



TRABAJO DE FIN DE GRADO

“YOGA EN EDUCACIÓN FÍSICA. UNA PROPUESTA DE
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE PARA EDUCACIÓN
PRIMARIA”

Titulación: Grado en Educación Primaria
Modalidad TFG: Diseño de propuesta formativa
Autora: Gloria Cano Gamero
Tutor: Antonio Muñoz Llerena
Curso: 2022/2023

Índice

Resumen	3
1. Introducción y justificación	4
2. Marco teórico	6
2.1. El yoga y su concepto.....	6
2.2. ¿Por qué yoga para niños?.....	8
2.2.1. El desarrollo físico a través del yoga.....	9
2.2.2. El desarrollo emocional a través del yoga.....	10
2.2.3. El desarrollo cognitivo a través del yoga.....	11
2.2.4. El desarrollo comunicativo-social a través del yoga.....	12
2.2.5. El yoga en las escuelas.....	12
3. Objetivos del TFG.....	13
4. Metodología del TFG.....	14
4.1. Fases de realización del TFG.....	14
4.2. Acciones realizadas para la búsqueda bibliográfica	15
4.3. Descripción del contexto de intervención	16
4.4. Diagnóstico de una necesidad educativa en un contexto concreto	18
4.5. Propuesta de Situación de Aprendizaje: ¡Yoguis por el colegio!.....	18
4.5.1. Concreción curricular	20
4.5.2. Metodología	22
4.5.3. Recursos materiales y espaciales	22
4.5.4. Contenidos transversales.....	23
4.5.5. Interdisciplinariedad	23
4.5.6. Atención a la diversidad.....	23
4.5.7. Sesiones.....	24

4.5.8. Evaluación del alumnado	40
Conclusiones	42
Bibliografía.....	45
ANEXOS.....	48

Índice de Tablas

Tabla 1 Principios del yoga.....	6
Tabla 2 Palabras clave búsqueda de documentación	15
Tabla 3 Concreción curricular.....	20
Tabla 4 Sesión 1	25
Tabla 5 Sesión 2	27
Tabla 6 Sesión 3	28
Tabla 7 Sesión 4	29
Tabla 8 Sesión 5	32
Tabla 9 Sesión 6	33
Tabla 10 Sesión 7	35
Tabla 11 Sesión 8	37
Tabla 12 Sesión 9	38
Tabla 13 Sesión 10	39
Tabla 14 Sesión 11	41

Resumen

En esta sociedad acelerada y estresante en la que cada vez se debilita más la concentración y atención del alumnado, así como la comprensión de sus propias emociones, surge el yoga como una oportunidad de desarrollo y transformación en la educación que se debe aprovechar. El presente trabajo surge como necesidad de ofrecer a los niños y niñas un espacio donde aprender a autorregular su atención, concentración y gran energía. Consecuentemente, el objeto de estudio de este Trabajo de Fin de Grado consiste en el análisis y estudio de la práctica de la disciplina del yoga con niños y su posible realización en Educación Primaria. Esta disciplina ancestral ofrece una herramienta divertida y no competitiva donde los niños pueden desarrollarse de manera integral en múltiples niveles: físico, emocional, cognitivo y comunicativo-social. Asimismo, permite realizar una enseñanza individualizada que se adapta a las necesidades de cada alumno, respetando los distintos ritmos de aprendizaje. Fundamentado en diferentes autores expertos en la materia, se presenta un diseño de situación de aprendizaje en el que se hace uso del yoga como herramienta educativa para alumnos del primer ciclo de Educación Primaria, concretamente para el primer curso, en la asignatura de Educación Física. La propuesta incluye diez sesiones para desarrollar una vez por semana y su sistema de evaluación. El yoga es una oportunidad de desarrollo del alumnado que le permite el conocimiento y gestión de su propio cuerpo, así como la creación un espacio de tranquilidad y desconexión en la que recargar cuerpo y mente. Además, estos beneficios no solo se quedan en el aula, sino que se trasladan a sus vidas cotidianas proporcionándoles un futuro más saludable con la práctica continuada de esta disciplina.

Palabras clave: yoga, Educación Primaria, respiración, posturas/asanas, relajación.

1. Introducción y justificación

Actualmente, nuestra sociedad sigue un ritmo de vida muy acelerado, generando la necesidad de que todo se haga al instante y cuanto más rápido mejor, lo que provoca un gran estrés y presión en todos los individuos. Debido a ello, “los niños, al igual que todas las personas, viven en una sociedad que impone un ritmo de vida estresante. Esta presión y competencia con que crecen los hace convertirse en pequeños adultos, con horarios, rutinas y normas estructuradas.” (Kojakovic, 2005, p.7). Este modelo de vida se ha contagiado a las escuelas y a sus alumnos, creando una escuela rápida y competitiva, algo que no es nada favorecedor pues la educación necesita de paciencia, tranquilidad y lentitud (Doménech, 2009).

Otro aspecto negativo que genera esta situación de estrés constante es el olvido y la despreocupación por el bienestar propio individual, tanto del cuerpo como de la mente. Las personas pierden la conciencia de sí mismos y de sus necesidades al no ofrecerse ellos mismos un momento de tranquilidad y relajación para escuchar lo que sus propios cuerpos quieren decirles (Llavata, 2016).

Kojakovic (2005) afirma que el yoga sirve como un espacio para niños y padres en el que pueden recuperar la energía y relajarse. El yoga es una disciplina que proviene de la India y está relacionada con el alma humana y la naturaleza, otorgando un conjunto de actividades físicas y técnicas de respiración y meditación que ayudan a mejorar la salud, tonificar el cuerpo y alcanzar un estado de armonía y equilibrio con tu persona. De la misma forma, esta autora explica que, para los niños, los ejercicios de estirar el cuerpo, respirar y relajarse son actividades naturales, actividades innatas que tenemos los seres humanos y que desafortunadamente vamos perdiendo con el paso de los años, por lo que progresivamente cuesta más ser capaz de conectar con el propio cuerpo, mente y espíritu.

No obstante, el estrés e incapacidad de parar para oír a nuestro cuerpo no son los únicos problemas que se encuentra en las aulas. Muchos profesores como Llavata (2016) afirman que cada vez le cuesta más al alumnado mantener la atención y centrarse en tareas que requieren un mayor tiempo de concentración. Esto es debido también a que las nuevas tecnologías les ofrecen cada vez desde edades más tempranas, una inmensa cantidad de estímulos constantes. Serrano (2006) explica cómo esa superabundancia de estímulos somete a las capacidades de atención y concentración de los cerebros a tales exigencias que provoca que estas se relajen y desconecten por razones puramente adaptativas, haciendo que cada vez se diluyan más. De esta manera, el uso del yoga es un instrumento favorecedor en la Educación Primaria para ofrecer al alumnado

diferentes estrategias de relajación y conciencia corporal, que les permitan liberar estados de estrés y calmar su sistema nervioso para obtener mayores niveles de concentración (Kojakovic, 2005). Pantajali expone en su libro I el uso de esta disciplina para “parar las fluctuaciones de la mente” (García, 2013, p.25) gracias a las técnicas que esta ofrece para suprimir los pensamientos y distracciones que rondan continuamente en las mentes y obstaculizan la concentración y relajación.

Desafortunadamente, el uso de metodologías alternativas o el empleo de una enseñanza flexible arrastra en numerosas ocasiones un prejuicio respecto a su eficacia. Sin embargo, no solo los numerosos autores que anteriormente se mencionan avalan su utilidad sino que también, el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, lo fomenta en su artículo 16, en el cual se recoge que los centros implanten medidas de flexibilización en el diseño y organización de las áreas y enseñanzas, promoviendo alternativas metodológicas para lograr una enseñanza personalizada que mejore el resultado de todo el alumnado (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2022). La integración de esta disciplina estaría entonces justificada puesto que favorece su consecución, ya que el yoga permite personalizar el aprendizaje y que el alumno se conozca a sí mismo descubriendo las estrategias que mejor se adecuan a sus características.

Asimismo, dentro de las ocho competencias claves que se desarrollan en el Real Decreto 157/2022, se encuentra la competencia personal, social y de aprender a aprender, la cual busca que el alumnado alcance la habilidad de reflexionar para autoconocerse y aceptarse, aprender a coordinar los procesos metacognitivos, identificar conductas conflictivas y hacer uso de diferentes estrategias para solucionarlas, contribuir a la salud física, mental y emocional propia y del resto de compañeros, aprender habilidades de corresponsabilidad para cuidarse a uno mismo y las personas que lo rodean, etc. (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2022). El yoga permitiría desarrollar las habilidades que se buscan para la consecución de esta competencia, otorgando así al alumnado estrategias que pueden usar en un futuro, como por ejemplo, cómo hacer frente al estrés, técnicas de relajación o estrategias de concentración, facilitando su integración de manera satisfactoria en la vida laboral.

En estas circunstancias, se observa que el yoga con las características que se han destacado y que se verán más adelante, se convierte en un instrumento ideal y sencillo que puede permitir al alumnado encontrar un espacio de crecimiento y transformación personal muy beneficioso tanto para su educación como para su vida y salud.

2. Marco teórico

2.1. El yoga y su concepto.

La palabra yoga significa unión, fusión y esfuerzo en sánscrito. Fue creado en la India hace miles de años y su objetivo fundamental es lograr la unión entre el cuerpo, la mente y el corazón a través de prácticas y ejercicios que permiten el control físico y mental, además de alcanzar una mayor capacidad de concentración (Kojakovic, 2005; Serra, 2008). Esta disciplina provee al ser humano de recursos para comenzar a escuchar a su cuerpo y mente y entender sus necesidades y preocupaciones, aspecto muy importante para la salud humana tanto física como mental (Calle, 1999). Asimismo, ayuda a dar una pausa necesaria a la rutina de trabajo y ritmo de vida para enfocarse en uno mismo y entender qué nos sucede, qué necesitamos y qué podemos hacer nosotros para mejorarnos y ayudarnos (Kojakovic, 2005).

Dentro del yoga, existen ocho ramas, las cuales son descritas en los antiguos textos funcionales del yoga “Yoga Sutra de Patanjali” escritos en el siglo III A.C (Desikachar 2006). Cada una de estas ramas representa una etapa del camino que debe seguir en orden cada yogui (practicante de yoga) para lograr alcanzar su realización personal. García (2013) presenta estas ramas en la Tabla 1:

Tabla 1

Principios del Yoga

Principios del Yoga	
1° Yama Actitud hacia el exterior	2° Niyama Actitud hacia uno mismo
3° Asana Postura física correcta	4° Pranayama Control de la respiración
5° Pratyahara Retracción de los sentidos	6° Dharana Capacidad para dirigir la mente
7° Dhyana Capacidad de interacción con el objeto de comprensión	8° Samadhi Integración completa con el objeto de comprensión

Fuente: El yoga en la escuela, 2013, p. 28.

- **Yama (social):** se trabaja la actitud hacia el entorno, son los mandamientos que los yoguis deben cumplir y seguir, tratando de comprender la esencia del yoga. Esta rama favorece el desprendimiento del egocentrismo del alumnado, favoreciéndoles el seguimiento de unas normas y reglas que logran un ambiente armónico en la escuela donde relacionarse.
- **Niyama (personal):** esta etapa se centra en el cuidado de uno mismo, tanto física como psicológicamente. Se trata de eliminar los pensamientos y estímulos negativos en nuestro interior, mejorando nuestros hábitos y consciencia para disfrutar del presente.
- **Asana (postura-cuerpo):** hace referencia a las posturas que se llevan a cabo en las sesiones de yoga y que permiten ser conscientes de cada parte del cuerpo y su capacidad. Son muy beneficiosas para la condición física, ya que desarrollan y mejoran el equilibrio, la elasticidad y la resistencia muscular, de manera que equilibran la energía del cuerpo ofreciendo armonía y estabilidad a nivel físico, emocional y mental.
- **Pranayama (respiración):** en esta etapa se trabaja el control de la energía vital gracias a la consciencia de nuestra respiración. La respiración es una parte del ser humano que siempre está, y siendo conscientes de cómo usarla puede ser una herramienta muy poderosa, ya que permite regular las energías. Es un gran recurso en la inteligencia emocional, ya que permite controlar y analizar las emociones.
- **Pratyahara (relajación):** esta rama trata de aislar los sentidos de los estímulos externos y distracciones del presente, permitiendo a la mente adentrarse en uno mismo. Esta etapa trata de conocerse a uno mismo, dando tiempo al cuerpo para expresarse y escuchándolo de manera activa y comprensiva.
- **Dharana (atención):** en esta etapa se trabaja la concentración en un único punto concreto, de manera que el tiempo de concentración vaya aumentando de forma exponencial con el paso de las sesiones. Logrando en consecuencia la mejora de la atención y concentración.
- **Dhyana (concentración):** esta etapa se centra en alcanzar un estado de meditación profunda, dejando a un lado la personalidad y enfocándose en primer plano en el alma y espíritu. En este momento, la concentración es completamente fluida y sin interrupciones, perdiendo por completo la noción del tiempo y del espacio.
- **Samadhi (superconciencia):** es el máximo nivel de conciencia de uno mismo, aunque a la vez de máxima absorción, ya que se logra alcanzar la libertad verdadera del espíritu logrando una meditación voluntaria en cualquier momento. Esta etapa requiere mucho esfuerzo, constancia y dedicación.

2.2. ¿Por qué yoga para niños?

El objetivo de la educación es el desarrollo físico, intelectual, afectivo y social del alumnado, tratando de ayudarles a alcanzar su máximo potencial. El yoga logra un aprendizaje y crecimiento en los alumnos de manera individualizada, permitiendo el desarrollo de las características de cada persona respetando los procesos y tiempos necesarios de cada uno para conseguirlo (París, 2017). Asimismo, permite alcanzar una respetuosa y bonita relación con los demás y con su entorno, logrando un gran aprendizaje que, según Wild (2006) sólo es posible a través de la interacción del individuo con el medio.

Uno de los beneficios que ofrece el yoga es su capacidad de adaptación a las necesidades y particularidades de cada persona, lo que permite lograr la educación individualizada que tanto se trata de conseguir en la actualidad (París, 2017). Como explican Ponce y Ramos (2011) en su investigación, cada persona necesita que se respete su forma y ritmo de aprendizaje y esto puede conseguirse a través del yoga, que puede ser practicado por absolutamente todos los niños del aula a pesar de tener alguna discapacidad funcional, siendo de esta manera un gran método inclusivo (Satnyananda Saraswati, 2012).

Esta disciplina es una manera divertida en la que el alumnado puede desarrollar muchas habilidades simultáneamente en un ambiente entretenido y no competitivo (Zamora, 2015). En numerosas ocasiones, los alumnos tienden a ver la escuela como algo agobiante y demasiado calificativo, haciendo que se sientan muy presionados y con desconfianza en ellos mismos (Reinoso, 2018). El yoga les ofrece una vía para contrarrestar estos sentimientos y ser capaces de relajarse y divertirse mientras desarrollan no sólo equilibrio, coordinación y flexibilidad sino conciencia de su propio cuerpo (Kojakovic, 2005; Llavata, 2016).

La práctica del yoga de manera organizada y estable dentro del horario lectivo de los colegios en España está aún muy poco expandida, siendo pocos los centros que lo ponen a prueba actualmente (Ezquerro, 2010). El Colegio Sant Josep de Barcelona es uno de los colegios que ha introducido el yoga como una asignatura más en su horario lectivo, una vez a la semana en Educación Primaria y de forma más ocasional en infantil. Tras su puesta en marcha, el equipo docente destacó especialmente la gran mejora de la atención del alumnado. El I.E.S. público Montes Orientales de Granada trabaja la inteligencia emocional, los sentimientos, la respiración, etc. a través del yoga en las aulas de secundaria y exponen la gran aceptación de esta disciplina por parte de los alumnos, padres y profesores. Por otro lado, la Escuela 2 de Valencia introduce el yoga dentro de la asignatura de Educación Física en

Educación Primaria y de manera ocasional en infantil. Asimismo, ofrecen algunas sesiones donde pueden unirse los padres del alumnado para que formen parte de este aprendizaje y puedan involucrarse en el proceso. Otras escuelas como Montessori School y C.E.I.P. San Blas de Alicante ofrecen el yoga como actividad extraescolar (Llavata, 2016).

A nivel internacional existe un mayor número de escuelas que introduce el yoga en sus aulas con gran frecuencia, como en la India, donde el alumnado lo practica con normalidad (Ezquerro, 2010). La exprofesora y fundadora de Yoga in Schools premiado en colegios de Canadá Jenny Kierstead, explica lo valiosa que es la práctica del yoga para los jóvenes, siendo esta una actividad no competitiva apta para todos los seres humanos y que favorece mucho a la salud. Asimismo, esta exdocente expone otros de los beneficios del yoga en las escuelas: “La atención plena y la meditación pueden ayudar a los niños con el estrés de los exámenes, problemas de salud mental y regulación emocional. Ambas prácticas fomentan la autoaceptación” (Williams, 2021, p. 1). Por otro lado, Kimma Stark, instructora estadounidense de yoga, confirma la eficacia del yoga para reducir el estrés físico, mental y emocional en el alumnado tras realizar estudios donde se comprueba además la mejoría en autorregulación y la reducción de conductas problemáticas (Williams, 2021).

2.2.1. El desarrollo físico a través del yoga.

El yoga tiene muchos beneficios a nivel físico a través de las posturas (asanas), ayudando a mejorar de forma global la salud del cuerpo. Asimismo, su práctica contribuye a desarrollar progresivamente la conciencia corporal y la propiocepción en el alumnado, como explica Kojakovic (2005). Por otro lado, se observa también una gran mejora en el sistema esquelético y muscular al incrementar la flexibilidad, mejorar la postura corporal y eliminar tensiones. Satynanda Saraswati (2012) y Calle (1999) afirman que también favorece al sistema respiratorio, pues aprenden a respirar bien y a su vez incrementan su capacidad pulmonar, al sistema cardiovascular, ya que incrementa el flujo sanguíneo, al sistema nervioso, al digestivo y al endocrino, pues ayuda a retrasar la degeneración de la glándula pineal.

Hay que tener en cuenta la edad del alumnado con el que se vaya a trabajar para hacer un buen diseño de las sesiones, ya que a un alumnado de corta edad como 5 o 6 años no son indicados los ejercicios de respiraciones profundas y retenciones de aire, pero sí pueden hacer ejercicios para ser conscientes de su respiración y conectarse con ella (París, 2017).

La práctica del yoga desde tempranas edades consigue que el alumnado adquiera conciencia de hábitos de vida saludables que le servirán para su día a día y para su futuro, haciendo que ellos mismos sean responsables de su propio cuidado (Fernández y Mejía, 2020; Zamora, 2015). Asimismo, esta conciencia de su propio cuerpo permite crear un amor y respeto propio, aceptando su físico, sus capacidades y sus limitaciones, permitiendo de una misma forma respetar la de los demás, consiguiendo un ambiente mucho más empático, comprensivo y respetuoso (Serra, 2008; Zamora 2015).

2.2.2. El desarrollo emocional a través del yoga.

En la actualidad, se está comenzando a dar una mayor importancia a la salud emocional, la cual tradicionalmente se tenía muy olvidada y no se era consciente de lo vital que es para el ser humano (París, 2017). Hoy por hoy, como nos muestra De Soroa (2020), estamos viviendo un gran brote de programas formativos, estudios e investigaciones que tienen el objetivo de paliar esta carencia, comenzando desde las escuelas. Tradicionalmente, los colegios solo educaban la mente y el intelecto, dejando olvidada la educación emocional, bloqueando a los alumnos el desarrollo de su inteligencia emocional, lo que provocaba grandes desequilibrios emocionales que derivan en situaciones de estrés, angustia, agresividad, depresión, etc. (París, 2017). Afortunadamente, cada vez son más los programas diseñados para ofrecer a las personas recursos y conocimientos para gestionar sus sentimientos y aprender a desarrollar una buena inteligencia emocional.

El concepto de inteligencia emocional fue empleado en el año 1990 por Peter Salovey y John Mayer, dos psicólogos de Norte América, por lo que podemos ver la reciente llegada a la sociedad de los estudios sobre salud emocional. El psicólogo Daniel Goleman (1999) desarrolló y difundió el concepto de inteligencia emocional, explicando que ésta implica conocer y gestionar tanto las emociones propias como las de los demás, aprendiendo a su vez a relacionarse con y a través de ellas. La clave de esta inteligencia está en aceptar cómo nos sentimos y saber gestionarnos a partir de esas emociones, no en identificarlas y reprimirlas como si no existiesen. La inteligencia emocional es una de las ocho múltiples inteligencias que define Howard Gardner (1983). Todas estas inteligencias son independientes, pero están interrelacionadas entre sí y forman el conjunto de nuestro coeficiente intelectual. La escuela debe potenciar el crecimiento y estudio de las ocho para un completo desarrollo del alumnado.

Son muchas las personas que eligen la disciplina del yoga a la hora de equilibrar sus emociones, ya que ofrece buenas herramientas para descubrirlas, conocerlas y gestionarlas. De esta misma forma, podemos trasladarla a las aulas para que los niños también se beneficien de ella. Kojakovic (2005) habla de los numerosos beneficios que podemos obtener del yoga a nivel emocional, como es el aumento de la autoestima, confianza y autoconocimiento, el desarrollo de técnicas de relajación para liberar al cuerpo y la mente de la tensión y ansiedad, la calma del sistema nervioso y la comprensión de principios tan importantes y necesarios para una buena convivencia como son el respeto, la tolerancia y la no violencia hacia uno mismo y hacia todos los seres que nos rodean. Por otro lado, Lorenzo (2014) completa estos beneficios explicando también la mejora de la autonomía y una mejor gestión del trabajo en equipo.

El yoga puede ser adaptado a todas las edades, y gracias al uso de la música, los cuentos y el arte podemos ofrecer una gran manera divertida para que el alumnado disfrute esta disciplina y aprenda a conocerse a sí mismo y a sus cambios emocionales (París, 2017).

2.2.3. El desarrollo cognitivo a través del yoga

El cerebro de los niños tiene una enorme actividad con múltiples conexiones cerebrales hasta los siete años, al igual que el crecimiento de su cuerpo incrementará de una manera exponencial que no sucederá más en su biología (Wild 2011). En este momento, los niños son capaces de captar muchos conocimientos, lógicamente adaptados a su madurez. Según McArdle (2014) hasta los seis años su comportamiento es muy intuitivo, y aprenden y exploran a través de sus sentidos y el movimiento debido a que el hemisferio derecho de su cerebro tiene más actividad que el izquierdo. Posteriormente, esta predominancia cambia para dar una mayor actividad al hemisferio izquierdo en el que dominan las actividades de memoria, secuencias, lógica y razón, dejando de lado esa exploración de sensaciones y creatividad (Wild 2011, París 2017).

Sin embargo, una de las grandes ventajas de la práctica del yoga es la estimulación simultánea de ambos hemisferios (Satyananda Saraswati, 2012). Esta armonía y trabajo de ambos hemisferios proporciona un gran equilibrio y desarrollo, llevando a cabo una buena proporción entre intelectualidad y creatividad, silencio y sonido, movimiento y quietud (Serra, 2008).

Asimismo, otro de los grandes beneficios del yoga es la capacidad para amoldarse a cada ritmo de aprendizaje y características de cada alumno, para ofrecerles la estimulación de todas sus potencialidades, ya que, como explica Gardner (1983) en su teoría de inteligencias múltiples, el ser humano no tiene una inteligencia homogénea, en cada persona coexisten ocho tipos y dentro de estas siempre se da la predominancia de algunas. Es por ello que cada alumno tiene una forma y tiempo para aprender, y el yoga puede ofrecerles la manera perfecta para su educación siguiendo ese esquema que cada individuo con su personalidad necesita (París, 2017; Satyananda Saraswati, 2012).

2.2.4. El desarrollo comunicativo-social a través del yoga

Para el ser humano es vital la comunicación. Es una herramienta que está presente en el día a día de todos los individuos, tanto con otras personas como con uno mismo. En ocasiones, suceden problemas en la comunicación debido a malentendidos o la incapacidad de expresar bien. Muchos de los conflictos que vivimos y que a veces derivan en esos malentendidos suceden a nivel emocional, debido a la dificultad de expresar exteriormente lo que sucede interiormente (París, 2017). Según Goleman (1999) la mejor manera de solucionar esta dificultad es el desarrollo de la inteligencia emocional, que permite identificar y aceptar las emociones personales, siendo capaces luego de expresarlas de forma asertiva al entorno para llevar a cabo una comunicación mucho más rica y acertada. El yoga permite este aprendizaje gracias a la concentración y estudio de nuestro interior para posteriormente expresarlo y mostrarlo al exterior (Lorenzo, 2014).

2.2.5. El yoga en las escuelas.

Calle (2004) afirma que la práctica del yoga puede comenzar a partir de los 4/5 años a través de adaptaciones en las técnicas, ritmo y lenguajes dependiendo de la edad del alumnado. El yoga para niños está captando un creciente interés por todo el mundo ya que ven y sienten sus beneficios, produciendo una gran satisfacción (Calle, 2004). Con el reciente y rápido crecimiento de las escuelas Waldorf y Montessori, cada vez son más las escuelas y padres que apoyan el nuevo paradigma que siguen estas, como es la búsqueda de autonomía en el alumnado, el aprendizaje basado en su vida cotidiana, la educación individualizada y el desarrollo de la inteligencia emocional (De Dios, 2016). De esta forma, la práctica del yoga ofrece estos requisitos para la educación de los niños, permitiéndoles explorar y conocer su

cuerpo para investigar todo su potencial y las sensaciones que este les ofrece. Howe (2013) piensa que la escuela debe ser un espacio que permita crecer y aprender de forma libre.

Frecuentemente, al escuchar la palabra yoga pensamos en un yoga para adultos en el que se practican posturas estáticas, respiraciones profundas y mucho silencio. Debido a esto, surgen dudas sobre cómo el yoga puede ser transportado a las aulas donde los niños necesitan movimiento y dinámica, y es justo eso lo que se les ofrece un yoga adaptado a sus características, donde, a través de dinámicas diferentes como música, movimientos, cuentos y respiraciones conscientes pueden beneficiarse de las cosas buenas que ofrece esta disciplina (París, 2017). Como se ha comentado a lo largo de este marco teórico, los beneficios y aportaciones que ofrecen el yoga al alumnado están relacionados con aquellas competencias y conocimientos que se explican en el Real Decreto 157/2022 en el área de Educación Física, como es el conocimiento de su propio cuerpo, desarrollo de procesos de autorregulación y de estilos de vida activos, entre otros. Por esta razón, el yoga puede ser fácilmente integrado en la programación anual de esta asignatura.

3. Objetivos del TFG

El objetivo general de este TFG es desarrollar y presentar una situación de aprendizaje en la que se utilice el yoga como herramienta educativa para alumnos del primer ciclo de Educación Primaria, concretamente para el primer curso en la asignatura de Educación Física.

A tenor del objetivo principal, se desglosan los siguientes objetivos específicos:

- Investigar acerca de las características del yoga y su aplicación en las aulas de Educación Primaria.
- Exponer las bases teóricas que afirman los beneficios del yoga y su práctica con niños.
- Justificar la idoneidad de la práctica del yoga en las clases de Educación Física a partir de la vigente legislación para conseguir las competencias específicas del currículo en esta área.
- Diseñar una situación de aprendizaje mediante la adaptación del yoga a las características del alumnado y a la legislación educativa vigente.

4. Metodología del TFG

4.1. Fases de realización del TFG

En primer lugar, es necesario justificar la elección de la temática, la cual ha sido impulsada tras la realización de las prácticas del grado en un colegio de Educación Primaria. Durante estas prácticas, surgieron varias conversaciones acerca de la necesidad de encontrar un método que ayudase al alumnado a ser capaces de autorregular su energía, así como de mantener la atención y concentración. En consecuencia, el tema seleccionado como objeto de estudio de este Trabajo de Fin de Grado consiste en el análisis y estudio de la práctica de la disciplina del yoga con niños y su posible realización en Educación Primaria.

Una vez concretada la elección del tema, se definieron los objetivos del trabajo que están directamente relacionados con la investigación que se llevó a cabo para la realización del marco teórico. En esta investigación, se realizó una búsqueda bibliográfica para analizar la disciplina del yoga, sus beneficios en la práctica con niños y su implementación en centros educativos, así como otros aspectos relacionados.

Posteriormente, se seleccionó y describió el contexto de intervención y la necesidad educativa que se pretende trabajar, la cual es el motivo de la selección de este trabajo, como se ha mencionado anteriormente, y se trata de la mejora de la autorregulación y el aumento de atención y concentración del alumnado.

Finalmente, partiendo de esta base, se diseñará una propuesta de situación de aprendizaje en la que se utilice el yoga como herramienta educativa con alumnado del primer ciclo de Educación Primaria, concretamente en la asignatura de Educación Física. Para su diseño, en primer lugar, se tendrán en cuenta los estudios relacionados acerca de las etapas del yoga que pueden ser trabajadas con niños, las actividades lúdicas que fomentan su interés mientras practican esta disciplina y los espacios y recursos que son más favorecedores para su realización. Posteriormente, se definirán los objetivos de etapa y las competencias claves sobre los que contribuirá, relacionándolos también con los saberes básicos, los criterios de evaluación y las competencias específicas. Tras la concreción de estos elementos curriculares, se desarrollarán de acuerdo con ellos, los objetivos de aprendizaje que se quieren lograr en el alumnado.

En siguiente lugar, se describirá la metodología que se utilizará en las sesiones, así como los agrupamientos que se emplearán, los recursos materiales necesarios y el espacio donde se

llevará a cabo. Al mismo tiempo, se indicarán los contenidos transversales y la interdisciplinariedad seleccionados para la situación de aprendizaje. Por otro lado, se expondrán las medidas generales de atención a la diversidad que se emplearán con todo el grupo, al igual que posibles medidas específicas para adaptar las actividades a las necesidades individuales de cada alumno. A continuación, se explicarán las pautas seguidas para la selección de actividades de acuerdo con lo expuesto en el marco teórico, así como la estructura que van a seguir todas las sesiones. Por último, se expondrán en una tabla las fichas de sesiones y en otra la evaluación del alumnado.

4.2. Acciones realizadas para la búsqueda bibliográfica

Aveyard (2010) explica la importancia de la revisión bibliográfica y confirma que es fundamental para avanzar en la práctica y ofrecer recomendaciones al respecto. Para la realización de este trabajo, se ha utilizado la revisión sistemática de publicaciones en varios sistemas de búsqueda académicos como Scopus, Eric, Dialnet, Mendeley, Google Académico. Para ello, se ha hecho uso de términos relacionados con el tema de investigación tanto en español como en inglés, para poder realizar de esta manera una búsqueda más amplia. Entre las palabras clave empleadas para la búsqueda de documentación se encuentran las especificadas en la Tabla 2:

Tabla 2

Palabras clave búsqueda de documentación

	Sinónimos/términos relacionados/palabras clave	Keyword	Uso de Wildcards
Variable 1: Yoga	Yoga	Yoga	
Variable 2: Educación Primaria	“Educación Primaria” “Educación Infantil” Niño	“Primary education” “Elementary education” “Preschool” “Kindergarten” School	Niñ** Kid* Chlid* School*

		Kid	
		Child	

Fuente: elaboración propia.

Paralelamente, se ha hecho uso de los operadores booleanos diseñados por George Boole que permiten aumentar y precisar la búsqueda. Estos operadores son símbolos o palabras que ayudan a enlazar de una manera coherente los términos de búsqueda para así, como se ha mencionado anteriormente, limitar, ampliar o precisar la indagación (Margolles, 2019).

En primer lugar, se realizó una breve búsqueda por varios sistemas de búsqueda académicos para analizar cuál de ellos era más adecuado para este trabajo. La educación de búsqueda general utilizada fue “Yoga AND Educación Primaria OR niños”, traduciéndola también al inglés para ampliar la búsqueda. Los sistemas que ofrecieron documentos más útiles para este proyecto fueron Dialnet y Google Académico, a los que posteriormente se le aplicaron algunos criterios de inclusión y exclusión para concretar más la investigación como el descarte de aquellos relacionados específicamente con alguna enfermedad como el autismo, aquellos dirigidos a adolescentes o a personas de mayor edad o aquellos que no eran específicos del yoga ya que trataban muchos otros recursos como mindfulness, drumming, etc. Asimismo, se hizo uso del sistema de Google Académico para encontrar artículos más específicos en algunas temáticas, como guías de ejercicios de yoga para niños, beneficios concretos de esta disciplina como la reducción del estrés, ejemplos de casos reales usando el yoga en aulas de Educación Primaria, etc.

Finalmente, tras la primera selección de artículos de cada sistema de búsqueda, se hizo una segunda revisión empleando otros criterios de inclusión y exclusión como la eliminación de duplicados, observando la fecha de publicación para tratar de evitar utilizar información desactualizada y teniendo en cuenta la calidad, procurando hacer uso de artículos publicados en revistas considerables, documentos recomendados por instituciones gubernamentales o científicas, examinando la experiencia de los autores, etc.

4.3. Descripción del contexto de intervención

La propuesta de situación de aprendizaje que se va a desarrollar en este trabajo está diseñada para el CEIP Malala, un colegio de Sevilla ubicado concretamente en la localidad de Mairena del Aljarafe. Esta ciudad se encuentra actualmente en plena ebullición, con más de

45.000 habitantes según el Instituto de Estadística y Cartografía de Andalucía (2022). Conforme ha ido creciendo el número de habitantes, también lo han hecho los colegios públicos, institutos, centros de salud, instalaciones deportivas, parques y zonas verdes, etc. Este centro es uno de los colegios públicos más recientes de esta localidad y está ubicado en una zona recién urbanizada, donde vive una población joven con un nivel socioeconómico medio-alto. Además, el barrio se encuentra en continuo crecimiento y llegan muchas familias con hijos pequeños. La mayoría de estas familias tienen estudios medios y universitarios y se muestran muy preocupadas por la educación de sus hijos e hijas, ofreciendo asimismo una gran disposición para la colaboración con el centro y la participación en la vida de este. Cabe destacar que el centro cuenta actualmente con tres líneas de primero, cuatro de segundo y dos líneas desde tercero a sexto, previendo además que este volumen de alumnos aumente progresivamente a lo largo de los años.

Este centro está compuesto por un único edificio y dispone de una amplia red de recursos. Todas las aulas cuentan con aire acondicionado y pantalla digital. Además, hay dos pistas de fútbol sala y baloncesto y un gimnasio con una buena selección de material deportivo muy cuidado. La biblioteca está disponible para su uso educativo en todo momento. Por otro lado, hay un salón muy amplio con proyector que permite reunir a varios grupos de alumnos. El aula de música cuenta también con una gran variedad de instrumentos a disposición del alumnado con la supervisión de los docentes. Aunque no se dispone de aula TIC, en el despacho del Director se encuentran doce portátiles para el uso del alumnado, y la sala de profesorado cuenta también con tres ordenadores y tres impresoras de uso común.

Un punto importante para destacar en este centro es su gran implicación con la metodología de Aprendizaje-Servicio (ApS), la cual consiste en el aprendizaje de contenidos, habilidades y valores para el posterior desarrollo de un servicio a la comunidad, con el fin de ayudarla, transformarla y mejorarla siendo el alumnado el principal responsable de llevarlo a cabo. Este centro ha recibido aproximadamente dieciséis premios por su acción educativa en los últimos nueve años, estando muchos de esos premios relacionados con la educación a través del ApS. En el caso de la situación de aprendizaje que se expone en el presente Trabajo de Fin de Grado, se puede desarrollar esta metodología trasladando a un centro de personas mayores la última sesión que realiza el alumnado, en la que ellos mismos enseñan yoga a otras personas.

4.4. Diagnóstico de una necesidad educativa en un contexto concreto

Esta propuesta va dirigida a un grupo de 24 alumnos de primer curso de Educación Primaria, caracterizado por ser muy inquieto y hablador. Asimismo, la mayoría del alumnado muestra dificultades para mantener la atención y concentración tanto en las explicaciones como en las tareas que se les proponen. Estas características les obstaculiza seguir el ritmo de la clase y desarrollar efectivamente las actividades. Además, por otro lado, dificultan la docencia al tener que estar constantemente pidiendo al alumnado calmar y canalizar su gran energía, así como prestar atención a las explicaciones. De esta manera, este trabajo se desarrolla para ofrecer un recurso en el que el alumnado aprenda autoconciencia y autocontrol, brindándoles además múltiples técnicas de relajación y respiración con las que puedan calmar su cuerpo y mente para aumentar consecuentemente su concentración y atención.

4.5. Propuesta de Situación de Aprendizaje: ¡Yoguis por el colegio!

Esta situación de aprendizaje está diseñada para su realización en la asignatura de Educación Física con un grupo de alumnos de primer curso de Educación Primaria. La temporalización de este proyecto está estructurada en 8 sesiones, las cuales se llevarán a cabo una vez por semana con una duración de 30 minutos aproximadamente de compromiso motor.

En base a esto, los objetivos de etapa que se pretenden alcanzar con este trabajo son los siguientes:

- Los objetivos a) (conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas de forma empática, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática) y m) (desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas), se trabajarán de forma que el alumnado comprenda las normas de convivencia en el aula y adquiera habilidades que le permitan seguirlas y respetarlas, así como desarrollar y comprender sus propias emociones.
- El objetivo b) (desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu

emprendedor), ya que el alumnado podrá desarrollar interés y creatividad en su aprendizaje adquiriendo además habilidades de trabajo individual y de equipo.

- El objetivo j) (utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales), se trabajará gracias al uso de diferentes expresiones y representaciones artísticas del yoga.
- El objetivo k) (valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social), ya que el alumnado conocerá y aceptará progresivamente su cuerpo y el de los demás y todas sus diferencias.

Las competencias clave que se desarrollarán en esta situación de aprendizaje son:

- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), ya que durante las sesiones el alumnado reflexionará sobre sí mismo permitiéndole autoconocerse y aceptarse, logrando de esta manera un progresivo desarrollo personal constante. Asimismo, aprenderá a gestionar sus procesos metacognitivos logrando que ellos mismos regulen su atención y energía. Por otro lado, con este proyecto también adquirirán hábitos de vida saludables tanto a nivel físico como mental y emocional.
- Competencia emprendedora (CE), debido a que el alumnado desarrollará habilidades para evaluar el entorno y detectar cómo comportarse en cada situación. Además, hará uso de su imaginación y creatividad para realizar las asanas del yoga, ya que se les permite realizar las posturas de una manera aproximada, no estricta, y de la forma que ellos las sientan.
- Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC), ya que el alumnado conocerá una forma de expresión cultural que además le va a permitir conocer, gestionar y expresar sus emociones, así como respetar la de los demás.

4.5.1. Concreción curricular

Para la concreción curricular de este trabajo, se ha completado la Tabla 3 de manera que queden conectados los elementos del currículo y sea más fácil localizarlos.

Tabla 3

Concreción curricular

Objetivos de Etapa	a b j k m	
Competencias Clave	CPSAA CE CCEC	
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.	1.3.a. Vivenciar juegos de activación y vuelta a la calma identificando su utilidad para adaptar el cuerpo a la actividad física y evitar lesiones, manteniendo la calma y sabiendo cómo actuar en caso de que se produzca algún accidente en contextos de práctica motriz.	EF.01.A.3. Salud mental: bienestar personal y en el entorno a través de la motricidad. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental).
	1.2.a. Explorar las posibilidades de la propia motricidad a través del juego, practicando en distintas situaciones cotidianas, medidas básicas de cuidado de la salud personal a través de la higiene corporal y la educación postural.	EF.01.C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal: conciencia corporal. Lateralidad y su proyección en el espacio. Coordinación óculo-pédica y óculo-manual. Equilibrio estático y dinámico.
2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivomotrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción,	2.3.a. Vivenciar y emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera lúdica e integrada en diferentes situaciones y contextos,	EF.01.C.3. Capacidades físicas desde el ámbito lúdico y el juego.

<p>decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.</p>	<p>mejorando progresivamente su control y su dominio corporal.</p>	<p>EF.01.C.4. Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas.</p>
<p>1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, (...).</p>	<p>1.4.a. Identificar los valores positivos que fomenta la práctica motriz compartida, vivenciando y disfrutando sus beneficios en contextos variados e inclusivos y respetando a todos los participantes con independencia de sus diferencias individuales.</p>	<p>EF.01.D.1. Gestión emocional: estrategias de identificación, experimentación y manifestación de emociones, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.</p>
<p>3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, inclusión, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias etnoculturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p>	<p>3.1.a. Vivenciar las emociones que se producen durante el juego y la actividad física, iniciándose en la gestión positiva de las mismas.</p>	

Fuente: Instrucción 12 (2022, p. 68-71)

Los objetivos de aprendizaje que se pretenden lograr con el alumnado son los siguientes:

1.2.a. Tomar consciencia y hacer uso del esquema corporal para cuidar el cuerpo y su postura a través del yoga.

1.3.a. Conocer y autorregular su cuerpo a través de juegos.

1.4.a. Respetar a uno mismo, a los demás y a las capacidades de cada uno.

2.3.a. Desarrollar progresivamente el dominio corporal.

3.1.a. Identificar, gestionar y expresar emociones.

4.5.2. Metodología

En lo que respecta a la metodología, se empleará una metodología activa, lúdica, participativa y flexible, con la que el alumnado pueda gestionar su propio aprendizaje y explorar su potencial. Los agrupamientos serán variados, aunque en su mayoría, el alumnado trabajará de forma individual. Se hará uso de un método deductivo en el que el maestro relata en todo momento los pasos a seguir, cuando empezar y cómo desarrollarlos. La estrategia en la práctica que se desarrolla es global ya que se presenta al alumnado la tarea de forma completa, que es la forma más idónea en Educación Primaria, gracias a que fomenta su creatividad y respeta los diferentes ritmos de aprendizaje. Concretamente, es una estrategia global polarizando la atención en la respiración, la cual está presente en todas las actividades que se van a desarrollar y hará que el alumnado vaya tomando consciencia y control sobre ella de manera progresiva.

Por otro lado, la técnica de enseñanza empleada es la instrucción directa y el estilo de enseñanza es el mando directo debido a que, durante las sesiones, los niños aprenderán a través de la imitación por modelos y un ritmo impuesto por el docente. El modelo pedagógico que se desarrolla es el APS, el cual se desarrolla de manera conjunta en todo el centro, como se ha explicado anteriormente. A través de este, los niños diseñarán tras lo aprendido sobre el yoga, una sesión para trasladarla a un centro de personas mayores donde ellos mismos serán los guías que dirijan la sesión de yoga adaptándola a sus capacidades.

4.5.3. Recursos materiales y espaciales

Entre los recursos materiales que se emplearán podemos destacar el uso del proyector, altavoz, música, pelotas de tenis, pinceles o plumas, vasos de plástico, cañitas y colores. Además, para ofrecer una mayor comodidad, todas las sesiones se realizarán encima de colchonetas o toallas, dependiendo del material disponible. Asimismo, para el desarrollo de las sesiones, se le pedirá al alumnado traer ropa cómoda y zapatos fáciles de quitar y poner para que ellos mismos puedan ser autónomos, debido a que las actividades se realizarán descalzados encima de las colchonetas o toallas.

Por otra parte, con referencia al espacio donde desarrollar la práctica, una de las ventajas del yoga es que se puede realizar en muchos lugares, aunque es recomendable sobre todo que

sea un espacio donde no haya excesivo ruido (Llavata, 2016). Para el centro al que va dirigido este Trabajo de Fin de Grado, se propone realizar la práctica en el salón multiusos para poder utilizar el proyector; sin embargo, si no fuera posible su empleo, podría también desarrollarse en el patio, en el gimnasio o en el aula.

4.5.4. Contenidos transversales

Respecto a los contenidos transversales, se encuentran la educación para la salud, ya que se fomentan hábitos posturales, estiramientos, comprensión de emociones internas y su gestión y aprender a respirar bien, entre otros. También se trabaja la educación para la paz, debido a la importancia que adquiere en las sesiones el respeto por uno mismo y los demás y la comprensión de las limitaciones de cada persona. Por otro lado, se propicia la coeducación, fomentando la igualdad entre chicos y chicas para realizar cualquier actividad, así como su desinhibición a la hora de hacer los ejercicios. A través de la concienciación sobre la importancia de traer una vestimenta adecuada y cómoda y el respeto por los materiales, se trabaja también la educación para el consumidor.

4.5.5. Interdisciplinariedad

En cuanto a la interdisciplinariedad de esta situación de aprendizaje, se propone trabajar junto con la asignatura de Música, para que el alumnado adquiera fluidez de movimiento acorde con el ritmo de las composiciones musicales y que, de esta manera, aprendan a actuar y gestionar sus emociones de acuerdo con ella. Asimismo, también se cooperará con la asignatura de Lengua Castellana y Literatura para el desarrollo de las últimas sesiones, en la que el alumnado deberá diseñar sus propios cuentos para la explicación de las diferentes posturas que van a realizar.

4.5.6. Atención a la diversidad

Respecto a la atención a la diversidad, como explica Satnyananda Saraswati (2012), una de las grandes ventajas del yoga es que puede ser practicado por todos los niños del aula a pesar de tener alguna discapacidad funcional. Para adaptar la situación de aprendizaje a las características del alumnado, se empleará el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), el

cual presenta tres principios como medida de atención a la diversidad, para poder adaptar la clase y asegurar la participación de todos los alumnos. Los principios que propone explican la importancia y posibilidad de proporcionar múltiples formas de representación, de expresión y de implicación que respondan a las necesidades de los alumnos. Como medidas generales de atención a la diversidad se empleará feedback continuo, metodología colaborativa, adecuación al alumnado, progresiones lógicas y representaciones gráficas de lo que se explica. En el contexto de esta situación de aprendizaje, no hay ningún alumno con atención a la diversidad específica, sin embargo, si fuese necesario, las medidas específicas del alumnado que lo necesite serán diseñadas a través del DUA.

4.5.7. Sesiones

El conjunto de sesiones ha sido adaptado de actividades propuestas por García (2013), Kojakovic (2006), Maestre (2010), Morelli (2010) y Nadeau (2012). Por otro lado, muchas de las fichas de posturas son extraídas del juego de Eduyoga (Eduyoga, 2014). Para trabajar con el alumnado de Educación Primaria, Fernández y Mejía (2020) sugieren delimitar hasta la etapa de pratyahara, debido a que son de menor dificultad y se requiere de la dominancia de estas para continuar con esta disciplina. Es conveniente recordar que la etapa de pratyahara hace referencia a la práctica de la relajación. Precediendo a esta etapa, se encuentran pranayama, referente a la respiración, y asana, a las posturas del cuerpo, que serán las otras dos etapas que se trabajarán en la propuesta. En consecuencia, cada sesión se va a estructurar en tres partes, la fase inicial en la que se realizarán ejercicios de respiración (pranayama), la fase principal en la que se desarrollarán varias posturas (asanas) o juegos y, por último, la fase final en la que se realizarán actividades de relajación (pratyahara) que invitarán a la meditación y/o reflexión. No se le exigirá al alumnado que realice correctamente a la primera las diferentes posturas, sino que, de forma progresiva, lo irán logrando por su cuenta gracias a la práctica y a la adquisición de control sobre su cuerpo. Asimismo, como explica París (2017), los ejercicios de respiraciones profundas y retenciones de aire no son indicados para los alumnos de esta edad. Sin embargo, sí pueden hacer ejercicios para ser conscientes de su respiración y conectarse con ella, por lo que las actividades de respiración propuestas en las sesiones estarán modificadas y diseñadas para esa finalidad.

Para el desarrollo de las sesiones, se han creado y seleccionado fichas (ANEXO 1) en las que aparecen el nombre de la postura o ejercicio, el modo de realizarla (aunque se le irá


describiendo al alumnado en el cuento o vídeo), una foto de la posición realizada por niños y los beneficios que ofrece esa asana o actividad. Muchos de los ejercicios serán presentados al alumnado a partir de cuentos para que logren adentrarse en la historia y les resulte más divertida la realización de los ejercicios, por lo que junto a algunas fichas también se encontrará el cuento asociado con la postura o actividad.

A continuación, se presentan las fichas de sesiones en las siguientes tablas:

Tabla 4

Sesión 1

Título de la sesión: Nuestro viaje en globo		Curso: 1º
Nº de sesión: 1		Nº de alumnos: 24
		Espacio: salón multiusos
Objetivos de etapa	a b j k m	
Competencias clave	CPSAA CE CCEC	
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes Básicos
1, 2, 3	1.3.a., 1.2.a., 2.3.a., 1.4.a., 3.1.a.	EF.01.A.3. EF.01.C.2., EF.01.C.3., EF.01.C.4., EF.01.D.1.
Contenidos del yoga (etapas)	Yama (social), Niyama (personal), Asana (postura-cuerpo), Pranayama (respiración) y Pratyahara (relajación)	
Evaluación		
Objetivo de aprendizaje	2.3.a. Desarrollar progresivamente el dominio corporal.	
Instrumentos de evaluación	Escala de clasificación	
Descripción de la sesión		
Introducción inicial a la situación de aprendizaje al alumnado (5 min):		
<p>En primer lugar, acercaremos a los niños a la disciplina del yoga, explicándoles que los movimientos que esta ofrece ayudan a sentirse mejor. Además, el yoga permite conocerse a uno mismo, respetarse y cuidarse.</p> <p>Por otra parte, les explicaremos la rutina diaria a seguir, en la que nos descalzaremos antes de subir a las colchonetas y nos pondremos cómodos para empezar la sesión. A continuación, les contaremos las 3 partes en las que están divididas las sesiones.</p> <p>Finalmente, es muy importante dejar claras las tres normas fundamentales al alumnado: respetar a los demás y a sí mismo, pasarlo bien y cuidar el material.</p>		
FASE INICIAL (respiración)		
Título de la actividad:	Agrupamiento: Individual	Tiempo: 10 min
Inflamos nuestro globo		
Descripción de la actividad:		

<p>En la Ficha 1 (ANEXO 1), se encuentran las indicaciones para realizar la actividad de respiración de globo, la cual será narrada a través del cuento que aparece.</p> <p>(Se puede poner de fondo una música relajada para favorecer la concentración y relajación).</p>		
<p>Recursos materiales: Colchonetas, reproductor de música, música relajada.</p>		
<p>FASE PRINCIPAL (asanas o juegos)</p>		
<p>Título de la actividad: Observamos desde las alturas</p>	<p>Agrupamiento: Individual</p>	<p>Tiempo: 20 min</p>
<p>Descripción de la actividad:</p> <p>En la Ficha 1 (ANEXO 1), se encuentran las indicaciones para realizar las asanas de montaña, saludo al sol y árbol. Las posturas de montaña y árbol se trabajarán mediante los cuentos adjuntos, mientras que la de saludo al sol se hará a través del vídeo que aparece indicado.</p> <p>(Se puede poner de fondo una música relajada de viento y pájaros por ejemplo, para favorecer la concentración y relajación).</p>		
<p>Recursos materiales: Colchonetas, reproductor de música, música relajada.</p>		
<p>FASE FINAL (relajación)</p>		
<p>Título de la actividad: Abrazos musicales</p>	<p>Agrupamiento: Variado</p>	<p>Tiempo: 10 min</p>
<p>Descripción de la actividad:</p> <p>El docente reproducirá una música relajada y el alumnado podrá moverse libremente por el espacio, dejando su cuerpo fluir con el ritmo de la melodía. El profesor irá proponiendo distintas agrupaciones de personas para darse abrazos, de 2, de 6, toda la clase, etc.</p> <p>Además, para finalizar, todos se colocarán en círculo y podrán compartir los sentimientos que tuvieron durante la sesión, qué posturas le hicieron sentir mejor, qué actividades les han servido para relajarse, en cuáles se han concentrado más, etc.</p>		<p>Representación gráfica:</p> 
<p>Recursos materiales: Colchonetas, reproductor de música, música relajada.</p>		
<p>Observaciones:</p>		

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 5

Sesión 2

Título de la sesión: Nuestro viaje por la selva		Curso: 1°
N° de sesión: 2		N° de alumnos: 24
		Espacio: salón multiusos
Objetivos de etapa	a b j k m	
Competencias clave	CPSAA CE CCEC	
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes Básicos
1, 2, 3	1.3.a., 1.2.a., 2.3.a., 1.4.a., 3.1.a.	EF.01.A.3. EF.01.C.2., EF.01.C.3., EF.01.C.4., EF.01.D.1.
Contenidos del yoga (etapas)	Yama (social), Niyama (personal), Asana (postura-cuerpo), Pranayama (respiración) y Pratyahara (relajación)	
Evaluación		
Objetivo de aprendizaje	3.1.a. Identificar, gestionar y expresar emociones.	
Instrumentos de evaluación	Escala de clasificación	
Descripción de la sesión		
FASE INICIAL (respiración)		
Título de la actividad: Somos indios	Agrupamiento: Individual	Tiempo: 10 min
Descripción de la actividad: En la Ficha 2 (ANEXO 1), se encuentran las indicaciones para realizar la actividad, en la cual se trabajará la postura del indio mediante su narración a través del cuento que aparece. (Se puede poner de fondo una música relajada para favorecer la concentración y relajación).		
Recursos materiales: Colchonetas, reproductor de música, música relajada.		
FASE PRINCIPAL (asanas o juegos)		
Título de la actividad: Exploramos la selva	Agrupamiento: Individual	Tiempo: 20 min
Descripción de la actividad: En la Ficha 2 (ANEXO 1), se encuentran las indicaciones para realizar las asanas de guerrero y serpiente, las cuales se trabajarán mediante los cuentos adjuntos. (Se puede poner de fondo una música relajada de sonidos de la naturaleza por ejemplo para favorecer la concentración y relajación).		
Recursos materiales: Colchonetas, reproductor de música, música relajada.		
FASE FINAL (relajación)		
Título de la actividad: Los sonidos de la naturaleza.	Agrupamiento: Individual	Tiempo: 10 min
Descripción de la actividad:		

El alumnado se tumbará en las colchonetas boca arriba y con los ojos cerrados. Deben permanecer en silencio para poder apreciar los diferentes sonidos que les ofrece la naturaleza y tratar de identificarlos. Posteriormente, se sentarán en círculo y comentarán qué han escuchado y sentido con los distintos sonidos. También podrán comentar qué postura les ha gustado más y por qué, cuándo se han sentido más relajados y cuándo más concentrados, etc.


Recursos materiales: Colchonetas.

Observaciones:

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 6

Sesión 3

Título de la sesión: Nuestro viaje por el mar		Curso: 1º
Nº de sesión: 3		Nº de alumnos: 24
		Espacio: salón multiusos
Objetivos de etapa	a b j k m	
Competencias clave	CPSAA CE CCEC	
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes Básicos
1, 2, 3	1.3.a., 1.2.a., 2.3.a., 1.4.a., 3.1.a.	EF.01.A.3. EF.01.C.2., EF.01.C.3., EF.01.C.4., EF.01.D.1.
Contenidos del yoga (etapas)	Yama (social), Niyama (personal), Asana (postura-cuerpo), Pranayama (respiración) y Pratyahara (relajación)	
Evaluación		
Objetivos de aprendizaje	1.3.a. Conocer y autorregular su cuerpo a través de juegos. 1.2.a. Tomar consciencia y hacer uso del esquema corporal para cuidar el cuerpo y su postura a través del yoga.	
Instrumentos de evaluación	Listas de control	
Descripción de la sesión		
FASE INICIAL (respiración)		
Título de la actividad: Respiramos debajo del agua	Agrupamiento: Individual	Tiempo: 10 min
Descripción de la actividad: Para conseguir regular la respiración en esta actividad se hará taponando las fosas nasales de manera intercalada. Para ello, se hará uso del cuento diseñado ubicado en la ficha 3 (ANEXO 1). (Se puede poner de fondo una música relajada para favorecer la concentración y relajación).		Representación gráfica: 


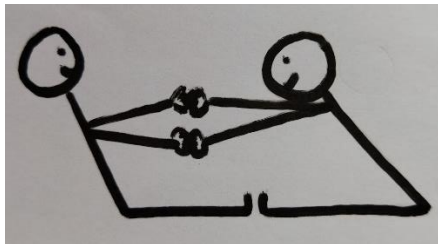
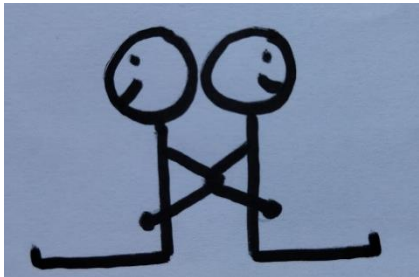
Recursos materiales: Colchonetas, reproductor de música, música relajada.		
FASE PRINCIPAL (asanas o juegos)		
Título de la actividad: Observamos el mar	Agrupamiento: Individual	Tiempo: 20 min
Descripción de la actividad: En la Ficha 3 (ANEXO 1), se encuentran las indicaciones para realizar las asanas de pez, gaviota y barca, las cuales se trabajarán mediante los cuentos adjuntos. (Se puede poner de fondo una música relajada del mar por ejemplo para favorecer la concentración y relajación).		
Recursos materiales: Colchonetas, reproductor de música, música relajada.		
FASE FINAL (relajación)		
Título de la actividad: El salón de masajes	Agrupamiento: Por parejas	Tiempo: 10 min
Descripción de la actividad: Para esta actividad, el alumnado se pondrá por parejas y se les dará una pelota de tenis por pareja. Uno de ellos se tumbará boca abajo con los ojos cerrados, mientras que el otro irá pasando la pelota de tenis por su cuerpo haciéndole un masaje. Cuando pase 1 minuto se cambiarán los roles. En la siguiente ronda, pueden hacerlo esta vez boca arriba si quieren. Además, pueden tapar con sus manos y brazos aquellas zonas donde no quieren que le hagan masaje y decírselo a su compañero en todo momento. Si algún alumno no quiere que le haga el masaje otra persona, puede hacérselo él mismo sin problema. En esta actividad, el profesor irá guiando al alumnado en su reflexión acerca de la sesión para que piensen cómo se han sentido, qué postura les gusta usar para tranquilizarse, qué actividad de las que hemos hecho le ha ayudado más a concentrarse, cuál les ha costado más realizar...		
Recursos materiales: Colchonetas, pelotas de tenis.		
Observaciones:		


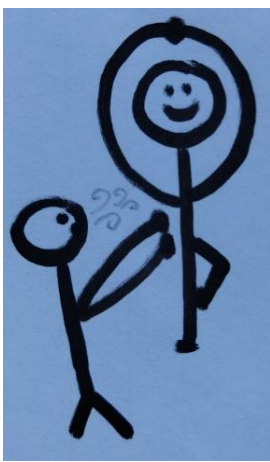
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 7

Sesión 4

Título de la sesión: Yoga en parejas		Curso: 1º
Nº de sesión: 4		Nº de alumnos: 24
		Espacio: salón multiusos
Objetivos de etapa	a b j k m	
Competencias clave	CPSAA CE CCEC	
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes Básicos
1, 2, 3	1.3.a., 1.2.a., 2.3.a., 1.4.a., 3.1.a.	EF.01.A.3. EF.01.C.2., EF.01.C.3., EF.01.C.4., EF.01.D.1.
Contenidos del yoga (etapas)	Yama (social), Niyama (personal), Asana (postura-cuerpo), Pranayama (respiración) y Pratyahara (relajación)	

Evaluación		
Objetivo de aprendizaje	3.1.a. Identificar, gestionar y expresar emociones.	
Instrumentos de evaluación	Escala de clasificación	
Descripción de la sesión		
FASE INICIAL (respiración)		
Título de la actividad: El juego de la risa	Agrupamiento: Todo el grupo	Tiempo: 10 min
Descripción de la actividad: Se formará una gran cadena en clase en la que cada niño estará tumbado apoyando su cabeza en la barriga de otro compañero. Les pediremos que cierren los ojos y sientan la respiración de su compañero. Desde un extremo de la cadena, un alumno comenzará riendo diciendo en alto “ja”, el siguiente dirá “je”, el siguiente “ji”, otro dirá “jo” y por último “ju”, y se comenzará otra vez por “ja”, y así sucesivamente. Cuando se acabe, se comenzará de nuevo, pero haciendo la risa más fuerte aún y en la siguiente ronda muy flojito.		Representación gráfica: 
Recursos materiales: Colchonetas.		
FASE PRINCIPAL (asanas o juegos)		
Título de la actividad: Retos en pareja	Agrupamiento: Por parejas	Tiempo: 20 min
Descripción de la actividad: Pediremos al alumnado que se coloque por parejas para realizar los siguientes retos: <ul style="list-style-type: none"> - <u>Escapar de los piratas remando en su barca</u>: sentado uno enfrente del otro con las plantas de sus pies unidas, se cogerán de las manos. A continuación, tienen que conseguir remar la barca de manera coordinada, tirando primero uno de su compañero hacia delante y el otro hacia detrás, y así de forma viceversa. Para ello, debe haber una buena comunicación entre los tripulantes de la barca, sabiendo escuchar y hablar. Para motivarles y ponerles en situación, les pondremos el vídeo de la ficha 4 (ANEXO 1) en el que podrán ver el movimiento de remo y lo importante que es la coordinación en pareja. - <u>Trepar por las paredes</u>: todas las parejas han conseguido llegar a una isla desierta, pero para seguir huyendo deben escalar por parejas dos paredes muy alejadas de una montaña. La única forma de hacerlo es pegando espalda con espalda y entrelazando los brazos, creando así una unión muy fuerte que sea capaz de resistir. Deberán otra vez comunicarse para ponerse de acuerdo y levantarse al mismo tiempo para así ir escalando las paredes. 		Representación gráfica: Remos:  Trepar por paredes:  Bicicleta:

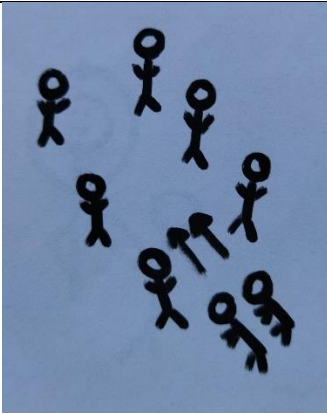
<p>Tienen que sentarse y levantarse varias veces, ya que las paredes son muy muy altas. Para motivarles y ponerles en situación, les pondremos el dibujo de la ficha 4 (ANEXO 1) en el que se encuentra la montaña que deben subir.</p> <p>- <u>Huir en bicicleta</u>: en lo alto de la montaña que han escalado, encuentran una sola bicicleta que tiene cuatro pedales y para que funcione tienen que pedalear coordinados, sino no se moverá y les atraparán los piratas. Para ello, hay que tumbarse en el suelo boca arriba uniendo las plantas de los pies con el compañero. Ahora, tendrán que elevar los pies y pedalearán sincronizando el movimiento para que no se separen y puedan bajar la montaña con la bicicleta. Para motivarles y ponerles en situación, les pondremos el vídeo de la ficha 4 (ANEXO 1) en el que verán a un profesional bajando por una montaña y podrán imaginarse que son ellos logrando hacer el último reto.</p>		
<p>Recursos materiales: Colchonetas.</p>		
<p style="text-align: center;">FASE FINAL (relajación)</p>		
<p>Título de la actividad: Merecido descanso después de lograr escapar</p>	<p>Agrupamiento: Por parejas</p>	<p>Tiempo: 10 min</p>
<p>Descripción de la actividad: Consiguen huir de los piratas y se merecen un descanso. Por parejas, uno se convertirá en el árbol que desee, adoptando una postura que se parezca a ese árbol que imagina. El otro de la pareja será el viento, que rodea a su amigo árbol soplando con mucha y poca fuerza y le hace cosquillitas con las manos. Luego, se cambiarán los roles. (Se puede poner de fondo una música relajada del bosque por ejemplo para favorecer la concentración y relajación). Finalmente, en asamblea, podrán contar lo que han sentido en todas las actividades, si les ha costado coordinarse entre las parejas, cómo han conseguido superar los retos, etc. Además, se puede proponer una reflexión conjunta acerca de cómo han autorregulado la gran energía que tenían tras hacer los retos en pareja, mediante la actividad de relajación.</p>	<p>Representación gráfica:</p> 	
<p>Recursos materiales: Colchonetas, reproductor de música, música relajada.</p>		
<p>Observaciones:</p>		

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 8

Sesión 5

Título de la sesión: Un paseo por el jardín		Curso: 1°
N° de sesión: 5		N° de alumnos: 24
		Espacio: salón multiusos
Objetivos de etapa	a b j k m	
Competencias clave	CPSAA CE CCEC	
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes Básicos
1, 2, 3	1.3.a., 1.2.a., 2.3.a., 1.4.a., 3.1.a.	EF.01.A.3. EF.01.C.2., EF.01.C.3., EF.01.C.4., EF.01.D.1.
Contenidos del yoga (etapas)	Yama (social), Niyama (personal), Asana (postura-cuerpo), Pranayama (respiración) y Pratyahara (relajación)	
Evaluación		
Objetivo de aprendizaje	2.3.a. Desarrollar progresivamente el dominio corporal.	
Instrumentos de evaluación	Escala de clasificación	
Descripción de la sesión		
FASE INICIAL (respiración)		
Título de la actividad: Escuchamos a las abejas	Agrupamiento: Individual	Tiempo: 10 min
Descripción de la actividad: En la Ficha 5 (ANEXO 1), se encuentran las indicaciones para realizar la actividad, en la cual se trabajará la respiración de la abeja mediante un cuento. (Se puede poner de fondo una música relajada para favorecer la concentración y relajación).		
Recursos materiales: Colchonetas, reproductor de música, música relajada.		
FASE PRINCIPAL (asanas o juegos)		
Título de la actividad: Nuestras mascotas	Agrupamiento: Individual	Tiempo: 20 min
Descripción de la actividad: En la Ficha 5 (ANEXO 1), se encuentran las indicaciones para realizar las asanas de perro, gato y tortuga, las cuales se trabajarán mediante los cuentos adjuntos. (Se puede poner de fondo una música relajada de la naturaleza por ejemplo para favorecer la concentración y relajación).		
Recursos materiales: Colchonetas, reproductor de música, música relajada.		
FASE FINAL (relajación)		
Título de la actividad: Un baño y a dormir	Agrupamiento: Por parejas	Tiempo: 10 min
Descripción de la actividad:		Representación gráfica:


<p>El alumnado se colocará por parejas uno en frente del otro y todos juntos haciendo una gran fila. Les explicaremos que de tanto jugar en el jardín, nuestras mascotas necesitan un baño antes de ir a la cama. Para ello, por turnos, los últimos de la cola pasarán por dentro de la fila de personas pudiendo representar a la mascota que más les haya gustado. Mientras pasan, el resto de compañeros les irán haciendo masajes con las manos y con plumas, simulando que están lavando a sus mascotas. Una vez acabe una pareja, saldrá la siguiente y así sucesivamente.</p> <p>Una vez hayan pasado todas las parejas, nos reuniremos en asamblea para contar las emociones y sensaciones que hemos tenido durante la sesión, explicando qué posturas nos han hecho sentir mejor, qué actividades nos han servido para relajarnos, en cuáles nos hemos concentrado más, etc.</p>	
Recursos materiales: Colchonetas, plumas o pinceles.	
Observaciones:	

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 9

Sesión 6

Título de la sesión: Juegos con yoga Nº de sesión: 6		Curso: 1º Nº de alumnos: 24 Espacio: salón multiusos	
Objetivos de etapa	a b j k m		
Competencias clave	CPSAA CE CCEC		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes Básicos	
1, 2, 3	1.3.a., 1.2.a., 2.3.a., 1.4.a., 3.1.a.	EF.01.A.3. EF.01.C.2., EF.01.C.3., EF.01.C.4., EF.01.D.1.	
Contenidos del yoga (etapas)	Yama (social), Niyama (personal), Asana (postura-cuerpo), Pranayama (respiración) y Pratyahara (relajación)		
Evaluación			
Objetivos de aprendizaje	1.3.a. Conocer y autorregular su cuerpo a través de juegos. 1.2.a. Tomar consciencia y hacer uso del esquema corporal para cuidar el cuerpo y su postura a través del yoga. 1.4.a. Respetar a uno mismo, a los demás y a las capacidades de cada uno.		
Instrumentos de evaluación	Listas de control y diana de evaluación		
Descripción de la sesión			
FASE INICIAL (respiración)			
Título de la actividad: Burbujas por todos lados	Agrupamiento: Individual	Tiempo: 10 min	

Descripción de la actividad: Cada alumno tendrá un vaso de plástico con un poco de agua y una cañita. Les dejaremos explorar soplando con la cañita en el interior del vaso, guiándoles a soplar muy fuerte, después flojito, otra vez fuerte, ahora con una respiración normal... De esta manera trabajaremos su concentración y respiración. Podemos añadirle luego un poco de jabón para que salgan más burbujas.		Representación gráfica: 
Recursos materiales: Colchonetas, vasos de plástico, agua, cañitas, jabón líquido.		
FASE PRINCIPAL (asanas o juegos)		
Título de la actividad: El yogui dice y el yogui inglés	Agrupamiento: Todo el grupo	Tiempo: 20 min
Descripción de la actividad: Se realizarán dos juegos versionando simón dice y el pollito inglés. Se proyectará en la pantalla la ficha 6 (ANEXO 1) que contendrá los dibujos de todas las asanas que se han trabajado, además de algunas nuevas fáciles de imitar. <u>El yogui dice:</u> consiste en jugar al juego de simón dice con posturas del yoga trabajadas anteriormente. Para ello, un alumno saldrá al medio y será el responsable de decir, por ejemplo: “El yogui dice que seamos indios”. En ese momento, todos los alumnos harán la postura del indio pudiendo mirar a la pantalla para recordar como se hacía. El alumno responsable podrá intentar engañar a sus compañeros sin decir el yogui dice, por lo que nadie debería hacer sus órdenes. <u>El yogui inglés:</u> consiste en jugar al juego del pollito inglés pero los alumnos cada vez que tengan que quedarse quietos, harán una de las posturas del yoga trabajadas anteriormente.		
Recursos materiales: Colchonetas.		
FASE FINAL (relajación)		
Título de la actividad: El laberinto de la calma	Agrupamiento: Individual	Tiempo: 10 min
Descripción de la actividad: Entregaremos a cada alumnado la ficha 6 (ANEXO 1) en la que aparece una plantilla imprimible del laberinto presente en el suelo de la catedral de Chartres. Para usarla, deben colocar un dedo de la mano dominante en su inicio y seguir el laberinto, lo que fomentará su concentración y relajación. Pueden repetirlo otra vez, pero esta vez con la mano no dominante. Esta ficha se la pondrán llevar a sus casas y se les explicará que es una gran técnica para usarla cada vez que quieran dejar ir una emoción y calmarse. (Se puede poner de fondo una música relajada para favorecer la concentración y relajación). Finalmente, se comentará en asamblea las emociones que han sentido haciendo las diferentes actividades, en cuál han tenido que concentrarse más o autorregular su energía, qué postura les gustaba más usar en cada juego y por qué, etc. Además, se puede proponer una reflexión conjunta acerca de cómo han autorregulado mediante la actividad de relajación, la gran energía que tenían tras hacer los juegos.		

Recursos materiales: Colchonetas, reproductor de música, música relajada.
Observaciones:

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 10

Sesión 7

Título de la sesión: Seguimos jugando con el yoga		Curso: 1°
Nº de sesión: 7		Nº de alumnos: 24
		Espacio: salón multiusos
Objetivos de etapa	a b j k m	
Competencias clave	CPSAA CE CCEC	
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes Básicos
1, 2, 3	1.3.a., 1.2.a., 2.3.a., 1.4.a., 3.1.a.	EF.01.A.3. EF.01.C.2., EF.01.C.3., EF.01.C.4., EF.01.D.1.
Contenidos del yoga (etapas)	Yama (social), Niyama (personal), Asana (postura-cuerpo), Pranayama (respiración) y Pratyahara (relajación)	
Evaluación		
Objetivos de aprendizaje	2.3.a. Desarrollar progresivamente el dominio corporal. 1.4.a. Respetar a uno mismo, a los demás y a las capacidades de cada uno.	
Instrumentos de evaluación	Escala de clasificación y técnica sociométrica	
Descripción de la sesión		
FASE INICIAL (respiración)		
Título de la actividad: El sonido de los animales	Agrupamiento: Todo el grupo	Tiempo: 10 min
Descripción de la actividad: En esta actividad, el alumnado se sentará en círculo. Por orden de uno en uno, reproducirán el sonido del animal que quieran y el resto de compañeros tendrá que imitarlo. Cuando todos hayan participado, comentaremos entre todos con qué animales hemos tenido que coger más aire, con cuáles menos, qué animal nos ha hecho sentir más fuerte, más feliz, más asustado...		
Recursos materiales: Colchonetas.		
FASE PRINCIPAL (asanas o juegos)		
Título de la actividad: Periódicos bailarines y el vaso delicado.	Agrupamiento: Todo el grupo	Tiempo: 20 min
Descripción de la actividad: Para estas actividades, volveremos a proyectar en la pantalla la ficha 6 (ANEXO 1) que contiene los dibujos de todas las asanas que se han trabajado, además de algunas nuevas fáciles de imitar.		

Periódicos bailarines: se colocan en el suelo tantas hojas de periódico como alumnos hay y se reproduce música animada que les guste para que bailen y se muevan. Cuando la música deje de sonar, buscarán una hoja en la que colocarse y deberán realizar encima de ella, sin salirse, una postura del yoga. Existen dos opciones para la selección de postura, que la diga el docente o que el alumnado escoja libremente. Conforme avanza el juego, se irán quitando hojas de periódico, así varios alumnos tendrán que unirse en una misma hoja tratando de hacer las posturas sin salirse de ella. Aquellos que se salgan de la hoja serán eliminados y para que no se aburran pueden ser los que digan qué postura hay que realizar.

El vaso delicado: todos sentados en círculo irán pasándose un vaso pequeño lleno con bastante agua. A medida que van pasando las rondas aumenta la dificultad. Primero, se pasarán el vaso todos con los ojos abiertos y sentados, luego con los ojos cerrados, en las siguientes rondas, el docente irá diciendo diferentes posturas que hay que adoptar. El objetivo es no derramar ni una sola gota de agua y, para ello, el alumnado tendrá que estar muy atento al juego y trabajar en equipo.

Recursos materiales: Colchonetas, reproductor de música, periódicos, vaso pequeño y agua.

FASE FINAL (relajación)

Título de la actividad:

Pompas de jabón

Agrupamiento: Individual.

Tiempo: 10 min

Descripción de la actividad:

Nos vamos a imaginar que somos pompas de jabón que flotamos por el aire mientras que caminamos por toda la clase moviéndonos al ritmo de la música relajante y pensando en cosas bonitas que nos gustaría incluir con nosotros en nuestra pompa. Cuando el docente pare la música, buscaremos al compañero que tengamos más cerca y le diremos lo que más nos guste de él, para después seguir flotando por el aire.

Finalmente, se comentará en asamblea qué ha sentido cada uno cuando algún compañero le ha dicho algo bonito. Pueden compartir también con el grupo tanto las cosas bonitas que le han dicho como lo que ellos han dicho. Cuando todos expliquen esos sentimientos buenos que han tenido, el docente propondrá una reflexión acerca de lo importante y fácil que es hacer sentir a otra persona, y que si ellos tratan bien a los demás, seguro que recibirán lo mismo a cambio.

Recursos materiales: Colchonetas, reproductor de música, música relajada.

Observaciones:

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 11

Sesión 8

Título de la sesión: Los yogui expertos y su familia		Curso: 1º
Nº de sesión: 8		Nº de alumnos: 24
		Espacio: salón multiusos
Objetivos de etapa	a b j k m	
Competencias clave	CPSAA CE CCEC	
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes Básicos
1, 2, 3	1.3.a., 1.2.a., 2.3.a., 1.4.a., 3.1.a.	EF.01.A.3. EF.01.C.2., EF.01.C.3., EF.01.C.4., EF.01.D.1.
Contenidos del yoga (etapas)	Yama (social), Niyama (personal), Asana (postura-cuerpo), Pranayama (respiración) y Pratyahara (relajación)	
Descripción de la sesión		
Información inicial a esta sesión:		
<p>Para esta sesión, acudirán los familiares del alumnado para enseñarles todo lo que han aprendido sobre el yoga. Los niños se dividirán en 6 grupos de 4 expertos y enseñarán ellos actividades ya realizadas en clase. Dirigirán la fase inicial y la principal. En el caso de que las familias no pudiesen asistir, la sesión consistiría en grabar a los diferentes grupos explicando la clase, para formar un video con todas las explicaciones y que puedan verlo en sus casas. La actividad final del mandala simplemente se la llevarían también a casa para hacerla en familia.</p>		
FASE INICIAL (respiración)		
Título de la actividad:	Agrupamiento: Individual	Tiempo: 10 min
Respiración de globo		
Descripción de la actividad:		
<p>Uno de los grupos de expertos dirigirá esta actividad ya realizada en la primera sesión. Para ello, se inventarán ellos mismos su propio cuento para narrarlo y controlarán que los familiares lo están haciendo bien. Mientras, el resto de alumnado también hará la actividad como alumnos, aunque podrán ayudar a sus familias si tienen dudas. (Se puede poner de fondo una música relajada para favorecer la concentración y relajación).</p>		
Recursos materiales: Colchonetas, reproductor de música, música relajada.		
FASE PRINCIPAL (asanas o juegos)		
Título de la actividad:	Agrupamiento: Por grupos	Tiempo: 20 min
Enseñamos asanas a nuestras familias		
Descripción de la actividad:		
<p>Los otros 5 grupos de expertos se preparan cada uno una postura de yoga para enseñar. Cada grupo se colocará distribuidos por el espacio. Los familiares también se repartirán en 5 grupos para que cada uno asista a una enseñanza. Cuando acaben de aprender una postura, pasarán al siguiente grupo para seguir aprendiendo. Cada grupo se inventará un cuento para narrar</p>		

la asana. El grupo de expertos que participó en la fase inicial controlará que todos los familiares saben a dónde ir y pueden unirse también a las clases de cada grupo.		
Recursos materiales: Colchonetas.		
FASE FINAL (relajación)		
Título de la actividad: Mandala en familia	Agrupamiento: Por familias	Tiempo: 10 min
Descripción de la actividad: Se le repartirá una ficha 7 (ANEXO 1) a cada alumno con su familia. En esta ficha hay un mandala que podrán colorear juntos para relajarse mientras comentan entre ellos qué les ha parecido la sesión, qué actividad les ha gustado más, qué han sentido... (Se puede poner de fondo una música relajada para favorecer la concentración y relajación).		
Recursos materiales: Colchonetas, reproductor de música, música relajada, colores.		
Observaciones:		

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 12

Sesión 9

Título de la sesión: Preparamos el APS con personas mayores		Curso: 1°
Nº de sesión: 9		Nº de alumnos: 24
		Espacio: salón multiusos
Objetivos de etapa	a b j k m	
Competencias clave	CPSAA CE CCEC	
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes Básicos
1, 2, 3	1.3.a., 1.2.a., 2.3.a., 1.4.a., 3.1.a.	EF.01.A.3. EF.01.C.2., EF.01.C.3., EF.01.C.4., EF.01.D.1.
Contenidos del yoga (etapas)	Yama (social), Niyama (personal), Asana (postura-cuerpo), Pranayama (respiración) y Pratyahara (relajación)	
Descripción de la sesión		
Información inicial a esta sesión: Esta sesión será dedicada para diseñar entre todos las actividades que desarrollará el alumnado en el centro de mayores.		
FASE INICIAL		
Título de la actividad: Conocemos a las personas mayores	Agrupamiento: Individual	Tiempo: 10 min
Descripción de la actividad: El centro de mayores con el que trabajaremos nos ofrecerá datos sobre la capacidad de movilidad de estas personas para así conocerlas mejor y seleccionar entre todas aquellas actividades más adecuadas a sus capacidades. En esta actividad, leeremos entre todos sus características y las comentaremos.		

Recursos materiales: Información sobre la movilidad de las personas mayores del centro.		
FASE PRINCIPAL		
Título de la actividad: Diseñamos las actividades	Agrupamiento: Inividual	Tiempo: 20 min
Descripción de la actividad: Una vez conocida por todos las posibilidades de movimientos que podemos utilizar, haremos una lluvia de idea sobre actividades de respiración, de relajación y asanas que podríamos preparar para la sesión. Finalmente, seleccionaremos una actividad de respiración, tres asanas y una actividad de relajación.		
Recursos materiales: Colchonetas.		
FASE FINAL		
Título de la actividad: Grupos de expertos	Agrupamiento: Por grupos	Tiempo: 10 min
Descripción de la actividad: Dividiremos la clase en 5 grupos de expertos y cada uno de ellos se encargará de llevar a cabo una parte de la sesión. Una vez organizado, cada grupo comenzará a diseñar el cuento o la explicación que utilizará para su actividad, y lo terminarán en la asignatura de Lengua Castellana y Literatura.		
Recursos materiales: Colchonetas, papel y lápices.		
Observaciones:		

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 13

Sesión 10

Título de la sesión: Yogui expertos en el centro de mayores		Curso: 1º
Nº de sesión: 10		Nº de alumnos: 24
		Espacio: salón multiusos
Objetivos de etapa	a b j k m	
Competencias clave	CPSAA CE CCEC	
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes Básicos
1, 2, 3	1.3.a., 1.2.a., 2.3.a., 1.4.a., 3.1.a.	EF.01.A.3. EF.01.C.2., EF.01.C.3., EF.01.C.4., EF.01.D.1.
Contenidos del yoga (etapas)	Yama (social), Niyama (personal), Asana (postura-cuerpo), Pranayama (respiración) y Pratyahara (relajación)	
Descripción de la sesión		
Información inicial a esta sesión: Para esta sesión, acudiremos al centro de mayores con los que se ha diseñado esta actividad APS.		
FASE INICIAL (respiración)		

Título de la actividad: Actividad de respiración – Grupo 1	Agrupamiento: Variable	Tiempo: 10 min
Descripción de la actividad: El grupo de expertos 1 dirigirá esta actividad. Para ello, se inventarán ellos mismos su propio cuento para narrarlo y controlarán que las personas lo van entendiendo y les ayudarán si tienen dudas. Mientras, el resto de alumnado también hará la actividad como alumnos poniéndose uno con cada persona mayor por si necesitase alguna ayuda. (Se puede poner de fondo una música relajada para favorecer la concentración y relajación).		
Recursos materiales: Colchonetas, reproductor de música, música relajada.		
FASE PRINCIPAL (asanas o juegos)		
Título de la actividad: Asanas – Grupos 2, 3 y 4	Agrupamiento: Individual	Tiempo: 20 min
Descripción de la actividad: Los grupos de expertos 2, 3 y 4 dirigirán estas actividades. Por orden, cada grupo irá narrando el cuento que ha inventado para desarrollar su asana. Mientras, el resto de alumnado también hará la actividad como alumnos poniéndose uno con cada persona mayor por si necesitase alguna ayuda.		
Recursos materiales: Colchonetas.		
FASE FINAL (relajación)		
Título de la actividad: Actividad de relajación – Grupo 5	Agrupamiento: Variable	Tiempo: 10 min
Descripción de la actividad: El grupo 5 dirigirá esta actividad de relajación. Para ello, se inventarán ellos mismos su propio cuento para narrarlo y controlarán que las personas lo van entendiendo y les ayudarán si tienen dudas. Mientras, el resto de alumnado también hará la actividad como alumnos poniéndose uno con cada persona mayor por si necesitase alguna ayuda. (Se puede poner de fondo una música relajada para favorecer la concentración y relajación).		
Recursos materiales: Colchonetas, reproductor de música, música relajada, colores.		
Observaciones:		

Fuente: Elaboración propia.

4.5.8. Evaluación del alumnado

Para la evaluación del alumnado, se hará uso de los instrumentos de evaluación indicados en la Tabla 14, en la cual se indica qué objetivo evalúa y sus indicadores. Estos instrumentos de evaluación se encuentran en el ANEXO 2.

Tabla 14*Evaluación del alumnado*

Objetivos	Técnica de evaluación	Instrumentos		Requisitos mínimos
		Tipo	Peso (%)	Indicadores
1.3.a. Conocer y autorregular su cuerpo a través de juegos.	Heteroevaluación	Lista de control	25%	1.3.a.1. Participa en las actividades de respiración.
				1.3.a.2. Toma consciencia de su respiración.
				1.3.a.3. Participa en las actividades de relajación.
				1.3.a.4. Es capaz de relajarse y autorregular su energía.
1.2.a. Tomar consciencia y hacer uso del esquema corporal para cuidar el cuerpo y su postura a través del yoga.	Heteroevaluación	Lista de control	20%	1.2.a.1. Realiza las posturas de yoga.
				1.2.a.2. Sigue los pasos y movimientos para realizar las asanas.
				1.2.a.3. Mueve las partes del cuerpo que se le indican.
				1.2.a.4. Entiende las indicaciones de los movimientos que se le piden.
2.3.a. Desarrollar progresivamente el dominio corporal.	Heteroevaluación	Escala de clasificación	20%	2.3.a.1. Coordina los movimientos.
				2.3.a.2. Mantiene el equilibrio.
				2.3.a.3. Se mantiene en la postura el tiempo necesario.
				2.3.a.4. Mueve conscientemente su cuerpo.

				2.3.a.5. Regula su fuerza.
1.4.a. Respetar a uno mismo, a los demás y a las capacidades de cada uno.	Autoevaluación	Diana de evaluación	5 %	1.4.a.1. Se respeta a sí mismo.
	Coevaluación	Técnica sociométrica	5 %	1.4.a.2. Respetar a los demás.
				1.4.a.3. Respetar sus capacidades.
				1.4.a.4. Respetar las capacidades de los demás.
				1.4.a.5. Respetar las indicaciones del docente.
3.1.a. Identificar, gestionar y expresar emociones.	Heteroevaluación	Escala de clasificación	25%	3.1.a.1. Identifica sus emociones.
				3.1.a.2. Autorregula sus emociones.
				3.1.a.3. Expresa sus emociones.
				3.1.a.4. Relaja su cuerpo para dejar ir las emociones.

Fuente: Elaboración propia.

Conclusiones

A modo de conclusión, se realizará en este apartado un análisis de la consecución de los objetivos establecidos en este TFG, así como una explicación de las limitaciones encontradas durante su realización, las fortalezas de la propuesta y la perspectiva futura de esta. Para facilitar la comprensión, se analizará en primer lugar, la consecución de cada objetivo de manera individual.

Desarrollar y presentar una situación de aprendizaje en la que se utilice el yoga como herramienta educativa para alumnos del primer ciclo de Educación Primaria, concretamente para el primer curso en la asignatura de Educación Física.

Para alcanzar este objetivo general del TFG, se desglosaron los cuatro objetivos específicos que permitieron ir creando la situación de aprendizaje deseada:

- **Investigar acerca de las características del yoga y su aplicación en las aulas de Educación Primaria**
- **Exponer las bases teóricas que afirman los beneficios del yoga y su práctica con niños.**

En primer lugar, estos objetivos se desarrollaron a través de la investigación y creación del marco teórico, en el cual se indagó acerca del yoga y sus propiedades. Posteriormente, la investigación se concretó aún más centrándose en los beneficios que esta disciplina ofrece a los niños, descubriendo que les permite un desarrollo integral al trabajar los niveles físico, emocional, cognitivo y comunicativo-social. Finalmente, tras la búsqueda de casos verídicos en los que se ha trabajado el yoga con niños y dentro de las aulas de Educación Primaria, se observó y confirmó los beneficios reales con alumnado, logrando así un respaldo positivo para el desarrollo de la situación de aprendizaje de este TFG.

- **Justificar la idoneidad de la práctica del yoga en las clases de Educación Física a partir de la vigente legislación para conseguir las competencias específicas del currículo en esta área.**

A partir de la revisión del Real Decreto 157/2022 y la Instrucción 12/2022, se justificó la integración de esta disciplina en las aulas de Educación Primaria, concretamente en la asignatura de Educación Física, con datos como la necesidad de uso de metodologías alternativas que permitan la enseñanza individualizada y el desarrollo de las competencias específicas que expone el currículo, en las cuales el yoga encaja idóneamente debido a las habilidades que enseña a las personas, como en la competencia personal, social y de aprender a aprender, en la que el yoga contribuye ofreciendo estrategias acerca de cómo hacer frente al estrés, técnicas de relajación y de concentración, así como un mejor conocimiento y aceptación de uno mismo.

- **Diseñar una situación de aprendizaje mediante la adaptación del yoga a las características del alumnado y a la legislación educativa vigente.**

Para alcanzar este objetivo, se expusieron y analizaron en primer lugar las características y necesidades del alumnado y centro al que va dirigida la propuesta. Posteriormente, a partir de la adaptación de actividades de autores como García (2013), Kojakovic (2006), Maestre (2010), Morelli (2010) y Nadeau (2012), se fueron diseñando las sesiones teniendo en cuenta el currículo, logrando así una situación de aprendizaje de 10 sesiones en las que se trabajan varias etapas del yoga que engloban la respiración, control postural y relajación, involucrando

paralelamente a las familias y fomentando la responsabilidad en los niños con un proyecto APS dirigido a un centro de personas mayores.

Tras finalizar el presente trabajo, se alcanza la conclusión de los numerosos beneficios que puede llegar a ofrecer la disciplina del yoga a la educación. Asimismo, estos beneficios no se quedan únicamente en las escuelas, sino que se trasladan a las vidas cotidianas de las personas que lo practican, para tratar de mejorarlas en búsqueda de un futuro más saludable. Paralelamente, permite al alumnado compartir ese aprovechamiento de la disciplina con su entorno, logrando mejorar así la salud de las personas que le rodean también, pues el yoga puede ser practicado por individuos de diferentes edades y aficiones. Los beneficios de esta disciplina no son inmediatos, pero con una práctica continuada se pueden llegar a ver en un corto periodo de tiempo, motivando de esta manera a la prolongación de este hábito saludable.

No se han encontrado grandes limitaciones durante la realización de este trabajo, aunque se puede destacar la dificultad para revisar algunos materiales y documentos al ser de pago. No obstante, pese a que parte del material no era accesible, hay buena bibliografía y recursos acerca de esta temática, lo que ha permitido lograr una buena investigación y documentación acerca del tópico para diseñar una situación de aprendizaje rica y realista. Por otro lado, acerca de las limitaciones de la propuesta en sí, se encuentra la necesidad de una instrucción mínima previa por parte del docente acerca del yoga para ofrecer así una puesta en práctica segura y efectiva para el alumnado.

Respecto a las fortalezas de la propuesta, destacamos su fácil y económica puesta en práctica en cuanto a materiales y recursos, ya que puede realizarse en cualquier espacio, únicamente sería necesario una superficie blanda, para la cual podría servir una toalla. Asimismo, el material necesario es muy simple y barato, como agua y jabón, papel y lápiz, pelotas, etc. Por otro lado, permite también su posible adaptación y modificación a diferentes grupos de alumnado, ya que cada sesión es individual y no requiere de las otras para realizarse, por lo que cada maestro puede acortar y seleccionar aquellas que crean más convenientes, incluso combinar ejercicios de unas y otras. Por otra parte, no se necesita de previa formación del alumnado, ya que es un yoga muy inicial que cualquier persona puede realizar.

Finalmente, este proyecto tiene dos perspectivas futuras, que serían ampliar las sesiones para más cursos haciendo beneficiarios a todo el alumnado de esta disciplina, así como poner en práctica la situación de aprendizaje para observar su verdadera eficacia y utilidad.

Bibliografía

- Apta Vital Sport. (2021, 13 junio). *¿Cuáles son las 8 ramas del Yoga?* <https://aptavs.com/articulos/cuales-son-las-8-ramas-del-yoga>
- Aveyard, H. (2010). *Doing a literature review in health and Social Care: A practical guide*. Open University Press.
- Calle, R. (1999). *Yoga para niños*. Tikal Ediciones.
- Calle, R. (2004). *Yoga para niños*. Kairós.
- Domènech, J. (2009). *Elogio De La Educación Lenta*. Grao.
- De Dios López, A. (2016). *Yoga y meditación en Educación Infantil*. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Jaén.
- DEPORTV. (2017, 25 septiembre). *#REMOenDEPORTV - Jueves 11hs, Campeonato Mundial de Remo* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7y6rjQal8MQ>
- Desikachar, T. V. (Ed.). (2006). *Yoga-Sutra de Patanjali*. Edaf.
- De Soroa, J. C. (2020, 8 abril). *Programas de educación emocional*. <https://jcsoroa.blogspot.com/2015/04/programas-de-educacion-emocional.html>
- *EducaDUA: la web de investigación universitaria sobre el Diseño Universal para el Aprendizaje*. (2023, abril). <http://www.educadua.es/>
- El País. (2017, 15 noviembre). *Una bajada de vértigo en bicicleta de montaña* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=QzjhDZV ffE>
- Ezquerro, M. J. (2010, mayo 23). Una escuela incluye el yoga en su proyecto educativo para mejorar los resultados académico. *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/vida/20100523/53932042902/una-escuela-incluye-el-yoga-en-su-proyecto-educativo-para-mejorar-los-resultados-academicos.html>
- Fernández Sangucho, G. A.; Mejía Quinga, K. L. (2020). *El yoga para desarrollar el esquema corporal en niñas y niños de 4 a 5 años*. [Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación. Mención Profesora Parvularia. Carrera de Educación Parvularia]. Universidad Central de Ecuador.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind. The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Gestión. (2022, 25 diciembre). *¿Qué es la inteligencia emocional? Características e importancia*. <https://gestion.pe/tendencias/inteligencia-emocional-caracteristicas-tipos-ejemplos-test-medicion-nnda-nnlt-249127-noticia/?ref=gesr>

- Goleman, D. (1999). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Howe, L. (2013). *Yoga para niños y la revolución educativa*. http://www.sanamente.net/articulos_wp.php?categoria=en-femenino&post=yoga-paraninos-y-la-revolucion-educativa-por-lisa-hove
- Instrucción 12/2022, de 23 de junio, de la dirección general de ordenación y evaluación educativa, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan educación primaria para el curso 2022/2023. *Consejería de Educación y Deporte, Junta de Andalucía*.
- Kojakovic, M. (2005). *Yoga para niños*. Grijalbo.
- Lorenzo, Y. (2014). *Yaiyoga*. <http://www.yaiyoga.es/2014/06/el-yoga-de-las-emociones-para-ninos.html>
- Llavata Pons, A. (2016). *El yoga como recurso didáctico en educación infantil*. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad Internacional de La Rioja.
- Maestre, J. (2010). *Yoga para niños*. Ediciones Aljibe.
- Margolles, P. (2014, 6 abril). *Cómo los operadores booleanos mejoraron mis búsquedas bibliográficas*. NeoScientia. <https://neoscientia.com/operadores-booleanos/>
- McArdle, C. (2014). *Om Shree Om*. Ediciones Librería Argentina.
- Morelli, M. (2010). *El yoga en la infancia*. Ejercicios para divertirse y crecer con salud y armonía. Narcea, S.A.
- Nadeau, M. (2012). *Juegos de relajación, de 5 a 12 años* (3ª ed.). Octaedro, S.L.
- París, M. (2017). *Yoga como vehículo de desarrollo integral y educación consciente: propuesta de aula*. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad Internacional de La Rioja.
- Ramos Andrade, V. R., & Ponce Riquelme, C. D. P. (2011). *El ritmo de aprendizaje influye en el rendimiento académico de los niños y niñas del primer año de educación básica de la unidad educativa municipal Alfredo Albuja Galindo durante el período 2010-2011*. [Trabajo Grado previo a la obtención del Título de Licenciadas en Docencia en Educación Parvularia.]. Universidad Técnica del Norte.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, de 2 de marzo de 2022. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157/con>
- Reinoso Moreno, M. A. (2018). *El desarrollo integral del niño/a a través del yoga*. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Granada.
- Satyananda Saraswati, S. (2012). *Yoga para niños*. Yoga Publications Trust.


- Serrano, S. (2007). *Los secretos de la felicidad: El maravilloso poder de la conversación*. Alianza Editorial.
- IECA. (2022, 22 julio). *Andalucía Pueblo a pueblo - FICHAS municipales*. Sistema de Informacin Multiterritorial de Andaluca | Instituto de Estadística y Cartografía de Andalucía.
<https://www.juntadeandalucia.es/institutodeestadisticaycartografia/sima/index.htm>
- Smile and Learn - Español. (2018, 26 junio). *EL SALUDO AL SOL | Yoga para niños* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=iKfYvENTi40>
- Vilanova Cunill, Q. (2014) *Eduyoga*. Eduyoga.
- Williams, A. (2021, 9 febrero). *Las escuelas incorporan yoga y mindfulness en los programas académicos*. SchoolRubric. <https://schoolrubric.com/es/las-escuelas-incorporan-yoga-y-mindfulness-en-los-programas-academicos/>
- Zamora Rodríguez, L. (2015). *El yoga en Educación Infantil*. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Granada.

ANEXOS

ANEXO 1

FICHA 1


FASE INICIAL: RESPIRACIÓN DE GLOBO



Beneficios
Este ejercicio familiariza a los niños con la respiración, además de enseñarles a usar el diafragma para respirar de manera profunda y completa. Los ejercicios de respiración les ayudan a relajar el cuerpo y la mente, otorgándoles calma y serenidad cuando sienten ansiedad o están nerviosos.

Paso a paso

- 1 Siéntate con las piernas cruzadas y la espalda larga, también puede ser acostado de espalda.
- 2 Coloca tus manos en la guatita (abdomen) con los dedos separados.
- 3 Sin sacar las manos de la guatita, inhala por la nariz y observa cómo crece tu panza y cómo los dedos de tus manos se van separando.
- 4 Al botar el aire por la nariz (exhalar), la guatita se empieza a desinflar y los dedos de las manos vuelven a juntarse. Repite este ejercicio cuatro veces.



CUENTO:

¡Qué suerte tenemos hoy! Vamos a hacer un viaje en globo por los aires, a ver qué aventuras nos deparan. Pero para eso, tenemos primero que inflar nuestros globos de aire. Tanto los globos como nosotros, necesitamos aire para funcionar. Vamos a sentarnos todos en el suelo con las piernas cruzadas y la espalda recta, los que quieran pueden hacerlo tumbados boca arriba. Nos vamos a poner las manos encima de nuestra barriga, que va a ser el globo enorme con el que viajemos por el cielo. Venga, vamos a inflarlo todos juntos, cogemos aire por la nariz despacito y vamos notando cómo el globo se infla. Ahora, soltamos aire despacito por la nariz y vamos a sentir cómo se va desinflando el globo. Venga vamos a repetirlo otra vez más. (Repetir respiraciones 5 veces en total).

FASE PRINCIPAL: OBSERVAMOS DESDE LAS ALTURAS

ASANA: MONTAÑA



CUENTO:

Hemos conseguido inflar nuestro globo y empezamos a volar por los aires, mirad que vistas más bonitas. Desde aquí arriba se ve todo. ¡Mirad cuántas montañas! Vamos a convertirnos en una de ellas, poneos todos de pie con las piernas un pelín abiertas, que estén a la altura de las caderas. Ahora vamos a relajar nuestros brazos y a echar los hombros hacia atrás y hacia abajo lentamente. Notamos cómo ahora respiramos un poco mejor. Vamos a llevar el ombligo un poco hacia dentro y los glúteos también. Cerramos los ojos, relajamos la carita y vamos a dejar a la mente volar. Imaginamos que somos una gran montaña, fuerte y estable. Podemos tener lo que queramos, nieve, rocas, árboles... Además, una de las ventajas de esta postura es que podemos transformarnos en montañas en el lugar que queramos, en la fila del cole o del supermercado. O incluso cuando nos sentimos tristes o muy nerviosos y queremos relajarnos.

Poco a poco vamos a ir abriendo los ojos porque... ¡Mirad quien acaba de salir! ¡El sol! Vamos a saludarle.

ASANA: SALUDO AL SOL



Beneficios: esta asana permite despertar todo el cuerpo y trabajar tanto fuerza como flexibilidad. Ayuda además a mejorar la coordinación, la relajación y la concentración.

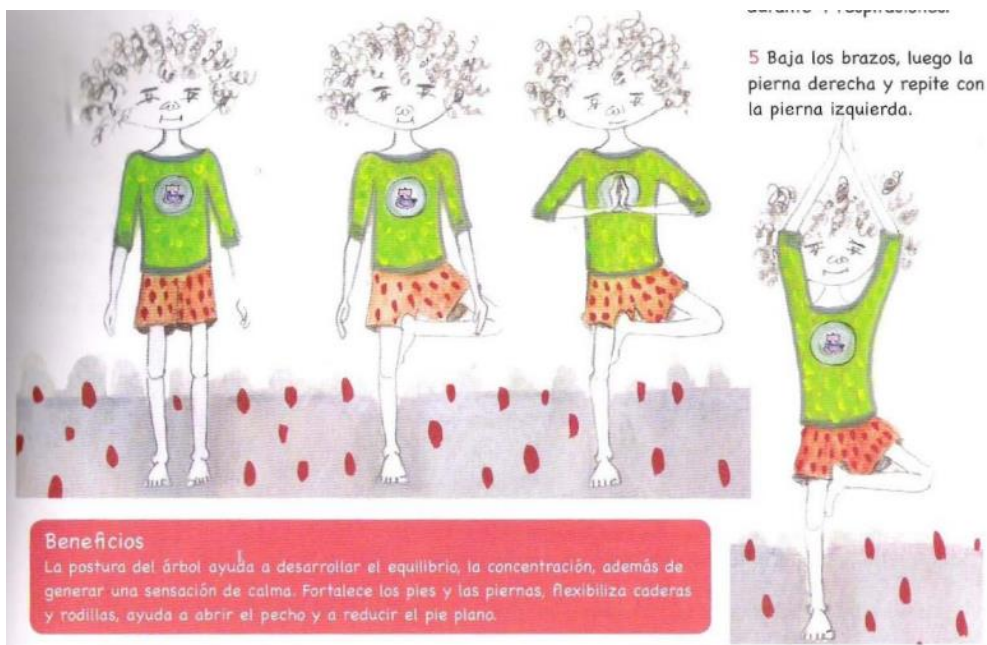
Paso a paso:

1. En posición de montaña, junta las palmas de las manos a la altura de tu pecho.
2. Levanta los brazos bien alto y coge aire mientras arqueas la espalda. A continuación, di bien alto: “¡Hola Sol!”.
3. Ahora, vamos a saludar a la tierra. Expulsa aire mientras te doblas hacia delante y tocas el suelo con las palmas de las manos. Di bien alto: “¡Hola Tierra!”
4. Por último, coge aire, y sin separar las manos del suelo, lleva el pie hacia atrás, apoyando rodilla y empeine en el suelo.

VIDEO

Smile and Learn - Español. (2018, 26 junio). *EL SALUDO AL SOL / Yoga para niños* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=iKfYvENTi40>

ASANA: ÁRBOL



Paso a paso:

1. Párate en la postura de montaña.
2. Coloca el pie derecho en el interior del muslo izquierdo.
3. Junta las palmas de las manos a la altura del pecho en Namaste.
4. Una vez te encuentras estable, lleva las manos arriba de tu cabeza, y mantén la postura durante 4 respiraciones.
5. Baja los brazos y repite con la pierna izquierda.

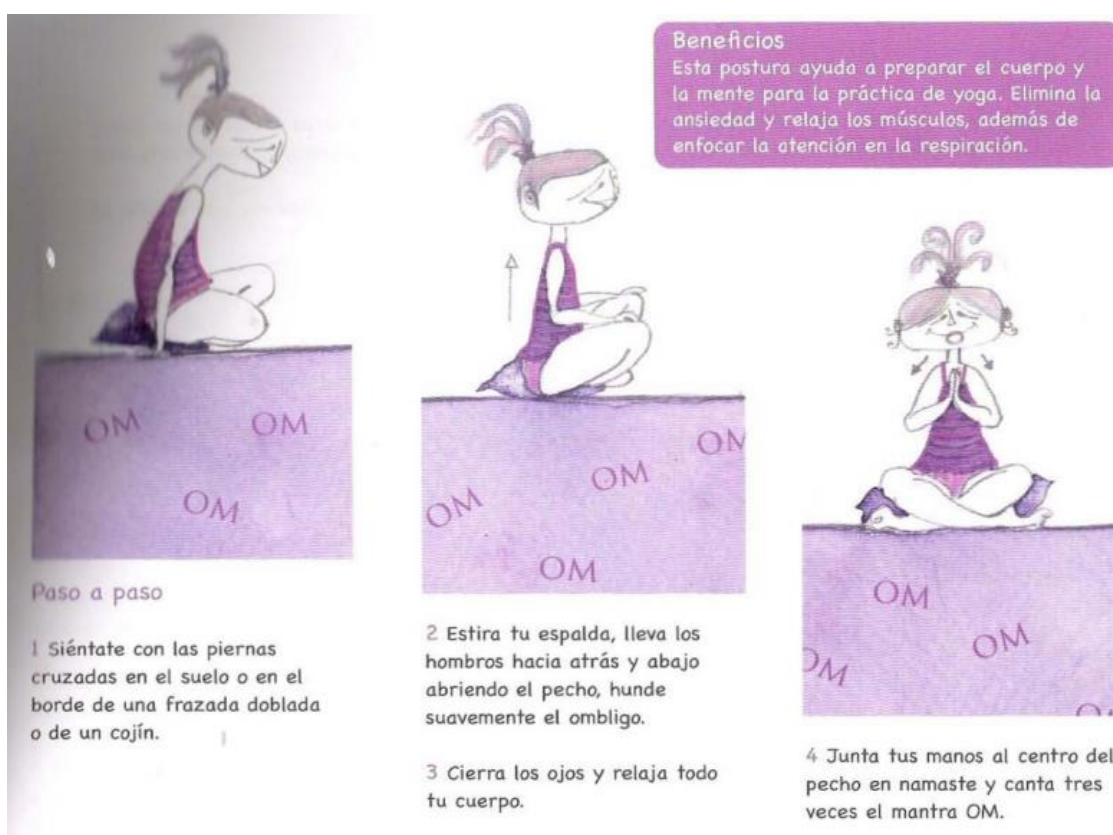
CUENTO

Ahora nos vamos a convertir en nuestros grandes amigos árboles que nos aportan cosas tan importantes como oxígeno para respirar. Vamos a colocarnos primero en posición de la montaña que ya la sabemos todos (recordársela). A continuación, vamos a colocar el pie derecho en el interior del muslo izquierdo, con cuidado que ahora tenemos que mantener un gran equilibrio. Ahora, vamos a juntar las palmas de nuestras manos a la altura del pecho y las vamos a llevar hasta arriba de nuestra cabeza. Cerramos los ojos y empezamos a sentir nuestra respiración mientras nos imaginamos que somos un gran árbol de miles de años. Somos muy

fuertes y nuestros pies son las raíces que nos unen al suelo del que sacamos los alimentos. Nuestras piernas y cuerpo son el tronco del árbol que es bien duro. Y nuestros brazos son las ramas de las que crecen muchísimas frutas y flores. (Seguimos controlando mientras su respiración). Ahora, tenemos la oportunidad de convertirnos en otro árbol que queramos, vamos a repetir la postura, pero con la otra pierna esta vez de tronco.

FICHA 2

FASE INICIAL: SOMOS INDIOS



Beneficios
Esta postura ayuda a preparar el cuerpo y la mente para la práctica de yoga. Elimina la ansiedad y relaja los músculos, además de enfocar la atención en la respiración.

Paso a paso

- 1 Siéntate con las piernas cruzadas en el suelo o en el borde de una frazada doblada o de un cojín.
- 2 Estira tu espalda, lleva los hombros hacia atrás y abajo abriendo el pecho, hunde suavemente el ombligo.
- 3 Cierra los ojos y relaja todo tu cuerpo.
- 4 Junta tus manos al centro del pecho en namaste y canta tres veces el mantra OM.

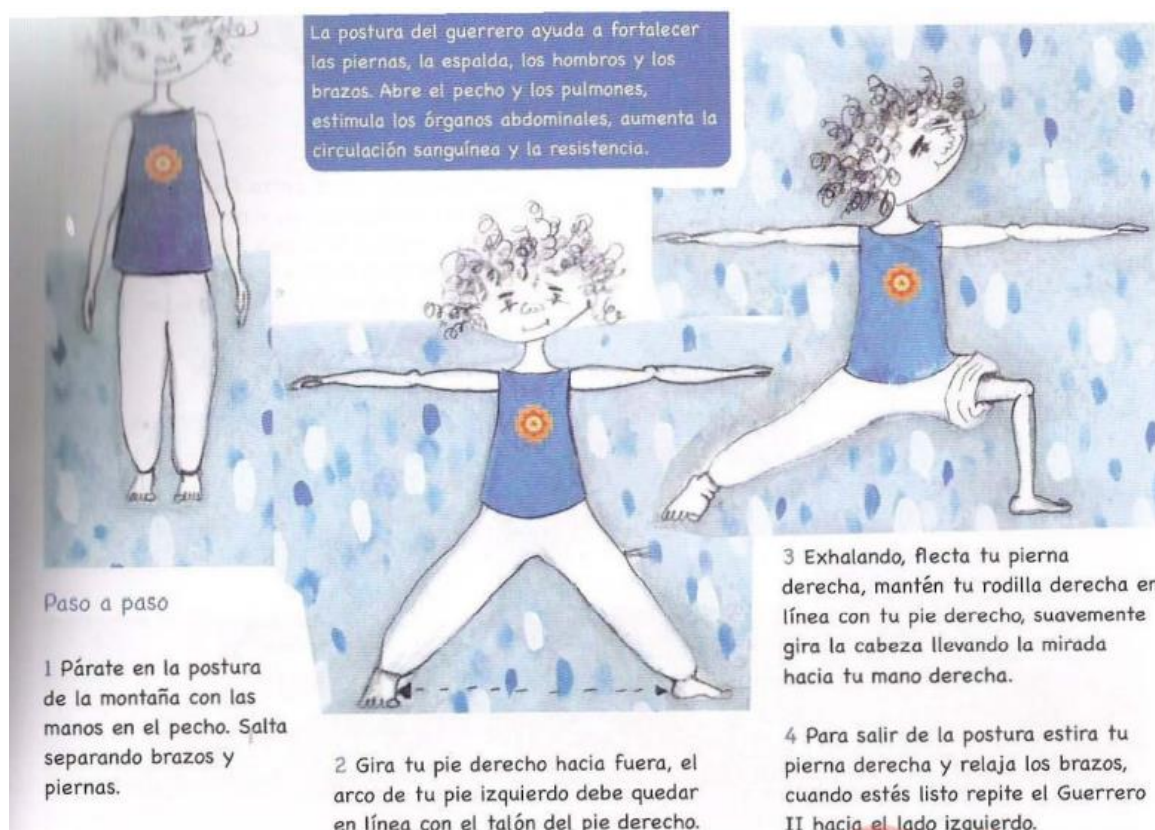
CUENTO

¡Tenemos otra aventura por delante! Esta vez el yoga nos ha traído hasta la selva. Pero antes de adentrarnos por su gran vegetación, debemos convertirnos en indios porque saben muy bien cómo manejarse por aquí. Vamos a sentarnos todos en el suelo con las piernas cruzadas y la espalda recta. Ahora llevamos los hombros hacia atrás y hacia abajo lentamente, tomando aire y abriendo nuestro pecho. Vamos a encoger un poco el ombligo y juntamos nuestras palmas de las manos a la altura de nuestro pecho. A continuación, vamos a cerrar los ojos y a cantar tres

veces el manta “OM” (controlamos su respiración). ¡Somos unos verdaderos indios! Nos imaginamos en nuestra mente que nos acabamos de infiltrar en la gran Selva Amazónica, y vamos separando las ramas de estos grandes arbustos con nuestras manos. El suelo está lleno de raíces y de pequeños animalitos. Están aquí además nuestros amigos sol y tierra que saludamos el otro día. Nos paramos un segundo y olemos el gran oxígeno que nos aporta esta vegetación. Vamos a poner nuestras manos en la barriga. ¿Notáis el buen olor que nos ofrece este aire y cómo nos va llevando nuestra barriguita? (Controlamos la respiración 3 veces).

FASE PRINCIPAL: EXPLORAMOS LA SELVA

ASANA: GUERRERO

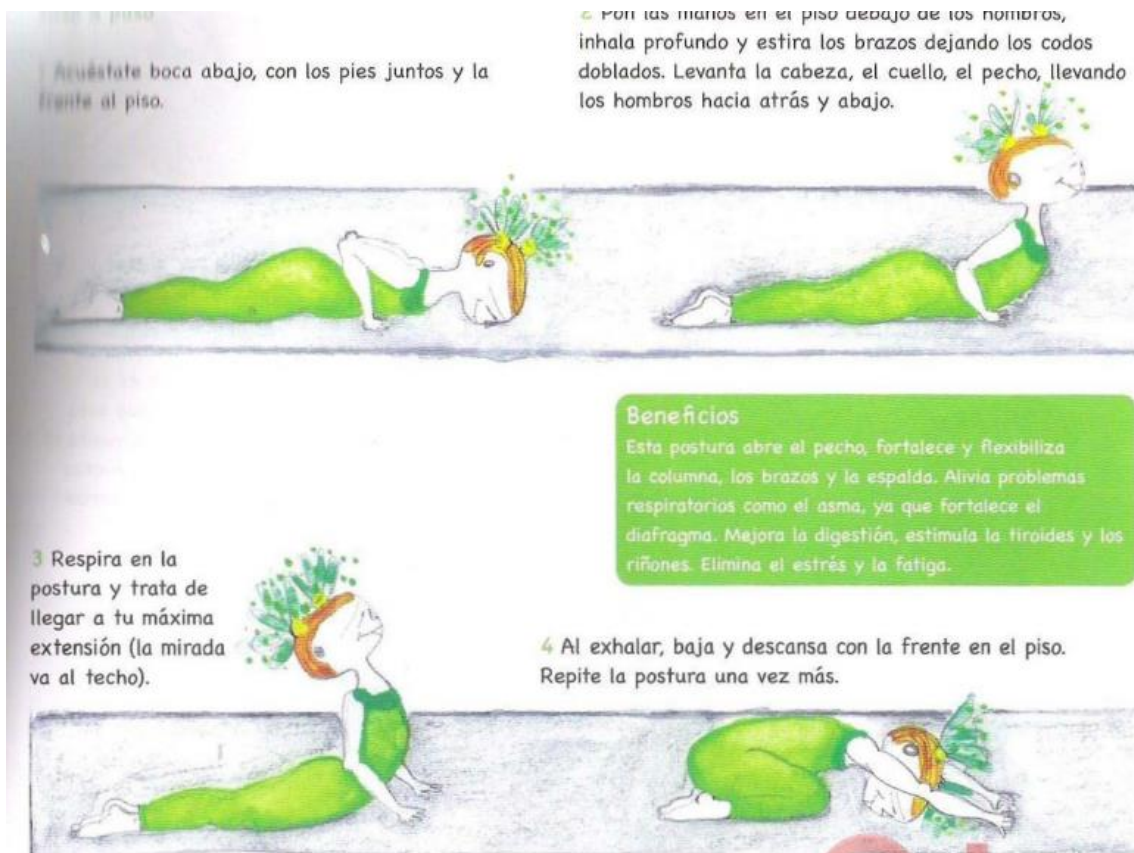


CUENTO

Antes de seguir avanzando, vamos a convertirnos en guerreros, ya que no sabemos las aventuras que nos van a aparecer. Vamos a ponernos todos de pie y a ponernos en la postura de montaña que aprendimos el otro día (recordarles cómo era). Ahora vamos a poner nuestras manos a la altura del pecho y... ¡Cuidado! ¿Quién se acerca por ahí? Saltad y separad piernas y brazos. Hay que ponerse en posición por si es algún peligro. Girad el pie derecho hacia afuera y doblad

la rodilla derecha apoyándoos en esa pierna. Escucho algo, vamos a girar todos la cabeza hacia nuestra derecha para vigilar. Wow, somos completos guerreros. Vamos a cerrar ahora los ojos y vamos a imaginarnos siendo grandes guerreros y guerreras, valientes y fuertes que protegen a la naturaleza. Sentimos en nuestros pies el frío suelo de la selva, en nuestro pelo y carita el viento que corre. ¿Sabéis el mayor secreto de los guerreros del yoga? Ellos no pelean, el yoga es una actividad sin violencia. Estos guerreros son capaces de ganar mil batallas sin pegar ni insultar a ningún ser vivo. Vamos ahora a vigilar el otro lado de la selva. Volvemos a la posición de montaña, ponemos nuestras manos en el pecho y saltamos para abrimos de piernas y brazos. Ahora el pie que giramos hacia fuera es el izquierdo y doblamos la rodilla de esa pierna. Observemos que nos encontramos por este lado izquierdo. Cerramos los ojos y nos imaginamos que estamos frente a un gran ejercito malo que piensa destruir la selva, vamos a mantenernos bien fuertes en esta posición con caras serias y concentradas para que se alejen de aquí. ¡Bien hecho chicos, lo hemos logrado!

ASANA: SERPIENTE



CUENTO

En nuestra exploración por el bosque, nos encontramos a varias serpientes enredadas por los árboles, reptando por el suelo... Uy, parece que una nos intenta decir algo, creo que quiere que nos convirtamos en una de ellas para poder hablar con nosotros. ¿Os parece buena idea? Venga vamos a ello, tumbaos todos boca abajo con la frente tocando el suelo. Vamos a poner los pies juntos haciendo que nuestros empeines toquen también el suelo. Ahora vamos a poner nuestras manos tocando el suelo a la altura del pecho para que nos ayuden a subir el tronco y la cabeza hacia arriba. Ahora vamos a llevar los hombros hacia atrás y hacia abajo para abrir nuestro pecho y tomamos aire. Intentamos ver lo más arriba posible con nuestra vista arqueando más la espalda, sin hacernos daño por su puesto. Lo hemos logrado, ya podemos hablar su idioma, vamos todos a coger aire por la nariz y al soltarlo vamos a hablar como serpientes: “Zzzz”. Vamos a descansar un momentito, y mientras soltamos aire, vamos a encogernos de rodillas con la frente en el suelo y los brazos bien estirados hacia delante. Ahora que ya estamos otra vez descansados, vamos a repetir la postura (repetirle los pasos de nuevo hasta el paso 3). Ahora vamos a cerrar los ojos y vamos a imaginarnos en qué tipo de serpiente nos hemos convertido cada uno. ¿En una cobra, una serpiente cascabel, una culebra? ¿De qué colores somos? ¿Cómo es nuestra lengua de alargada? Sentimos como nuestros pies son el final de la cola de la serpiente y lo fresquito que está el suelo. Vaya nuestras amigas serpientes se tienen que marchar, vamos todos a despedirlas y a volver a descansar un poco de esta postura (repetir paso 4).

FICHA 3

FASE INICIAL: RESPIRAMOS BAJO EL AGUA


CUENTO

Hoy vamos a descubrir los misterios del fondo del mar. La mayor parte de nuestro planeta es agua y quedan muchas cosas por descubrir dentro de los océanos y mares tan bonitos que tenemos. ¿Queréis que nos adentremos en uno de ellos? ¡Pues vamos! Lo primero de todo es preparar nuestra respiración. Vamos a taparnos con un dedo un orificio de la nariz y vamos a coger aire profundamente. Ahora, lo vamos a soltar lentamente. Venga vamos a hacerlo 2 veces más. Le toca el turno al otro orificio de la nariz, lo tapamos con un dedo y volvemos a coger aire y a soltarlo lentamente 3 veces. Ahora sí que estamos preparados para bucear por debajo de nuestro mar imaginario.


FASE PRINCIPAL: OBSERVAMOS EL MAR

ASANA: PEZ



 **Cómo lo hacemos**


Nos estiramos boca arriba con las piernas juntas y estiradas. Colocamos las manos debajo de las nalgas con las palmas hacia abajo. Cogemos aire por la nariz y apoyándonos sobre los codos, levantamos el torso. Dejamos caer la cabeza hacia atrás. Respiramos por la nariz y nos relajamos, mientras imaginamos que somos un pez del tamaño, forma y color que más nos guste.

 **Cómo ayuda a nuestro cuerpo**

- . Refuerza todos los músculos del cuello, la espalda, el pecho y el abdomen
- . Abre el pecho
- . Aumenta la capacidad respiratoria
- . Aligera los problemas respiratorios
- . Estimula los órganos del abdomen

 **Cómo ayuda a nuestro humor**

- . Libera la ansiedad
- . Va bien contra el cansancio

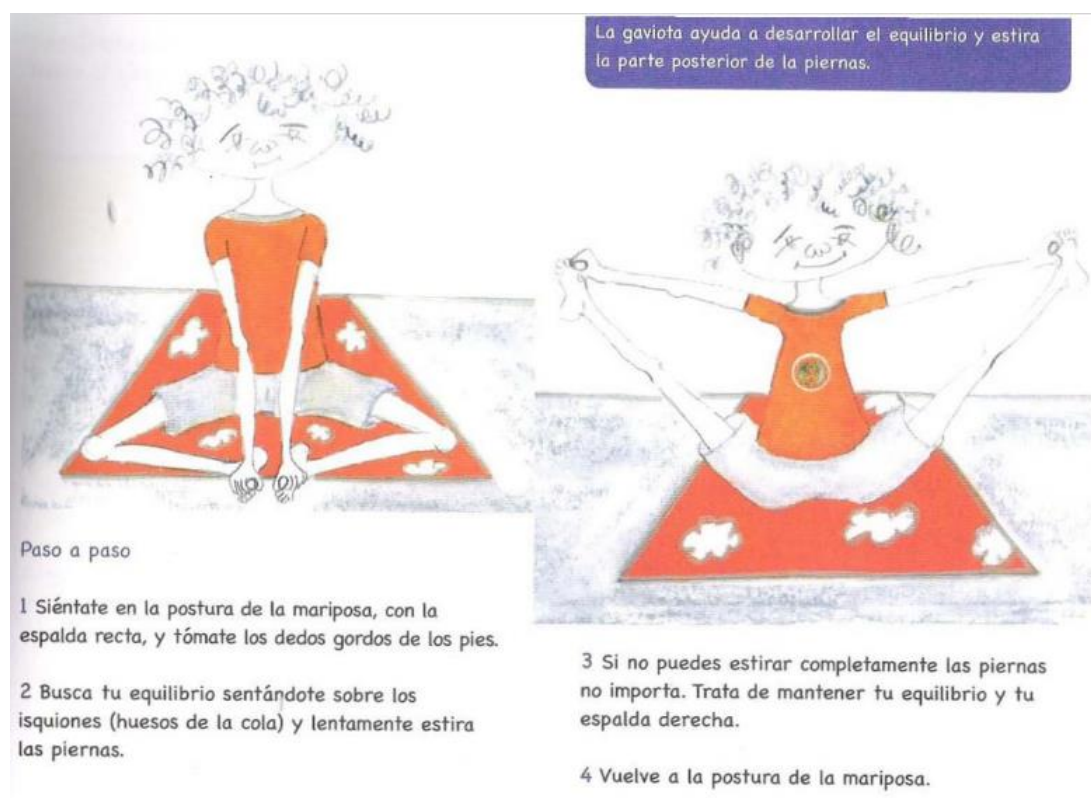
 

CUENTO

El mar está lleno de miles de seres vivos impresionantes y es muy importante que nosotros cuidemos el agua para que ellos puedan seguir viviendo aquí. Venga vamos a convertirnos en un pez para investigar y disfrutar de estas increíbles vistas. Todos nos tumbamos boca arriba con las piernas juntas y estiradas. Ahora vamos a poner nuestras manos debajo de los glúteos con las palmas tocando el suelo. Vamos a ir cogiendo aire poco a poco mientras apoyamos los codos y levantamos la espalda. Por último, dejamos caer la cabeza hacia atrás, cerramos los ojos y respiramos tranquilamente. ¡Lo hemos conseguido! Somos un pez más del mar. Cada uno puede imaginarse siendo el pez que más le guste ser. Pensamos en que tipo de pez, un pez

globo, un pez espada, una manta raya, etc. ¿De qué color somos? ¿Somos grandes o somos peces chiquititos? Mirad la cantidad de peces que nos rodean. Wow, hay hasta tiburones a nuestro alrededor, que guay.

ASANA: GAVIOTA



CUENTO

Vamos a descansar un poco de bucear y vamos a sacar nuestra cabecita fuera del agua. ¡Vaya! Hay un montón de gaviotas por aquí, que suerte. Vamos a convertirnos en una de ellas a ver hasta donde nos llevan. Para eso, tenemos que sentarnos con la espalda recta y con las suelas de los pies juntas. Ahora, nos cogernos los dedos gordos de los pies. Poco a poco, vamos a buscar nuestro equilibrio mientras levantamos las piernas lentamente. Intentamos estirar nuestras piernas, pero sino podemos completamente no pasa nada, cada uno hasta donde pueda. Tratamos de conseguir mantenernos en equilibrio con la espalda recta, tenemos que estar concentrados para poder convertirnos bien. ¡Muy bien todos! Lo hemos vuelto a lograr, ¡somos gaviotas! Ahora, vamos a cerrar los ojos y a sentir cómo los triángulos que forman nuestros brazos con nuestras piernas crean unas grandes alas blancas que nos ayudan a volar por el cielo. Nos imaginamos que en nuestra boca nos crece un gran pico, y podemos ponerle el color que

queramos para que sea mas divertido, el mío va a ser verde. ¡Venga vamos a meternos por una nube a ver que descubrimos! Mirad chicos, ahí abajo en el mar hay un montón de barcos, vamos a acercarnos un poco.

ASANA: BARCA



FICHA 1.- La barca.

 **Cómo lo hacemos**

Nos sentamos en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Inclínamos el tronco hacia atrás. Cogemos aire por la nariz mientras levantamos las piernas, de tal manera que el cuerpo adopte la forma de una V o de una barca. Mantenemos los brazos estirados, paralelos con el suelo. ¡Y a navegar!

 **Cómo ayuda a nuestro cuerpo**

- . Refuerza la musculatura abdominal, piernas, caderas, espalda y brazos
- . Estimula el riego sanguíneo
- . Aumenta la resistencia del cuerpo
- . Alivia los problemas gástricos
- . Tonifica los riñones

 **Cómo ayuda a nuestro humor**

- . Desarrolla la concentración y la voluntad
- . Mejora el sentido del equilibrio

CUENTO

Creo que hemos llegado al puerto. Aquí hay cientos de barcos atracados. Podríamos convertirnos en uno, ¿qué os parece? Sentados con las piernas juntas y estiradas tenemos que inclinarnos hacia atrás. Ahora, vamos a coger aire por la nariz mientras levantamos las piernas para hacer con el cuerpo una pequeña barquita. Vamos a ayudarnos a mantener el equilibrio

estirando nuestros brazos hacia delante y... ¡A navegar chicos! Cerramos los ojos e imaginamos que flotamos con nuestro cuerpo por un mar lleno de olas que nos balancean de un lado a otro. Cuidado que hay algunas bastante grandes y nos podrían volcar. Cada uno puede ser el barco que quiera, desde un pequeño botecito hasta un gran crucero. Además, puede tener el diseño que más os guste, con ventanas, muchas velas, hasta pueden tener piscina aquellos que son cruceros. Sentimos como nuestros glúteos están fresquitos porque son los que tocan el agua del mar. Pensad en cómo os sentís navegando por el mar, ¿estáis tranquilos? ¿Os gusta la sensación? ¿Os produce felicidad o tristeza? Cada uno puede sentir una cosa distinta así que es importante averiguar cada uno solo lo que siente. Vaya, se está haciendo de noche. Ha sido divertido, pero ya toca que estos barcos vuelvan al puerto a descansar. Vamos a sentarnos todos juntos otra vez.

FICHA 4

FASE PRINCIPAL: RETOS EN PAREJA

VIDEO: ESCAPAR DE LOS PIRATAS REMANDO

DEPORTV. (2017, 25 septiembre). #REMOenDEPORTV - Jueves 11hs, Campeonato Mundial de Remo [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7y6rjQal8MQ>

TREPAR POR LAS PAREDES



VIDEO: HUIR EN BICICLETA

El País. (2017, 15 noviembre). *Una bajada de vértigo en bicicleta de montaña / Vídeo* [Vídeo].
YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=QzjhDZV_ffE

FICHA 5

FASE INICIAL: ESCUCHAMOS A LAS ABEJAS



Cómo lo hacemos

Nos sentamos cómodamente. Nos tapamos los oídos suavemente con el dedo índice y escuchamos nuestra respiración. Cogemos aire por la nariz y lo sacamos por la boca haciendo el sonido de la abeja "zzzzzzzz". Si cerramos los ojos nos concentramos más. Lo repetimos varias veces. Nos imaginamos que somos una abeja que va de flor en flor en un prado lleno de flores de colores.



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Relaja la mente, sobretodo cuando estamos nerviosos o cansados
- . Calma el sistema nervioso
- . Relaja la cabeza por dentro




4

CUENTO:


Buenos días chicos, hoy vamos a dar un paseo por el jardín. Vamos a sentarnos en la postura del indio (recordársela) y vamos a cerrar los ojos imaginando que estamos en un enorme jardín con césped, que nos pincha un poquito las piernas y además esta fresquito. Hay un montón de flores de todos los colores y tipos, rosas, margaritas, amapolas... Vaya, mirad quienes están posadas en las flores, muchas abejas. Parece bastante divertido, vamos a convertirnos hoy en una de ellas para explorar nosotros también. Vamos a taparnos los oídos con nuestros dedos índices y vamos a coger aire por nuestra nariz. Al exhalar, vamos a hacer el sonido de las abejas “zzzzz”. Somos una colmena enorme, que bien.

FASE PRINCIPAL: NUESTRAS MASCOTAS


ASANA: PERRO




1 Arrodíllate, separa las rodillas al ancho de tus caderas y las manos al ancho de tus hombros, con la espalda recta. Tu cabeza debe seguir la línea de la columna.



2 Apoya los dedos de los pies en el piso, inhala y presiona con las manos estirando los brazos y las piernas.



3 Al estirar piernas y brazos quedas en una V al revés. Mantén la postura y respira -inhala y exhala- por unos cuantos segundos.



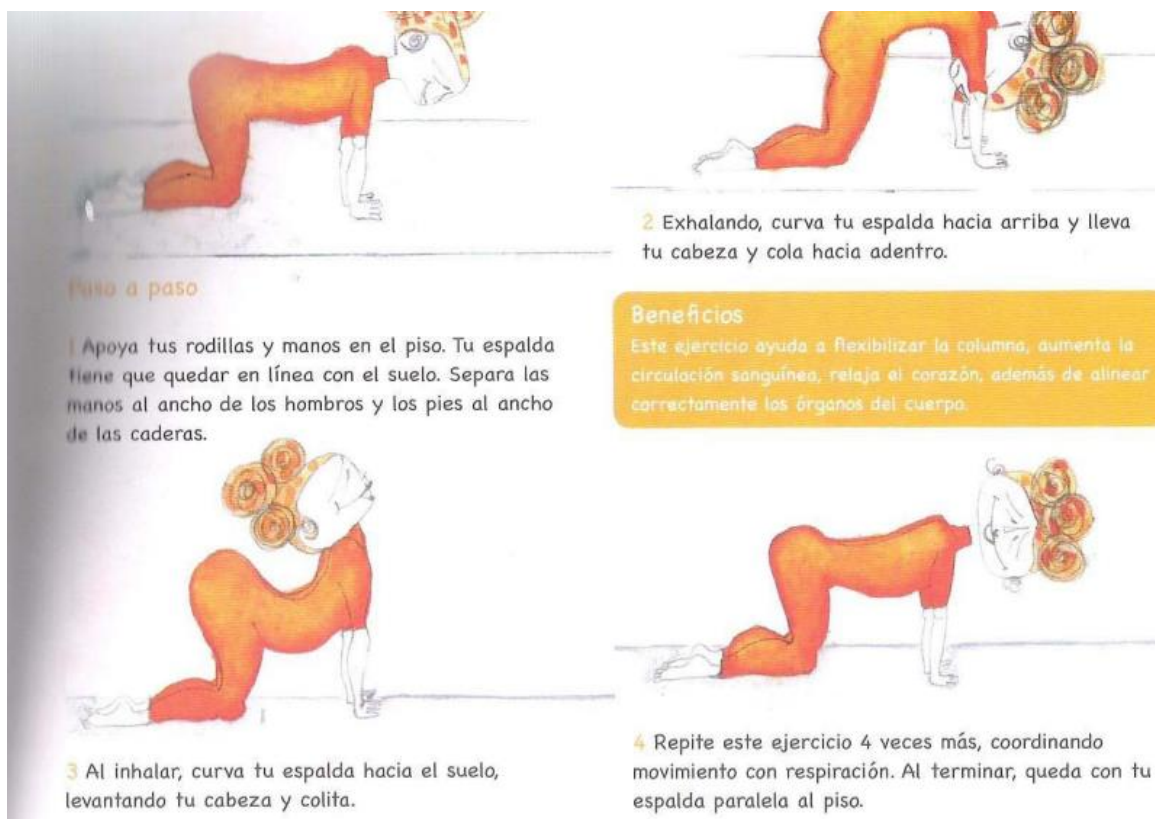
4 Al bajar, quedas en la postura del niño (Balasana). Apoya la cola en los talones y la frente al piso. Los brazos pueden quedar estirados hacia adelante o a los lados del cuerpo.

Beneficios
La postura del perro ayuda a relajar la mente y aliviar el estrés, además de entregar energía al cuerpo. Esta postura es rejuvenecedora, ya que aumenta la circulación de sangre en el cerebro. El perro estira los hombros, pantorrillas, arcos de los pies, manos, espalda, caderas.

CUENTO:

Mirad, han salido al jardín con nosotros nuestras mascotas, vamos a imitarles para jugar con ellos. Primero, vamos a convertirnos en un perro. Tenemos que ponernos con las rodillas en el suelo al ancho de nuestra cadera y con las manos en el suelo a la altura de los hombros. Nuestra espalda y cabeza tienen que estar rectas. Ahora, vamos a cerrar los ojos para imaginarnos qué tipo de perro queremos ser cada uno, uno pequeño, uno grande, uno muy peludo, uno sin pelo, uno con manchas como un dalmata... Tenemos que estirarnos como un perro que se acaba de levantar de la siesta, vamos a apoyar la planta de los pies en el suelo, estirando piernas y brazos y levantando los glúteos hacia arriba. Vamos a hacer tres respiraciones en esta postura mientras que al soltar el aire decimos bien fuerte en el idioma perruno “guau guau”. Bien hecho chicos, vamos a descansar como ellos acurrucándonos en nuestras rodillas, apoyando nuestros glúteos en los talones, la frente en el suelo y los brazos a los lados de nuestras piernas.

ASANA: GATO



CUENTO:

¿Sabéis que también tenemos un gatito? Se llama Zanahoria y está deseando jugar con nosotros, vamos a convertirnos en sus amigos gatunos. Tenemos que ponernos con las rodillas en el suelo al ancho de nuestra cadera y con las manos en el suelo a la altura de los hombros. Nuestra espalda y cabeza tienen que estar rectas. Ahora, vamos a cerrar los ojos para imaginarnos qué tipo de gato queremos ser cada uno, uno de color marrón con los ojos verdes, uno negro que sea muy comilón... ¿Sabéis lo que hacen los gatos cuando están enfadados? ¿Quién sabe imitar su postura? Muy bien, curvan su espalda hacia arriba metiendo el ombligo y llevando la cabeza y el trasero hacia dentro. ¿Y cuando están mimosos y quieren caricias qué hacen? Así es, curvan ahora la espalda hacia abajo levantando bien alto la cabeza y la colita. Vamos a hacer estas dos posturas juntas, cuando cojamos aire haremos el gatito cariñoso imaginando que nos están acariciando y cuando exhalemos nos convertiremos en gatos enfadados que dicen muy alto “MIAU” (repetir 4 veces). Muy bien chicos, vamos a descansar volviendo a la postura inicial.

ASANA: TORTUGA



Cómo lo hacemos

Sentados en el suelo con la espalda recta. Al coger aire por la nariz doblamos las piernas. Al sacar aire por la nariz dejamos que las rodillas bajen hacia el suelo. Pasamos el brazo derecho por debajo de la pantorrilla derecha y el izquierdo por la pantorrilla izquierda. Colocamos las palmas de las manos en el suelo. Llevamos el tronco hacia delante y redondeamos la espalda. ¡Nos convertimos en una tortuga y escondemos la cabeza dentro del caparazón!

Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Estira y aumenta la flexibilidad de la parte superior de los muslos, los músculos de las ingles, de las rodillas y de las caderas
- . Elimina la tensión de la espalda, los hombros y el cuello

Cómo ayuda a nuestro humor





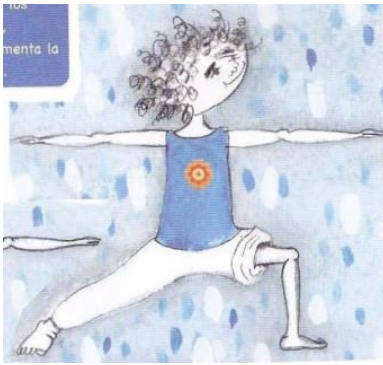






- . Estimula la mente y ayuda a relajarla

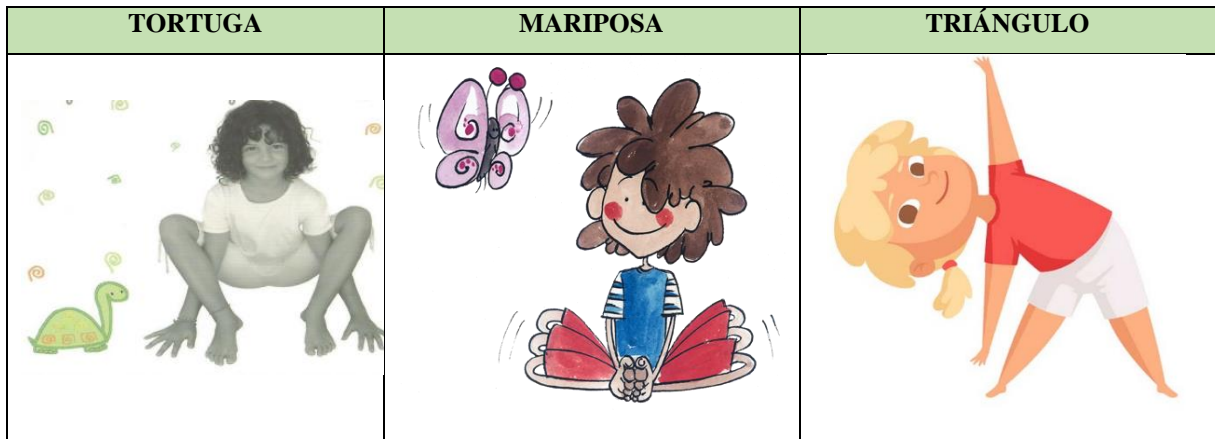
CUENTO:

¡Anda, mirad quien ha aparecido ahora! La tortuga Aurora. Habla y anda muy despacio y para entenderla nos tenemos que convertir en una tortuga con movimientos muy lentos y relajados. Primero, nos sentamos en el suelo con la espalda recta y doblamos las piernas llevando las rodillas hacia nosotros. Ahora, vamos a meter cada brazo debajo de la pierna más cercana y apoyamos las palmas en el suelo. Por último, llevamos la espalda hacia delante y la arqueamos y tachán, somos tortugas. Probad a moveros por toda la clase muy muy lento. También podéis esconderos en el caparazón metiendo la cabeza dentro. Venga a ver quién hace una carrera a ver quién es más lento. Muy bien chicos, ha sido muy divertido, vamos ahora a relajarnos.

FICHA 6

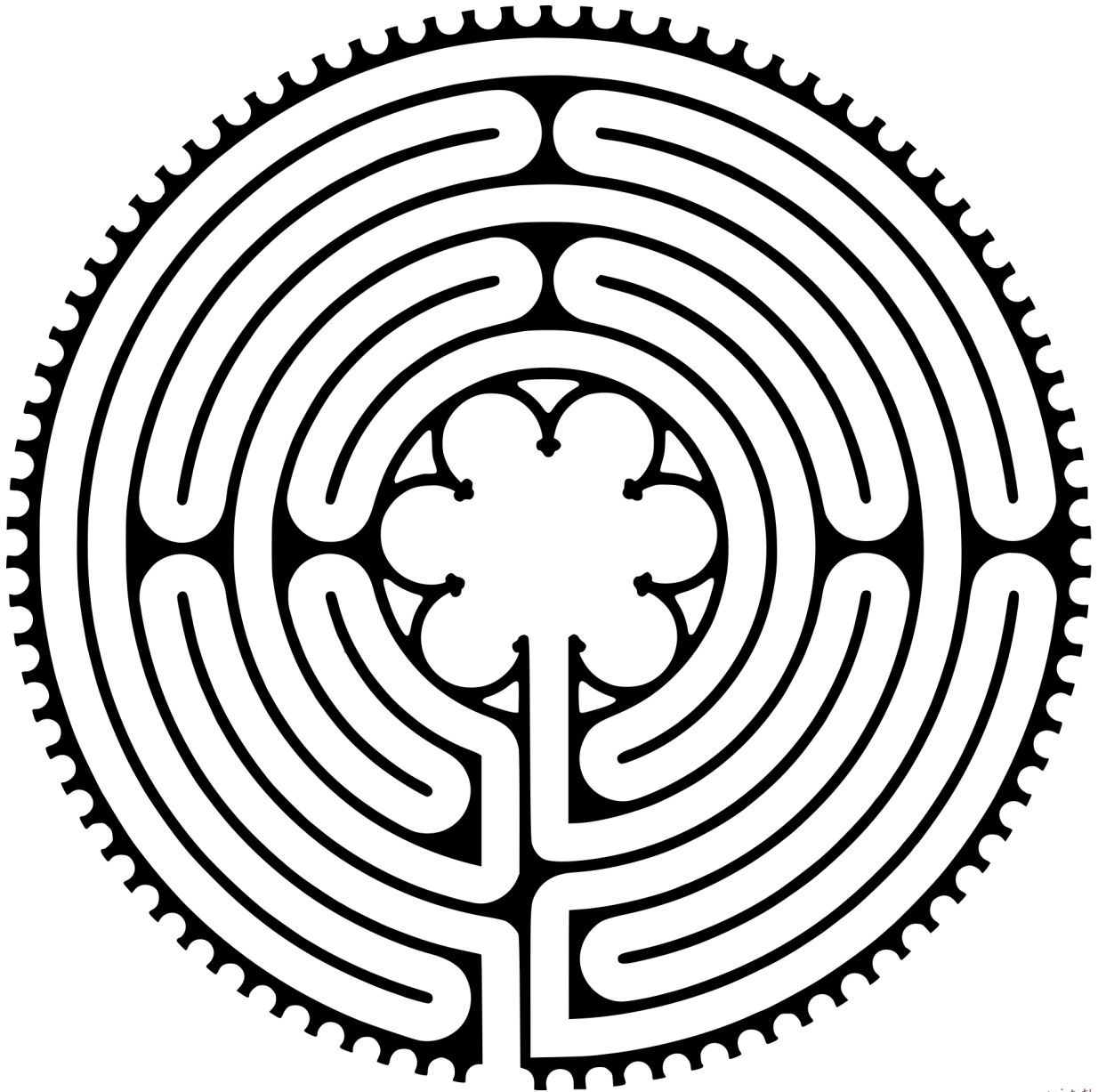
FASE PRINCIPAL: POSTURAS DEL YOGA QUE SABEMOS

<p>MONTAÑA</p>	<p>SALUDO AL SOL</p>	<p>ÁRBOL</p>
		
<p>INDIO</p>	<p>GUERRERO</p>	<p>SERPIENTE</p>
		
<p>PEZ</p>	<p>GAVIOTA</p>	<p>BARCO</p>
		
<p>PERRO</p>	<p>GATO ENFADADO</p>	<p>GATO FELIZ</p>
		



FASE FINAL: DIBUJOS PARA CALMARNOS

LABERINTO CATEDRAL CHARTES



FICHA 7

FASE FINAL: MANDALA EN FAMILIA



ANEXO 2

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Objetivo 1.3.a.: Conocer y autorregular su cuerpo a través de juegos.

Lista de control:

LISTA DE CONTROL	SÍ	NO	ALGUNA VEZ	OBSERVACIONES
1.3.a.1. Participa en las actividades de respiración.				
1.3.a.2. Toma consciencia de su respiración.				
1.3.a.3. Participa en las actividades de relajación.				
1.3.a.4. Es capaz de relajarse y autorregular su energía.				

Objetivo 1.2.a.: Tomar consciencia y hacer uso del esquema corporal para cuidar el cuerpo y su postura a través del yoga.

Lista de control:

LISTA DE CONTROL	SÍ	NO	ALGUNA VEZ	OBSERVACIONES
1.2.a.1. Realiza las posturas de yoga.				
1.2.a.2. Sigue los pasos y movimientos para realizar las asanas.				
1.2.a.3. Mueve las partes del cuerpo que se le indican.				
1.2.a.4. Entiende las indicaciones de los movimientos que se le piden.				

Objetivo 2.3.a.: Desarrollar progresivamente el dominio corporal.

Escala de clasificación:

Indicadores	2.3.a.1. Coordina los movimientos.			2.3.a.2. Mantiene el equilibrio.			2.3.a.3. Se mantiene en la postura el tiempo necesario.			2.3.a.4. Mueve conscientemente su cuerpo.			2.3.a.5. Regula su fuerza.		
	1	5	7	1	5	7	1	5	7	1	5	7	1	5	7
Días															
Alumno 1															
Alumno 2															
...															

Escala de valoración: del 1 al 4. Siendo 4 el máximo.

Objetivo 1.4.a.: Respetar a uno mismo, a los demás y a las capacidades de cada uno.

Diana de evaluación:

Nombre:



Técnica sociométrica:

RESPONDE:

1. **¿Con qué compañero o compañera te gusta trabajar haciendo las actividades de yoga?**

2. **¿Por qué?**

3. **¿Ese compañero/a te respeta? ¿Te dice cosas positivas o negativas?**

4. ¿Con qué otro compañero o compañera te gusta trabajar haciendo las actividades de yoga?

5. ¿Por qué?

6. ¿Ese compañero/a te respeta? ¿Te dice cosas positivas o negativas?

7. ¿Con qué compañero o compañera NO te gusta trabajar haciendo las actividades de yoga?

8. ¿Por qué?

9. ¿Ese compañero/a te respeta? ¿Te dice cosas positivas o negativas?

10. ¿Con qué compañero o compañera NO te gusta trabajar haciendo las actividades de yoga?

11. ¿Por qué?

12. ¿Ese compañero/a te respeta? ¿Te dice cosas positivas o negativas?

Objetivo 3.1.a.: Identificar, gestionar y expresar emociones.

Escala de clasificación:

Indicadores	3.1.a.1. Identifica sus emociones.			3.1.a.2. Autorregula sus emociones.			3.1.a.3. Expresa sus emociones.			3.1.a.4. Relaja su cuerpo para dejar ir las emociones.		
	2	4	7	2	4	7	2	4	7	2	4	7
Días												
Alumno 1												
Alumno 2												
...												

Escala de valoración: del 1 al 4. Siendo 4 el máximo.