posteriormente se llamaría pûraka (inhalación controlada), rechaka (exhalación controlada) y kumbhaka (retención controlada) pranayama (respiración controlada).

Tabla 3.

Pasos a seguir para una correcta respiración

PASOS A SEGUIR	DESARROLLO
UNO	<p>En primer lugar debemos tumbarnos boca arriba y colocar las piernas ligeramente más separadas que las caderas.</p> <p>A su vez, los brazos se encuentran pegados al torso.</p> <p>El siguiente paso es cerrar los ojos y centrarse única y exclusivamente en la respiración.</p>
DOS	<p>Para poder comprobar si está realizando correctamente dicha respiración debemos colocar nuestras manos a la altura del abdomen y bajo vientre. En este momento es importante comprobar que sentimos cómo se infla y desinfla utilizando el ritmo tres inspiraciones seguidas de una espiración.</p>
TRES	<p>En este momento colocamos las manos a la altura de las costillas y siguiendo la misma respiración, comprobamos si las costillas se ensanchan aunque dejando un pequeño espacio de margen.</p>

CUATRO	Las manos en este momento son trasladadas hacia la zona de la clavícula y en este punto lo que hacemos es cruzar los brazos. Ahora, realizamos dos inspiraciones y una espiración.
--------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fuente. Elaboración propia a partir de Martínez, 2014

Todos los pasos anteriores deberán ser repetidos para poder asimilar la técnica. Después de las numerosas repeticiones de esta, ya se realizará de forma natural porque dicho contenido ha sido interiorizado.

Actualmente, dicha disciplina se trabaja tanto en el ámbito formal como en el no formal e informal por la simple razón de que es una técnica que aporta numerosos beneficios a los niños. Algunos de estos y tal y como destacan Cautela y Groden (1985) son el aumento del bienestar físico, el incrementando del tono muscular y un mejor control sensoriomotor

Pasando a hablar de la propia respiración en la escuela, cabe destacar que tal y como se ha explicado anteriormente, esta técnica es imprescindible para que los más pequeños sean conscientes de cómo respiran y se den cuenta de la importancia de dicho hábito utilizando la repetición como técnica de aprendizaje.

Por otro lado, se puede destacar que “la relajación es la contraparte de la acción”. Toda acción es una descarga de energía; la relajación es el medio natural para la reposición de la energía. A más acción le corresponde necesariamente más relajación” (Blay, 1976, p.13).

En el contexto en el que nos encontramos, dicha definición concuerda perfectamente con la rutina del día a día de los más pequeños. Los niños viven muchos momentos de acción y por ello, deben tener otros cuantos de relajación. Solamente de esta manera se consigue captar la atención de los más pequeños y que estos lleguen a concentrarse en las diferentes tareas que se realizan.

4.3.2. CUENTOS MOTORES

Para desarrollar este concepto se debe partir del cuento exclusivamente centrado en la educación en la infancia.

A continuación se muestra una tabla comparativa con las definiciones del término “cuento motor” según diferentes autores (tabla 13 situada en el Anexo II)

Tras las definiciones expuestas anteriormente, el concepto de cuento motor se puede definir como una narración que acerca al lector a la literatura y que contribuye a su formación como

persona, así como mejora la comprensión verbal, la adquisición de vocabulario y la concentración.

Por ello, este se considera una herramienta efectiva para el aprendizaje de los más pequeños, ya que, además, fortalece las competencias comunicativas a la vez que permite entender la realidad social (Ros, 2012) y conocer el entorno para transformarlo en conocimiento interiorizado.

El cuento motor posee las mismas características que el cuento, pero con el complemento de la adición del movimiento, lo que nos permite trabajar interdisciplinariamente la literatura y la motricidad.

A través de los cuentos, el niño aprende sobre diferentes culturas, normas sociales o valores y esto es motivacional para él porque son curiosos por naturaleza y disfrutan aprendiendo nuevos conocimientos.

Pasando a relatar las ventajas del trabajo con el cuento motor se puede destacar (Conde Caveda, 1995):

- Permite trabajar un centro de interés, en este caso concreto, los animales
- Ayuda al niño a sentirse protagonista, ayudando así en el desarrollo cognitivo, social y motor
- Desarrolla habilidades perceptivas como coordinación o desplazamiento.
- Desarrolla la creatividad de los más pequeños
- Ayuda a la adquisición de hábitos de vida saludable a través de la motricidad
- Desarrolla interdisciplinariamente las áreas de música y corporal

Por otra parte, autores como García y Pérez (2010) distinguen cuatro tipos de cuento motor que son expuestos a continuación (Tabla 4).

Tabla 4.

Relación de autores relevantes y definición de cuento motor

AUTOR	DEFINICIÓN DE CUENTO MOTOR
Rodari (2006)	Instrumento que ayuda a construir estructuras al niño y que de esta manera, refuerza su capacidad de imaginar.

Ruiz-Omeñaca (2011)	Narración breve, oral o escrita, de hechos imaginarios, con un hilo argumental sencillo y un conjunto reducido de protagonistas.
Blanco (2009)	Cuento jugado, escenificado, vivenciado de manera colectiva, con unas características y objetivos propios. En este caso concreto, a través de la propuesta realizada se busca trabajar el yoga infantil y más concretamente las diferentes posturas referentes a la temática de los animales.
Conde-Caveda (2001)	Cuento jugado, un cuento vivenciado de manera colectiva, con unas características y unos objetivos propios
Del Barrio (2011)	La adaptación de los cuentos tradicionales para conseguir una mayor motivación por parte del alumnado.

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

De la misma manera, se incluye una tabla comparativa de diferentes aspectos de relevancia en cuanto a los cuentos motores junto a sus autores principales (Tabla 14 situada en el Anexo III).

Tras el análisis de todos los anteriores se ha optado por diferenciar varias fases en cada sesión. En este caso concreto, la parte inicial o primera parte de las sesiones está dedicada a la asamblea inicial; la parte principal aplicada a la propia actividad motriz propiamente dicha y por último la parte final, donde se lleva a cabo la vuelta a la calma, la evaluación y la asamblea final.

Este juego debe tener una duración de entre 20 y 30 minutos y el rol de maestro se sustenta en proporcionar unas bases y observar al alumnado, por si es necesario realizar alguna pausa o tiempo de recuperación.

Los alumnos a su vez son los protagonistas de su propio proceso de aprendizaje y por ello deben tener libertad total a la hora de elección, así como en la propia realización de la actividad motriz en sí.

En conclusión a todo lo anterior, se puede comentar que el cuento motor podría ser definido como un recurso expresivo en el que por una parte, el maestro debe conocer muy bien tanto el espacio como los materiales con los que va a trabajar. Además, la historia debe ser sencilla, incluyendo en esta un número limitado de personajes y acciones, así como una duración corta determinada. Por otro lado, es importante que utilicemos la fantasía como recurso para motivar y llamar la atención de los niños y niñas.

Por las razones anteriormente expuestas, los cuentos motores resultan un recurso muy utilizado en las etapas tempranas ya que potencian el desarrollo motor de los más pequeños, así como contribuyen a su desarrollo cognitivo, social, personal y sensorial.

Se basan en trabajar la narración a través del juego, lo que incrementa la motivación de los alumnos y además ayuda a la interiorización de conocimientos, así como a su formación integral. A través de la narración y el juego, el niño trabaja el simbolismo.

En Educación Infantil esto supone que el niño se convierte en protagonista activo de la historia (Conde, 1994), lo que hace que aumente exponencialmente su eficacia educativa.

El papel del maestro aquí no solo se basa en que los alumnos comprendan la información transmitida para poder trabajar con ella, sino que también tiene que controlar la correcta construcción de los materiales.

Por otro lado, los alumnos cuando escuchan dicho cuento imaginan en su mente numerosas futuras acciones y espontáneas con las que desarrollan su imaginación.

Unido a todo lo comentado anteriormente, se puede destacar que el cuento motor además, también desarrolla las habilidades motrices básicas, así como las cualidades físicas básicas de la persona (fuerza, resistencia, velocidad y elasticidad).

5.PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Esta propuesta de intervención se desarrolla en los siguientes puntos: (1) contextualización; (2) competencias clave; (3) objetivos de las sesiones; (4) saberes básicos; (5) metodología; (6) actividades; (7) recursos; (8) atención a las diferencias individuales; (9) evaluación.

5.1. CONTEXTUALIZACIÓN

La presente propuesta se lleva a cabo en un centro bilingüe de titularidad pública de una sola línea. Se localiza en la provincia de Almería, situado este en los alrededores del centro de la ciudad, a escasos metros del paseo marítimo y del casco histórico.

Dicha zona cuenta con un nivel socioeconómico medio-alto ya que pertenece a un área de expansión urbanística y entre la profesionalidad de las familias se puede destacar el funcionariado y la pequeña empresa.

Es relevante resaltar que el pasado año la población fue afectada por una gran crisis, lo que ha supuesto una bajada del nivel adquisitivo de las familias del centro aunque todos los alumnos poseen bienes de primera necesidad y, a mayores, numerosos aparatos electrónicos en sus propias casas.

Se cuenta con un total de 22 maestros; tres de ellos se dedican a la etapa de EI; de esta manera, se encuentran cada uno de los presentes en un aula de esta etapa, destacando que el centro cuenta con una sola línea por curso.

En cuanto a términos generales se puede comentar que los alumnos, en su gran mayoría, viven en los alrededores del propio centro escolar pero sus familias no proceden de la provincia de Almería.

Respecto al propio grupo aula, podemos comentar que está formado por 24 niños y niñas de 3 años, pertenecientes al primer curso del segundo ciclo de EI y repartidos en términos iguales aproximadamente en cuanto a género femenino y género masculino.

En el aula hay tres Alumnos con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (ACNEAE): uno de ellos ha sido diagnosticado con un Trastorno Específico del Lenguaje, más concretamente con un Trastorno Grave del Lenguaje, por lo que su habla es limitada; otro alumno cuenta con un desconocimiento total del idioma; y, por último, una alumna posee mutismo selectivo y que no hace uso del lenguaje a la hora de comunicarse; solamente utiliza el lenguaje no verbal en todas sus facetas.

Se ha tenido en cuenta porque dicha alumna solo se comunica verbalmente con sus compañeros; no es capaz de hablar con ningún adulto. Por esa misma razón, es importante que se tenga en cuenta a la niña principalmente para observar si ha comprendido la actividad motriz, ya que si no es así, no es capaz de preguntar sus dudas.

Además de los casos comentados anteriormente, en el aula se encuentra una alumna que recientemente se ha cambiado de centro escolar y actualmente está pasando por un periodo de adaptación a este nuevo lugar.

Por último, cabe destacar que los alumnos de este aula trabajan con una metodología basada en el aprendizaje experiencial y el juego. Ambos tienen como fin último conseguir un aprendizaje significativo a través de que los alumnos sean los protagonistas de su propio proceso de aprendizaje.

5.2. COMPETENCIAS CLAVES

La etapa de EI implica la adquisición de unas competencias específicas que encontramos desarrolladas en las tres áreas de la etapa.

Tal y como expone el Real Decreto 95/2022, el término competencias claves podría definirse como “desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales” (p. 14563). Las competencias clave que se trabajan en esta propuesta son:

- La competencia en comunicación lingüística se trabaja en todo momento puesto que los alumnos están continuamente expresándose de forma oral y la información transmitida tiene una clara intención. De esta manera, los niños pueden expresarse de forma sencilla y además potenciar las interacciones verbales. Asimismo, y tal y como nos muestra 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, el trabajo de los cuentos motores está proporcionando un acercamiento a la cultura literaria, así como un enriquecimiento sociocultural y lingüístico, de la misma manera que trabaja la atención y la concentración.
- La competencia personal, social y de aprender a aprender: se puede destacar que a través del yoga los alumnos han mejorado el control y manejo de las propias emociones y sentimientos, así como lo hacen a través del trabajo de exploración sensorial.

De la misma manera, mediante el trabajo de los cuentos motores los niños y niñas han podido trabajar en equipo y resolver los conflictos de forma sana y eficaz a través del diálogo.

- La competencia ciudadana nos ayuda a favorecer la resolución pacífica de conflictos, así como el desarrollo de valores tales como la empatía, la ayuda entre iguales o la solidaridad. Además, contribuye a la adquisición de buenos hábitos enseñando técnicas de respiración y posturas de yoga con las que conseguir no solo mejorar la coordinación, sino también reducir el estrés, de la misma manera que trabajamos el autocontrol.
- Competencia en conciencia y expresiones culturales; se puede esclarecer que se realizan dinámicas en las que el alumno puede expresarse, así como comprender la diversidad de seres vivos y la necesidad de que todos seamos respetados. Utilizando los cuentos escogidos (“¿A qué sabe la luna?” y “¿Por cuatro esquinitas de nada”) aprenden valores necesarios para convivir en sociedad, incluyendo así la importancia de ayudar a nuestros iguales, así como trabajar en equipo para obtener resultados que de forma individual no podríamos abarcar.

5.3. OBJETIVOS DE LAS SESIONES

Para establecer los objetivos de la propuesta de intervención se ha tenido en cuenta el Real Decreto 95/2022, concretando a su vez en el Decreto 100/2023 de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de EI en la comunidad autónoma de Andalucía. Los objetivos didácticos que se marcan para esta propuesta de intervención son:

- Iniciar a los niños y niñas en el yoga infantil, así como el desarrollo de las habilidades motoras y el conocimiento del propio cuerpo y el de sus iguales, así como la atención a través del aprendizaje de técnicas de respiración.
- Fomentar la literatura a través del trabajo de cuentos motores donde se utiliza la estimulación de los sentidos y el valor de la cooperación para la adquisición de mejores resultados.
- Promover un buen clima de aula a través de la cooperación, la estimulación de la atención y la resolución de conflictos utilizando la comunicación y la empatía .

5.4. SABERES BÁSICOS

A continuación, se presenta la conexión de las áreas de EI con los saberes básicos didácticos teniendo en cuenta la propuesta de intervención que se lleva a cabo (Tabla 5). Dichos contenidos están extraídos del Real Decreto 95/2022.

Tabla 5.

Relación entre áreas y saberes básicos

ÁREAS	SABERES BÁSICOS
<p><i>CRECIMIENTO EN ARMONÍA</i></p>	<p>A) El cuerpo y el control progresivo del mismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Control del propio cuerpo ❖ Curiosidad e interés por la exploración sensorial ❖ Aprendizaje de posturas de yoga infantil, lo que implica dominio del movimiento y de la coordinación
	<p>D) Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Respeto a los demás ❖ Resolución de conflictos a través de la palabra
<p><i>DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL ENTORNO</i></p>	<p>A) Diálogo corporal con el entorno. Exploración creativa de objetos, materiales y espacios</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Nociones básicas del cuerpo y su posición, a través del yoga infantil y los cuentos motores
	<p>B) Experimentación en el entorno. Curiosidad, pensamiento científico y creatividad</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Trabajo de la creatividad a través del manejo de hipótesis y soluciones en el cuento motor
<p><i>COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN DE LA REALIDAD</i></p>	<p>C) Comunicación verbal oral</p> <p>Manifestación de ideas o emociones de forma oral</p>
	<p>E) Introducción a la educación literaria</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Trabajo de la literatura infantil destacando en esta,

	valores como el respeto, la cooperación y el trato entre iguales, todo ello a través de los cuentos motores Unión de literatura y emociones
	F) El lenguaje y la expresión musical Utilización de la música para crear un clima de serenidad y ayudar a la concentración

Fuente. Elaboración propia a partir del Real Decreto 95/2022

5.5. METODOLOGÍA

El principio metodológico que se sigue en la propuesta se encuentra fundamentado en las estrategias presentes en el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la EI. Se destaca que se debe de partir del juego y la experiencia como principal recurso de aprendizaje, así como teniendo en cuenta y respetando los ritmos de los más pequeños.

Por otro lado, el Decreto 100/2023, del 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de EI en la Comunidad Autónoma de Andalucía expone que la metodología que se debe de seguir en un aula de esta etapa educativa debe ser activa, motivadora y participativa y por supuesto, teniendo en cuenta los intereses de los alumnos.

Es necesario que se respeten las diferencias individuales, así como el avance hacia la inclusión y el trato igualitario y por ello es relevante tener en cuenta el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) para conseguir una educación de calidad. En ella se pueden encontrar diferentes principios y pautas necesarias teniendo en cuenta las características personales de cada alumno. De esta manera se proporciona a cada niño el refuerzo necesario.

La etapa de EI busca la globalidad en todos sus aspectos, así como la relación entre los conocimientos a tratar, a la misma vez que se realizan experiencias formativas y experienciales (Molina y López, 2017). Es relevante incluir el aprendizaje a través de la manipulación de materiales concretos, que les van a permitir interactuar con sus iguales, así como experimentar y conocer dichos objetos y sus posibilidades. Según García y Arranz (2011), la globalización supone un principio basado en la idea de que el aprendizaje está fundamentado en numerosas conexiones de conocimientos ya adquiridos y de conocimientos nuevos.

Por ello, se busca desarrollar gradualmente las bases que faciliten el máximo potencial de cada niño. Se realiza desde la idea del aprendizaje globalizador y cuyos contenidos están interrelacionados, proporcionando así, una perspectiva integral del tema a trabajar.

Por otro lado, se tienen en cuenta los intereses y necesidades del alumnado para así aumentar su motivación a la hora de aprender y de realizar diferentes actividades.

Este aprendizaje del que se habla debe presentar un enfoque activo en el que el niño adquiere conocimientos a través de la acción y el protagonismo que le concedemos.

Además, también se incluye la educación en valores, de igual manera que se trabaja la educación emocional y el control corporal, así como el conocimiento de uno mismo, resaltando así la necesidad de que conozcan sus fortalezas y limitaciones.

Por toda la información comentada anteriormente, el enfoque metodológico utilizado es activo, manipulativo y vivencial. De igual manera, se basa en el juego para conseguir la interiorización de conocimientos.

Las sesiones de la propuesta se encuentran organizadas según López-Pastor (2004). En primer lugar, el autor defiende que siempre se debe partir de una situación de introducción, a la que podemos denominar asamblea o encuentro inicial; posteriormente se realiza la propia actividad motriz o juego activo; y, por último, se realiza una pequeña evaluación y despedida designada como asamblea final o puesta en común.

Todos estas partes se encuentran fijas en las sesiones a realizar pero a mayores, se pueden incluir diferentes tipos de juegos, así como fases abiertas y modificables (Tabla 15 situada en el Anexo IV).

Estas fases y sus tiempos pueden ser alteradas con aspectos como las reacciones de los niños y sus intereses.

Se utiliza dicha rutina porque en estas etapas de la infancia es muy importante trabajar y llevar a cabo la interiorización de manera paulatina de los hábitos, para proporcionar seguridad al alumno.

5.5.1. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

En primer lugar es conveniente definir “situación de aprendizaje” tal y como aparece en el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la EI . Este término es especificado como “situaciones y actividades que implican el despliegue por parte del alumnado de actuaciones asociadas a competencias clave y competencias específicas, y que contribuyen a la adquisición y desarrollo de las mismas”.

Por tanto, partir de una situación de aprendizaje en nuestro aula nos va a permitir trabajar de forma interdisciplinar todos los contenidos, de igual modo que va a incrementar la motivación de los alumnos frente a las actividades a realizar.

Dicha elección del tema está basada en los intereses del alumnado, así como en sus potencialidades y teniendo en cuenta por supuesto las necesidades y características de todos ellos.

Los más pequeños son los propios protagonistas de su propio proceso de aprendizaje y el maestro se encarga de guiar para que este aprendizaje se adquiera e interiorice correctamente.

Tras dicha explicación se procede a concretar las razones por las que se ha escogido la dicha planificación.

Lo primero que se debe destacar es que permite partir de una situación concreta, siendo esta el punto de partida de todas las sesiones que se realizan con el alumnado y proporcionando al alumno el rol de ser el protagonista de su propio proceso de aprendizaje. Se parte de la idea de que cada alumno posee un ritmo de aprendizaje pero a través de la reiteración de las diferentes posturas van a interiorizar estos aprendizajes.

Toda la propuesta está basada en la temática de los animales. La situación de aprendizaje está fundamentada en el día a día de una abeja, más concretamente la abeja Bee. Ella tiene muchas ganas de aprender sobre la disciplina del yoga y necesita la ayuda de los alumnos de la clase para conseguirlo. Además, quiere que los alumnos aprendan cómo respiran ellas, así como la importancia de la ayuda entre iguales. Se pretende ayudar a la adquisición de valores como la empatía o la solidaridad a través de la literatura. Se ha escogido precisamente dicho personaje porque en el momento del comienzo de la propuesta se está realizando un proyecto interdisciplinar sobre este animal.

5.6. ACTIVIDADES

En este apartado se encuentran desarrolladas las diferentes sesiones realizadas, partiendo de una determinada rutina en todas ellas y una duración aproximada de 30 minutos.

Cabe destacar que la propuesta de intervención cuenta con 5 sesiones, 3 de ellas trabajando las posturas de yoga de los animales, 1 de ellas ocupándose de la respiración y la exploración sensorial y las 2 últimas dedicadas a los cuentos motores.

5.6.1. Desarrollo de las actividades

Sesión 1

Tabla 6.

Desarrollo de la sesión número 1

NOMBRE DELA SESIÓN	DESARROLLO
“Viaje por la sabana en primavera”	<p>Asamblea inicial:</p> <p>En esta primera sesión se explican las normas que se deben seguir durante su realización. Este reglamento que se presenta a continuación ha sido creado y consensuadas con los más pequeños.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cuando estamos realizando las diferentes posturas de yoga necesitamos silencio para poder concentrarnos.2. Siempre que vayamos a hablar con un compañero, tenemos que hacerlo con respeto y buenas palabras.3. Las posturas de yoga se realizan lentamente y con espacio suficiente entre los niños para no chocarnos4. Si tenemos dudas durante la explicación de la actividad, se puede preguntar pero tenemos que levantar la mano. <p>Se habla del concepto de yoga partiendo de sus conocimientos previos, por lo que se realizan preguntas tales como: <i>¿Recordamos qué es el yoga?, ¿Qué posturas somos capaces de hacer?; ¿Nos acordamos de cómo saludamos al Sol?, ¿Y a la Tierra?</i></p> <p>Posteriormente se procede a explicar la actividad que se va a realizar en el día de</p>

hoy.

Actividad motriz:

Todas las sesiones comienzan con el saludo al sol.

A continuación, se relata el desarrollo de la actividad durante la cual el alumnado realiza la actividad motriz de caminar lentamente alrededor del área del aula.

Durante la realización de la acción, el alumnado simula situarse en una selva en la que observan diferentes animales y plantas propias del ecosistema en el que se encuentran.

El objetivo de esta actividad se centra en realizar una serie de posturas de yoga. Todas ellas basadas en objetos o animales que podemos encontrar en dicho espacio.

Empezamos a caminar y observamos un árbol. Este nos enseña su postura, que es denominada como “Vrksasana”.

Para la realización de dicha postura los alumnos se colocan en posición vertical con los pies juntos y cuando se encuentran en dicha posición elevan la pierna izquierda para posteriormente colocar el tobillo de la pierna derecha en la rodilla de la anteriormente nombrada. Las manos a su vez se encuentran representando el saludo al sol, teniendo así las manos palmas de las manos juntas (Figura 1).

Tras realizar la postura que nos ha enseñado el árbol, proseguimos con nuestro camino.

En el mismo instante en el que nos despedimos del árbol, nos encontramos ante una cascada que nos enseña su propia postura, denominada como “Waterfall Block Under Sacrum”.

Los alumnos para realizar dicha postura deben permanecer en una posición erguida, inclinando la cabeza y dirigiendo la mirada hacia el techo para finalmente colocar ambos brazos estirados encima de la cabeza y las palmas de las manos en dirección al techo (Figura 4).

Seguimos con nuestro camino y en este caso observamos un amplio puente que nos invita a conocer su postura, nombrándola como “Urdhva dhanurasana”.

Para realizar dicha postura los alumnos se colocan boca arriba y levantan sus caderas a la vez que se sostienen en el aire ayudándose del apoyo de las manos (Figura 5).

Proseguimos con nuestro camino y nos encontramos con nuestra amiga la cobra y nos enseña a realizar su postura, que denomina como “Bhujangasana”.

Para ello, todos los alumnos se sitúan boca abajo. Cuando se encuentran en dicha posición, es necesario que coloquen las palmas de las manos contra el suelo y separen suavemente su pecho del suelo mientras mantienen pegados los codos al torso (Figura 3)

Continuamos con nuestro camino y en este caso observamos a nuestro amigo el mono, que nos invita a realizar unos ejercicios con él.

En este caso, para poder realizar dicha postura debemos de seguir unas indicaciones muy claras. En primer lugar se colocan de rodillas, adelantan un pie y bajan la cabeza hasta que esta se quede ligeramente cercana del suelo. En ese mismo instante levantan la pelvis y estiran ligeramente las manos hacia delante, apoyando así las palmas de las manos en el suelo

Por último, nos cruzamos con el león que nos presenta su propia postura de yoga, a la que él mismo ha denominado como “Simhasana”.

Los niños adoptan una posición de rodillas y colocan las palmas de las manos en el suelo, elevando ligeramente su cuerpo hacia atrás de acuerdo con lo que se ve en la imagen de la postura del león (Figura 2).

Asimismo, de fondo estará presente música relajante, que ayudará a los alumnos a estar serenos durante su realización.

Todas las posturas de yoga que realizan los niños se encuentran especificadas en el Anexo V.

Asamblea final:

En esta asamblea, los alumnos reflexionan y verbalizan sobre la sesión, sus sensaciones, así como sus fortalezas y debilidades.

Para que los alumnos puedan expresarse libremente se realizan preguntas referentes a la actividad motriz realizada en el día, así como *¿Qué os ha parecido el viaje por la selva?, ¿Cómo os habéis sentido siendo diferentes animales y objetos?, ¿Qué postura de las que hemos hecho os ha gustado más?*

De la misma manera, los niños y niñas realizan la evaluación individual de la sesión (Figura 39), así como la maestra principal y la maestra en prácticas realizan la coevaluación y la autoevaluación (Tablas 28 y 29 dentro del Anexo XIV) .

	Por último, llegamos al momento de la despedida y de recogida del material, que se realiza del material.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fuente. Elaboración propia

Sesión 2

Tabla 7.

Desarrollo de la sesión número 2

Nombre de la sesión	Desarrollo de la sesión
"Carrera de obstáculos"	<p>Asamblea inicial:</p> <p>En esta segunda sesión, en primer lugar recapitulamos lo realizado anteriormente para más adelante recordar las normas.</p> <p>Después de ello, se explica la actividad motriz del día. Esta consiste en que partimos de la idea de que nos encontramos de nuevo en la selva, dentro de la cual los alumnos se tienen que enfrentar a nuevos retos.</p> <p>Actividad motriz:</p> <p>En primer lugar, se encaminan hacia un río en el que se observa una gran serpiente. Ante la amenaza que esta supone para la integridad de los alumnos, estos deben deslizarse por el suelo imitando el movimiento del reptil, realizando movimientos en zig-zag rodeando los conos previamente colocados por el docente.</p> <p>Tras completar el circuito, los alumnos realizan la postura de dicho animal, la cual consiste en alzar la cabeza manteniendo mientras apoyan las manos contra el suelo a modo de sostén, tal y como se observa en la Figura 3.</p> <p>Tras el reto de la serpiente los alumnos se ponen de pie y continúan con la travesía; durante esta se enfrentan al desafío de atravesar una telaraña. Para atravesarla deben, con suma cautela y de manera ordenada, caminar sobre una cuerda procurando que sus pisadas coincidan con el camino que traza. Mientras lo realizan, tienen que realizar el saludo al sol, que es conocido como "Pranamasana" (Figura 7)</p> <p>En este momento, tras haber conseguido salir ilesos de la serpiente y de la tela de araña, los alumnos se encuentran ante otro nuevo duelo. Este consiste en saltar los diferentes charcos que nos encontramos en el camino, que en aula están representados con aros.</p> <p>Para poder realizarlo correctamente y caer justo en dentro de los nenúfares , nos</p>

colocamos rectos y procedemos a dar pequeños saltos ayudándonos solo del apoyo de los pies. Al realizar dicho movimiento, estamos simulando el salto de la rana y de esta manera también su propia postura (Figura 6) .

Finalmente, para salir ilesos del bosque, debemos atravesar una amplia zona en la que abundan los cocodrilos. En dicho tramo, nos vemos obligados a adaptar la postura característica de dicho animal de manera que nos recostamos boca abajo y nos desplazamos por el suelo. Es realmente importante que lo hagamos con especial sigilo ya que no pueden notar nuestra presencia en su territorio.

Durante el transcurso de esta actividad se está escuchando música tranquila, que va a permitir a los alumnos encontrarse en un clima de serenidad.

Todas las posturas de yoga que realizan los niños se encuentran especificadas en el Anexo VI.

Asamblea final:

En dicha asamblea se reflexiona sobre los diferentes retos que se han ido superando durante la sesión y se abordan aspectos relacionados con la autoevaluación y la coevaluación por parte de las dos maestras de aula (Tablas 30 y 31 dentro del Anexo XIV).

De la misma manera, los alumnos también realizarán su propia evaluación de la propuesta a través de la elaboración conjunta del árbol de la vida (Figura 38).

En último lugar, se procede a la despedida y a la recogida y posterior colocación del material utilizado con la ayuda de los alumnos.

Fuente. Elaboración propia

Sesión 3

Tabla 8.

Desarrollo de la sesión número 3

Nombre de la sesión	Desarrollo de la sesión
“Respirando naturaleza”	<p>Asamblea inicial:</p> <p>En primer lugar recordamos de forma simplificada las sesiones anteriormente realizadas, así como las normas de la sesión.</p> <p>Después de ello, se pasa a la explicación de la actividad motriz del día.</p> <p>Se comenta que se van a tratar aspectos relacionados con el aprendizaje de la correcta respiración así como la exploración sensorial con diferentes objetos que proporciono.</p> <p>Se habla con los más pequeños sobre la importancia de la correcta respiración para nuestra salud.</p> <p>Asimismo, se explica la necesidad del trabajo cooperativo y se añade que en esta actividad se va a desempeñar la tarea por parejas. Se les proporciona la opción de trabajar con los compañeros que más afinidad tengan y con ello conseguiremos que todos ellos se encuentren más motivados durante su realización.</p> <p>También, es necesario que se recuerde la sesión ejecutada anteriormente y se recuerde de forma muy breve las posturas de yoga que más llamaron la atención de los más pequeños.</p> <p>Actividad motriz:</p> <p>En primer lugar, el día de hoy consiste en aprender a respirar de forma correcta y todo ello se realiza utilizando la “Respiración de la Abeja”, denominada como “Bhramari Pranayama”. Esta técnica nos permite enseñar a los alumnos la importancia de este hábito y su correcto desarrollo. Para ello, se debe seguir una serie de pasos específicos, los cuales se pueden resumir en:</p> <p>Los alumnos deben colocarse en una posición cómoda, por ello apoyan sus pies contra el suelo mientras cruzan sus piernas.</p> <p>Tras dicha colocación van a empezar a inhalar suavemente para posteriormente</p>

exhalar con la boca cerrada, dejando a su vez sus dientes ligeramente separados para producir un sonido similar al del zumbido de una abeja (“zzzzz....”).

Para poder realizar el ejercicio correctamente también deben taparse los oídos a la vez que están realizando dicho sonido.

Todo ello se debe repetir varias veces y la actividad consiste en escuchar en silencio el zumbido emitido y sentir dicha vibración en diferentes zonas del rostro.

Posteriormente, se emplean diversos recursos materiales. Con ellos, los alumnos realizan diversos masajes por distintas partes del cuerpo como los brazos, las piernas y la cabeza.

En primer lugar se realiza una exploración sensorial libre utilizando los diferentes objetos. Posteriormente se realiza una exploración guiada empleando la voz y la música como elementos para orientar la actividad sus tiempos. La música que se utilizará para dicho momento es relajante y aporta a los alumnos el clima de tranquilidad necesario para la exploración sensorial.

Asamblea final:

Al igual que las sesiones anteriormente realizadas, se comenzará con una pequeña reflexión del día a modo de asamblea, en la que los alumnos puedan expresar libremente sus ideas y pensamientos.

Posteriormente se procede a realización de la evaluación por parte de los más pequeños (Figura 41), así como la autoevaluación y coevaluación por parte de las maestras del aula (tablas 32 y 33 dentro del anexo XIV).

En último lugar, se procede a la despedida y la recogida del material con ayuda de los alumnos.

Fuente. Elaboración propia

Sesión 4

Tabla 9.

Desarrollo de la sesión número 4

Nombre de la sesión	Desarrollo de la sesión
“¿A qué sabe la luna?”	<p>Asamblea inicial:</p> <p>En esta parte de la sesión, al igual que en las anteriores, se comienza con un saludo, seguido de un recordatorio de los conocimientos ya trabajados en las sesiones.</p> <p>Tras ello, se repasan las normas y se procede a explicar la actividad motriz del día.</p> <p>Actividad motriz:</p> <p>La sesión de hoy trata sobre los cuentos motores y más concretamente se trabaja el libro “¿A qué sabe la luna?” del autor Michael Grejniec.</p> <p>Primeramente, se procede a la visualización de un vídeo donde se incluye el desarrollo de mismo.</p> <p>Se han respetado los mismos patrones del libro pero se ha optado por reducir el número de animales que aparecen en dicha historia. Todo ello se ha hecho adaptando el cuento motor al tiempo con el que se contaba en el aula.</p> <p>Partimos de la idea de que en la historia aparecen diferentes animales y estos realizan diversas posturas de yoga, así como diferentes movimientos motrices.</p> <p>En primer lugar, partimos de una situación concreta, que reúne a diferentes animales que son amigos y que todos ellos tienen una gran cuestión: “¿A qué sabe la Luna?”</p> <p><i>Todos ellos empiezan a expresar diferentes pensamientos que vienen a sus cabezas y que se convierten en incógnitas que deben resolver. Algunas de las cuestiones que mencionan son: “¿Será dulce?”, “¿Será salada?”, ¿Tendrá buen sabor?”...</i></p> <p>En ese mismo instante, todos los animales empiezan a debatir diferentes teorías</p>

uno por uno.

La jirafa dice: “Yo creo que la luna al ser tan redondita tiene que saber a chuche”

En cambio, el ratoncito expresó: “Pues yo creo que no, por su color tan blanquecino.... yo creo que tiene que estar más duro que una piedra”

Así, uno por uno, fueron mostrando su opinión sobre a qué sabe la Luna.

“No nos podemos quedar sin saber a qué sabe”. Por esa misma razón, se reunieron todos y decidieron que la única opción era llegar a la luna y comer un chaquito de ella..

Todos los animales juntos intentan estirarse y con ello los alumnos realizan dicho movimiento de la misma manera que lo hacen los anteriores. Para ello, los más pequeños estiran sus brazos y sus piernas, repitiendo dicho movimiento varios veces.

“Se alargan, se alargan y se estiran mucho pero no llegan ni tal solo a acercarse a la Luna”.

“Cuando se dan cuenta de que individualmente no van a conseguir llegar a la Luna, se reúnen y deciden que es mejor trabajar en equipo y cooperar entre todos para conseguirlo”.

En primer lugar aparece la tortuga, que intenta estirarse sin levantar sus pequeñas patas del suelo.

En este momento, todos los alumnos simulan ser tortugas y apoyando las manos y los pies en el suelo elevan suavemente su espalda para poder llegar a la Luna, pero notan como todavía están muy lejos.

Por ello, deciden llamar al elefante y le dice: *“Elefante, amigo, súbete encima de mi caparazón para intentar llegar a la luna”*

El elefante acepta y se sube encima de la tortuga. En ese momento intenta estirar su alargada tropa e intenta lograr llegar hasta la luna, pero no lo consigue.

Los alumnos ahora simulan ser elefantes y por ello tienen que juntar sus piernas

aunque sin separarlas del suelo y alzar sus brazos que se encuentran pegados entre sí para simular la trompa. De esta manera, se encuentran realizando la postura de yoga de este mismo animal.

En ese mismo instante la tortuga y el elefante deciden llamar a la jirafa expresando:

“Jirafa, jirafa, ayúdanos a llegar a la luna. Seguro que con tu largo cuello somos capaces de lograrlo”.

La jirafa aunque no estaba del todo convencida, acepta y se sube por encima de la tortuga y el elefante y empieza a estirarse, pero no lo consigue.

Los alumnos también simulan dicha situación y lo hacen de manera que empiezan a estirar el cuello lentamente. pero tal y como ocurre en la historia, no son capaces de lograr su objetivo de alcanzar la Luna.

Por ello, esos tres animales deciden llaman al león diciendo: “león, león, seguro que con tu ayuda podremos llegar”

Este, muy entusiasmada decide colaborar y empieza a escalar todos los animales y cuando llega a la cima, observa que la Luna se encuentra muy lejos de ellos.

Para ello, los alumnos en este caso imitan al león y realizan su postura (Figura 2) a la misma vez que intentan llegar a la luna. La posición está basada en apoyar las rodillas sobre el suelo; las rodillas deben encontrarse a la altura de la cadera y los pies extendidos. En nuestro caso, los brazos son estirados para simular el intento del león para alcanzar el objetivo.

Todos los animales que han participado en el intento de llegar a la Luna están muy tristes porque no lo han conseguido y además se encuentran muy cerca.

En ese mismo instante llega el ratoncito y le explican que necesitan llegar a la ella para averiguar cuál es el sabor de la luna.

Este decide colaborar con ellos y empieza a subir por encima de todos hasta que estirando mínimamente su cabeza consigue dar un mordisco a la Luna .

En ese mismo instante decide guardarse en el bolsillo un gran trozo de la luna y así repartir entre todos sus amigos .

Cuando bajan todos los animales, el ratón va repartiendo un pedacito a cada

uno y sorpresa.... a cada uno de ellos le sabe de una manera diferente.

Esto es debido a que esta es mágica y sabe a la comida preferida de cada uno de ellos.

Para simular dicha situación, los alumnos apoyan sus rodillas y manos sobre el suelo y estiran su cabeza para poder dar un mordisco a la luna. Posteriormente fingen repartir diferentes pedacitos de la luna a todos sus compañeros.

Tras finalizar con la historia, se reflexiona sobre la importancia de trabajar en equipo para conseguir mejores resultados y se utilizan preguntas tales como: *¿Hubieran conseguido llegar a la luna si no trabajan todos los animales juntos?, Si la Luna sabe a la comida favorita de cada uno, ¿a qué sabe vuestro pedacito de luna?.*

Todas las posturas de yoga que realizan los niños se encuentran especificadas en el Anexo V y VI.

Asamblea final:

En este caso, la asamblea final se basa en trabajar la importancia del trabajo en equipo, así como de la cooperación entre iguales.

Por otro lado, al igual que en las sesiones anteriores, los más pequeños realizan una pequeña evaluación de la sesión utilizando sus huellas dactilares (Figura 40) y creando el árbol de la vida. Por otro lado, las maestras realizando la evaluación y la coevaluación de la misma (Tablas 34 y 35 dentro del Anexo XIV)

En último lugar nos despedimos de los alumnos y en este caso no es necesario la recogida de material.

Fuente. Elaboración propia

Sesión 5

Tabla 10.

Desarrollo de la sesión número 5

Nombre de la sesión	Desarrollo de la sesión
“Jugando todos juntos”	<p>Asamblea inicial:</p> <p>En la sesión del día de hoy, al igual que en las anteriormente realizadas, en primer lugar se saluda a los niños y niñas y posteriormente se recuerda de forma muy simplificada la sesión anteriormente realizada. Es importante que se recuerde la sesión pasada de cuentos motores para poder tener una base de los conocimientos ya adquiridos por el alumnado.</p> <p>Tras ello, se pasan a recordar las normas que deben de cumplir.</p> <p>Por último, se procede a explicar la actividad del día de hoy; más concretamente se comenta el libro con el que se va a trabajar, nombrando así el relato “Por cuatro esquinitas de nada” del autor Jerome Ruillier.</p> <p>Actividad motriz:</p> <p>En este caso, en primer lugar se lleva a cabo la visualización de un vídeo donde se incluye el desarrollo de mismo.</p> <p>Se realiza de esta manera porque es importante que los alumnos comprendan los conceptos y valores que se van a trabajar tanto en el libro original como en la adaptación del libro “Por 4 esquinitas de nada” del autor Jérôme Ruillier.</p> <p>Tras la visualización del video se realizan unas preguntas muy breves para observar si el alumnado ha comprendido la historia.</p> <p>Entre estas preguntas se incluyen: <i>¿Qué le pasa a cuadradito?; ¿Por qué no puede entrar? ,¿Cómo le ayudan sus amigos?, ¿Qué solución proponen?.</i></p> <p>Al igual que en la sesión anterior, en esta también se trabaja el cuento motor. En este caso, se realizará una adaptación al libro “Por 4 esquinitas de nada” del autor Jérôme Ruillier.</p> <p>Tras la observación del video, pasamos a trabajar la adaptación. Para ello, los personajes se transforman en animales pero la finalidad de la historia sigue siendo la misma.</p>

En este caso, en lugar de aparecer como protagonistas un cuadrado y un círculo, se muestran diferentes animales de la selva; más concretamente la jirafa (representando a cuadradillo) y el mono, el ratón y la abeja representando a sus amigos los círculos.

La primera escena que se presenta en la historia es la de todos los animales nombrados anteriormente jugando.

Todos los animales son amigos y juegan tranquilamente en la selva, cuando de repente empieza se empiezan a escuchar gran cantidad de truenos. Animalitos como el ratón y la jirafa se encuentran muy asustados.

De repente empieza a llover intensamente y todos ellos necesitan refugio.

Pensando y pensando...

“Ya tengo una idea, podemos ir todos a mi casa” dice el mono

Todos ellos ponen rumbo a la casa del mono pero cuando llegan a la misma puerta, se percatan de que la puerta es muy pequeña. No obstante, empiezan a entrar uno por uno. Primero lo hace el mono, después la serpiente, más tarde el ratón y finalmente la jirafa.

Cuando llega el turno de esta última reiteran lo que creían que pasaría, no cabe por la puerta.

La única solución que contemplan es que el animal empiece a hacer diferentes movimientos para poder entrar.

En primer lugar, le sugieren a la jirafa que se alargue, después que se tuerza, que se ponga boca abajo, que se encoja pero con ninguna de estas consigue entrar en la casa.

Esta escena es representada por los alumnos a través de la simulación de que son dicho animal. Primeramente la jirafa se alarga, por lo que ellos con las piernas juntas y los pies pegados al suelo estiran su cuello en dirección al cielo. Posteriormente, los más pequeños ejercen el movimiento de torsión de un lado hacia otro, dejando inmóvil la cabeza y la piernas y moviendo únicamente el tronco.

Seguidamente, se tumban boca abajo para simular que intentar entrar arrastrándose.

Ninguna de estas ideas ha funcionado, por lo que la jirafa no puede entrar a la casa y se sigue mojando.

	<p><i>Por dicha razón, se reúnen todos y proponer cortarle las patas tan grandes que tiene.</i></p> <p><i>En cuanto la pobre jirafa escucha esto dice: “No no, si me cortáis las patas me vais a hacer mucho daño”</i></p> <p><i>Entonces, entre todos llegan a la conclusión de que no es el propio animal el que tiene que cambiar, sino la casa.</i></p> <p><i>Tras la toma de esta decisión, todos juntos compran una sierra y hacen más grande el agujero de la puerta”</i></p> <p><i>Después de ello, el animal ya puede entrar dentro de la casa y se expresa diciendo: “Que bien, ya podemos jugar todos dentro”.</i></p> <p>Asamblea final:</p> <p>En esta última asamblea se sigue el mismo procedimiento que en las pasadas sesiones.</p> <p>Primero de todo, procedemos con la reflexión diaria, donde se comentan aspectos relacionados con la empatía, la inclusión, la resolución de conflictos y los valores de amistad.</p> <p>Todos ellos se trabajan a través de preguntas como por ejemplo: <i>¿Qué problemas tenían los animales?, ¿Qué ideas se les ocurrían durante la historia para que la jirafa pudiese entrar a la casa?, ¿Cómo consiguen solucionar el problema al final?</i></p> <p>Seguidamente se procede a realizar las evaluaciones de todos los agentes implicados en la sesión; incluyendo así a las maestras (Tablas 36 y 37 dentro del Anexo X) y a los alumnos (Figura 42).</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fuente. Elaboración propia

5.7. RECURSOS

Temporales

A continuación se presenta la temporalización de la puesta en práctica del programa de intervención, que se extiende desde el día 4 de abril hasta el 2 de mayo, realizando así, sesiones todos los jueves de cada semana, tal y como se indica a continuación:

Sesión 1: “Viaje por la sabana en primavera” – 4 de abril

Sesión 2: “Carrera de obstáculos” – 11 de abril

Sesión 3: “Respirando naturaleza” – 18 de abril

Sesión 4: “¿A qué sabe la luna?” – 25 de abril

Sesión 5: “Jugando juntos” – 2 de mayo

Humanos

Centrándonos en los recursos humanos, podría destacarse que se ha contado con la presencia y colaboración de la tutora principal del aula, así como otra compañera que se encuentra en este mismo espacio como maestra en prácticas.

Materiales

A lo largo de las sesiones se han utilizado diversos materiales que se pasan a nombrar a continuación:

- Aula de 3 años
- Gimnasio
- Ordenador y pizarra digital
- Música relajante
- Flashcards de las diferentes posturas realizadas
- Materiales necesarios para las sesiones de yoga (cuerdas y conos y aros)
- Materiales para la sesión de exploración sensorial (plumas, hojas caídas, pelotas sensoriales de diferentes tamaños, pinceles, esponjas suaves y ásperas, aros, flotador de agua para la piscina y tiras de papeles).

- Libro “¿A qué sabe la luna? del autor Michael Grejniec
- Libro de elaboración personal basado en el libro “Por 4 esquinitas de nada” del autor Jérôme Ruillier (Tabla 10)

5.8. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

Considerando el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la EI se puede destacar que para poder atender a todo el alumnado es necesario que exista una acción conjunta de todos los profesionales que trabajan con el grupo dentro del centro educativo. Todo ello implica que las administraciones educativas, junto con los maestros de los niños, son los encargados de la detección temprana de posibles dificultades y/o diagnósticos para poder facilitar a estos y a sus familias pautas y formas de trabajo adaptadas a sus características personales.

Asimismo, es importante que el maestro principal del aula adapte sus clases y metodologías utilizadas a los alumnos en concreto con lo que se va a trabajar, siempre basando sus clases en el juego y el niño como principal protagonista.

Es necesario que se observen las conductas de los más pequeños, así como sus intereses, para facilitar la interiorización de conocimientos y la adquisición de un buen clima de aula que ayude a todos ellos a colaborar con sus iguales, del mismo modo que se asegura la inclusión de todos los alumnos. Con ello se va a conseguir que los alumnos que se encuentren en este espacio sientan un clima de seguridad y de confianza.

Por su parte, el Decreto 100/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de EI en la comunidad autónoma de Andalucía nos expone la necesidad de garantizar un entorno inclusivo donde se proporciona a cada alumno lo que necesita y en cualquier momento.

Además, comenta la idea de regir la escolarización basándose en la idea de la aceptación de las personas y de la igualdad. Todo ello teniendo en cuenta los principios de normalización e inclusión.

En el caso concreto del aula, se ha tenido en cuenta la presencia de tres niños con necesidades educativas, entre las que se incluyen el Trastorno Grave del Lenguaje, alumno con desconocimiento del idioma, así como una alumna que recientemente ha cambiado su residencia habitual y ha tenido una inclusión tardía en el centro.

Cada alumno es atendido en función a su necesidad individual. En el caso del niño con

Trastorno Grave del Lenguaje se ha decidido tomar como medida, la colocación cercana a la maestra para así aumentar su atención. A pesar de su diagnóstico, el niño lleva el ritmo habitual de la clase e incluso en ocasiones es capaz de comunicarse con sus compañeros, por lo que no han sido necesarias más acciones.

Por otro lado, en el caso del alumno con desconocimiento del idioma se ha optado por trabajar con las tarjetas de apoyo visual. Con ellas, el alumno va a tener un resumen de la planificación de cada sesión en forma de imágenes. Para el caso de las últimas sesiones, relacionadas con los cuentos motores también se han utilizado flashcards de los diferentes animales que aparecen en la historia.

Por último, en el caso de la alumna que recientemente ha llegado al centro, simplemente se la agrupa con su apoyo del aula, que resulta ser una niña que conoció en el parque un día antes de comenzar en el colegio.

5.9. EVALUACIÓN

Teniendo en cuenta el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la EI, basado a su vez en el Decreto 100/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de EI en la Comunidad Autónoma de Andalucía, la evaluación de los procesos de enseñanza-aprendizaje será global, continua y formativa.

La evaluación en esta etapa está orientada a observar los avances evolutivos de los alumnos y por ello se establecen la adquisición de unas competencias y unos objetivos.

Las estrategias utilizadas tienen que estar adaptadas a las características y ritmos de aprendizaje de cada niño y para que contribuya a la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje es necesario que los tutores y personas encargadas de estos alumnos dentro del aula (como es el caso de los maestros y maestras en prácticas) evalúen tanto los aprendizajes adquiridos por su alumnado como su práctica educativa desarrollada, así como los procesos de enseñanza y metodologías utilizados.

De la misma manera, los propios niños y niñas deben participar en la evaluación de las actividades realizadas, ya que así, podemos conocer su opinión sobre lo realizado y sacar conclusiones sobre posibles mejoras en función de sus comentarios.

❖ Técnicas e instrumentos de recogida de datos

En esta propuesta de intervención las técnicas e instrumentos de evaluación que se utilizan son (ver Tabla 11):

Tabla 11.

Relación de técnicas e instrumentos de evaluación

TÉCNICAS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
▪ Observación directa y sistemática	▪ Narrado de sesión ▪ Cuaderno del profesor
▪ Fotografía	▪ Móvil
▪ Dibujo	▪ Producciones de los niños
▪ Autoevaluación del alumnado	▪ Árbol de la vida
▪ Autoevaluación y coevaluación docente	▪ Ficha de autoevaluación con escala numérica

Fuente. Elaboración propia

❖ Evaluación de los alumnos

Para contemplar los conocimientos que los alumnos van adquiriendo a lo largo de las diferentes sesiones se realiza una evaluación en diferentes momentos de la propuesta, teniendo en cuenta los conocimientos previos que poseen al comienzo, una evaluación a lo largo de su desarrollo y una final, que nos muestra los conocimientos que han sido finalmente interiorizados.

Para observar el nivel de conocimiento se parte se ha realizado una pequeña asamblea en la que se comentan con los niños diferentes aspectos del yoga, de los cuentos motores y de la abeja. Se han incluido aspectos sobre las posturas de yoga que conocen o son capaces de llevar a cabo.

Partiendo de todo ello, se ha creado una propuesta de intervención basada en una situación de aprendizaje que nos va a permitir trabajar conocimientos de la motricidad como el yoga infantil o los cuentos motores de forma interdisciplinar.

En cuanto a la evaluación final, se puede destacar que está basada en el análisis de los instrumentos que se han utilizado durante el desarrollo de la propuesta.

Por tanto, los instrumentos que se utilizan en la evaluación del alumnado son:

- **Autoevaluación del alumno:**

Posibilita a los más pequeños la oportunidad de verbalizar las sensaciones que han sentido, así como la realización del árbol de la vida utilizando sus huellas dactilares y pintando de un color u otro en función de la valoración de la sesión. Todo ello se lleva a cabo de forma individual y tras cada día de actividad.

- **Cuaderno del profesor:**

Nos permite apuntar todos los elementos relevantes que se observan durante la propuesta, incluyendo así aspectos como posibles mejoras de ella, aspectos positivos observados o conflictos surgidos durante su realización.

Este cuaderno lo realizará la maestra en prácticas y nos servirá de guía para futuras sesiones (Anexo X).

- **Fotografías:**

En cada una de las sesiones se realizan diversas fotografías de los diferentes momentos de cada una de ellas (Anexo XI).

Nos sirven como recurso de valoración, así como de observación de la interiorización o no de los contenidos por parte del alumnado.

- **Producciones de los niños:**

Al igual que las fotografías, también es importante recoger información y que podamos acceder fácilmente a ella (Anexo XII). Por esa misma razón, en las últimas dos sesiones se ha optado por la realización de dibujo libre de forma individual, en el que cada uno de los alumnos debe expresar algún contenido del cuento trabajado.

- **Árbol de la vida:**

Este instrumento se lleva a cabo en la asamblea final y consiste en que los niños utilicen la huella del dedo índice para marcar el árbol, representando así el árbol de la vida. Estos tienen libertad de decisión en cuanto a la colocación de su huella en el espacio de las ramas. Su huella puede ser de color verde, representando así una valoración positiva a la sesión o de color rojo si sus sensaciones han resultado negativas (Anexo XIII).

En él se incluye la valoración individual de la sesión realizada, así como del aprendizaje adquirido. Igualmente, también se utiliza la verbalización de todo ello para poder interiorizarlo. Cada vez que un niño va a pintar con un color u otro se le pregunta por qué razón ha tomado dicha decisión.

- **Narrados de la sesión:**

Tras la finalización de las sesiones se rellenará un informe donde se incluyen los aspectos más relevantes de la sesión, el desenvolvimiento frente al aula y cómo ha reaccionado el alumnado a los conocimientos trabajados (Tabla 16).

- ❖ **Evaluación de la práctica docente y de los recursos: autoevaluación**

Es necesario evaluar la propia práctica docente. En esta propuesta se diseña una ficha de autoevaluación docente que utiliza una escala tipo Likert (1-Nada y 5- Mucho).

Es necesaria la opinión de la maestra en prácticas y también la de la maestra principal. Por esa misma razón, es rellenada por ambas. Por lo que este mismo instrumento se utiliza también para un proceso de coevaluación de la maestra tutora de los niños.

- **Ficha de autoevaluación docente y coevaluación:**

La autoevaluación docente será evaluada según el nivel de obtención y logro del elemento. Todo ello se realizará con escala numérica del 1 al 5, donde 1 representa un desempeño deficiente y 5 un desempeño excelente.

Este instrumento se rellena tras la finalización de cada sesión de la propuesta, tanto por parte de la maestra en prácticas como la maestra tutora del aula (Tabla 17).

6.RESULTADOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En este capítulo se analizan los resultados derivados de la puesta en práctica del programa de intervención en base a los instrumentos de evaluación diseñados en la propuesta.

Este sistema de evaluación nos ha permitido examinar día a día las interacciones entre los alumnos, así como los aprendizajes adquiridos e interiorizados durante el desarrollo de las sesiones. Se ha tenido en cuenta el feedback de cada día para realizar posibles reconducciones en los posteriores encuentros.

Para organizar toda la información se ha optado por exponer, en primer lugar, los resultados obtenidos de la evaluación de los alumnos y, posteriormente, centrar la atención en los resultados de la evaluación de la práctica docente y de los recursos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

6.1. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS

Lo primero que se debe destacar es que los alumnos ya cuentan con conocimientos previos sobre dicha disciplina, debido a que en la gran mayoría de las sesiones de motricidad de todas las semanas tratan este contenido. De la misma manera, también es importante comentar que algunos de los alumnos trabajan esta rama en sus casas, lo que ha permitido un mejor desarrollo de las sesiones.

Para poder evaluar los resultados obtenidos se ha optado por realizarlo en función de los instrumentos utilizados en la evaluación de los alumnos.

Con dichos instrumentos se ha podido observar de manera más concisa y organizada la información de cada sesión. Todo ello ha facilitado el análisis de los alumnos en diferentes momentos de las sesiones.

- **Narrados de sesión:**

Este instrumento nos permite observar de forma resumida los diferentes aspectos de relevancia en cuanto a la evaluación de cada sesión.

La maestra en prácticas ha sido la encargada de dicho instrumento y en él ha podido exponer sus sensaciones tras la finalización de la misma.

Pasando a su análisis, se destaca que, en primer lugar, se habla sobre el clima de aula, resaltando así los días de más revolución como las dos primeras sesiones y los de más calma como especialmente la última de ellas. Dependiendo de la actitud que adquiriese el alumnado

en cada sesión se ha optado por la realización de diferentes adaptaciones tales como el cambio del tono de voz o la muestra de una actitud más cercana.

También, se habla resumidamente de los tiempos y de las situaciones difíciles que se han vivido, así como las superaciones de dicha problemática.

En cuanto a las actividades motrices realizadas se puede destacar que las últimas tres sesiones han sido las más motivadoras para el alumno y que eso ha influido en un mejor desarrollo de estas.

Además, se concluye que todas estas se adaptan correctamente a la edad y a las características individuales de los más pequeños porque ninguno tiene dificultad a la hora de su realización. Se destaca que los tiempos muertos entre fase y fase han resultado muy difíciles de controlar porque, en estos momentos, los alumnos no tienen una tarea concreta, sino que por ejemplo deben esperar a que se guarden los diferentes materiales o que llegue su turno para colocar su huella en el árbol de la vida.

Todo ello se modifica con el transcurso de las primeras sesiones y se opta por la realización de relajación o de producciones infantiles para solventar estos tiempos.

Por otro lado, es importante recalcar que en las primeras sesiones, los alumnos han estado más distraídos, considerando así algún momento de falta de control.

Todos los narrados de sesión se encuentran situados en el anexo VII

- **Cuaderno del profesor:**

Ha sido realizado tanto por la maestra en prácticas como por la principal y ha permitido valorar de forma numérica (del 1 al 5 siendo el primero de ellos la no consecución del objetivo y quinto como la consecución total del mismo) la adquisición o no de los diferentes ítems.

Entre los contenidos analizados se encuentran si la música utilizada ha conseguido mejorar el clima de aula, si las instrucciones proporcionadas por la práctica docente han sido comprendidas, si las actividades realizadas han sido adecuadas a su edad y si dichos contenidos han estado sustentados en anteriores ya trabajados, tal y como se muestra en el Anexo X

Tras su análisis, se resalta que los tiempos se han cumplido en la totalidad de las sesiones, así como la consecución de un buen clima del ambiente de aula y de serenidad a través del efecto de calma que produce la música.

Aunque se han cumplido con los tiempos, es importante destacar que en la primera sesión y tal como incluye literalmente la maestra en el cuaderno del profesor *“a veces se extiende el tiempo porque después del creo están más inquietos”*. Con ello, pretende expresar que se ha

comenzado más tarde de lo habitual, ya que después del tiempo de patio, en el propio aula se dedican unos minutos a calmar el ambiente y a conseguir un mayor clima de serenidad y ciertos días dura algo más de lo habitual, lo que implica tener que empezar algo más tarde con la actividad.

Por otro lado, se concluye que las instrucciones han sido comprendidas en la mayoría de los casos, aunque en alguna sesión ha sido necesaria la repetición, principalmente, en las primeras realizadas.

Pasando a analizar la actitud de los alumnos en el aula se destaca que en todas las sesiones ha habido momentos de despiste en el que uno o varios alumnos no estaban poniendo atención, tal y como se muestra en diferentes comentarios del cuaderno del profesor tales como: *“alguno distraído y en su mundo”, han estado motivados pero dispersos”, algunos se distraen por el calor”*.

En relación a los contenidos trabajados, considero que se han adaptado correctamente a las características individuales de los niños, así como a los conocimientos trabajados, todo ello basado en comentarios tales como *“anteriormente se habían trabajado los animales y ahora se está trabajando la primavera” o “las posturas ya han sido trabajadas en la sesión anterior”*.

De igual manera, los alumnos se han encontrado motivados durante el transcurso, así como han mejorado su coordinación y aprendido técnicas para avanzar en sus prácticas para tener una vida saludable.

En conclusión, se ha observado un gran cambio positivo tanto a nivel de aprendizaje a lo largo de las diferentes sesiones y los comentarios escritos en el cuaderno del profesore como a nivel de progreso motor, cognitivo, social y sensorial.

- **Fotografías:**

La utilización de la técnica de la fotografía nos ha permitido documentar los diferentes momentos acaecidos día a día. De esta manera, también se observa si está siendo fructífera o no la interiorización de los conocimientos trabajados (Anexo XI).

Tras su visualización se puede destacar que nos permiten observar el comportamiento de los niños, así como las sesiones que transmiten todos y cada uno de los alumnos en todos los momentos en los que se toman dichos recuerdos.

Por otra parte, se puede observar la motivación de los más pequeños y la atención a la hora de comprender la actividad, ya que estos se encuentran en posturas que incitan al aprendizaje.

- **Producciones de los niños:**

Han permitido observar, no solo la motivación referente al tema trabajado, sino también el nivel de comprensión de los conocimientos tratados. Por ello, tras un análisis exhaustivo de todos, es importante resaltar que los conocimientos han sido totalmente adquiridos por su parte (Anexo XII).

- **Árbol de la vida:**

Este instrumento de evaluación ha permitido a los alumnos valorar las diferentes sesiones de una forma dinámica y divertida. Al hacerlo de forma individual, cada uno de ellos ha podido dar su opinión sincera.

Tal y como se puede observar en los árboles de la vida creados por los más pequeños (Anexo XIII), mayoritariamente les ha gustado la sesión contando así con solo 3 niños de media que no han disfrutado en cada una de estas (representada con la huella roja).

Todo ello, nos indica que las actividades realizadas han gustado a un gran porcentaje del alumnado del aula. De la misma manera, su valoración se encuentra influenciada por si la sesión les ha parecido entretenida, si se lo han pasado bien durante su realización y el nivel de aprendizaje que han adquirido.

Del mismo modo, las asambleas también nos ayudan a saber qué conocimientos han adquirido los más pequeños y su opinión sobre estas.

6.2. Resultados de la evaluación de la práctica docente y de los recursos

Para evaluar la propia práctica docente y los recursos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje, se ha utilizado una ficha de autoevaluación docente.

Los resultados se muestran altamente satisfactorios, ya que en numerosas ocasiones se observan dichas expresiones: “positivo” o “bueno”. De la misma forma, con frecuencia se observa que la respuesta y la actitud del alumnado frente a las actividades realizadas han resultado muy satisfactorias y de que el papel de la maestra ha sido siempre favorable.

Por otro lado, en cuanto a las consideraciones que se han resaltado, es importante comentar los posibles cambios que se iban realizando durante su transcurso, así como el control del grupo-aula, que ha ido in crescendo sesión a sesión (Anexo X).

Personalmente es interesante señalar que partiendo de los resultados y, en base a mi experiencia personal, he percibido una mejora gradual en todos los aspectos analizados, así

como en mi desenvolvimiento frente a los más pequeños y la seguridad en mí misma frente a los contenidos trabajados.

Por su parte, respecto a los materiales utilizados se puede comentar que en la tercera sesión en la que se trabaja la exploración sensorial y la respiración, se optó por utilizar una gran cantidad de materiales y, algunos de ellos terminaron siendo innecesarios o no dio tiempo a utilizarlos.

Además, respecto a los recursos materiales y espaciales, se puede mencionar que ha resultado todo un acierto realizar la gran parte de las sesiones en el propio aula, ya que este es un espacio que los alumnos conocen y en el que se sienten seguros. En el caso de la sesión que se realizó en el gimnasio, se optó por delimitar muy bien el espacio pero no se contó con la mala acústica del mismo, lo que dificultó en ciertos momentos el control del grupo-aula.

7.CONCLUSIONES

En este punto se incluyen las conclusiones extraídas en base a los objetivos planteados al inicio del trabajo.

En cuanto al primer objetivo sobre la investigación y la exploración de las posibilidades del yoga infantil, así como de los cuentos motores para progresar en aspectos como la respiración, la coordinación y el control del propio cuerpo, así como el de sus iguales. Se puede comprobar que el yoga infantil y los cuentos motores son de gran importancia en la etapa de EI para la formación integral del alumnado. Al principio del trabajo se reflexiona sobre la importancia de que los niños y niñas del aula se encuentren motivados y, por ello, se ha decidido trabajar dichos contenidos de una forma dinámica y divertida, partiendo de la idea de la temática de los animales y de la primavera, ya que esas son las unidades que se estaban trabajando en el momento del comienzo. Se puede concluir que se alcanzado dicho objetivo tras la realización del marco teórico sobre estos recursos didácticos.

Por otro lado, el segundo objetivo hace referencia a la elaboración e implementación de una propuesta de intervención educativa fundamentada en una situación de aprendizaje, la cual utiliza el yoga infantil y los cuentos motores como contenidos principales. En relación con este objetivo se puede destacar que se ha conseguido notablemente, ya que se ha desarrollado y puesto en práctica una situación de aprendizaje donde se han realizado diferentes sesiones con los alumnos del primer curso del segundo ciclo de EI. Dichas sesiones nos han permitido no solo formar a los alumnos en diferentes disciplinas, sino también trabajar aspectos como la educación en valores o la expresión de emociones.

Por último, el tercer objetivo sobre el análisis de los resultados obtenidos de la propuesta se puede afirmar que también se ha cumplido. Este análisis ha sido posible gracias a los resultados obtenidos tras la recogida de datos en los diferentes instrumentos de evaluación diseñados.

7.1. OPORTUNIDADES Y LIMITACIONES

Durante la realización de este trabajo se han encontrado numerosas oportunidades y limitaciones que serán descritas a continuación.

En relación a las oportunidades, personalmente este TFG me ha brindado la oportunidad de adentrarme en la disciplina del yoga. Al mismo tiempo, he vivido todo ello en un aula de EI. Además, me ha ofrecido la posibilidad de conectar de una manera más cercana con los más pequeños, así como de formarme integralmente en numerosos ámbitos.

Considero que esta propuesta de intervención ha favorecido su desarrollo integral, incluyendo aquí el desarrollo motor, social, cognitivo e incluso emocional y utilizando como metodología principal el juego. También, han adquirido hábitos de vida saludables, así como aprendido técnicas de respiración, de relajación y de exploración sensorial.

Por otro lado, los cuentos motores me han permitido desarrollar la literatura de una manera mucho más dinámica y divertida. Considero que es esencial que los alumnos adquieran un hábito lector desde la infancia y nosotros como maestros, junto con sus familias, debemos ser capaces de inculcarles esta práctica. La utilización de dicho recurso mantiene activa la atención de los niños y consigue desarrollar la creatividad, así como la expresión tanto verbal como la no verbal.

La principal limitación de este trabajo es el tiempo que se ha podido dedicar a cada sesión (30 minutos). Además, el gran número de alumnos en el aula ha dificultado en algunos momentos el correcto desarrollo de las sesiones.

7.2. UTILIDAD DEL TRABAJO FIN DE GRADO

Este TFG puede resultar interesante para maestros que busquen trabajar la motricidad a través de recursos expresivos tales como el yoga infantil o los cuentos motores en un aula de EI. Además, los maestros pueden conocer un poco más estos recursos expresivos a través del marco teórico, así como encontrar una propuesta de intervención basada en una situación de aprendizaje con la temática de los animales.

7.3. FUTURAS LÍNEAS DE ACTUACIÓN

Como futuras líneas de actuación, sería interesante implementar la propuesta de intervención en el resto de los cursos del segundo ciclo de EI para poder contrastar los resultados. Además, también puede ser interesante analizar los resultados obtenidos tras la puesta en práctica de la propuesta en diferentes centros del mismo curso de EI.

8.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arévalo, S.T. (2021) *Juego y motricidad, ludanzando en el existir*.

Arévalo, S. T., de Maturana, D. L., Oyarzo, M. C., Obando, E. S., Troncoso, S. P., & Pinto, T. G. (2022). Juego, Motricidad y Didáctica, desde la Cultura Infantil en Niños y Niñas de 4 a 6 años, bases teóricas desde una epistemología enactiva. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 598-610. Recuperado de <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91598>

Azofeifa, C. (2018). Revisión de los beneficios de la Intensidad y Modalidades de Ejercicio Físico sobre el estrés psicológico. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 16(1), 17. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/4420/442055665007/442055665007.pdf>

Benítez, F. E. (2022). La importancia del Panayana. Los beneficios de controlar la respiración y armonizar nuestras energías internas en un mundo caótico. *Solaris Revista Intercultural* (43). North-American Institute for Oriental and Classical Studies.

Blay, A. (1976). *Relajación y energía*. Barcelona: Elicen.

Calle, R. (2019). *El gran libro de yoga*. Ediciones Mandala.

Carmen Barreira. [Clubdelagalaxia] (31 de mayo de 2012). *A qué sabe la Luna* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=AVXZSWfkIOU>

Cautela, J. R. & Groden, J. (1985). *Técnicas de Relajación: Manual práctico para Adultos, Niños y Educación Especial*. Martínez Roca.

Conde Caveda, J. (1995). *Los cuentos motores* (Vol. I y II). Paidotribo.

Conde Caveda, J., & Viciano Garófano, V. (2001). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Aljibe.

Castro, F. J. (2006). La relajación en Educación Física. Secuenciación de contenidos. *Revista Digital: Lecturas, Educación Física y Deportes*, 93. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd93/relaja.htm>

De Andrés, R. O., & Pastor, V. M. L. (2014). Un programa de cuentos motores para trabajar la motricidad en educación infantil: *La Peonza: Revista de Educación Física para la paz*, (9), 27-44. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4746783>

Del Barrio, D., Bustamante, R., Calzado, M. A., Nievas, J. M., Paloma, S. Prieto, A., Avirola, J. J., Rodríguez, V. M., Vega, M., y Veira, E. (2011). *Cuentos motores en Educación Física Primaria. Érase una vez...* INDE.

Ebert, M (2012). Yoga en el aula. Incremente la focalización, alivia las tensiones y ayuda a mejorar el bienestar mental, emocional y físico para ti y tus estudiantes. *Green Teacher* (9).

Estarriaga, L.I. (2012). Yoga para niños: beneficios, metodología y aplicación práctica. *Revista Arista Digital*, (25), 10-20. Recuperado de <https://www.afapna.com>

García, B. M. y Pérez, M. (2010). *Cuento motor: Una pizca de magia*. EFDeportes.com, 149. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd149/cuento-motor-una-pizca-de-magia.htm>

García Torres, C., y Arranz Martín, M. L. (2011). *Didáctica de la educación infantil*. Paraninfo.

Gharote, M. (1999). *Yogic Techniques*. The Lonavla Yoga Institute.

Giménez, G. C, Olguin, G, & Almirón, M .D . (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Yoga: health benefits. A literature review. Anales Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 53(2), 137-144. Recuperado de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1119618>

Latorre, P.A. (2007). La motricidad en Educación Infantil, grado de desarrollo y compromiso docente. *Revista Iberoamericana de Educación* 43(7):1-7. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/369767379_La_motricidad_en_educacion_infantil_grado_de_desarrollo_y_compromiso_docente

Le Boulch, J. (1981). *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento a los seis años*. Doñate.

López Pastor, V. M. (2004). *La Educación Física en Educación Infantil*. Miño y Davila Editores.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre por el que se modifica por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 340, del 30 de diciembre de 2020, pp. 122868 – 122953. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-17264>

Liencres, L. (s.f). *Qué es jnana yoga: el camino del conocimiento. The Class Yoga*. Recuperado de <https://www.theclassyoga.com/que-es-yoga/jnana-yoga/>

Mayte Calabia. [Maytecalabia] (1 de abril de 2011). Por 4 esquinitas de nada hq.wmv [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=DBjka_zQBdQ&t=30s

Mármol, A. G. (2013). La relajación en niños: principales métodos de aplicación. *EmásF: revista digital de educación física*, (24), 35-43. Recuperado de <file:///C:/Users/Pc/Downloads/Dialnet-LaRelajacionEnNinos-4692484.pdf>

Martinez, J. A. (2014). *Yoga integral. Manual para ser feliz*. Amor y consciencia. <http://www.amoryconsciencia.es/documentos/Yoga%20integral%20manual%20para%20ser%20feliz.pdf>

Molina Soria, M., y López Pastor, V. M. (2017). Educación física y aprendizaje globalizado en educación infantil: evaluación de una experiencia. *Didácticae*, (2), 89-104.

Musicoterapia (30 de septiembre de 2018). *Música para Yoga y Meditación con Olas del Mar | Música Relajante para Controlar la Ansiedad* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=6J9eQ9Aqudo>

Nista-Piccolo, V.L. (2015). *Movimiento y expresión corporal en educación infantil*. Narcea Ediciones.

ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, de 27 de diciembre, por las que se establecen, los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil. Boletín Oficial del Estado, núm 312, del 29 de diciembre de 2007, pp. 53735 - 53738 [file:///C:/Users/Pc/Downloads/A53735-53738_rotated%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Pc/Downloads/A53735-53738_rotated%20(1).pdf)

Pareja, I.D. (1998). Motricidad infantil y desarrollo humano. *Educación física y deporte*, 20(1), 91-95. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3645288>

Pastor, C.A. (2017). *Diseño Universal para el Aprendizaje: un modelo teórico-práctico para una educación inclusiva de calidad*. Universidad complutense de Madrid.

Piaget, J., & Teóricos, A. (1976). *Desarrollo cognitivo*. Fomtaine.

Paz, R (2008). *Yoga para niños: técnicas, asanas y rutinas*. Ediciones Mirbet S.A.C

Ponce de León, A. y Alonso Ruiz, R.A. (2009). *Análisis de los elementos curriculares básicos de la educación motriz. La educación motriz para niños de 0 a 6 años*. (pp. 11-14). Biblioteca Nueva.

Power. T.A. (2018). *El ABC del Yoga para niños*. Macro Ediciones

Real Decreto 861/2010, de 2 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales. Boletín Oficial del Estado, núm, 161, del 3 de julio de 2010, pp. 58454 - 58468. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2010-10542>

Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. Boletín Oficial del Estado, núm. 28, del 2 de febrero de 2022, pp. 122868 - 122953. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-1654>

Redondo, M. B. (2008). El actividades para la adquisición de una buena respiración. *Innovación y experiencias educativas*, (3). <https://es.slideshare.net/slideshow/actividades-respiracion/12864350>

Rey, A. & Canales, I. (2007). Discurso Epistémico para una Ciencia de la Motricidad. *Cinta Moebio*, (28), 117-140. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2284769.pdf>

Rodari, G. (2006). *Gramática de la fantasía*. Ediciones del Bronce.

Ros, E. (2012). *El cuento como herramienta socializadora* (Tesis doctoral). Universidad de Sevilla.

Serrabona, J. (2008). *Abordaje psicomotriz de las dificultades de desarrollo*. Ediciones Corpora. Colección Psicomotricidad.

Ruiz-Omeñaca, J. V. (2011). *El cuento motor en la educación infantil y en la educación física escolar: cómo construir un espacio para jugar, cooperar, convivir y crear*. Wanceulen.

Ruiz Omeñaca, J. V. (2009a). *Ljsalfar y los niños del viento. Cuentos motores cooperativos para Educación Primaria*. INDE.

Martínez. (2020). *Filosofía del yoga*.

Zapata, O. A. (1989). *El aprendizaje por el juego en la escuela primaria*. Editorial Pax Mexico.

Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. Boletín Oficial del Estado, núm. 28, del 2 de febrero de 2022, pp. 122868 a 122953. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-1654>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, núm. 340, del 30 de diciembre de 2020, pp. 122868 a 122953. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-17264>

López Pastor, V. M. (2004). *La Educación Física en Educación Infantil*. Miño y Davila

9.ANEXOS

Anexo I: Modalidades del yoga y su desarrollo

Tabla 12.

Modalidades del yoga y su desarrollo

Modalidades del yoga	Desarrollo
Gnana Yoga (yoga de discernimiento)	<p>Se centra en la purificación y en la sensatez para poder discriminar perfectamente entre lo real y lo imaginado, lo esencial y lo irrelevante.</p> <p>Va dirigido a las personas que el momento de comienzo se encuentren en el autoconocimiento y el busquen el autocontrol y la resistencia mental. Para conseguirlo, se realizará la meditación profunda, así como la contemplación (Lienres, s.f).</p> <p>Su soporte se basa en el conocimiento de sí mismo intentando en cierta manera restar importancia a los estímulos a los que estamos sometidos continuamente para centrarse única y exclusivamente en uno mismo.</p>
Bhakti Yoga (yoga devocional)	<p>Representa la búsqueda de sí mismo teniendo como concepto clave la idea de conectar con uno mismo a través de la meditación y el silencio interior. Liberarse es la única opción de llegar al proceso de la transformación interna, de manera que se acabe con las emociones negativas que se encuentran dentro de la persona.</p> <p>Dicho tipo de yoga habitualmente es utilizado por personas cuyas creencias se basan en un orden superior, entre los que podría encontrarse cualquier Dios, las energías o la mente única.</p>
Karma Yoga (yoga de la acción consciente)	<p>Se busca el crecimiento personal, así como el perfeccionamiento. Todo ello, conseguido a través de</p>

	<p>actuación más consciente y la cooperación con los demás de manera altruista e intentando dar lo mejor de uno mismo.</p> <p>Se cree que cualquier acto, ya sea positivo o negativo tiene consecuencias, independientemente de que estas acciones sean conscientes o inconscientes. Esto supone el camino a la acción desinteresada.</p>
Mantra Yoga (yoga del sonido)	<p>Pretende establecer un vínculo entre la relajación y la música. Todo ello, para conectar los conceptos mente- cuerpo.</p> <p>La recitación mántrica es un tipo de meditación que es relatada por el instructor y busca la concentración de la mente, así como la ampliación de la conciencia.</p>
Tantra Yoga (yoga del control sobre las energías)	<p>Las técnicas utilizadas en dicha disciplina tienen por objetivo controlar cada una de las energías para de esta manera elevar la conciencia</p>
Kundalini Yoga (yoga de la energía cósmica)	<p>Se basa en la sabiduría de que la energía cósmica es la que ilumina el crecimiento espiritual y la liberación de la mente.</p> <p>La energía expandida durante su realización es transpersonal y se trata de un camino largo y tedioso en el que no solo incluye la práctica, sino también la actualización de sus contenidos.</p>

Fuente. Elaboración propia basada en Calle, 2019

Anexo II: Tipos de cuento motor y su desarrollo

Tabla 13.

Relación de los tipos de cuento y su definición

TIPOS DE CUENTO MOTOR	DESARROLLO
Cuento motor sin material	<p>Este tipo de cuento motor ayuda a los más pequeños a desarrollar su creatividad ya que al no poseer de materiales, se deben utilizar recursos que les aporte la naturaleza o su propia imaginación.</p> <p>Este tipo de cuento ayuda además al desarrollo social entre los más pequeños, así como a su interacción, trabajo en equipo, comunicación, cooperación y respeto.</p> <p>En este caso, el rol del maestro está basado en guiar al alumnado a entender la información proporcionada, así como orientar y proporcionar apoyo a estos.</p>
Cuento motor con material	<p>Este tipo de cuento motor es el más trabajado en las clases de Educación Física.</p> <p>En numerosas ocasiones se utiliza no solo para trabajar la motricidad fina y la gruesa, sino también para desarrollar las habilidades básicas, así como la creatividad e imaginación.</p> <p>A diferencia del caso anterior, fomenta el cuidado del material tangible, así como el respeto entre iguales y la empatía.</p>
Cuento motor con materiales musicales	<p>Dicho cuento motor se asemeja al anterior, pero con alguna variación.</p> <p>En este caso, los materiales que se utilizan se adaptan al ámbito musical, pudiendo incluirse aquí los diferentes instrumentos musicales.</p>
Cuento motor con materiales alternativos o reciclados	<p>Esta última modalidad de cuento motor es la más compleja de las comentadas, debido a que los materiales con los que se trabajan son reciclados y ello implica que los alumnos tienen que ser capaces de crearlos.</p> <p>Por un lado, es importante destacar la importancia de que el maestro conozca tanto el espacio como los materiales con los que se trabajar.</p>

Fuente. Elaboración propia a partir de García y Pérez, 2010

Anexo III: Comparativa de las características de los cuentos motores

Tabla 14.

Comparativa de las características de los cuentos motores según autores relevantes

Autores	Metodología	Evaluación	Estructura de sesión	Rol del profesor
Conde Caveda (1995)	Metodología directiva con propuestas cerradas. El movimiento y el desarrollo de las habilidades son los protagonistas. El juego como vehículo de aprendizaje y de construcción del pensamiento.	No aparece desarrollado dicho punto. Se evalúan los centros de interés.	Esto adaptado al ámbito de la motricidad es: Calentamiento Parte central Vuelta a la calma	El profesor tiene que tener interiorizados los conceptos a trabajar en la sesión. Es un participante más.
Omeñaca (2009, 2011 y 2013)	Metodología no directiva Vivenciación de los contenidos Participación activa por parte del alumnado Aprendizajes significativos Parte de situaciones lúdicas Recreación de los ambientes propios de la historia	Observación sistemática con ciclos de reflexión acción y diálogo	Asamblea inicial: se introduce la actividad Acción motriz Asamblea final	El maestro se encarga de establecer comunicaciones con cada uno de los alumnos y proporciona feedback para que puedan mejorar.
Del Barrio et al., (2011)	Metodología semidirecta	Se establecen los criterios de evaluación	Animación: ejercicios físico progresivo. Parte principal:	El papel del profesor está basado en: Potenciar la lectura.

		Se evalúan las actividades. Observación directa	desarrollo de los contenidos. Vuelta a la calma: relajación, respiración...	Implicar a los alumnos en el desarrollo de la sesión.
--	--	-------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------

Fuente. Elaboración propia a partir de Molina y Pastor, 2019 y los autores indicados en la tabla

Anexo IV: Estructura de las sesiones

Tabla 15.

Estructuras de las sesiones fase a fase

CONTEXUALIZACIÓN Y DATOS SOBRE LA SESIÓN
Número de alumnos: 24 Temas por trabajar: yoga infantil y cuentos motores Número de sesiones de la propuesta: 6
1. Asamblea Inicial
1.1. Saludo Estas sesiones se realizan tras la finalización del horario de patio escolar, la relajación y posterior vuelta a la calma. Los niños se colocan en la zona de asamblea, dependiendo de sus necesidades concretas del día en concreto, encontrándose así situados en el suelo o sentados en los bancos que rodean esta zona.
1.2. Recordatorio de sesiones en asamblea Tras el saludo se preguntará a los alumnos por las sesiones anteriormente realizadas realizando preguntas tales como: <i>¿Os acordáis de cómo trabajamos el yoga la semana pasada?, ¿Alguien se acuerda de las posturas de animal que hicimos en la sesión de yoga? o ¿Qué cuento trabajamos en la sesión anterior?, ¿De qué trataba?''</i> .
1.3. Normativa Después de comentar las sesiones anteriores, se pasa a recordar la normativa que se deben de seguir para el correcto desarrollo de la sesión.
1.4. Breve explicación de la actividad motriz En este momento se pasará a explicar la propia actividad motriz que se va a realizar, incluyendo así también los cuento a trabajar cuando se vaya a desarrollar el cuento motor como contenido principal.
2. Actividad motriz
2.1. Trabajo cooperativo Unos de los principales objetivos a conseguir durante el transcurso de las diferentes sesiones es que los alumnos comprendan la importancia del trabajo cooperativo y por ello se ha optado por que trabajen con sus iguales en determinadas circunstancias. De esta manera, se van a conseguir mejores resultados.

Se realizan todas las paradas que sean necesarias para conseguir los resultados esperados. Si es necesario y notamos que los alumnos necesitan más movimiento, se utilizará algún juego de acción en el que puedan liberar emociones.

Además, otro recurso utilizado es la parada. Con esta se consigue reconducir la clase o corregir comportamientos o normas incumplidas por parte de los más pequeños.

2.2.Exploración

En esta parte de la actividad los alumnos van a realizar la propia actividad motriz, incluyendo aquí el manejo de objetos y el conocimiento de todos ellos.

Se utilizará esta técnica de trabajo especialmente en las sesiones en las que se los cuentos motores y la exploración sensorial se encuentran como contenidos principales.

3. Asamblea final y despedida

3.1. Reflexión de la sesión

Se vuelve a la zona de asamblea y en esta se realiza una pequeña reflexión del transcurso de la sesión del día, así como de las sensaciones y sentimientos surgidos en este tiempo.

Se comentan aspectos relevantes entre los que se encuentran hablar sobre su experimentación, sus sensaciones y posibles cambios a realizar para mejorar.

3.2. Evaluación

En este momento los alumnos realizan su evaluación de la sesión. Lo hacemos a través de la utilización de sus huellas dactilares para crear de forma conjunta nuestro “árbol de la vida”.

Por otro lado, yo como maestra en prácticas y la maestra principal del aula completamos las tablas evaluativas correspondientes a la sesión en concreto.

De la misma manera, se reflexiona por escrito de la sesión, incluyendo así sus fortalezas y posibles mejoras.

3.3.Despedida

Ya es la hora de despedirnos y por ello colgamos nuestro árbol de la vida de la sesión y que incluye la colaboración y opinión de todos los niños y niñas del aula.

3.4.Recogida de material

Por último, si se ha utilizado material, procedemos a guardarlo en su sitio. Si es posible los alumnos ayudan en esta labor, de manera que así, adquieren independencia.

Fuente. Elaboración propia a partir de López-Pastor (2004).

Anexo V: Posturas de yoga realizadas en la primera sesión

Figura 1.

Postura del árbol



Fuente. El ABC del yoga para niños

Figura 2.

Postura del león



Fuente. El ABC del yoga para niños

Figura 3.

Postura de la cobra



Fuente: el ABC del yoga para niños

Figura 4.

Postura de la cascada



Fuente: el ABC del yoga para niños

Figura 5.

Postura del puente

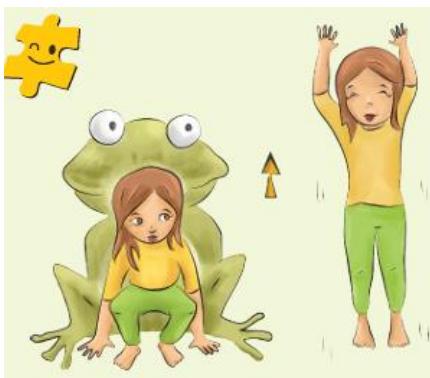


Fuente: el ABC del yoga para niños

Anexo VI: Posturas de yoga realizadas en la segunda sesión

Figura 6.

Postura de la rana



Fuente: el ABC del yoga para niños

Figura 7:

Saludo al Sol



Fuente: el ABC del yoga para niños

Anexo VII: Narrado de las sesiones

SESION 1: “VIAJE POR LA SELVA EN PRIMAVERA” (4 DE ABRIL)

En la sesión del día de hoy se ha conseguido un buen clima de aula donde abunda el silencio.

Cambiar el tono de voz y tener a los alumnos más movidos cerca de mí ha ayudado al mejor control de estos.

Por otro lado, se ha cumplido correctamente con los tiempos planificados al principio de la propuesta.

La asamblea inicial ha permitido repasar la estación actual en la que nos encontramos, es decir, la primavera y los animales de la selva, así como el trabajo de conceptos tales como el puente o la cascada.

En términos generales, la propuesta ha resultado satisfactoria, tanto en cuanto a tiempos a como a actividades realizadas.

Las posturas escogidas considero que han sido las correcto y no han supuesto ninguna dificultad para los más pequeños.

Por último, cabe resaltar que la respuesta del alumnado en términos generales ha sido positiva, así como se observa en el árbol de la vida de la sesión del día de hoy.

De la misma manera, teniendo en cuenta la asamblea final de esta se puede comentar que los alumnos han dado su opinión sobre la propuesta, así como las sensaciones que han experimentado durante la transición de la historia.

Muchos de los niños contestaban muy rápidamente a estas preguntas con respuestas como *“Me lo he pasado genial conociendo a los animales”* o *“Las posturas han sido muy fáciles”*.

SESIÓN 2: “CARRERA DE OBSETÁCULOS” (11 DE ABRIL)

Respecto a la sesión realizada en el día de hoy, en primer lugar, se debe destacar que todas las sesiones se realizan tras la vuelta del patio.

Los niños han llegado muy activos y tanto la asamblea inicial como la asamblea final ha resultado difícil de controlar.

Si nos centramos en la propia actividad motriz, es necesario resaltar que se han repetido posturas de la sesión anterior y ello ha permitido que los alumnos aprendan de una manera más significativa.

Todo ello resulta muy interesante en E. I porque dicha etapa se basa en la rutina y la repetición para la adquisición de un aprendizaje significativo.

Además de todo lo comentado anteriormente, es importante destacar la importancia del control de los tiempos muertos. Estos representan ciertos momentos de cambio entre fase y fase o entre la actividad y que muchas veces resultan difíciles de controlar.

Uno de ellos es el momento de la evaluación que realizan los alumnos (pintar el árbol de la vida con su huella de un color u otro en función de si les ha gustado o no).

Considero que ha faltado algo de control en dicho momento, ya que según iban terminando de valorar la sesión, volvían a la asamblea y en esta no se había establecido ninguna tarea.

Este momento de menos control ha apoyado la idea de hablar alto y de moverse libremente por el espacio a su antojo. Por ello, se tendría que haber planificado alguna actividad de relajación para finalizar y cubrir esos tiempos muertos.

SESIÓN 3: “RESPIRANDO NATURALEZA” (18 DE ABRIL)

El día de hoy y al igual que pasó la semana pasada, los alumnos se ha encontrado bastante activos durante la sesión.

Esto ha dificultado la tarea de explicación y al encontrarse tan despistados se han tenido que hacer numerosas pausas y repeticiones.

Centrándonos en la propia actividad motriz, es importante comentar que aunque se ha justado completamente al tiempo establecido, no se han podido utilizar todos los materiales propuestos.

Se contaban con un total de 9 objetos y solamente ha dado tiempo a utilizar 5 de ellos. Considero que no se ha realizado una valoración real del tiempo del que se disponía y de los posibles imprevistos que podrían surgir.

Mínimamente los alumnos tenían que experimentar alrededor de un minuto y medio aproximadamente para poder comparar las sensaciones de todos ellos.

De la misma manera, un alumno faltó en dicha sesión y ello trastocó los agrupamientos, ya que los alumnos al ser pares no se podrían agrupar en parejas. Para solventar dicho problema, mi otra compañera en prácticas que se encuentra en el mismo aula se colocó con el alumno que no tenía pareja.

En cuanto al momento de evaluación, tras el error cometido en las sesiones pasadas de proporcionar tanta libertad, se ha reconducido dicho momento y se ha realizado una sesión de relajación desde el sitio, utilizando de nuevo el recurso de la música y el alumno encargado del día como encargado y teniendo obviamente mi supervisión en todo momento.

Los resultados de esta sesión también se consideran positivos ya que solamente la han valorado negativamente un total de dos alumnos.

SESIÓN 4: “¿A QUÉ SABE LA LUNA?” (25 DE ABRIL)

Respecto a la sesión del día de hoy, en primer lugar se puede destacar que se ha partido de un buen clima de aula y de motivación y de ganas de aprender por parte de los niños.

Durante el transcurso de la historia los alumnos han tenido que realizar diferentes acciones motrices y posturas. Ninguno de los niños ha tenido dificultades para realizarlas pero sí que es relevante destacar que algunos alumnos no habían comprendido la dinámica porque no habían escuchado activamente las explicaciones.

Se ha recordado mínimamente las anteriores sesiones realizadas, y después se ha pasado a introducir la sesión del día de hoy.

Ninguno de los niños conocía la trama de la historia y por ello, para observar la adquisición de conocimientos no se ha valorado mucho la asamblea final.

SESIÓN 5: “JUGANDO TODOS JUNTOS” (2 DE MAYO)

En el día de hoy, en primer lugar se ha recordado la sesión de cuentos motores realizada la semana pasada.

Tras ello, se ha procedido a la visualización del cuento de “Por Cuatro Esquinas de Nada” en la pizarra digital. Posteriormente, se ha explicado que vamos a trabajar un cuento muy parecido a ese pero en el que los protagonistas son animales.

Parece ser que hoy los alumnos se encuentran más tranquilos que las sesiones anteriores, lo que nos ayudará con la atención. Además, como les encantan los cuentos, la sesión ha resultado muy motivadora para ellos.

Las posturas y las acciones motrices que han realizado los alumnos han resultado muy divertidos.

Respecto a los tiempos, se han cumplido correctamente e incluso al finalizar la sesión ha dado tiempo a realizar producciones sobre la historia trabajada y los puntos más relevantes del cuento.

En la asamblea final se ha podido razonar con los alumnos la moraleja que nos quiere transmitir dicho cuento, así como la trama de la historia y la solución que han propuesto los protagonistas para solucionar el problema surgido.

Anexo VIII: plantilla de los narrados de sesión

Tabla 16.

Ficha de narrados de sesión

Fecha y nombre de la sesión:			
Maestra principal <input type="checkbox"/>		Maestra en prácticas <input type="checkbox"/>	
Hora	Actividades desarrolladas	Respuesta y actitud del alumnado	Papel de la maestra

Fuente. Elaboración propia a partir de la estructura propuesta por De Andrés y López, 2014

Anexo IX: Plantilla de la ficha de autoevaluación y coevaluación docente de las sesiones

Tabla 17.

Ficha de autoevaluación y coevaluación docente de las sesiones

Fecha y sesión realizada:		
Maestra principal <input type="checkbox"/>		Maestra en prácticas <input type="checkbox"/>
Descripción	Valoración (del 1 al 5)	Observaciones para destacar
¿La sesión comenzó y terminó puntualmente?		
¿Las instrucciones fueron claras y concisas?		

¿Los ejercicios de relajación realizados han conseguido un clima de tranquilidad en el aula?		
¿Se ha fomentado la creatividad y la imaginación durante la sesión?		
¿La música se adaptó al ambiente?		
¿Las posturas y movimientos motrices realizados se han adecuado a su edad?		
¿Las posturas están sustentadas en conocimientos trabajados anteriormente en el aula?		
¿Las actividades han ayudado a mejorar la coordinación del niño?		
¿Los alumnos han estado motivados durante su realización?		

Fuente. Elaboración propia

Anexo X: Cuaderno del profesor en las diferentes sesiones

Tabla 18.

Resultados maestra principal sesión 1

Fecha y nombre de la sesión: 4 de abril – VIAJE POR LA SELVA EN PRIMAVERA			
Maestra principal <input checked="" type="checkbox"/>		Maestra en prácticas <input type="checkbox"/>	
Hora	Actividades desarrolladas	Respuesta y actitud del alumnado	Papel de la maestra
12:15	Asamblea inicial	Buena	
12:20	Relato de la historia	Cercano Cariñoso	Tono al hablar
	Posturas de yoga	Bien, un poco más de conocimiento	Posturas
12:40	Asamblea final	Positiva siempre	
	Evaluación de la actividad	Favorable	Controla un poco más

Fuente. Elaboración propia

Tabla 19.

Resultados maestra en prácticas sesión 1

Fecha y nombre de la sesión: 4 de abril – VIAJE POR LA SELVA EN PRIMAVERA			
Maestra principal <input type="checkbox"/>		Maestra en prácticas <input checked="" type="checkbox"/>	
Hora	Actividades desarrolladas	Respuesta y actitud del alumnado	Papel de la maestra
12:15	Asamblea inicial	Se ha conseguido un clima de tranquilidad Bastante silencio	He hablado bajito para conseguir una mayor paz. Se ha acotado la zona de

			realización de las actividades. Se ha utilizado el espacio de la asamblea del aula.
12:20	Relato de la historia	Tema que les llama la atención	Se han utilizado varios tonos de voz y de volumen
	Posturas de yoga	Buena respuesta del alumnado	Considero que se ha necesitado un poco más de control de un par de posturas
12:35	Asamblea final	Ya estaban cansados y no han hablado demasiado	Se vuelve al tono habitual de voz Ha durado al algo menos de lo planeado

Fuente. Elaboración propia

Tabla 20.

Resultados maestra principal sesión 2

Fecha y nombre de la sesión: 11 de abril – CARRERA DE OBSTÁCULOS			
Maestra principal <input checked="" type="checkbox"/> Maestra en prácticas <input type="checkbox"/>			
Hora	Actividades desarrolladas	Respuesta y actitud del alumnado	Papel de la maestra
12:15	Asamblea inicial	Positiva y receptiva	Bueno
12:20	Relato de la historia	Ameno, positivo y cercano	Bueno
	Posturas de yoga	Fáciles	Bueno
12:41	Asamblea final	-	-

Fuente. Elaboración propia

Tabla 21.*Resultados maestra en prácticas sesión 2*

Fecha y nombre de la sesión: 11 de abril – CARRERA DE OBSTÁCULOS			
Maestra principal <input type="checkbox"/> Maestra en prácticas <input checked="" type="checkbox"/>			
Hora	Actividades desarrolladas	Respuesta y actitud del alumnado	Papel de la maestra
12:15	Asamblea inicial	Estaban intranquilos pero se ha conseguido que escuchen	Muy pendiente de que escuche todo el alumnado
12:20	Relato de la historia	Muy positiva	Adaptando diferentes tonos de voz
	Posturas de yoga	Muy motivadoras	Considero que se ha explicado correctamente porque ha sido comprendido y repetido sin problema alguno
12:41	Asamblea final	Falta de atención	Se ha conseguido más silencio pero en ciertos momentos ha habido falta de control en el aula

Fuente. Elaboración propia

Tabla 22.*Resultados maestra principal sesión 3*

Fecha y nombre de la sesión: 18 de abril – RESPIRANDO NATURALEZA			
Maestra principal <input checked="" type="checkbox"/> Maestra en prácticas <input type="checkbox"/>			
Hora	Actividades desarrolladas	Respuesta y actitud del alumnado	Papel de la maestra
12:15	Asamblea inicial	Bien	Bueno
12:20	Realización de la exploración sensorial	Positiva	Motivador
	Utilización de materiales	Demasiado motivados	Material excesivo
12:42	Asamblea final	Algunos dispersos	

Fuente. Elaboración propia**Tabla 23.***Resultados maestra en práctica sesión 3*

Fecha y nombre de la sesión: 18 de abril – RESPIRANDO NATURALEZA			
Maestra principal <input type="checkbox"/> Maestra en prácticas <input checked="" type="checkbox"/>			
Hora	Actividades desarrolladas	Respuesta y actitud del alumnado	Papel de la maestra
12:15	Asamblea inicial	Les llama la atención la actividad	Más cercana
12:20	Realización de la exploración sensorial	Muy buena. Se encuentran motivados por la actividad	A veces hay alta de control

	Utilización de materiales	Curiosos por la utilización de material sensitive	Demasiado material. No ha dado tiempo a utiliza todo
12:42	Asamblea final	Algunos alumnos desconectan	Positiva

Fuente. Elaboración propia

Tabla 24.

Resultados maestra principal sesión 4

Fecha y nombre de la sesión: 25 de abril – ¿A QUÉ SABE LA LUNA?			
Maestra principal <input checked="" type="checkbox"/> Maestra en prácticas <input type="checkbox"/>			
Hora	Actividades desarrolladas	Respuesta y actitud del alumnado	Papel de la maestra
12:15	Asamblea inicial	Muy buena	Positivo
12:20	Desarrollo del cuento	Bien	Motivador Conoce el cuento
	Asamblea final	Bien Recopilatoria	Conciliadora Tranquila Motivada
12:40	Visualización del cuento	Muy bien	Bien

Fuente. Elaboración propia

Tabla 25.

Resultados maestra en prácticas sesión 4

Fecha y nombre de la sesión: 25 de abril – ¿A QUÉ SABE LA LUNA?	
Maestra principal <input type="checkbox"/> Maestra en prácticas <input checked="" type="checkbox"/>	

Hora	Actividades desarrolladas	Respuesta y actitud del alumnado	Papel de la maestra
12:15	Asamblea inicial	Muy buena	Positivo
12:20	Desarrollo del cuento	Bien	Motivador Conoce el cuento
	Asamblea final	Bien Recopilatoria	Conciliadora Tranquila Motivada
12:40	Visualización del cuento	Muy bien	Bien

Fuente. Elaboración propia

Tabla 26.

Resultados maestra principal sesión 5

Fecha y nombre de la sesión: 2 de mayo – JUGANDO TODOS JUNTOS			
Maestra principal <input checked="" type="checkbox"/> Maestra en prácticas <input type="checkbox"/>			
Hora	Actividades desarrolladas	Respuesta y actitud del alumnado	Papel de la maestra
12:14	Asamblea inicial	Buena, atentos, motivadora	Positivo y cercano
12:20	Desarrollo del cuento	Bien, adaptado a su ritmo	Positivo
	Visualización del cuento	Bien	Buena
12:38	Asamblea final	Recopilatoria Buena	Concluyente y cercana

Fuente. Elaboración propia

Tabla 27.

Resultados maestra en prácticas sesión 5

Fecha y nombre de la sesión: 2 de mayo – JUGANDO TODOS JUNTOS			
Maestra principal <input type="checkbox"/>		Maestra en prácticas <input checked="" type="checkbox"/>	
Hora	Actividades desarrolladas	Respuesta y actitud del alumnado	Papel de la maestra
12:14	Asamblea inicial	Muy positiva Escucha activa	Control del aula
12:20	Desarrollo del cuento	Se han encontrado motivados durante toda la sesión	Cambio de tono de voz y realización de gestos
12:38	Asamblea final	Ya cansados	Positiva

Fuente. Elaboración propia

Anexo XI: Fotografías de las sesiones

SESIÓN 1 (4 DE ABRIL)

Figura 8:

Fotografía 1



Fuente. Elaboración propia

Figura 9:

Fotografía 2



Fuente. Elaboración propia

SESIÓN 2 (11 DE ABRIL)

Figura 10.

Fotografía 3



Fuente. Elaboración propia

Figura 11.

Fotografía 4



Fuente. Elaboración propia

Figura 12.

Fotografía 5



Fuente. Elaboración propia

Figura 13.

Fotografía 6



Fuente: Elaboración propia

Figura 14.

Fotografía 7



Fuente. Elaboración propia

SESIÓN 3 (18 DE ABRIL)

Figura 15.

Fotografía 8



Fuente: Elaboración propia

Figura 17. Fotografía 10



Fuente: Elaboración propia

Figura 18.

Fotografía 11



Fuente. Elaboración propia

Figura 16.

Fotografía 9



Fuente: Elaboración propia

Figura 19.

Fotografía 12



Fuente. Elaboración propia

Figura 20.

Fotografía 13



Fuente. Elaboración propia

SESIÓN 4 (25 DE ABRIL)

Figura 21 .

Fotografía 14



Fuente. Elaboración propia

Figura 22.

Fotografía 15



Fuente. Elaboración propia

Figura 23.

Fotografía 16



Fuente. Elaboración propia

Figura 24.

Fotografía 17



Fuente. Elaboración propia

Figura 25.

Fotografía 18



Fuente. Elaboración propia

SESIÓN 5 (2 DE MAYO)

Figura 26.

Fotografía 19



Fuente. Elaboración propia

Figura 28.

Fotografía 21



Fuente. Elaboración propia

Figura 27.

Fotografía 20



Fuente. Elaboración propia

Figura 29.

Fotografía 22



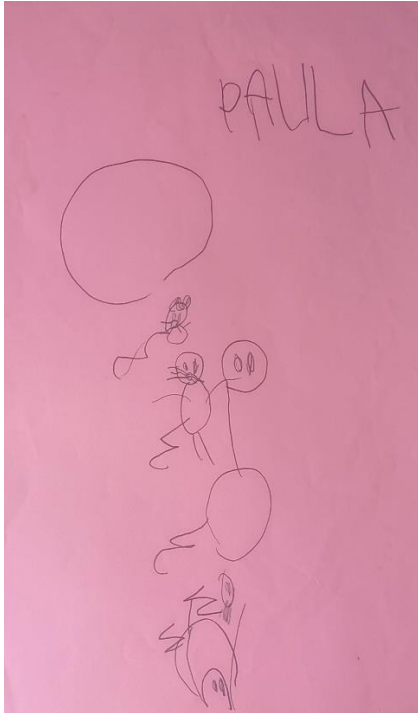
Fuente. Elaboración propia

Anexo XII: Algunas de las producciones de los niños en las sesiones de cuentos motores

SESIÓN 4

Figura 30.

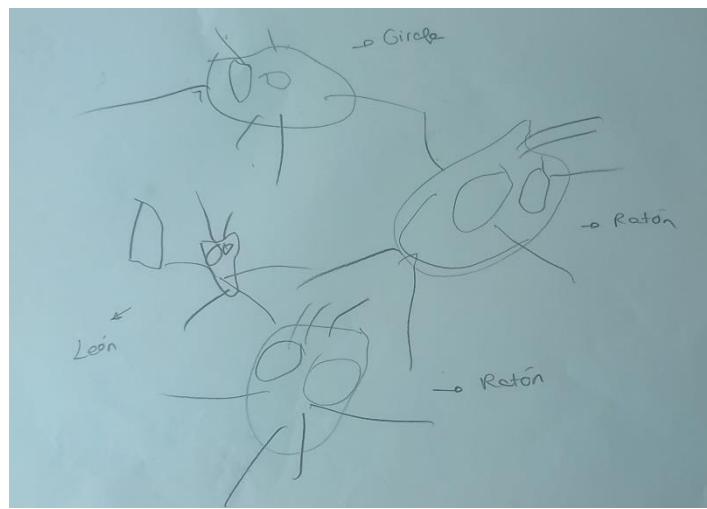
Producción 1



Fuente. Elaboración propia

Figura 31.

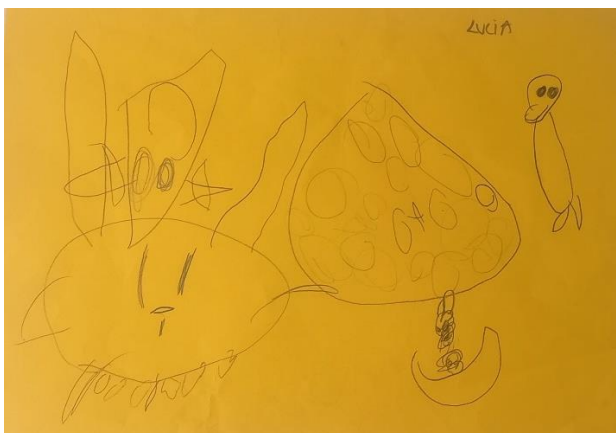
Producción 2



Fuente. Elaboración propia

Figura 32.

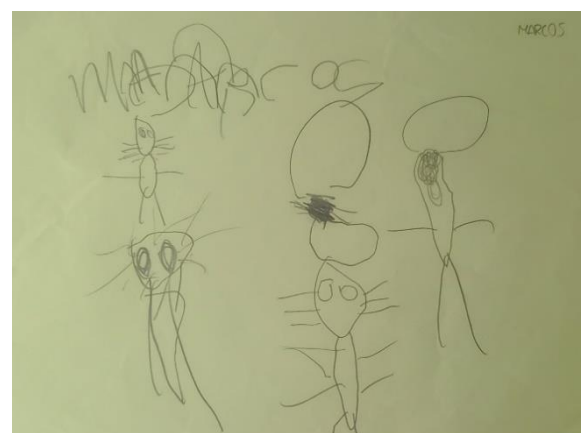
Producción 3



Fuente. Elaboración propia

Figura 33.

Producción 4



Fuente. Elaboración propia

SESIÓN 5

Figura 34.

Producción 5



Fuente. Elaboración propia

Figura 35.

Producción 6



Fuente. Elaboración propia

Figura 36.

Producción 7



Fuente. Elaboración propia

Figura 37.

Producción 8



Fuente. Elaboración propia

Anexo XIII: Resultados del árbol de la vida

Figura 38.

Árbol de la vida sesión 1



Fuente. Elaboración propia

Figura 39.

Árbol de la vida sesión 2



Fuente. Elaboración propia

Figura 40.

Árbol de la vida sesión 3



Fuente. Elaboración propia

Figura 41.

Árbol de la vida sesión 4



Fuente. Elaboración propia

Figura 42.

Árbol de la vida sesión 5



Fuente. Elaboración propia

Anexo XIV: resultados de la autoevaluación docente y coevaluación

Resultados primera sesión:

Tabla 28.

Resultados autoevaluación docente y coevaluación maestra principal sesión 1

Fecha y sesión realizada: 4 de abril – Viaje por la selva en primavera		
Maestra principal <input checked="" type="checkbox"/> Maestra en prácticas <input type="checkbox"/>		
Descripción	Valoración (del 1 al 5)	Observaciones para destacar
¿La sesión comenzó y terminó puntualmente?	(5)	A veces se extiende el tiempo porque después del recreo están más inquietos
¿Las instrucciones fueron claras y concisas?	(5)	Muy claras y sencillas de comprender

¿Los ejercicios de relajación realizados han conseguido un clima de tranquilidad en el aula?	(4)	Se ha conseguido bajar el ritmo
¿Se ha fomentado la creatividad y la imaginación durante la sesión?	(3)	En esta sesión se fomenta poco
¿La música se adaptó al ambiente?	(4)	Se escuchaba poco
¿Las posturas y movimientos motrices realizados se han adecuado a su edad?	(5)	Se adaptan perfectamente a la edad de los alumnos
¿Las posturas están sustentadas en conocimientos trabajados anteriormente en el aula?	(5)	Algunas
¿Las actividades han ayudado a mejorar la coordinación del niño?		
¿Los alumnos han estado motivados durante su realización?		

Fuente. Elaboración propia

Tabla 29.

Resultados evaluación y coevaluación maestra en prácticas sesión 1

Fecha y sesión realizada: 4 de abril – Viaje por la selva en primavera		
Maestra principal <input type="checkbox"/> Maestra en prácticas <input checked="" type="checkbox"/>		
Descripción	Valoración (del 1 al 5)	Observaciones para destacar

¿La sesión comenzó y terminó puntualmente?	(5)	La propuesta ha comenzado y terminado a la hora prevista
¿Las instrucciones fueron claras y concisas?	(5)	Los niños y niñas han comprendido las explicaciones rápidamente
¿Los ejercicios de relajación realizados han conseguido un clima de tranquilidad en el aula?	(4)	Han conseguido un clima de aula más tranquilo aunque en algunos momentos había mucha dispersión por parte de los alumnos.
¿Se ha fomentado la creatividad y la imaginación durante la sesión?	(3)	No se fomenta demasiado
¿La música se adaptó al ambiente?	(5)	La música ha ayudado a los alumnos a encontrarse en un clima de serenidad
¿Las posturas y movimientos motrices realizados se han adecuados a su edad?	(4)	Una de las posturas ha tenido que ser adaptada a su edad
¿Las posturas están sustentadas en conocimientos trabajados anteriormente en el aula?	(5)	Se han trabajado los animales y la primavera. Dichos contenidos se encuentran sustentados en los temas que se habían tratado alguna semana atrás

¿Las actividades han ayudado a mejorar la coordinación del niño?	(5)	Al realizar diferentes posturas de yoga que incluyen movimientos motrices se desarrolla la coordinación
¿Los alumnos han estado motivados durante su realización?	(5)	Se les notaba motivados y con ganas de aprender

Fuente. Elaboración propia

Resultados segunda sesión:

Tabla 30.

Resultados evaluación y coevaluación maestra en prácticas sesión 2

Fecha y sesión realizada: 11 de abril – Carrera de obstáculos		
Maestra principal <input checked="" type="checkbox"/> Maestra en prácticas <input type="checkbox"/>		
Descripción	Valoración (del 1 al 5)	Observaciones para destacar
¿La sesión comenzó y terminó puntualmente?	(5)	Mucho más control
¿Las instrucciones fueron claras y concisas?	(5)	
¿Los ejercicios de relajación realizados han conseguido un clima de tranquilidad en el aula?	(5)	Si se ha conseguido
¿Se ha fomentado la creatividad y la imaginación durante la sesión?	(4)	

¿La música se adaptó al ambiente?	-	No había música
¿Las posturas y movimientos motrices realizados se han adecuado a su edad?	(5)	Correctos
¿Las posturas están sustentadas en conocimientos trabajados anteriormente en el aula?	(4)	
¿Las actividades han ayudado a mejorar la coordinación del niño?	(4)	
¿Los alumnos han estado motivados durante su realización?	(4)	Algunos despistados (2-3)

Fuente. Elaboración propia

Tabla 31.

Resultados evaluación y coevaluación maestra en prácticas sesión 2

Fecha y sesión realizada: 11 de abril – Carrera de obstáculos		
Maestra principal <input type="checkbox"/> Maestra en prácticas <input checked="" type="checkbox"/>		
Descripción	Valoración (del 1 al 5)	Observaciones para destacar
¿La sesión comenzó y terminó puntualmente?	(5)	La sesión se ha empezado a la hora prevista
¿Las instrucciones fueron claras y concisas?	(5)	Las intenciones han sido comprendidas por los más pequeños

¿Los ejercicios de relajación realizados han conseguido un clima de tranquilidad en el aula?	(5)	Aunque se ha observado dispersión, considero que la música aportado serenidad en el aula
¿Se ha fomentado la creatividad y la imaginación durante la sesión?	(3)	No se ha fomentado demasiado la creatividad
¿La música se adaptó al ambiente?	-	En el día de hoy se ha optado por no trabajar con música
¿Las posturas y movimientos motrices realizados se han adecuado a su edad?	(5)	No han tenido problema alguno para realizar las diferentes posturas y acciones motrices planteadas
¿Las posturas están sustentadas en conocimientos trabajados anteriormente en el aula?	(5)	Se sigue con la temática de los animales y la primavera
¿Las actividades han ayudado a mejorar la coordinación del niño?	(5)	Dichas posturas han ayudado a mejorar la coordinación, aumentando así la motivación de hacer actividades
¿Los alumnos han estado motivados durante su realización?	(4)	El ambiente hoy se podía observar con menos motivación

Fuente. Elaboración propia

Resultados tercera sesión:

Tabla 32.

Resultados evaluación y coevaluación maestra principal sesión 3

Fecha y sesión realizada: 18 de abril – Respirando naturaleza		
Maestra principal <input checked="" type="checkbox"/> Maestra en prácticas <input type="checkbox"/>		
Descripción	Valoración (del 1 al 5)	Observaciones para destacar
¿La sesión comenzó y terminó puntualmente?	(5)	
¿Las instrucciones fueron claras y concisas?	(5)	
¿Los ejercicios de relajación realizados han conseguido un clima de tranquilidad en el aula?	(4)	
¿Se ha fomentado la creatividad y la imaginación durante la sesión?	(5)	Material excesivo
¿La música se adaptó al ambiente?	-	
¿Las posturas y movimientos motrices realizados se han adecuado a su edad?	-	
¿Las posturas están sustentadas en conocimientos trabajados anteriormente en el aula?	-	

¿Las actividades han ayudado a mejorar la coordinación del niño?	(5)	
¿Los alumnos han estado motivados durante su realización?	(5)	

Fuente. Elaboración propia

Tabla 33.

Resultados evaluación y coevaluación maestra en prácticas sesión 3

Fecha y sesión realizada: 18 de abril – Respirando naturaleza		
Maestra principal <input type="checkbox"/> Maestra en prácticas <input checked="" type="checkbox"/>		
Descripción	Valoración (del 1 al 5)	Observaciones para destacar
¿La sesión comenzó y terminó puntualmente?	(5)	La sesión ha comenzado a la misma hora aproximadamente que las otras sesiones
¿Las instrucciones fueron claras y concisas?	(5)	Considero que no han sido del todo claras, porque una pequeña parte del alumnado no ha comprendido dicha actividad.
¿Los ejercicios de relajación realizados han conseguido un clima de tranquilidad en el aula?	(4)	Se ha conseguido un clima de aula relajado pero ha costado que los niños se centren

¿Se ha fomentado la creatividad y la imaginación durante la sesión?	(5)	Los alumnos eran libres en cuanto a la utilización de los materiales proporcionados
¿La música se adaptó al ambiente?	-	En el día de hoy no se ha utilizado el recurso de la música porque la sesión se ha realizado en el gimnasio
¿Las posturas y movimientos motrices realizados se han adecuado a su edad?	(5)	Se han utilizado materiales que ellos ya conocían
¿Las posturas están sustentadas en conocimientos trabajados anteriormente en el aula?	-	No se han realizado posturas de yoga. Se ha tratado la respiración, que no había sido tratada anteriormente en el aula
¿Las actividades han ayudado a mejorar la coordinación del niño?	(3)	Han ayudado principalmente a la relajación y al aprendizaje de la correcta respiración
¿Los alumnos han estado motivados durante su realización?	(5)	De las sesiones realizadas hasta el momento, en esta es en la que los alumnos se han encontrado más motivados

Fuente. Elaboración propia

Resultados cuarta sesión:

Tabla 34.

Resultados evaluación y coevaluación maestra principal sesión 4

Fecha y sesión realizada: 25 de abril - ¿A qué sabe la luna?		
Maestra principal <input checked="" type="checkbox"/> Maestra en prácticas <input type="checkbox"/>		
Descripción	Valoración (del 1 al 5)	Observaciones para destacar
¿La sesión comenzó y terminó puntualmente?	(5)	
¿Las instrucciones fueron claras y concisas?	(5)	
¿Los ejercicios de relajación realizados han conseguido un clima de tranquilidad en el aula?	(5)	Se ha conseguido captar mucho la atención
¿Se ha fomentado la creatividad y la imaginación durante la sesión?	(5)	
¿La música se adaptó al ambiente?	-	
¿Las posturas y movimientos motrices realizados se han adecuado a su edad?	(5)	
¿Las posturas están sustentadas en conocimientos trabajados anteriormente en el aula?	(5)	

¿Las actividades han ayudado a mejorar la coordinación del niño?	(5)	
¿Los alumnos han estado motivados durante su realización?	(5)	

Fuente. Elaboración propia

Tabla 35. Resultados evaluación y coevaluación maestra en prácticas sesión 4

Fecha y sesión realizada: 25 de abril - ¿A qué sabe la luna?		
Maestra principal <input type="checkbox"/> Maestra en prácticas <input checked="" type="checkbox"/>		
Descripción	Valoración (del 1 al 5)	Observaciones para destacar
¿La sesión comenzó y terminó puntualmente?	(5)	Comenzó y terminó puntualmente
¿Las instrucciones fueron claras y concisas?	(5)	Las instrucciones se entendieron correctamente
¿Los ejercicios de relajación realizados han conseguido un clima de tranquilidad en el aula?	(5)	Se ha conseguido captar mucho la atención
¿Se ha fomentado la creatividad y la imaginación durante la sesión?	(5)	La creatividad y la imaginación se han fomentado ya que ellos iban reflexionando sobre que podía pasar en la historia

¿La música se adaptó al ambiente?	-	
¿Las posturas y movimientos motrices realizados se han adecuado a su edad?	(5)	El cuento en su totalidad estaba adaptado a estos niños en concreto
¿Las posturas están sustentadas en conocimientos trabajados anteriormente en el aula?	(5)	
¿Las actividades han ayudado a mejorar la coordinación del niño?	(5)	
¿Los alumnos han estado motivados durante su realización?	(5)	Les gusta mucho el trabajo de la literatura

Fuente. Elaboración propia

Resultados quinta sesión:

Tabla 36.

Resultados evaluación y coevaluación maestra principal sesión 5

Fecha y sesión realizada: 2 de mayo – Jugando todos juntos		
Maestra principal <input checked="" type="checkbox"/> Maestra en prácticas <input type="checkbox"/>		
Descripción	Valoración (del 1 al 5)	Observaciones para destacar
¿La sesión comenzó y terminó puntualmente?	(5)	Llega a los alumnos, ya los conoce

¿Las instrucciones fueron claras y concisas?	(5)	
¿Los ejercicios de relajación realizados han conseguido un clima de tranquilidad en el aula?	(5)	A ratos se consigue
¿Se ha fomentado la creatividad y la imaginación durante la sesión?	(5)	
¿La música se adaptó al ambiente?	-	
¿Las posturas y movimientos motrices realizados se han adecuado a su edad?	(5)	Muy adecuados a su edad
¿Las posturas están sustentadas en conocimientos trabajados anteriormente en el aula?	(5)	
¿Las actividades han ayudado a mejorar la coordinación del niño?	(5)	
¿Los alumnos han estado motivados durante su realización?	(5)	Mucho

Fuente. Elaboración propia

Tabla 37.*Resultados evaluación y coevaluación maestra en prácticas sesión 5*

Fecha y sesión realizada: 2 de mayo – Jugando todos juntos		
Maestra principal <input type="checkbox"/> Maestra en prácticas <input checked="" type="checkbox"/>		
Descripción	Valoración (del 1 al 5)	Observaciones para destacar
¿La sesión comenzó y terminó puntualmente?	(5)	
¿Las instrucciones fueron claras y concisas?	(5)	Muy claro y entendible el cuento
¿Los ejercicios de relajación realizados han conseguido un clima de tranquilidad en el aula?	(4)	A ratos se consigue
¿Se ha fomentado la creatividad y la imaginación durante la sesión?	(5)	Al trabajar la literatura y tal como pasaba en la sesión anteriormente realizada, los alumnos desarrollan su imaginación y creatividad
¿La música se adaptó al ambiente?	-	No hay música
¿Las posturas y movimientos motrices realizados se han adecuado a su edad?	(5)	Todo adecuado a su edad
¿Las posturas están sustentadas en conocimientos trabajados anteriormente en el aula?	(5)	Durante todas las sesiones anteriores se han trabajado muchos de los contenidos ya

		conocidos por los más pequeños
¿Las actividades han ayudado a mejorar la coordinación del niño?	(5)	Ha favorecido su desarrollo motor así como su coordinación
¿Los alumnos han estado motivados durante su realización?	(5)	Se notaba que los alumnos estaban motivados y con ganas de trabajar

Fuente. Elaboración propia