



Universidad de Granada

EL YOGA COMO TÉCNICA DE INTERVENCIÓN PARA EL DESARROLLO INTEGRAL EN LA INFANCIA.

PROYECTO EDUCATIVO

PILAR ESQUITINO CORREA



He utilizado el género masculino para nombrar en el desarrollo del proyecto únicamente por comodidad a la hora de su lectura, sin ningún comportamiento sexista y refiriéndome a ambos, tanto al masculino como el femenino.

PALABRAS CLAVE: yoga, infancia, desarrollo integral, conciencia corporal, conocimiento de sí mismo, descubrimiento, concentración, emociones, respiración, juego, motricidad, coordinación, cooperación, expresión corporal, conciencia sensorial, relajación, bienestar, estrés.

RESUMEN:

El presente trabajo fin de grado, corresponde al diseño de un proyecto educativo que, aborda la temática del yoga como técnica de intervención para el desarrollo integral de los niños en la etapa de educación infantil.

En primer lugar, se establece una relación entre la educación y la práctica del yoga, ya que ésta última se presenta como una técnica de intervención diferente con el objetivo de potenciar el verdadero valor del ser humano. También se describe una relación de objetivos, de los cuales, se pretende que los niños alcancen a través de dicha técnica, además se especifica dónde se va a llevar a cabo el proyecto, junto con el diseño detallado de la evaluación donde se recogerán los logros con los objetivos previstos, así como los recursos necesarios para llevar a cabo el proyecto, la temporalización de la práctica y las actividades elaboradas.

INDICE

1. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN EDUCATIVA O FUNDAMENTACIÓN	1
2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	5
3. DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL PROYECTO.....	6
3.1 OBJETIVOS GENERALES	6
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
4. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.....	9
5. PLANIFICACIÓN DE LAS ACCIONES (CRONOGRAMA DE TRABAJO)	11
5.1 PROPUESTA DE SESIONES DIDÁCTICAS	12
6. RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.....	13
Los recursos humanos	13
Los recursos materiales	14
7. EVALUACIÓN.....	14
Evaluación inicial	16
Evaluación formativa	17
Evaluación Final.....	18
8. REDACCIÓN DEL PROYECTO TERMINAL	19
DEBILIDADES.	19
AMENAZAS.....	19
FORTALEZAS.	19
OPORTUNIDADES.	20
9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	20
10. ANEXOS.....	24
ANEXO N° 1. PROPUESTAS DE SESIONES DIDÁCTICAS	24
ANEXO N° 2. CUENTOS	29
ANEXO N° 3. ASANAS (POSTURAS).....	34
ANEXO N° 4. CRONOGRAMA DE TRABAJO.....	42

1. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN EDUCATIVA O FUNDAMENTACIÓN

En la sociedad en la que vivimos somos conscientes y podemos apreciar el estrés al que están sometidos los niños en su día a día. Si analizamos la jornada laboral de los alumnos (escuela y actividades extraescolares), observamos que a veces es similar a la de los adultos. Esta situación, da lugar a que el niño no tenga espacio ni tiempo para asimilar toda la información que recibe y eso acaba afectando a su estado interior (García Debesa, 2013).

Según García Debesa (2013):

Es necesario cambiar esta forma de vida por otra más saludable y más satisfactoria que nos lleve hacia la sociedad del bienestar. Este cambio se puede producir desde la escuela si modificamos los contenidos y las formas de enseñar, abriendo nuevos espacios que vayan hacia la educación integral de la persona. La escuela, después de la familia, es el lugar más apropiado para dar a conocer una serie de valores y aprendizajes que vayan más allá de las materias curriculares. (p.17)

Es este uno de los motivos por el que he decidido diseñar un proyecto educativo basado en la temática del yoga, ya que me parece un modelo de intervención innovador y con multitud de efectos positivos para llevarlo a cabo en el aula, potenciando el desarrollo integral de manera diferente a lo ya canonizado por la educación (Pérez Pantoja, L.D, 2010).

Otro de los motivos no menos importante, es debido a que la práctica del yoga constituye para la infancia una experiencia muy enriquecedora en la continua evolución de su desarrollo físico, mental y social (Bravo Saiz & Pagazaurtundua, 2003).

En el plano físico contribuye al conocimiento del propio cuerpo y el de los demás, explorando armoniosamente su cuerpo, respetándolo y aceptando sus capacidades y limitaciones. En el plano mental, apoya el desarrollo de la atención, concentración y memorización, sin olvidar la respiración y la relajación que son junto a la concentración, los tres pilares básicos hacia los que se dirige el trabajo práctico en yoga. En cuanto a lo social, esta práctica beneficia la comunicación, el funcionamiento en

equipo y el intercambio de experiencias. En este plano, entran en juego muchos factores como pueden ser el ambiente, la reflexión, las críticas constructivas, la observación a los compañeros... con todo esto se establecen momentos de interrelación positiva para los niños, esto les hace aprender a estar delante del grupo y moverse sin miedos ni rigidez, además aumenta la confianza en sus posibilidades (Bravo Saiz & Pagazaurtundua, 2003).

Ante la cuestión de por qué llevar esta técnica a edades tempranas, la respuesta es sencilla, pues los niños son criaturas de increíble sensibilidad e inteligencia. Tienen una enorme potencialidad aún intacta, y una vitalidad incansable, a la vez que muestran gran curiosidad, deseo y capacidad de aprender (Morelli, 2010).

Según Iyengar (2000) los niños por naturaleza son nerviosos y sienten mucha curiosidad y entusiasmo por manipular las cosas que observan a su alrededor, una peculiaridad en ellos que contribuye de forma favorable a su desarrollo y aprendizaje.

Como afirman Bravo Saiz & Pagazaurtundua (2003), el interés del yoga en la Educación Infantil es favorecer el descubrimiento, la expresión y el desarrollo de las potencialidades latentes del niño, con el fin de que se auto-conozca, se valore y se relacione satisfactoriamente con los demás.

Según Serra (2014) el yoga es una oportunidad para desarrollar en los niños/as un conjunto de valores a través del juego y la diversión, mediante los cuales tomen conciencia de sus capacidades y adquieran conductas apropiadas para desenvolverse en la vida de manera pacífica.

Navarro (2003) señala que el yoga para niños/as es un recurso que ofrece al alumnado la oportunidad de aprender jugando, de conectar los dos hemisferios del cerebro y de reconocer y ejercer sus propias aptitudes.

Serra (2014) nos dice que el yoga fomenta las relaciones de respeto entre los discentes, la tolerancia y la paciencia, ayuda a estos a expresar sus emociones y sentimientos reduciendo de este modo los comportamientos agresivos.

Ante todo, el yoga es una filosofía de vida inspirada en la armonía y la unidad de todos los componentes del ser: espíritu, mente y cuerpo. Esta filosofía da como resultado la formación de seres humanos sanos, equilibrados y espiritualmente abiertos. Los ejercicios específicos que se llevan a cabo, donde se encuentran implicados el cuerpo, la respiración, la atención, la voz, la capacidad de visualización y el equilibrio, ayudan a desarrollar una salud completa, serenidad mental, integrando la energía y el desarrollo de la potencialidad que cada niño tiene en sí mismo (Morelli, 2010).

En relación a este tema Campos Cabello & Verduzco Cruz (2007) afirman que mediante esta práctica, el niño va adquiriendo conocimientos que le van a servir a lo largo de su vida. Aprenden a respirar, a fortalecer el cuerpo y la mente, mejoran sus habilidades psicomotrices, obtienen la flexibilidad y el equilibrio necesario para su desarrollo.

Bendriss (2015) defiende que el yoga es una metodología o conjunto de técnicas de desarrollo interior cuyo objetivo es lograr la plena realización del ser humano y a través de esta metodología los niños aprenden a gestionar sus emociones, a mejorar su concentración, a liberarse de conflictos y de complejos, a incrementar sus actitudes positivas, a incrementar la interacción con los demás, a estimular su creatividad y a adquirir saludables hábitos corporales.

Otros de los beneficios de esta técnica es que contribuye a que los niños despierten las “inteligencias múltiples”, contribuye también a que sean más creativos, inteligentes, felices y libres. Porque para un buen aprendizaje, el cuerpo necesita estar relajado, la respiración debe ser libre, las emociones equilibradas y la mente ha de estar concentrada (García Debesa, 2013).

Para dar lugar a un buen aprendizaje, la secuencia programada debe ser una labor estimulante, llevando a cabo una metodología activa con dinámicas de trabajo motivadoras dotadas de creatividad para que el proceso sea efectivo (Maestre, 2010). Por eso considero fundamental tener en cuenta en este ámbito la utilización del juego y del cuento en el aprendizaje del yoga en la infancia.

Con respecto al cuento Maestre (2010) defiende que ayuda a los niños y a las niñas a enfrentarse a sus miedos, a crear su propia realidad y a sentirse seguros. Según Gianni Rodari (citado por Conde, 2008) “el cuento es desde los primeros años de vida un

instrumento que ayuda a construir sólidas estructuras a la fantasía del niño reforzando la capacidad de imaginar”.

Coincido con Conde (2008) en que “el cuento es una forma básica y esencial en la vida del niño, ya que éste descifra un conocimiento que es interpretado individualmente y en grupo con todas las connotaciones educativas que esto aporta”.

La tipología de cuento motor, puede convertirse en un buen aliado al llevar a cabo la práctica del yoga, ya que es un recurso didáctico que aprovecha las virtudes pedagógicas del cuento para el desarrollo de las habilidades motrices de los niños (Viciano et al, 1997 citado en Bravo Sainz & Pagazaurtundua, 2003).

En esta técnica de yoga en la infancia, el cuento tiene una importancia capital ya que, a partir de él, se articulan las proposiciones posteriores.

Por otro lado, el juego es una necesidad existente en los niños para experimentar sus fantasías y su imaginación, donde desarrollan su atención, la memoria y expresan todo su ser. El yoga como herramienta de juego estimula la actividad física y despierta en el niño una actitud de aceptación hacia sí mismo y hacia los demás, a la vez que, aprenden a relajarse y a desarrollar su capacidad de aceptación, memoria y concentración (Campos Cabello & Verduzco Cruz , 2007).

García Debesa (2013) defiende también que el yoga se puede llevar a cabo en forma de juego, ya que es necesario para los niños, pues les da la oportunidad de experimentar y al mismo tiempo es un medio de socialización donde pueden crear, imaginar y expresarse con todos sus sentidos.

Para concluir, el yoga como técnica de intervención en la infancia trabaja para el logro en el desarrollo integral de la persona, entendiendo la educación como tarea de aprendizaje para toda la vida. “Lo más importante no es lo que enseñamos, sino cómo lo enseñamos, y ese <<cómo>> es el que permite a los alumnos disfrutar de los aprendizajes” (García Debesa, 2013).

2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

En nuestro país, la Educación Infantil, se considera una etapa importante referente a la preparación para la etapa de Educación Primaria. Sin embargo, en los últimos años, el interés por la primera infancia ha ido creciendo y creando una visión diferente, enfocándose y tomando conciencia poco a poco de la importancia del desarrollo integral en la infancia. Lo convencional de la escuela infantil se basa en implementar acciones y actividades pedagógicas mediante las cuales se trabajan las diferentes dimensiones del desarrollo (corporal, cognitivo, comunicativo, socio-afectivo, etc.) de manera fragmentada, predominando el énfasis principalmente en el desarrollo cognitivo.

En este sentido Pérez Pantoja (2010) justifica que el desarrollo de los contenidos y actividades de esta etapa, tienen el objetivo de preparar a los más pequeños para la inserción en la etapa de Educación Primaria, para que adquieran las habilidades necesarias hacia materias como la lectoescritura y las matemáticas, ocasionando vacíos en aspectos como la psicomotricidad o la socioafectividad. Todo esto define una escuela basada en el academicismo, dejando de lado lo que debería primar: la formación para la vida con la adecuada potenciación del desarrollo integral.

Al considerar que lo primordial de la etapa de infantil es preparar a los alumnos para su acceso a la etapa de primaria, puede dar lugar a consecuencias negativas, como pueden ser abandono escolar, repetir curso o inasistencia debido al aburrimiento, la falta de interés, de entusiasmo y de deseo que hacen que los niños busquen excusas para no asistir a la escuela.

Esta problemática, nos hace replantearnos que la Educación Infantil debe estar orientada a potenciar el desarrollo integral de los alumnos a través de modelos, estrategias y acciones pedagógicas diferentes a lo existente.

En razón de lo hasta ahora planteado, es cuando surge la inquietud por diseñar y proponer una alternativa pedagógica que contribuya a potenciar el desarrollo integral de la infancia en la etapa de Educación Infantil.

“Siendo el yoga una filosofía de vida, que trabaja de manera holística las dimensiones del ser humano, ya que contempla una visión de integralidad, coherencia y equilibrio” (Pérez Pantoja, 2010).

Además es una alternativa pedagógica interesante y actual que permite beneficiar el conocimiento de sí mismo resaltando la importancia de los valores y el verdadero valor del ser humano. Un ser que no vale por lo que compite sino por su valor propio ya que cada ser vale por sus acciones y por lo que da de sí mismo (Pérez Pantoja, 2010).

3. DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL PROYECTO

3.1 OBJETIVOS GENERALES

Área 1. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal

Como se establece en el BOE (2007):

- Reconocerse como persona diferenciada de las demás y formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.
- Progresar en el control del cuerpo, desarrollando la percepción sensorial y ajustando el tono, el equilibrio y la coordinación del movimiento a las características del contexto.
- Conocer y representar su cuerpo, algunos de sus elementos y funciones, descubriendo sus posibilidades de acción y de expresión.
- Identificar necesidades, sentimientos, emociones o preferencias, y ser progresivamente capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, gradualmente, también los de los otros.
- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionado con el bienestar emocional, disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y sosiego.

- Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración, evitando actitudes de sumisión o dominio.
- Desarrollar estrategias para satisfacer de manera cada vez más autónoma sus necesidades básicas de afecto, juego, alimentación, movimiento, exploración, higiene, salud y seguridad, manifestando satisfacción por los logros alcanzados.

Área 2. Conocimiento del entorno

Según el BOE (2007):

- Observar y explorar de forma activa su entorno físico, natural y social, desarrollar el sentido de pertenencia al mismo, mostrando interés por su conocimiento, y desenvolverse en él con cierta seguridad y autonomía.
- Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas básicas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.
- Identificar y acercarse al conocimiento de distintos grupos sociales cercanos a su experiencia, a algunas características de sus miembros, producciones culturales, valores y formas de vida, generando actitudes de confianza, respeto y aprecio.
- Conocer y valorar los componentes básicos del medio natural y algunas de sus relaciones, cambios y transformaciones, desarrollando actitudes de cuidado, respeto y responsabilidad en su conservación.

Área 3. Lenguajes: comunicación y representación

Siguiendo con los objetivos referentes al BOE (2007):

- Apropiarse progresivamente de los diferentes lenguajes para expresar sus necesidades, preferencias, sentimientos, experiencias y representaciones de la realidad.

- Experimentar y expresarse utilizando el lenguaje corporal y musical para representar situaciones, vivencias, necesidades y elementos del entorno y provocar efectos estéticos, mostrando interés y disfrute.
- Comprender las intenciones comunicativas y los mensajes de otros niños y adultos, familiarizándose con las normas que rigen los cambios comunicativos.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Los siguientes objetivos específicos de aprendizaje elaborados por García Debesa (2013), son los que serán llevados a cabo en el proyecto. Dichos objetivos son:

- Mejorar la confianza en uno mismo y potenciar la autoestima.
- Fomentar la aceptación de uno mismo y la de los demás.
- Desarrollar la socialización.
- Aprender a tener pensamientos positivos y a canalizar las emociones.
- Desarrollar una imagen positiva de uno mismo.
- Expresar las emociones y sentimientos por medio del cuerpo.
- Progresar en el conocimiento y dominio del cuerpo y sus posibilidades, adquiriendo hábitos básicos de salud y bienestar.
- Desarrollar la conciencia corporal.
- Conocer y controlar la respiración.
- Experimentar el placer y la satisfacción por el silencio y el reposo.
- Desarrollar los sentidos internos.
- Desarrollar la atención y concentración.
- Aprender a crear un espacio interior donde poder acceder cuando sea necesario.
- Favorecer el juego y la diversión.
- Fomentar la cohesión de grupo.

4. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Como establece uno de los principios generales de la Orden ECI/3960/2007 de 19 de diciembre (BOE, 5/01/2008), por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la Educación Infantil:

La intencionalidad educativa debe orientar en esta etapa todos los momentos, actividades y situaciones escolares. Las distintas propuestas y experiencias de aprendizaje se abordarán desde un enfoque integrado y globalizador. Los métodos de trabajo en ambos ciclos se basarán en las experiencias, en la actividad infantil y en el juego, y se aplicarán en un ambiente de seguridad, afecto y confianza para potenciar la autoestima y la integración social.

La finalidad de esta etapa según la misma ley nombrada anteriormente, es atender al desarrollo afectivo de manera progresiva, favoreciendo la creación de nuevos vínculos, además de que los niños elaboren de sí mismos una imagen positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal. Así, como también se elaboran situaciones para el descubrimiento de las posibilidades del cuerpo y del movimiento y los hábitos de control corporal, situaciones donde entrar en juego el desarrollo de la comunicación, las pautas elementales de convivencia y relación social (BOE, 5/01/2008).

La elección del tema “*El yoga como técnica de intervención para el desarrollo integral en la infancia*”, responde a la inquietud personal de integrar la cultura del yoga dentro del currículum de Educación Infantil como un tema transversal al igual que se hace con otras materias como por ejemplo la educación para la salud, la educación vial, educación para el respeto y la igualdad de los derechos y los deberes de las personas, educación ambiental, etc., contando siempre con la colaboración de las familias.

El yoga es una actividad en mi opinión fácil de introducir en el aula, ya que rápidamente consigue captar la atención del alumnado, gracias a las *asanas* (posturas) que resultan muy llamativas para los pequeños y a la incorporación de música en algunos ejercicios propiciando en ellos una mayor motivación.

Además esta disciplina puede ser aprovechada para la enseñanza de contenidos de distintas materias por lo que nos conduce a tratamiento interdisciplinar. Como muchas

de las posturas en yoga son de animales pueden aprovecharse para enseñar a los niños los ecosistemas, los animales vertebrados, etc.

Como futura docente me gustaría llevar a la práctica el presente proyecto, con el objetivo de ser yo misma la que me involucre con los alumnos tratando de cultivar en ellos un espíritu de calma y confianza en sí mismos. Creo que es esencial propiciar en el aula un clima familiar y distendido si queremos conseguir en nuestros alumnos un aprendizaje significativo que les permita desarrollarse en la sociedad actual.

Este proyecto se llevará a cabo en el CEIP “Doctor Jiménez Rueda”. Este colegio se encuentra ubicado en la localidad de Atarfe, en la provincia de Granada, se halla situado en la periferia de Granada.

Nos encontramos con tres tipos de familias: Las familias tradicionalmente arraigadas en las costumbres locales, las familias asentadas por necesidad de trabajo y las familias que se encuentran en condiciones económicas bajas, están en paro o realizan trabajos eventuales poco cualificados (temporeros agrícolas o de la construcción).

El centro recibe diariamente niños de los anejos y cortijos de los alrededores. En los últimos años están llegando familias extranjeras, principalmente hispanoamericanas, árabes y centro europeas que en algunos casos presentan una situación social desfavorable.

La pertenencia a minoría étnica en la mayor parte de los casos va asociado a otras variables de desventaja social como estatus socioeconómico bajo, familias con trabajo temporero, y en algunos casos con escolarización irregular en Educación Infantil, absentismo en Educación Primaria y riesgo de abandono del sistema educativo en otras etapas educativas.

El nivel socioeconómico de las familias es, en general, medio/bajo y por lo tanto el ambiente sociocultural es bastante desigual (CEIP Doctor Jiménez Rueda, SF).

El CEIP “Doctor Jiménez Rueda” es un centro de Educación Compensatoria de línea dos y se imparten dos etapas educativas: Educación Infantil y Educación Primaria.

En Educación Infantil, la ratio es de 25 alumnos por aula.

5. PLANIFICACIÓN DE LAS ACCIONES (CRONOGRAMA DE TRABAJO)

La presente propuesta va dirigida a los alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente al tercer curso. El aula donde se realizarán las actividades consta de 26 alumnos.

La temporalización del proyecto será de 10 sesiones, las cuales serán llevadas a cabo en el mes de Mayo del 2016, realizando dos sesiones por semana. En el ANEXO N° 4, adjunto el cronograma de las sesiones del dicho mes.

En cada una de las sesiones de este proyecto haremos partícipes a los padres y madres de los alumnos, realizando las sesiones de yoga junto a sus hijos y con la maestra.

En cuanto a la organización de la clase en la mayor parte de las actividades los niños trabajarán de forma individual o en parejas y la forma habitual de desarrollar la sesión será realizando una demostración a los alumnos para que posteriormente estos repitan los movimientos. Se observará uno por uno para atender a posibles dificultades y ver sus progresos.

Como son niños pequeños todos los ejercicios los van a realizar al mismo tiempo que el docente y este repetirá todos los movimientos verbalmente para que los vayan memorizando.

Para los alumnos con necesidades educativas especiales, se adoptan las medidas necesarias para caso concreto, teniendo en cuenta sus necesidades. El yoga trabaja con el niño de una forma integral; cualquier carencia a nivel afectivo, emocional o psicológico se valorará y se trabajará con los ejercicios oportunos.

La duración de las sesiones serán de 45 minutos aproximadamente. Cada sesión consta de: parte inicial (15min), parte principal (20min) y retorno a la calma (10 min).

Las actividades están pensadas para llevarlas a cabo en un espacio amplio como el aula de motricidad y otras se pueden realizar en el aula en grupos reducidos.

A continuación, encontramos dos sesiones a modo de ejemplo. Las demás propuestas se encuentran en el ANEXO N°1.

5.1 PROPUESTA DE SESIONES DIDÁCTICAS

SESIÓN 1. ASANI	
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> -Explicar que haremos yoga y que sirve para divertirnos, para estar más contentos y relajados, para tener más memoria, para conocernos mejor. Preguntar si conocen a alguien que haga yoga. -Explicaremos la primera parte del cuento y presentaremos al personaje (ANEXO N° 2). -Calentamientos: imitar al personaje del cuento. Ponerse en la postura del niño. Deshacemos la postura y levantamos la cabeza, la espalda, estiramos los brazos y bostezamos. -De pie, correr de forma estática, saltar dando vueltas. -Relajación corta.
PARTE PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> -Asanas: el gato, el árbol. -Parejas: los gatos se enfadan, enseñan las garras. Más adelante se calman y se hacen mimos. -El árbol. Haremos la asana y comprobaremos que es difícil mantener el equilibrio, entonces haremos el árbol compartido o propondremos una forma más sencilla. Los pies bien apoyados en el suelo, imaginamos que tenéis unas raíces que se hunden hacia el suelo. Mover las ramas (brazos), el viento sopla, (imitar el viento) las ramas se mueven de un lado a otro, hacia arriba, hacia abajo. -Juego: unos niños son árboles y los otros gatos pasean entre los árboles.
RETORNO A LA CALMA	<p>En círculo:</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Os ha gustado el cuento? -¿Qué es lo que más te ha gustado?¿Por qué?

SESIÓN 2. ASANI (continuación)	
PARTE INICIAL	-Repaso de la primera parte del cuento en círculo, haciendo preguntas para ver si se acuerdan. Articularemos el personaje del cuento para que realice las posturas que salieron. Continuaremos explicando la segunda parte.
PARTE PRINCIPAL	-Realización del saludo al sol (3 veces). (ANEXO N° 3). -Relajación corta: postura del feto (ANEXO N° 3). -Continuamos haciendo asanas: el puente, el pez. (ANEXO N° 3). -Jugar con los muñecos articulados a realizar asanas.
RETORNO A LA CALMA	-Estirados en el suelo, cerramos los ojos; ponemos música de fondo y el maestro va conduciendo la relajación.

6. RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

Los recursos humanos

Profesorado

Con respecto al profesorado, la tutora del aula será la que imparta las sesiones a los niños. Además de contar con la visita a una de las sesiones de una profesora de yoga.

El profesor tendrá que hacerse cargo de preparar el material necesario para la realización del proyecto, guiar al alumnado, motivar y desarrollar la participación del alumnado, conseguir involucración por parte de los niños y trabajar en grupo con las familias.

Alumnado

Conjunto de alumnos que asisten al Centro Educativo en el segundo ciclo de Educación Infantil, en concreto para los alumnos de 5 años.

Familias

Uno de los recursos humanos más importantes para la realización del proyecto es la participación activa de las familias. Debido a que el alumno tiene su primera educación en casa, debemos tener una relación constante y cordial con cada uno de los padres. Por ello, con el fin del trabajo en conjunto entre padres, docentes y alumnado, este proyecto contará con la participación de las familias.

Los recursos materiales

Dispondremos del aula y del gimnasio ya que es un lugar más amplio y espacioso. También utilizaremos el patio para llevar algunas sesiones al aire libre.

Otros materiales que se utilizarán serán:

- Colchones.
- Aparatos de música.
- Música de relajación.
- Muñecos articulados.
- Barcos de papel.
- Periódicos.
- Papel de embalar.
- Cartulinas.
- Purpurina.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Ceras de colores.
- Pintura.
- Folios.

7. EVALUACIÓN

La evaluación debe servir para detectar, analizar y valorar los procesos de desarrollo de los niños, así como sus aprendizajes, siempre en función de las características personales de cada uno.

No se trata de ver quién es el más inteligente, sino de seguir el proceso de aprendizaje de cada alumno, respetando su propio ritmo y ayudando unos a otros para proporcionar oportunidades que estimulen al alumnado de forma adecuada.

La evaluación será de carácter continuo, considerándose un elemento inseparable del proceso educativo, mediante el cual el maestro recoge permanentemente información sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje de los niños. En consecuencia, este proceso será de carácter formativo, regulador, orientador y autocorrector del proceso educativo.

El instrumento fundamental de la evaluación es la observación directa, ya que a través de ella se puede comprobar a simple vista la realización correcta de las actividades, así como el nivel de concentración e interés que muestran los pequeños.

Dentro de este proceso encontramos varias fases: evaluación inicial, formativa y evaluación final.

Los criterios de evaluación que se llevarán a cabo son los elaborados por García Debesa (2013):

DATOS DE PUNTUACIÓN			
1= Con dificultad	2=Bastante bien	3=Muy bien	
	1	2	3
Va reconociendo sus emociones y aprende a controlarlas.			
Colabora en el trabajo en grupo.			
Conoce diferentes posturas de yoga.			
Sabe realizar diferentes posturas de yoga.			
Es consciente de su respiración.			
Reconoce distintas formas de respirar.			
Aprende a relajarse y disfruta con ello.			
Disfruta de los masajes.			
Se inicia en el silencio interior y en la escucha.			

Los criterios de evaluación, deben entenderse como indicadores concretos de aprendizaje, los cuales serán demostrados por los alumnos como producto del proceso de enseñanza-aprendizaje. Es importante que los criterios de evaluación sean explícitos y presentados a las familias para que conozcan lo que se pretende alcanzar con la puesta en práctica del proyecto.

Se han de establecer los criterios de evaluación con anterioridad a la realización de dicho proceso, es decir, se debe tener en claro qué se desea evaluar, ya que los resultados obtenidos, brindarán la información necesaria para realizar la autoevaluación, porque mostrarán si se han transmitido adecuadamente los contenidos.

Evaluación inicial

Esta evaluación cumple la función de diagnóstico por lo que se trabajará de manera general para comprobar si cada alumno tiene los conocimientos, habilidades y actitudes que requieren el nuevo aprendizaje.

Realizaría una entrevista inicial con los padres, que a continuación adjunto, para conocer las opiniones y conocimientos existentes sobre el tema.

<i>Responder con una x y en el caso de respuesta escrita utilizar el cuadro reservado para cada la contestación.</i>	SI	NO	ALGUNA VEZ/ PUEDE SER
1. ¿Conoces el yoga?			
2. ¿Ha practicado alguna vez yoga?			
3. ¿le parece interesante y/o atractivo la idea de yoga en infantil?			
4. ¿Qué edad consideras que es aconsejable el yoga?			
5. ¿Piensa que es importante el trabajo postural y de emociones			

en los niños?

6. **¿Piensa que el yoga puede ser una herramienta educativa?**
7. **¿Está de acuerdo con la introducción de esta técnica dentro del aula?**
8. **¿Cree que la introducción de dicha técnica puede cambiar la actitud de los niños tanto en el aula como en el hogar?**
9. **¿Piensa que el yoga puede aportar formación complementaria a los niños?**
10. **¿Estaría interesado en participar en alguna de las sesiones?**

Posteriormente presentaría el trabajo a los niños y les haría algunas preguntas para conocer el grado de conocimiento de estos sobre el tema:

- ¿Sabéis que es el yoga?
- ¿Conocéis a alguien que haga yoga?
- ¿Os gustaría aprender para qué sirve el yoga?

Evaluación formativa

La evaluación formativa se llevará a cabo durante las intervenciones con los alumnos y padres.

Este tipo de evaluación observamos los logros y las dificultades que presentan los niños y las niñas para desarrollar las competencias sobre la temática que se trabaja. Además comprobaremos si los objetivos propuestos se van consiguiendo y sobre todo si las técnicas empleadas son las correctas para continuar con las siguientes sesiones.

Evaluación Final

Al finalizar las sesiones comprobaré finalmente si los objetivos se han cumplido. A los alumnos, de manera más independiente en pequeños grupos evaluaría los tipos de ejercicios que tienen aprendidos.

Para los padres volveré a pasar un cuestionario final, el cual adjunto a continuación, que tendrán que contestar para conocer las opiniones sobre la experiencia vivida.

<i>Responder con una x y en el caso de respuesta escrita utilizar el cuadro reservado para cada la contestación.</i>	SI	NO	ALGUNA VEZ/ PUEDE SER
1. ¿Conoces el yoga?			
2. ¿Le ha parecido interesante la experiencia?			
3. ¿Qué edad consideras que es aconsejable el yoga?			
4. ¿Pensáis que los niños han aprendido a desarrollar sus capacidades de atención y concentración?			
5. ¿Piensa que es importante el trabajo postural y de emociones en los niños?			
6. ¿Piensa que el yoga puede ser una herramienta educativa?			
7. ¿Está de acuerdo con la introducción de esta técnica dentro del aula?			
8. ¿Han notado algún tipo de cambio en los niños?			
9. ¿Volvería a introducir la			

práctica del yoga en el aula?	
10. Nota de satisfacción del proyecto	

8. REDACCIÓN DEL PROYECTO TERMINAL

El proyecto educativo hasta aquí diseñado, no ha sido llevado a cabo para comprobar los resultados de su puesta en práctica. Aun así, he hecho un análisis a priori, elaborando un listado sobre las posibles debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades que pueden surgir en el momento de llevar a cabo el proyecto.

DEBILIDADES.

- Falta de motivación y formación del profesorado en esta temática.
- Falta de tiempo en el horario escolar.
- Que no existan recursos específicos en el centro.
- Dependencia de este proceso de la existencia de un profesorado especialmente interesado.
- Sobrecarga de acciones y proyectos que llegan al centro.
- Poco entusiasmo por parte de los alumnos.
- Existencia de docentes con mentalidad anticuada.

AMENAZAS.

- Que el proyecto no sea aprobado por la junta directiva ni el consejo escolar.
- Que a los docentes no les parezca llamativo ni productivo.
- Que la ley o normas del colegio no permitan poder trabajar los contenidos que conlleva.
- Que las familias no estén de acuerdo con la implantación del proyecto.

FORTALEZAS.

- Promueve el desarrollo personal del alumnado.
- Tenemos experiencias en las que basarnos.
- Pueden evaluarse los cambios.

- Se trata de un proceso participativo.
- Tener expectativas positivas sobre el yoga en el mejoramiento de las condiciones y rendimiento escolar.
- Libertad para que se añadan mejoras en el proyecto por parte de los docentes y personal especializado.

OPORTUNIDADES.

- Hay instituciones interesadas en su desarrollo.
- Es un incentivo para la mejora de la calidad educativa.
- Posibilidad de que otras entidades apoyen el proyecto.
- Poder ofrecer al colegio una charla informativa de un especialista sobre el yoga.

9.REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

• UTILIZADAS

- Bendriss, Y. (2015). *Yoga en familia. Guía práctica para padres y educadores*. España: Arcopress.
- Bravo, E. & Pagazaurtundua, V. (2003). El cuento motor y el yoga en la enseñanza primaria. Posibilidad de una experiencia interdisciplinar desde la Educación Física. *Revista Apunts, Educación Física y Deportes*, 72, 35-40.
- B.K.S, Iyengar (2000). *El árbol del yoga*. Kairós.
- Campos Cabello, R. & Verduzco Cruz, M.E. (2007). *Yoga para niñas y niños*. Alcalá La Real (Jaén): Alcalá.
- CEIP Doctor Jiménez Rueda (SF). *Proyecto educativo*. Disponible en http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~18000881/documentos/PROYECTO_EDUCATIVO.pdf
- Conde, J.L. (2008). *Cuentos motores (3ª.ed)*. Badalona: Paidotribo.

- García Debesa, D. (2013). *El yoga en la escuela. Un aprendizaje para la vida*. Barcelona: Octaedro
- Ley Orgánica de Educación 2/2006 de 3 de mayo. En Boletín Oficial del Estado, núm. 5, de 19 diciembre 2007
- Maestre, J. (2010). *Yoga para niños*. Málaga: Aljibe.
- Morelli, M. (2010). *El yoga en la infancia. Ejercicios para divertirse y crecer con salud y armonía*. Madrid: Narcea.
- Navarrete, C. (2014). *Aprendizajes del yoga como mejora de los factores de aprendizaje*. (Trabajo fin de grado). Universidad de Jaén, Jaén. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10953.1/1150>
- Pérez Pantoja, L.D (2010). *Propuestas pedagógicas para potencializar el desarrollo integral de niños de 5-6 años de edad mediante la práctica del Yoga*. (Tesis Doctoral). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá. Recuperado de <http://repository.javeriana.edu.co/bitstream/10554/6675/1/tesis135.pdf>
- Serra López, L. (2014). *El yoga educa*. Recuperado de: <http://www.elyogaeduca.com/lidia-serra-lopez/?lang=es>

• CONSULTADAS

- Albareda, C & Borrás, M.G. (2006). Aplicando yoga y respiración para la salud materna e infantil. *Medicina naturalista*, 638 (10), 168. Recuperado de file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-AplicandoYogaYRespiracionParaLaSaludMaternalEInfan-1986353%20(6).pdf
- Centro de Yoga Kundalini (2011). Yoga para niños. Recuperado de <http://www.kundaliniyogavigo.com/yoga-para-ninos.html>
- Compagnino, S. y Martinelli, D. (2001). *Yoga para todos*. Madrid: Susaeta, S.A.

- Cordero Castillo, A.M. (2012). *Cómo enseñar yoga a los niños*. Madrid: Dilema

- Dávila, B. (2014, 27 de Abril). Yoga: orígenes, filosofía, tradición. Diez datos esenciales. Recuperado de <http://elyoga.about.com/od/Yoga-para-principiantes/a/Diez-cosas-que-necesitas-saber-antes-de-practicar-yoga.htm>

- Diaz, C. & Kerdel, E. (2014). Yoga para niños. Una herramienta para la atención. Recuperado de <http://biblioteca2.ucab.edu.ve/biblioteca/marc/php/buscar.php?base=marc&cipar=marc.par&epilogo=&Formato=w&Opcion=detalle&Expresion=N:7473>

- Endara, M. (2012). *Yoga en el aula*. Recuperado de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/1485/1/103712.pdf>

- García, C. (2013). *Yoga, ¿ejercicio o religión?* Recuperado del sitio web:http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/05/30/actualidad/1369946577_315754.html

- García Giménez, A. (2010) .Estrategias para el desarrollo personal en el aula: yoga” Recuperado de http://www.estudiodeyoga.es/EstudiodeYoga/Curso_Yoga_files/tonigarcia.pdf

- Giammarinaro, M., & Lamure, D. (2006). *Yoga para niños*. Barcelona: Ediciones Robinbook.

- Howe, L. (2013), Yoga para niños y la revolución educativa. *Sanamente*. Recuperado de:http://www.sanamente.net/articulos_wp.php?categoria=enfemenino&post=yoga-para-ninos-y-la-revolucion-educativa-por-lisa-hove

- Lahoza Estarriaga, L.I. (2012). Yoga para niños. Beneficios, metodología y aplicación práctica. *Revista arista digital*, 25, 10-19. Recuperado de: www.afapna.es/web/aristadigital/archivos_revista/2012_octubre_2.pdf

-Lirón, Y. (2010). Evaluación en la escuela infantil y en otros ámbitos de atención a la infancia: fines, funciones y tipos; procedimientos e instrumentos. Importancia de la evaluación inicial. La observación. Información a la familias y/u otros agentes. Metodología de la investigación-acción. Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/ced/14/ylr.htm>

-McCall, Timothy (2009). El yoga como medicina. Recuperado de <http://www.paidotribo.com/pdfs/1023/1023.0.pdf>

-Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.

-Trökes, A. (2001). *El gran libro del yoga*. León: Everest, S.A.

-Vernet, O. y Nicolaci, G. (2013). Efectos del yoga sobre la salud global, la tensión muscular y el estrés académico. *Revista Psicología*, 30(1), 87-106. Recuperado de: saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_ps/article/view/3688

-Witryh, escuela de yoga. (2012, Marzo). El yoga en la escuela. La aplicación en el aula. Recuperado de http://caps.educacion.navarra.es/primaria2/files/EL%20YOGA%20EN%20LA%20ESCUELA-3%20anexo%20ejercicios_.pdf.

-*Yoga de la Risa para Niños*. (s.d.). Recuperado del sitio web Laughter Yoga International: <http://www.laughteryoga.org/spanish/laughteryoga/page/51>

- **WEBGRAFIA**

-CEIP “Doctor Jiménez Rueda”. www.ceipdrjimenezrueda.es

-Eduyoga. www.eduyoga.es.

10.ANEXOS**ANEXO N° 1. PROPUESTAS DE SESIONES DIDÁCTICAS**

SESIÓN 3. EL NACIMIENTO DE UN PAJARITO	
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> -Introducimos el cuento “Nace un pajarito” (ANEXO N°2). -De rodillas, sentados sobre los talones, los dedos de las manos cruzados. -Despertamos el cuerpo: estiramos los brazos hacia arriba. -Flexionamos el cuerpo lateralmente con los brazos estirados, hacia la derecha, hacia la izquierda. -Manos cruzadas detrás de la cabeza: movemos los brazos (hacia delante, hacia atrás). -Manos en la cintura: movemos los brazos. -Brazos estirados detrás del cuerpo, dedos de las manos cruzados, vamos dando golpecitos. -Relajación corta.
PARTE PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> -De pie: estiro brazos hacia atrás, el cuerpo hacia delante. -Postura de abrazar el árbol. Bajar la cabeza, recoger la espalda. -Brazos estirados: subirlos por los lados del cuerpo mientras inspiramos. Bajarlos sacando el aire (tres o cuatro veces). -Brazo derecho flexionado ante el cuerpo, palma de la mano hacia arriba, rotación de la mano hacia dentro y hacia fuera varias veces. Cambio de brazo. Los dos a la vez. -Relajación: boca abajo, manos una encima de la otra. La cabeza descansa sobre las manos. -Asanas: la barca, el saltamontes, la cobra.
RETORNO A LA CALMA	<ul style="list-style-type: none"> -Repasar el cuento juntos. -Relajación final: estirados en el suelo, cerramos los ojos; con música de fondo, el maestro va conduciendo la relajación.

SESIÓN 4. LOS ANIMALES SE DESPIERTAN	
PARTE	<ul style="list-style-type: none"> -Postura del niño (ANEXO N° 3). Los animales de la tierra están durmiendo. Amanece y empiezan a despertar: abrir los ojos, levantar la cabeza, estirar los brazos, las piernas, bostezar.

INICIAL	-Explicar que imitaran a los animales mientras se despiertan con la <i>asana</i> correspondiente.
PARTE PRINCIPAL	<p>-En la selva, el león, con un gran rugido “grrrrr”, despierta a los animales. Sacar la lengua y estirla hacia abajo; mientras imitan el rugido, vaciar el aire de los pulmones.</p> <p>-En el bosque, el saltamontes también se ha despertado: estirados boca abajo, los brazos a lo largo del cuerpo, las manos bien apoyadas en el suelo. Levantar la cabeza y el pecho por delante, y las piernas por detrás.</p> <p>-La mariposa moviendo las alas se pone a volar: sentados, espalda recta, piernas flexionadas hacia fuera, planta de los pies juntas. Cogerse los pies con las manos. Mover las piernas como si fueran alas. Estirados en el suelo, abrir y cerrar las piernas igual que la postura anterior. Los brazos estirados hacia atrás serán las antenas. (ANEXO N° 3)</p> <p>-En el lago, el cisne con la cabeza bien alta, nada tranquilamente.</p> <p>-Relajación corta.</p> <p>-Cada alumno realiza la <i>asana</i> que más le ha gustado.</p>
RETORNO A LA CALMA	<p>-Diálogo:¿Qué animal te ha gustado más?¿Por qué?.</p> <p>-Relajación.</p>

SESIÓN 5. NUESTRO ENTORNO

PARTE INICIAL	<p>-Explicar lo que vamos a hacer.</p> <p>-Iniciaremos la sesión con calentamientos: tensión-relajación.</p> <p>-Cerrar los ojos apretándolos muy fuerte. Abrirlos.</p> <p>-Boca muy abierta, decir “aaaa”. Cerrarla.</p> <p>-Boca bien estirada, decir “iiii”. Relajarla.</p> <p>-Estirar el cuello como una tortuga. Relajarlo.</p> <p>-Estirar los dedos de las manos, relajarlos cerrando la mano suavemente.</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>-<i>Mudra</i>: La flor de loto. Las raíces.</p> <p>-<i>Asanas</i>: la rana, el perro, la tortuga, la estrella de mar. (ANEXO N° 3)</p> <p>-Cada niño puede salir a hacer la postura que más le ha gustado y los demás la repiten, así la van memorizando.</p>

RETORNO A LA CALMA	-Relajación final con música. Relajar distintas partes del cuerpo.

SESIÓN 6. LIMPIAMOS EL CUERPO Y EDUCAMOS LOS SENTIDOS	
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> -En círculo, ojos cerrados, nos cogemos de las manos. Sentir el contacto del otro. Observar si la mano está fría o caliente. -Soltar las manos y sacudirlas. -Girar la cabeza: derecha/izquierda. -Flexión lateral de la cabeza: hacia un lado/ hacia el otro. -Flexionar suavemente la cabeza como si dijéramos “sí”, delante/ atrás. - Muecas con la cara. -Rotación de las muñecas. -Rotación de los tobillos.
PARTE PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> -Reseguir los cuatro lados de la pared con la mirada, sin mover la cabeza. Empezamos por el lado izquierdo. -Frotar las manos y colocarlas cerca de los ojos, sin tocarlos para descasar la mirada. -Respiración abdominal: estirados en el suelo, escuchar la respiración. Observar mentalmente el movimiento del abdomen subiendo y bajando. -Colocar un barco de papel sobre el abdomen. El barco se mueve con la respiración, como si fueran las olas del mar.
RETORNO A LA CALMA	-Masaje en la cara y los pies por parejas. Sentir el contacto de las manos e ir relajando el cuerpo (poner una música suave).

SESIÓN 7. EL DESPERTAR DE LOS SENTIDOS	
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> -Masaje en las orejas para despertar este sentido. -Cerrar los ojos y escuchar los ruidos de la calle o los más lejano, después los del patio, los del aula...la propia respiración -Taparse los oídos con el índice y volver a escuchar la respiración. ¿Es igual que antes?.
PARTE PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> -Identificar tres sonidos con los ojos cerrados: arrugar papel, arrastrar una silla, silbar. -Abrir los ojos y preguntar el sonido que han escuchado siguiendo el mismo orden. -Realizar los mismos sonidos a diferentes distancias: ¿Cuál era el más cercano?¿Cuál es el más lejano?. -Por parejas, escribir con el dedo una letra o un número en la espalda del compañero. Cuando lo aciertan, cambian de rol.
RETORNO A LA CALMA	<ul style="list-style-type: none"> -Estirados en el suelo, cerrar los ojos y hacer una relajación guiada.

SESIÓN 8. EL SOL Y LA LUNA	
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> -En círculo, explicamos a los alumnos que van a escuchar e interpretar un cuento. -Explicar el cuento: “El sol y la luna” (ANEXO N° 2)
PARTE PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> -Representación del cuento. -Dos niños representan el sol y la luna. Caminando hacia atrás, chocan y se descubren. Del choque salen las estrellas: todos los niños esparcen “purpurina”. -Asanas: cocodrilo, serpiente, rana, cisne. (ANEXO N° 3) -Danza de los cinco elementos. De pie, se empieza por la tierra: -Juntar los dedos del corazón; desde el suelo, subimos las manos hacia los ojos, bajar hasta el cuello y esparcir simbólicamente la tierra por todo el cuerpo. -Agua: las manos juntas, palmas hacia arriba como si quisiéramos coger agua del suelo, flexionamos las piernas (agachados). Levantarse

	<p>e ir subiendo lentamente las manos por encima de la cabeza. Esparcir el agua por todo el cuerpo.</p> <p>-Fuego: cruzar los dedos de las manos y desde el suelo, subirlas hasta los ojos, bajar hasta el cuello, el corazón (a cada paso, hacer sentir el calor del fuego, esparcirlo por todo el cuerpo).</p> <p>-Aire: mover los brazos y los dedos de las manos hacia un lado y hacia otro.</p>
RETORNO A LA CALMA	<p>-En círculo, nos cogemos de las manos. Cerrar los ojos y escuchar la respiración. Imaginamos nuestra estrella que brilla dentro del corazón.</p>

SESIÓN 9. TENSION-RELAJACIÓN	
PARTE INICIAL	<p>-Sentados en la postura de loto. Explicar lo que vamos hacer.</p> <p>-Brazos ante el pecho, las manos un poco separadas: vamos abriendo hacia los lados, como si tuviéramos una pelota de playa; cerrar de nuevo sin que se toquen las manos.</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>-Tensión: arrugar una hoja de papel hasta que quede como una pelota de tenis.</p> <p>-Hacer tensión con el cuerpo, ocupando el mínimo espacio y adoptando cualquier postura.</p> <p>-Estirar el papel. Relajar el cuerpo, ocupando el mayor espacio posible.</p> <p>.Enrosca el papel dándole la forma de la columna y ponerlo en el suelo.</p> <p>-Colocar la espalda en el suelo, columna bien alineada.</p> <p>-Colocamos el papel haciendo una curva hacia la derecha, como una media luna. Colocamos la espalda en la misma postura y nos imaginamos la forma de nuestra columna. Cambio de lado.</p>
RETORNO A LA CALMA	<p>-Relajación con música. Estirados en el suelo, vamos relajando el cuerpo. El profesor va nombrando diferentes partes y el alumno las afloja.</p> <p>-Respirar profundamente, mover los dedos de las manos, los dedos de los pies, estirarse, bostezar si apetece y abrir los ojos.</p>

SESIÓN 10. EL ÁRBOL DE LOS SENTIMIENTOS	
PARTE INICIAL	-Explicar a los niños que pintaremos una hoja de árbol en primavera (verde) y la recortamos. -Después la colgaremos en el árbol que habremos confeccionado.
PARTE PRINCIPAL	-Pintar una hoja de árbol y recortarla. -Escribir el nombre y el sentimiento. -Los primeros en terminar, pintan el tronco del árbol, las ramas y la copa. Pegarlo en la pared. Cuando todos han terminado, salen uno por uno diciendo su nombre y el sentimiento que han escrito. El profesor puede hacer preguntas. -Finalmente, el alumno pega la hoja en el árbol.
RETORNO A LA CALMA	-Observar como ha quedado el árbol. -¿Os gusta?. -Explicarles que todos tenemos sentimientos y que siempre hay una razón para que nos sintamos de una forma u otra. Explicar algún ejemplo de los que hayan salido que será significativo.

ANEXO N° 2. CUENTOS

CUENTO 1: ASANI

(Este cuento está explicado en el libro *Yoga para niños* de Giammarinaro y Lamure (2006). El contenido del texto está modificado.

Asani es un personaje curioso, un muñeco articulado que le regaló Pedro a su amiga Julia el día de su aniversario.

Una mañana, cuando Julia se despertó, Asani estaba a su lado durmiendo, ¡parecía una bola de nieve!

Julia lo despertó y este abrió los ojos y sonrió. Asani estiró los brazos, las piernas y bostezó. Luego se quedó mirando a Julia directamente a los ojos.

-No tengas miedo-le dijo Julia con una sonrisa.

-Tú tampoco- contestó él.

De repente, se puso a correr por la habitación. Subió sobre la cama y se puso a saltar, parecía que estaba en una cama elástica.

¿Cómo te llamas?-preguntó.

-Julia, ¿y tú?.

-Asani. Me gusta hacer de acróbata y ahora tengo ganas de descansar. Se tumbó en la cama, escondió la cabeza bajo la almohada y se puso a dormir.

-¡Eh! Despierta. Quiero jugar contigo.

Sacó la nariz y dijo...

-¿A qué quieres jugar Julia?

-Mmmm...A ser un gato- le dijo-. Ahora te lo explico. Nos ponemos de rodillas con las manos tocando el suelo...

-Ahora haremos el árbol.

Se puso de pie, tieso como una vela, flexionó la pierna derecha y, apoyando el pie sobre la rodilla de la pierna izquierda, dibujó un triángulo. Entonces subió los brazos hacia el cielo y juntó las manos. ¡Parecía un árbol de verdad!

Julia lo intentó. Al principio le costaba un poco, pero al final lo consiguió.

-Vamos a hacer el árbol más fácil –dijo-. Imaginaremos que los pies están clavados en el suelo y por debajo salen unas raíces que se hunden cada vez más; nuestro cuerpo es el tronco y los brazos, las ramas del árbol. Al inspirar subimos los brazos hacia arriba y al espirar, volvemos a bajarlos por los lados. El viento mueve las ramas mientras soplamos.

El sol había salido y estaba radiante.

-Ahora te enseñaré a saludar al sol.

Juntó las manos ante el pecho y levantó los brazos como si fueran los rayos del sol, después tocó con las manos el suelo y deslizó la pierna izquierda hacia atrás, luego la derecha y bajó hacia el suelo. A continuación, levantó la cabeza y el pecho; parecía una serpiente; se puso en la postura del gato, flexionó la pierna izquierda hacia atrás, luego la derecha y bajó hacia el suelo. A continuación, levantó la cabeza y el pecho; parecía una serpiente; se puso en la postura del gato, flexionó la pierna izquierda, a continuación la derecha y se incorporó subiendo los brazos hacia el sol, entonces juntó las manos y bajó los brazos hasta el pecho.

-Esto es el saludo al sol –dijo.

-¡Qué bonito! Enséñame más cosas.

-Muy bien, pero primero vamos a descansar un poquito. Nos estiramos en el suelo, de espaldas, flexionamos las piernas hacia el pecho y nos abrazamos a ellas. Ahora giraremos suavemente la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda. Deshacemos la postura y estiramos de nuevo los brazos y las piernas.

-Ahora haz lo mismo que yo. Las manos apoyadas en el suelo. Levanta las nalgas y la espalda, estás haciendo “el puente”. Baja de nuevo.

-¡Oh, qué divertido! Me gustaría que pasara un barco por debajo.

-No, mira, pasará un río con peces de colores. ¿Quieres que te enseñe cómo se hace el pez?

-¡Sí!

-Nos ponemos de espaldas al suelo, inspiramos por la nariz y levantamos la espalda, solo la espalda, la cabeza no; los codos y las manos tocan el suelo. Bajamos de nuevo y nos relajamos. Lo hacemos otra vez y cuando levantamos la espalda, llevaremos la cabeza hacia atrás, después pondremos las manos juntas sobre el pecho; será la alerta del pez.

Asani aconseja a Julia que respirara muy bien.

-Abre y cierra la boca como si fueras un pez.

-¡Que divertido es hacer el pez!- dijo Julia.

-¡Julia! ¡Julia! Es hora de comer, gritó su madre.

-Asani, ¿volveremos a vernos mañana?

-Si quieres...-dijo Asani.

Y decidieron que al día siguiente, volverían a encontrarse para hacer yoga.

CUENTO 2: EL SOL Y LA LUNA

Este cuento sirve para trabajar el descubrimiento de uno mismo y el de los demás. El cuento es extraído del libro *El yoga en la escuela. Un aprendizaje para la vida* de García Debesa (2003).

Hace muchos, muchísimos años, cuando la Tierra aún era joven, los árboles empezaban a crecer y los grandes ríos todavía no habían desembocado en los mares, el sol y la luna no conocían su destino. El sol jugaba con las nubes y el viento, sin pensar en ningún momento que quizás existían para algo más. Con la ilusión y la ingenuidad de un niño, se distraía y jugaba descubriendo el invierno, la primavera, el verano y el otoño.

La luna, en otra parte, se cubría de negro y se preguntaba por qué debía estar sola. Cada uno iba a su aire, sin mirar. Sumidos en sus juegos, chocaron de espaldas. La sorpresa fue cuando, del choque, salieron unos trocitos volando, unas chispas luminosas que, desde entonces, acompañaron a la luna para que no se sintiera sola en la oscuridad de la noche.

El sol y la luna, sorprendidos, se descubrieron. Vieron lo que tenían en común y lo que les hacía diferentes. Hacía tiempo que los dos estaban solos y empezaban a aburrirse, ya lo habían descubierto todo.

Fue entonces cuando descubrieron hacer unos “seres” pequeñitos para observarlos y jugar con ellos. El sol hizo aves que volaban y animales terrestres: serpientes, cocodrilos, saltamontes, ranas, etc.

Mientras, la luna hacia peces, águilas y búhos para que le saludaran por la noche. Los dos se divertían observando a los animales y enviándoles rayos de luz.

El tiempo pasaba y decidieron encontrarse de nuevo, pues estaban un poco aburridos. Después de mucho hablar, decidieron crear entre los dos un ser que admirara al sol y amara a la luna. De este modo no se aburrirían nunca.

El sol trajo fuego y calor. La luna pensó que el agua y el hielo les irían muy bien. El sol trajo también árboles y flores. La luna, aire y viento. Finalmente, decidieron añadir un poco de tierra, arena y rocas. Con todo, dieron forma a una figura humana con dos piernas, dos brazos, una cabeza, ojos, nariz, boca y todo lo que tiene una persona. De pronto, vieron que sería alguien como los demás animales. Le faltaba algo más, pero no sabían qué.

Las estrellas, que habían estado mirando, quisieron intervenir. Querían también que fuera una cosa fantástica. Entonces, hicieron las emociones y los sentimientos.

El ser no estaba terminado todavía. El sol le dio el calor del cuerpo, la luna le aportó la reflexión de la mente y la inteligencia. Las estrellas...Bien, las estrellas insuflaron un poco de aliento de ellas mismas, como polvo de estrellas. Así fue como crearon al ser humano. Es por ello que el sol representa el cuerpo; la luna, la mente y las estrellas, el espíritu, nuestra parte más bonita.

Ahora que el sol y la luna estaban satisfechos, empezaron a dar vueltas por separado. Así podrían vigilar y admirar a todos los seres de la Tierra y jugar con ellos.

CUENTO 3. NACE UN PAJARITO

El cuento es extraído del libro *El yoga en la escuela. Un aprendizaje para la vida* de García Debesa (2003).

Imaginaos que sois un pajarito que quiere salir del huevo e intentáis romperlo. Los brazos y las manos son las alas del pajarito que revolotean para poder salir. ¡Ya está!

Después del esfuerzo, os tumbáis de espaldas en el suelo y descansáis.

El pajarito intenta levantarse, levanta la cabeza, la espalda, estira las alas (brazos) delante del cuerpo y levanta las piernas: ¡up!, cae al suelo. Lo intenta de nuevo. Finalmente, se echa hacia un lado y se incorpora.

Al cabo de unos días, el pajarito quiere salir del nido y volar..., pero no se atreve (inclinarse el cuerpo hacia delante).

El pajarito intuye que para poder volar, primero debe fortalecer sus alas (ejercicio).

Su madre le enseña un ejercicio para fortalecer las alas (rotación de mano y brazo).

El pajarito vuelve a estar cansado y descansa tranquilamente.

Mientras descansa, la madre va en busca de comida. Por el camino encuentra un gusano que hace unos movimientos muy divertidos (asana) y se queda mirándolo.

El gusanito ahora se estira en el suelo y descansa.

¡Oh! Qué gracioso, piensa la madre. Ella quería cogerlo para dar de comer a su hijito, pero le da pena y lo deja. Entonces decide ir al campo a buscar semillas para dar de comer al pajarito.

ANEXO Nº 3. ASANAS (POSTURAS)

Las siguientes imágenes sobre asanas (posturas), han sido extraídas de la página web www.eduyoga.es

La montaña



Como ayuda a nuestro cuerpo y humor:

- Refuerza los brazos y las piernas.
- Alinea la columna vertebral.
- Estira los gemelos, los hombros y las manos.
- Alivia el dolor de espalda.
- Reduce el estrés, el dolor de cabeza y el cansancio.



El triángulo

- Estira los músculos abdominales, laterales y la espalda.
- Da flexibilidad a los músculos de la cadera.

- Abre el pecho y los hombros.
- Mejora la función de los riñones y la tiroides.
- Refuerza las piernas, las nalgas y las ingles.
- Aligera el estrés y la ansiedad.

El camello



- Estira la parte delantera del cuerpo, los tobillos, las caderas, las ingles, el abdomen, el pecho y el cuello.

- Alivia el dolor de espalda.
- Refuerza la región lumbar y los músculos de la espalda.

- Estimula el sistema nervioso.

La vela



- Mejora, en general, la circulación sanguínea de todo el cuerpo, especialmente del cerebro.

- Estimula la tiroides.

- Fortalece músculos y nervios de la espalda, la columna vertebral, el cuello y los brazos.

- Reactiva el funcionamiento del cerebro.

- Fomenta la serenidad y la calma.

- Prevé contra la ansiedad y la irritabilidad.

El libro



- Nos da un masaje en los riñones y los órganos internos del aparato digestivo.
- Nos estira la espalda y la parte posterior de las piernas.
- Aumenta la flexibilidad de las caderas.
- Aporta calma y serenidad a la mente.
- Aligera el estrés, la ansiedad, el cansancio y el dolor de cabeza.

El cisne



- Tonifica y fortalece la parte superior del cuerpo, los hombros y la columna.
- Alinea la pelvis,
- Abre la región de las caderas y el pecho.
- Calma y relaja.
- Da sensación de paz y serenidad.

El puente



- Abre el pecho y mejora los problemas respiratorios.
- Aumenta la flexibilidad de la espalda.
- Libera la tensión de los hombros y del cuello.
- Refuerza los músculos de las piernas y las nalgas.
- Tonifica los riñones.
- Estimula el sistema nervioso.
- Aumenta la energía del cuerpo.

La barca

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

La mariposa.



- Relaja las articulaciones.
- Refuerza las piernas.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Desbloquea la pelvis
- Relaja y calma la mente.

La cobra.



- Tonifica el abdomen, la región lumbar, las dorsales y las cervicales.
- Refuerza y da flexibilidad a la espalda.
- Aumenta el riego sanguíneo en las lumbares.
- Estira los músculos abdominales.
- Abre el pecho.
- Da vitalidad al cerebro.

El gato y el perro.



- Da flexibilidad a la espalda y la refuerza.
- Estira los músculos de la espalda, cuello y brazos.
- Libera la tensión de la espalda y el cuello.
- Proporciona un suave masaje en la columna vertebral y los órganos del abdomen.
- Ayuda a limpiar la carga emocional.
- Da sensación de bienestar.

El búho.



- Ayuda al movimiento de las vértebras cervicales.
- Relaja y calma la mente.

El leñador.



- Refuerza la musculatura abdominal.
- Despierta todo el organismo.
- Incrementa la circulación de la sangre de todo el cuerpo.
- Ayuda a relajarnos.
- Libera tensiones.

El pez.



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

La tortuga.



- 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.
- Estimula la mente y ayuda a relajarla.

El león.



- Aumenta el riesgo sanguíneo del cuello y lo refuerza.
- Ayuda a prevenir resfriados.
- Limpia la lengua.
- Sirve para perder el miedo.

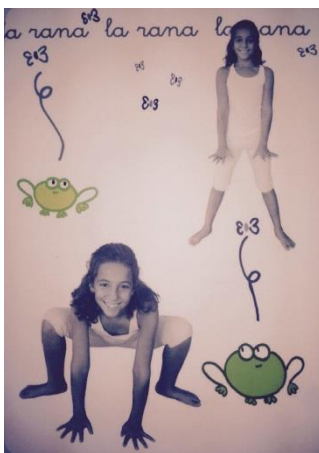
-Trabaja la confianza en uno mismo.

La media luna.



- Aumenta la elasticidad y la flexibilidad del cuerpo, en especial de las caderas.
- Estira y tonifica los músculos de la cintura y los brazos.
- Favorece la apertura torácica.
- Alinea la columna vertebral.
- Estira y refuerza la espalda.
- Desarrolla la coordinación.
- Elimina tensiones neurocirculares.

La rana.



- Da agilidad y fuerza a los brazos y las piernas.
- Flexibiliza y refuerza las articulaciones de brazos y piernas.
- Descarga tensiones.

El arco.



- Da un masaje a los órganos abdominales y mejora la digestión.
- Estimula la tiroides y abre el pecho.
- Refuerza la espalda y los brazos.
- Tonifica muslos y glúteos.
- Equilibra el sistema nervioso.
- Alivia el estrés, la ansiedad y el cansancio.

El árbol.



- Mejora la postura corporal.
- Estira la columna vertebral.
- Refuerza pies, tobillos, gemelos y piernas.
- Mejora el equilibrio y centra la mente.
- Desarrolla la fuerza de voluntad y la concentración.
- Refuerza el sistema nervioso.

ANEXO N° 4. CRONOGRAMA DE TRABAJO.

S	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>1</u>	2	3 SESIÓN 1: ASANI	4	5 SESIÓN 2: ASANI (continuación)	5
<u>2</u>	9 SESIÓN 3: EL NACIMIENTO DE UN PAJARITO	10	11 SESIÓN 4: LOS ANIMALES SE DESPIERTAN.	12	13
<u>3</u>	16	17 SESIÓN 5: NUESTRO ENTORNO	18	19	20 SESIÓN 6: LIMPIAMOS EL CUERPO Y EDUCAMOS LOS SENTIDOS
<u>4</u>	23 SESIÓN 7: EL DESPERTAR DE LOS SENTIDOS	24	25 SESIÓN 8: EL SOL Y LA LUNA.	26	27
<u>5</u>	30 SESIÓN 9: TENSIÓN- RELAJACIÓN	31 SESIÓN 10: EL ÁRBOL DE LOS SENTIMIENTOS			

