



**UNIVERSIDAD DE JAÉN**  
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

**Aportaciones del yoga:  
Como mejora de los  
factores de aprendizaje**

**Alumno: Cecilia Alcalá Navarrete**

Tutor: Rafael Moreno del Castillo  
Dpto: Didáctica de la Expresión Musical,  
Plástica y Corporal

**Julio, 2014**

1. RESUMEN .....	3
2. MOTIVACIÓN PERSONAL.....	3
3. INTRODUCCIÓN.....	4
4. MARCO TEÓRICO .....	6
4.1. El Fracaso Y Abandono Escolar: Problemática En La Educación Actual. ....	6
4.2. Análisis Sobre La Metodología Y El Aprendizaje En El Ámbito Escolar. ....	9
4.3. Factores De Aprendizaje .....	10
4.4. El Yoga En La Escuela. Una Propuesta Para Mejorar El Rendimiento Académico. ....	12
4.5. ¿Qué es el Yoga?.....	13
4.5.1. Contexto histórico .....	13
4.5.2. Aportaciones del yoga en el sistema educativo.....	15
4.5.2.1. Aportaciones específicas del yoga en edad escolar.....	16
4.6. Evidencias científicas del yoga en el ámbito escolar. ....	18
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA.....	19
5.1. Justificación .....	19
5.2. Competencias básicas.....	20
5.3. Objetivos didácticos.....	21
5.4. Aspectos pedagógicos .....	21
5.5. Metodología .....	22
5.6. Propuesta de sesiones didácticas. ....	23
5.7. Observaciones.....	39
5.8. Evaluación.....	39
6. CONCLUSIONES. ....	41
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS. ....	42

## **1. RESUMEN**

El objetivo de este trabajo es mostrar al yoga como una disciplina interesante e útil que mejore los factores que influyen en el aprendizaje del alumnado como son la atención y la concentración en edad escolar. El trabajo se estructura en dos partes. En primer lugar, un marco conceptual que nos va a ofrecer una revisión documental sobre los estudios y documentos que el yoga puede aportar para la mejora del aprendizaje escolar. En segundo lugar se ha elaborado una propuesta didáctica sobre el yoga.

### **1.1 ABSTRAC**

The objective of this work is to show yoga as an interesting and useful discipline that improves the factors that influence the learning of students such as attention and concentration on school age. The work is structured in two parts. Firstly, there is a conceptual framework that we will offer a documentary review of studies and documents that yoga can bring to the improvement of school learning. Secondly it has developed a didactic proposition on yoga.

## **PALABRAS CLAVE**

Yoga, educación primaria, aprendizaje

## **2. MOTIVACIÓN PERSONAL**

Cada vez son más conocidos los beneficios físicos y mentales del yoga en la población, sin embargo la inclusión del yoga en la escuela como forma de mejorar el aprendizaje no es tan popular.

La decisión de abordar este tema sobre la posible inclusión del yoga en la etapa escolar de Primaria se ha visto alentada por ser un tratamiento innovador tanto para los docentes como discentes.

Me he sentido atraída por dicho tema no solo por ser consciente de sus numerosos beneficios para la salud, sino que además al ser un contenido diferente y desconocido por parte del alumnado creo que va a suscitar en él suficiente interés y atención. Sabemos que los niños/as por naturaleza son nerviosos y muy inquietos, les gusta manipular todo lo que encuentran a su paso, por lo general tienen un comportamiento muy activo a lo largo del día.

Esta peculiaridad se manifiesta en el aula dificultando la atención y concentración del alumnado en las distintas tareas. Gracias a la oportunidad que he tenido de haber presenciado un taller de yoga para niños/as, pude comprobar realmente que esta disciplina ayuda a los niños/as a relajar su cuerpo y mente y por lo tanto contribuye a mejorar su atención y concentración. Se observa que a los alumnos/as

sobretudo en cursos inferiores les cuesta mucho trabajo mantener la atención en el aula y permanecer concentrados cuando realizan sus actividades lo que repercute en ocasiones negativamente en sus resultados académicos.

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 niños/as y a la incorporación de música en algunos ejercicios propiciando en ellos/as 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/as los ecosistemas, los animales vertebrados etc.

Como futura docente me gustaría llevar a la práctica la presente propuesta didáctica que a continuación expondré, con el objetivo de ser yo misma la que me involucre con los discentes y trate 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/as un aprendizaje significativo que les permita desarrollarse en la sociedad actual.

### 3. INTRODUCCIÓN

La propuesta didáctica que se presenta a continuación “**Aportaciones del yoga como mejora de los factores de aprendizaje**” pretende llevar a cabo un análisis de los beneficios que tiene la práctica de yoga en edad escolar y a partir de dicho análisis se desarrollará una propuesta para su trabajo en el aula.

El Yoga es un estado de unidad que no puede ser enseñado, únicamente podemos experimentarlo. Lo que el yoga trata de alcanzar es la unión entre el cuerpo y la mente, simplemente de este modo podremos conseguir un estado de armonía y bienestar con nosotros mismos (Trökes, 2001).

Los aprendizajes y acciones que realizamos diariamente los llevamos a cabo a través del cuerpo, el organismo que nos permite desenvolvernos en la vida. Por este motivo es necesario cuidar al cuerpo en la consecución de poseer una óptima salud, sin un cuerpo equilibrado y sano difícilmente asentaremos las bases para una óptima salud. Al hablar de salud nos referimos a la armonía entre el cuerpo y la mente, es decir, no solo basta con tener una buena condición física, también es necesario gozar de un correcto equilibrio mental, solo de esta forma lograremos sentir un estado interior de salud.

Los miedos, la inseguridad, el ansia, la inquietud, el sufrimiento y un sinfín de emociones negativas nos acompañan en el transcurrir de la vida, alterando nuestro estado mental.

Cordero (2012) argumenta que nuestro estado mental influye en nuestros actos diarios, es decir, una mente inquieta y desconcentrada da lugar a que las actuaciones que llevamos a cabo tengan lugar de manera desordenada.

Si queremos vencer estos obstáculos debemos tomar conciencia de ellos y enfrentarnos a los mismos, solo de esta forma lograremos clarificar la mente y alcanzar una sensación interior de paz y tranquilidad.

Al Chamali (2008) explica que el yoga ayuda a dirigir nuestra atención hacia las cosas, evitando así la abstracción; este estado de concentración en el que permanece la mente se llama meditación.

Al igual que el yoga y como una parte esencial de este, la meditación no se puede aprender, sino que, según Purperhart (2004) solo se puede experimentar y esto se consigue centrando la mente en nuestro propio interior.

García y Justicia (1993) manifiestan que a través del esfuerzo que llevamos a cabo para concentrarnos en un objeto o cosa, logramos relajarnos y unirnos con el mismo llegando a comprenderlo desde su interior.

Los ejercicios nos ayudan a reestructurar nuestros pensamientos y conductas, a darnos cuenta y a aceptar lo que verdaderamente somos, a través de ellos Navarro (2003) argumenta que a pesar de los obstáculos que encontremos en el día a día permaneceremos unidos con nuestro interior.

El yoga nos ayuda a conocernos a nosotros mismos argumentan Compagnino y Martinelli (2001), es decir, a perfeccionar nuestra conciencia. A través de los diferentes ejercicios y posturas aprenderemos a reconocer las distintas partes de nuestro cuerpo y su estructura.

Es conveniente adaptar los ejercicios a nuestras características físicas y a las distintas edades si queremos lograr una práctica eficaz, haciendo hincapié en que no se trata de una competición, sino que cada uno debe ser consciente de sus propios límites y capacidades.

En las posturas que se realizan en yoga es muy importante mantener la atención en la respiración debido a que es el espejo de nuestro estado corporal y mental. En este sentido Bernalte (2005) revela que el ritmo respiratorio refleja nuestro estado mental, así una respiración excitada es el reflejo de una mente insegura, mientras que cuando la respiración es tranquila nuestro estado mental es armonioso.

La unión entre la mente, el cuerpo y la respiración que se pretende con la práctica del yoga hace que nos sintamos bien mental y físicamente, dando lugar a sentir un estado interior de paz y tranquilidad, alcanzando de este modo la felicidad (García, 1968).

Vivimos en una sociedad en la que estamos sometidos a una presión continua, lo que hace que nuestro cuerpo y mente se terminen agotando a lo largo de la jornada.

Nuestro ritmo de vida es muy ajetreado, tenemos que cumplir con el horario laboral y con miles de obligaciones que hacen que estemos en continua tensión y no permiten que nos relajemos. Incluso algunas zonas que frecuentamos para desconectar y divertirnos como son los bares y las discotecas en los que la música es bastante alta y hay mucho bullicio hacen difícil el proceso de relajación.

Nuestra energía vital se va agotando poco a poco a lo largo del día y el único modo para recargarla es relajándonos y descansando.

El yoga tiene la peculiaridad de producir más beneficios de los que se pretenden cuando se inicia su práctica. De este modo Cordero (2012) justifica que no solo ayuda a tonificar los músculos y a perder peso, también tranquiliza la mente y la despoja de todo tipo de preocupaciones y malestar; no solo llena nuestro interior de energía y vitalidad sino que además aumenta la concentración.

A-Long (2006) nos dice que el yoga no solo nos ayuda a curar diversas dolencias, también ayuda a expulsar la ansiedad acumulada, justificando que es un medio idóneo para reducir el estrés y nos ayuda a encontrar un espacio de armonía y paz en nuestro interior.

La práctica del yoga permite descubrir nuestro yo, es decir, nos ayuda a desarrollar el auto concepto que tenemos de nosotros mismos, como somos físicamente, mentalmente, socialmente, afectivamente y nos ayuda a descubrir y a ser conscientes de nuestras capacidades y limitaciones (Cordero 2012).

## **4. MARCO TEÓRICO**

### **4.1. El Fracaso Y Abandono Escolar: Problemática En La Educación Actual.**

El fracaso escolar según Escudero (2005) no es un fenómeno característico de hoy en día sino que ha estado presente en la escuela desde la antigüedad, fruto de un largo proceso de desarrollo en el que se vieron involucrados múltiples factores, tanto internos como externos al sistema educativo y que con el paso del tiempo se han ido acumulando.

Este fenómeno añade Pérez (2007) está asociado a dos aspectos que se repiten periódicamente: repetir curso y el abandono escolar, los cuales propician una desigualdad educativa en los niños/as.

Vivimos en una sociedad en la que para poder acceder a un puesto de trabajo, gozar de una vivienda y en definitiva tener un merecedor estilo de vida se necesitan

adquirir una serie de conocimientos, es decir, recibir una formación académica (González, 2006).

Las personas que no superan la escolaridad obligatoria tienen mayor dificultad para acceder a un puesto de trabajo y una mayor probabilidad de ser excluidos socialmente e involucrarse en ambientes desintegradores como la drogadicción y la delincuencia.

Pérez y Robles (2013) constatan que existe una relación entre la clase social de los alumnos y su rendimiento académico, corroborando que con frecuencia los alumnos/as que provienen de familias más desfavorecidas suelen tener mayores dificultades de aprendizaje y por lo tanto un rendimiento académico más bajo.

En un estudio pedagógico realizado por el profesor Gladys (1997) de la Universidad Austral de Chile, se comprobó que las familias con un nivel socioeconómico bajo en las que los progenitores no han recibido una formación académica, utilizan un vocabulario más pobre, no suelen tener expectativas de educación para sus hijos/as y no suelen contar con material escolar, por lo que resulta difícil su implicación en el proceso de aprendizaje de los hijos/as dificultando así el éxito escolar de los niños/as.

Pérez (2007) justifica que las familias cuyos ingresos son bajos se suelen mantener al margen del proceso educativo de los niños/as y no muestran una actitud cooperativa con el profesorado, lo que contribuye a que los niños/as acaben fracasando en el colegio.

Uno de los requisitos fundamentales que ayuda al alumnado proveniente de familias con bajos ingresos a alcanzar el éxito escolar es la cooperación entre la familia y la escuela. En este sentido Navarro (2001) señala que sería fundamental enseñar a los padres habilidades para ayudar a los niños en su proceso de aprendizaje.

En otro estudio en el que se muestra la relación entre el fracaso, abandono escolar y exclusión social se ha constatado que el alumnado que no recibe una formación académica tiene mayor probabilidad en un futuro de ser excluido socialmente (Pérez y Robles, 2013).

Salazar, López y Romero (2011) justifican en un estudio sobre la influencia de la familia en el rendimiento escolar de niños/as de Primaria que el compromiso de los padres en el proceso de aprendizaje de los niños/as es crucial para mejorar su rendimiento académico y evitar que los niños/as se vean ahondados en situaciones de fracaso escolar.

Por lo tanto como se ha podido comprobar el ambiente familiar en que se desenvuelve el niño influye considerablemente en su rendimiento académico.

Aunque hay que señalar que el abandono escolar no está relacionado de forma directa con la situación económica de la familia. En este sentido Pérez (2007) justifica que este se debe al cúmulo de una serie de frustraciones.

A modo de conclusión me gustaría destacar que además de las distintas situaciones familiares mencionadas anteriormente y que contribuyen al fracaso escolar, en la sociedad actual un considerable número de niños/as de clase social media pasan horas y horas solos con otras personas que no son sus padres; con monitores de actividades extraescolares, con cuidadores, primos, titos, abuelos etc.

El excesivo trabajo de los padres con el fin de mantener un buen nivel económico en el hogar no les permite dedicar tiempo a sus pequeños y a la larga esto termina ocasionando problemas en el rendimiento académico de los niños/as.

Los padres son los principales responsables de la educación de sus hijos/as, deben inculcar valores y actitudes éticas de responsabilidad, respeto, trabajo, compromiso etc, es decir, son los encargados de sentar los pilares para ayudar al desarrollo del niño/a en los diferentes ámbitos de la sociedad.

Por otro lado está la escuela, el segundo agente fundamental en la educación de los discentes y la cual exige a las familias su compromiso y cooperación para que de manera conjunta trabajen y logren la formación de individuos competentes y capaces de enfrentarse a las distintas situaciones que pone de manifiesto la sociedad actual.

La falta de dedicación de algunos padres a sus hijos/as debido entre otros factores al ritmo impuesto por la sociedad acaba repercutiendo negativamente en la formación académica de los niños/as.

A menudo nos encontramos con padres que no se sientan con sus hijos/as para ver las tareas del colegio que tienen que realizar, no mantienen contacto con los docentes por lo que desconocen las dificultades y necesidades que sus hijos/as pueden presentar en un momento dado, no mantienen conversaciones con los niños/as con lo cual desconocen sus preocupaciones, intereses, miedos, problemas; en general no establecen lazos afectivos con sus hijos/as.

Esta falta de interés y dedicación a los pequeños es el desencadenante de que muchos niños/as fracasen en sus estudios y posteriormente algunos de ellos se vean involucrados en ambientes de exclusión social.

La ocupación laboral por parte de los padres no debería ser una excusa para dejar de dedicar tiempo por mínimo que sea a los niños/as, los padres son los que deberían pasar el mayor tiempo del día con los niños/as si quieren cultivar en ellos una buena educación.

Evidentemente un hijo/a exige una gran responsabilidad, mucho esfuerzo y dedicación, pero lo más fácil y cómodo como estamos acostumbrados a ver en las aulas es que de su educación se encarguen segundas personas.



Otro aspecto que habría que cuestionar es la forma de enseñar del profesorado y la actitud de este en su trabajo, factor que puede ser desencadenante de situaciones de fracaso en los escolares y que posteriormente se analizará.

#### **4.2. Análisis Sobre La Metodología Y El Aprendizaje En El Ámbito Escolar.**

En una investigación llevada a cabo por Pérez (2007) en un centro escolar de Argentina sobre los procesos de exclusión, la perspectiva de los padres y alumnos sobre las causas de la exclusión escolar fueron la escasa implicación e interés del profesorado en el desarrollo de las actividades, explicaciones exhaustas, escaso interés por repetir dichas explicaciones y una repetitiva inasistencia al centro.

Tras la realización de dicha investigación se ha constatado que el profesorado llevaba a cabo una enseñanza muy sintetizada en la cual se transmitían conocimientos cerrados que eran copiados por el alumnado debido a la falta de material como libros de texto, fotocopias etc.

Todo este contexto justifica el predominio de un ambiente de aula poco motivador en el que el alumnado aprendía los conocimientos de memoria y respondía a las preguntas planteadas de forma mecánica, mostrando de este modo una actitud pasiva y escasa participación.

El docente mostraba poco interés y atención hacia el alumnado menos capacitado y con más dificultades de aprendizaje, centrando su atención hacia el alumnado más brillante (Pérez, 2007).

En mi opinión los docentes son uno de los agentes más importantes en el proceso educativo de los alumnos/as, pero a veces se encuentran con grandes dificultades para desempeñar su labor educativa por diversos motivos como la falta de recursos, escasa formación, un sentimiento desinteresado ante la apatía de las familias en el proceso educativo de los discentes etc; aspectos que terminan afectando al alumnado y repercutiendo en su rendimiento académico de forma considerable.

Ante la falta de estrategias y soluciones para mejorar la práctica docente el problema se ve agravado.

En la actualidad se están proponiendo metodologías nuevas con el objetivo de renovar el ejercicio de los docentes y así mejorar el rendimiento escolar de los discentes.

Lo que se pretende es desarrollar estrategias de trabajo cooperativo entre padres, docentes y discentes con el objeto de potenciar la comunicación entre ambos y desarrollar de este modo habilidades que ayuden a mejorar el aprendizaje de los escolares, garantizando así su éxito en la escuela.

Un aspecto importante es que el profesorado se reconozca no como mero transmisor de conocimientos sino como partícipe del proceso de aprendizaje del alumnado.

Para ello es necesario captar el interés del alumnado y motivarlo para que sienta atracción por la práctica, disminuir los contenidos teóricos poco relevantes y enseñar conocimientos relacionados con temas actuales, tratando en todo momento de fomentar la participación del alumnado y garantizar así una mayor responsabilidad por parte de este.

En nuestra sociedad actual en la que se exigen individuos competentes y capacitados para adaptarse a las situaciones de cambio y resolver los problemas de forma razonada y satisfactoria es necesario desde los centros educativos formar a discentes críticos.

Por este motivo se requiere renovar las metodologías improductivas y promover pedagogías capaces de desarrollar dichas aptitudes y destrezas en los escolares.

### **4.3. Factores De Aprendizaje**

Según Navarro (2003) los factores de aprendizaje son las distintas variables que intervienen en el proceso de aprendizaje del alumno/a condicionándolo.

En este sentido González (2006) justifica que existen diversos factores de aprendizaje así como los relacionados con el profesorado, alumnado, centro escolar e las instituciones educativas.

Núñez, González, García, González, Rocés y González (1998) destacan entre los factores de aprendizaje relacionados con el alumnado los siguientes:

- La aptitud hacia el aprendizaje: en un factor personal que hace referencia al conjunto de estrategias y habilidades utilizadas por el alumnado y que hacen posible el proceso de aprendizaje.
- La actitud frente al aprendizaje: se refiere a la disposición psicológica del alumnado por aprender.
- La motivación para aprender: La motivación se refiere al conjunto de razones que impulsan al alumnado a aprender.
- La atención en clase: se refiere a la percepción consciente por parte del alumnado de su propio comportamiento.

- La concentración: es la capacidad del alumnado para dirigir la atención sobre un tema sin distraerse.
  
- La edad: afecta a la forma en la que el alumnado aprende.
  
- El estilo de aprendizaje: hace referencia al modo propio en que cada niño/a lleva a cabo el proceso de aprendizaje.
  
- Las estrategias utilizadas para aprender: hace referencia a la habilidad de cada alumno/a para aplicar todos sus recursos de la forma más efectiva posible a las distintas situaciones de aprendizaje.

Las exigencias y obligaciones que los centros escolares demandan a los niños/as acaban causando en ellos cansancio y estrés, provocando una disminución en los niveles de atención y concentración por lo que en ocasiones el rendimiento académico de los escolares se ve afectado negativamente.

García (1968) nos dice que la práctica de yoga contribuye a disminuir la fatiga y el cansancio mental.

Mediante la práctica de yoga en el aula el alumnado mejora su memoria, atención y concentración. Pesantez (2010) justifica que esta mejora se debe a que el niño/a fija la atención en su cuerpo al realizar las diferentes posturas.

García (2003) nos dice que el yoga ayuda a potenciar la unión entre ambos hemisferios cerebrales favoreciendo de esta forma el equilibrio entre ellos, lo que permite mejorar el nivel de relajación y atención en los discentes.

Una mejora en la concentración permite al alumnado trabajar más deprisa, realizar mejor los deberes y terminarlos antes y la mejora en la relajación les ayuda a asimilar la información que reciben y potencia su capacidad para razonar.

Franco (2010) una maestra y profesora de yoga del colegio público de Sant Josep en Barcelona introdujo el yoga en su programación de aula con el objetivo de mejorar los niveles de concentración en el alumnado y sus notas.

Los ejercicios de respiración, concentración y los estiramientos ayudan a que los niños/as estén concentrados explica Franco (2010) y justifica que al terminar la sesión los niños/as están más calmados y mucho más motivados.

En el momento en que los niños/as ingresan en el sistema educativo sus horarios y estilo de vida se ven modificados, deben cumplir con un horario fijo y con las exigencias que les impone el ámbito escolar.

Los niños/as tienen mucha vitalidad y energía pero también es cierto que a lo largo de la jornada escolar terminan agotados debido a las actividades y obligaciones a las que están sometidos.

El agotamiento hace que los niños/as tengan mayor dificultad para atender a las explicaciones y concentrarse en las tareas que se proponen en el aula y todo ello hace que a veces su rendimiento académico se vea afectado de forma negativa.

Como se ha podido comprobar tras haber revisado diversos estudios y documentos actualmente cada vez es mayor el número de centros escolares que están incorporando nuevas metodologías con el fin de mejorar el aprendizaje del alumnado.

Estas nuevas metodologías tratan de fomentar el aprendizaje autónomo de los alumnos/as y sacar la creatividad que estos llevan dentro.

Se trata de promover el aprendizaje significativo para lo cual es fundamental partir de las experiencias del alumnado y dejar que experimenten y manipulen, ya que es a través de la experiencia como se lleva a cabo un buen aprendizaje.

El yoga es una metodología nueva que poco a poco se está incorporando en más centros escolares y que ofrece la oportunidad a los niños/as de que experimenten con su cuerpo y tomen conciencia del mismo; y les ayuda a sentir diversos estados como estar relajado, en silencio, concentrado, atento, activo etc.

Hacerles ver a los niños/as en qué momento del día deben tener una actitud activa o más pasiva, estar atentos, en silencio etc es esencial si queremos que se produzcan mejoras en su aprendizaje.

#### **4.4. El Yoga En La Escuela. Una Propuesta Para Mejorar El Rendimiento Académico.**

Cada vez hay más estudios sobre los beneficios del yoga y aunque en la actualidad se tienen pocos conocimientos acerca de sus beneficios a nivel académico, es mayor el número de centros escolares que están incorporando la práctica de yoga en el aula.

Guber (2002) profesora de yoga llevó a cabo un programa de yoga en una escuela de los Ángeles y tras realizar una sesión de yoga con los niños/as observó que estaban más tranquilos y relajados. En este sentido, Guber (2002) concluyó que era el mejor momento para realizar exámenes ya que la atención del alumnado era mayor y estaba más concentrado en el examen.

Siguiendo al mismo autor el yoga favorece la mejora de la confianza en el alumnado haciendo que se sientan más seguros y explica también que los niños/as aprenden a respetar las diferencias de los demás y están más capacitados para resolver los conflictos que se presentan en su día a día.

Solvang (2010) director de yoga llevó a cabo un programa de yoga en la escuela Cass Street en América y observó que se redujeron a la mitad con respecto al año anterior el número de interrupciones en clase, los comportamientos inapropiados y el número de peleas.

Hernández (2012) una maestra de yoga acreditada en la India que imparte clases de yoga de distintas modalidades a personas de diferentes edades, señala que en su trabajo con niños/as el yoga contribuye a mejorar el rendimiento académico del alumnado que padece déficit de atención y déficit de atención con hiperactividad.

En este sentido Hernández (2012) justifica que el yoga ayuda a disminuir la impulsividad de los niños/as que sufren este tipo de trastornos y ha observado que tienen una mayor aptitud para controlarse, permanecen atentos a las tareas durante más tiempo y su ansiedad ha disminuido.

Tras la práctica continuada de yoga los niños/as diagnosticados con este trastorno poseen mejores destrezas a la hora de tomar decisiones, han mejorado sus habilidades para aprender y su memoria espacial, tienen mayor facilidad para comunicarse y por lo tanto su disposición para integrarse con el resto de niños se ha visto acrecentada (Hernández 2012).

## **4.5. ¿Qué es el Yoga?**

García (2003) define el yoga como la unión entre el cuerpo y la mente. En el yoga se combinan un conjunto de ejercicios que actúan produciendo una mejora a nivel físico y mental, cuyo objetivo es alcanzar un estado de felicidad y paz con uno mismo (Purperhart, 2004).

### **4.5.1. Contexto histórico**

El yoga es una práctica cuyas raíces son hindúes, en este sentido Trökes (2001) añade que se cree que surgió aproximadamente hace 5000 años. Al-Chamali (2008) dice que el yoga en sus orígenes era una técnica religiosa que se transmitiría de forma oral y quienes la practicaban buscaban la unión con Dios. Con el paso del tiempo los conocimientos que se tenían acerca del yoga se fueron recopilando en libros. A-Long (2006) argumenta que eran frecuentes los sacrificios animales y distintos tipos de rituales mágicos como vía para acceder a los dioses. Por aquel entonces solamente tenían acceso a la religión las personas de clase alta, aquellos que pagaban grandes cantidades de dinero a los sacerdotes para que estos les mostraran como podían acceder a Dios, quedando de este modo apartados de la religión las personas de castas inferiores (Compagnino y Martinelli, 2001).

Según García (1968) el yoga empezó a adquirir popularidad debido a que sus técnicas posibilitaban a las personas de cualquier clase social el acercamiento con Dios por medio de diferentes métodos, así a partir de entonces cualquiera podía acceder a la religión sin necesidad de depender de los sacerdotes.

Si se tiene en cuenta que las técnicas de yoga estaban recogidas por escrito en textos, realmente no todo el mundo podía llevarlas a la práctica, solo aquellos que sabían leer.

Cordero (2012) señala que el primero en recopilar los conocimientos acerca del yoga fue el sabio Patañjali, quien desarrolló el yoga clásico.

Patañjali se preocupó por conocer que era lo que alteraba la mente de las personas y que ocasionaba en ellas una lucha interna y la imposibilidad de sentir en su interior un estado de armonía y paz (Trökes, 2001).

Como solución a estos problemas empezó a desarrollar una serie de ejercicios que adaptó a todas las edades y necesidades y que fueron recogidos en textos conocidos con el nombre de Yoga- Sutras (A-Long, 2006).

Siglos más tarde en la India afloró un movimiento religioso conocido bajo el nombre de tantrismo el cual defendía que la religión no debía estar en manos de unos cuantos, sino que debía ser accesible a todas las personas (Al-Chamali, 2008).

García (1968) nos dice que a partir de este momento los textos fueron traducidos al idioma de las diferentes regiones de la India para que pudieran acceder a ellos todos sus habitantes.

En el yoga clásico de Patañjali el cuerpo era considerado un elemento distractor que dificultaba dirigir la atención y concentración de la mente, ocupando así un segundo plano (Compagnino y Martinelli, 2001).

Siglos más tarde, añade Cordero (2012), empezó a desarrollarse una vertiente del yoga conocida con el nombre de Hatha-yoga a la que todo el mundo podía acceder; en esta modalidad el cuerpo pasó a ocupar el plano principal (Trökes, 2001).

A partir de este momento se empezaron a desarrollar una serie de ejercicios corporales: posturas, ejercicios de respiración, de concentración, visualizaciones...que permitían sentir el propio cuerpo descubriendo así al Dios interno.

García (2003) dice que con el paso del tiempo el Hatha-yoga fue quedando relegado y perdiendo notoriedad, imponiéndose nuevamente las ramas del yoga anteriores lo que dio lugar otra vez a que solo se beneficiaran de él determinados colectivos de la sociedad y finalmente quedó en el exilio.

Fue en el siglo XX, argumenta Al-Chamali (2008) cuando el yoga volvió a florecer y algunos científicos mostraron gran interés por sus beneficios por lo que comenzaron a llevar a cabo investigaciones sobre sus efectos.

En Europa fue impulsado a partir de los años treinta, explica B.K.S. (2000) y añade que fue a partir de los años sesenta cuando el yoga se extendió por toda la sociedad adquiriendo gran reputación gracias a numerosas publicaciones y a su difusión por radio y televisión.

Purperhart (2004) dice que fue en ese momento cuando el camino espiritual del yoga evolucionó y los ejercicios se orientaron hacia la búsqueda del bienestar y la salud.

#### **4.5.2. Aportaciones del yoga en el sistema educativo.**

Estamos asistiendo a un periodo crítico en nuestra sociedad caracterizado por la presencia de numerosos episodios de violencia, comportamientos agresivos, pérdida de valores y actitudes éticas, falta de interés por conseguir metas y objetivos, desinterés por el bien común etc.

Estos problemas afectan a la escuela y a los distintos agentes que la componen cuyas conductas y actitudes reflejan esta problemática social.

Nuestro sistema educativo se caracteriza por la existencia de un currículo cuyo objetivo final es formar a alumnos/as competentes en la sociedad, críticos, capaces de adaptarse a los cambios que la sociedad impone y superar los obstáculos y dificultades que se presentan de forma satisfactoria.

La formación del alumnado requiere el aprendizaje de una serie de conocimientos y la adquisición de un conjunto de valores y actitudes éticas.

Según Serra (2007) 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.

El yoga se ha convertido en una metodología innovadora que nos permite llevar a cabo las clases de una forma diferente, más lúdica, creativa y divertida, en un ambiente de calma y serenidad que propicie lazos de amistad entre el alumnado, siendo este un requisito fundamental para lograr el éxito en la educación.

Serra (2007) 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.

La adquisición de valores éticos por parte de los alumnos/as, añade García (2003) les ayuda a establecer una comunicación fluida con sus compañeros y con el docente en la que predomine el respeto.

El yoga facilita el acercamiento entre el docente y el alumnado con lo cual permite establecer un mayor vínculo afectivo entre ambos.

Por tanto considero que el estado de bienestar en el alumno/a y la buena relación con el docente y con sus compañeros favorecidos por el yoga, hacen que los niños/as sientan un interés mayor por asistir a clase y tengan ilusión y motivación por participar del aprendizaje en el aula.

Creo que para lograr una enseñanza óptima es necesario un ambiente tranquilo en el aula que permita al docente desempeñar sus habilidades, desarrollar su creatividad y enseñar conocimientos, disminuyendo así el tiempo empleado en regañar y castigar al alumnado; y el yoga proporciona las herramientas necesarias para conseguir dicho objetivo.

#### **4.5.2.1. Aportaciones específicas del yoga en edad escolar.**

Según B.K.S (2000) los niños/as 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.

Desde muy pequeños de forma inconsciente algunos padres inculcan a los niños/as comportamientos propios de adultos, quieren que se conviertan rápidamente en personas adultas olvidando que son niños/as muy pequeños y que a esas edades solo piensan en jugar.

En nuestra sociedad hay padres que educan a sus niños inculcándoles valores como la competitividad, en este sentido B.K.S (2000) justifica que estos padres pretenden que sus hijos/as sean los mejores en distintos ámbitos de la vida y por este motivo muchos niños/as se ven envueltos en diversas actividades que en ocasiones ni siquiera suscitan interés en ellos y terminan provocando en los niños/as cansancio y agotamiento.

El estrés y la presión a la que están sometidos tanto física, intelectual como emocionalmente afecta a su conducta y rendimiento académico y puede ocasionar en ellos problemas que a la larga terminen aflorando y afectando negativamente a sus vidas.

El yoga para niños/as es una actividad divertida que les ayuda a desarrollar su creatividad y capacidad para resolver los problemas y avanzar en la vida.

A través de una práctica de yoga los niños/as inquietos aprenden a regular su energía, sin embargo, en niños/as más tranquilos el yoga se convierte en un medio para activarlos. En niños/as más tímidos es una herramienta que les ayuda a desinhibirse y a perder el miedo para enfrentarse a los demás, aumentando así su seguridad, confianza y reforzando su autoestima (García, 2003).

A la hora de realizar una sesión de yoga en el aula hay que dejar muy claro a los niños/as que en la práctica no hay ganadores ni perdedores, por tanto, no hay lugar para la competitividad sino que es una actividad que cada uno realiza a su ritmo y según sus capacidades con el último propósito de encontrar la felicidad con uno mismo.



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.

Según Cordero (2012) la práctica de yoga aporta muchos beneficios a los niños/as entre los cuales destacan:

#### Beneficios físicos:

- El yoga ayuda a los niños/as a desarrollar una postura corporal correcta disminuyendo así problemas de espalda.
- Potencia cualidades físicas como la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación mejorando su tono muscular y agilidad.
- Le enseña a respirar de forma correcta.
- Le ayuda a conocer su cuerpo y a relacionarse con él.
- Estimula el sistema circulatorio.

#### Beneficios a nivel intelectual:

- Potencia cualidades mentales como la atención, memoria, concentración e imaginación.
- Ayuda a desarrollar la creatividad y aumenta la motivación y el interés.
- Mejora el rendimiento escolar.

#### Beneficios a nivel emocional:

- Ayuda a calmar los nervios.
- Permite al niño/a dormir mejor y disminuye el insomnio.
- Reduce la agresividad.
- Aumenta la seguridad y confianza, reforzando así la autoestima.
- Contribuye a mejorar la interacción con los demás.
- Promueve en los niños/as una actitud de respeto hacia los demás y hacia su entorno, aprendiendo a respetar las diferencias.
- Disminuye el estrés.
- Estimula su sensibilidad.

#### **4.6. Evidencias científicas del yoga en el ámbito escolar.**

Endara (2012) llevó a cabo una investigación en un centro escolar de Ecuador sobre los efectos del yoga en un aula con el objetivo de analizar si los ejercicios de yoga son una herramienta útil que facilita la incorporación del alumnado al aula cuando regresan a esta después de otras clases o del recreo.

La intervención consistió en la realización de una prueba piloto que llevó a cabo en un aula con veintidós alumnos de segundo ciclo de primaria inexpertos en yoga, a lo largo de un periodo de cuatro días con una duración entre quince y veinte minutos.

Las sesiones de yoga fueron llevadas a cabo en periodos en los que el alumnado reingresaba al aula, cuando volvían del recreo o de otra clase, con el objetivo de comprobar si el yoga facilitaba la incorporación del alumnado al aula, haciendo que su estancia fuera más llevadera.

En este estudio se utilizó la entrevista como medio de recolección de información, se escogió de forma aleatoria a seis alumnos/as de la muestra y se les realizó una serie de preguntas para conocer cuál había sido su grado de satisfacción tras la realización de las sesiones de yoga.

Una vez analizados los datos obtenidos, Endara (2012) manifiesta que el yoga contribuye a propiciar un clima en el aula agradable y ayuda al alumnado a relajarse y a permanecer concentrado durante más tiempo, teniendo así una mayor disposición para abordar el aprendizaje.

Vernet y Nicolaci (2013) llevaron a cabo una investigación en la cual aplicaron un programa de yoga a treinta y dos estudiantes de la carrera de Psicología de la universidad de Venezuela con el objetivo de evaluar los efectos del yoga como herramienta para disminuir el estrés académico y la tensión muscular.

El programa constó de cinco sesiones de yoga con una duración de tres horas cada una, en las cuales se enseñó a los estudiantes cinco técnicas de yoga: ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración, pranayama, saludo de paz y relajación.

Vernet y Nicolaci (2013) pudieron comprobar una disminución del estrés académico, la tensión muscular, el insomnio, la ansiedad y la depresión del alumnado que participó en el programa y corroboran que los efectos de dicho programa se mantuvieron veintiocho días después de finalizar la intervención.

También se han llevado a cabo estudios recientes que muestran los beneficios del yoga en niños/as con síndrome de Asperger y niños/as que presentan trastornos del espectro autista.

Martínez (2012) realizó un estudio en el cual se analizó la eficacia de la aplicación de un programa de yoga en niños/as con autismo durante dieciséis semanas.

Los resultados del estudio mostraron que el comportamiento de estos niños/as había cambiado a través de las sesiones de yoga.

El yoga, explica Martínez (2012), ayuda a niños/as con este tipo de trastornos a reducir su ansiedad, sus comportamientos obsesivos, de auto estimulación, disminuir la agresividad y a reducir los comportamientos de huida.

Lagorio (2003) maestra en el centro escolar American School of Paris en Francia llevó a cabo un programa de yoga a lo largo de un año. El programa fue dirigido a niños/as de seis y siete años que practicaban yoga diariamente durante diez minutos. Los niños/as aprendieron cinco posturas relacionadas con animales y les animó a que las visualizaran. Tras la práctica de yoga se observó que los niños/as aumentaron su nivel de concentración, estaban más tranquilos y aumentaron su creatividad e imaginación.

Díaz y Matos (2004) llevaron a cabo un programa de yoga en un colegio privado de Caracas con el propósito de mejorar la atención en niños de siete y ocho años. El programa constaba de once sesiones de veinte minutos cada una, efectuándose dos veces por semana. Fue aplicado a dos grupos a los que previamente se pasó a cada niño/a un pre-test para evaluar el nivel de atención previa de estos.

A continuación Díaz y Matos (2004) definieron el grupo control y el grupo de estudio y luego el alumnado del grupo de estudio fue sometido a dicho programa. Una vez finalizado el programa se pasó un pos-test al alumnado del grupo control y al del grupo de estudio para ver si se habían producido cambios en el nivel de atención del alumnado del grupo de estudio y tras comparar los resultados Díaz y Matos (2004) observaron que los cambios habían sido insignificantes. El hecho de que los resultados no fueran tan importantes se debió a que el programa no se llevó a cabo en un ambiente apropiado y a la escasa duración del mismo.

## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA.**

### **5.1. Justificación**

La presente propuesta didáctica consiste en la práctica de una serie de actividades de yoga pensadas para desarrollarlas en las clases de Educación Física, las cuales han sido creadas con el objetivo de favorecer el desarrollo de los contenidos del área de Educación Física de Educación Primaria relacionados con la percepción y control del propio cuerpo, pertenecientes al primer bloque de contenidos del currículo denominado “El cuerpo: imagen y percepción”.

La propuesta didáctica se realizará a lo largo de todo el curso y está pensada para ser aplicada a alumnos/as de primero de Primaria al encontrarse estos en un periodo de su desarrollo fundamental para la adquisición de habilidades básicas relacionadas con el esquema corporal y hacer hincapié en aspectos preventivos como el

control postural, respiración, relajación..., que guardan relación con la educación para la salud y que son útiles para toda la práctica de actividad física posterior.

Las actividades de la propuesta de yoga se van a ir intercalando con el resto de contenidos que se pretenden trabajar en el área a lo largo del año para no causar demasiado aburrimiento y desmotivación en los niños/as ya que se encuentran en una etapa de su desarrollo caracterizada por el nerviosismo y el carácter inquieto y juguetón.

A pesar de que los juegos de yoga tienen ese aspecto lúdico y motivador, los ejercicios de respiración, meditación, concentración que se realizan en yoga, al contrario son más pausados y los niños/as pueden terminar cansándose y aburriéndose si las sesiones se concentran en un periodo de tiempo concreto.

Por lo tanto las sesiones han sido pensadas para trabajarlas todos los meses, es decir, cada mes se llevará a cabo una sesión de yoga en una de las clases de educación física. Esto permite al docente de educación física ir introduciendo poco a poco el yoga en los niños/as sin dejar de lado el resto de contenidos del área.

## **5.2. Competencias básicas.**

- **Autonomía e iniciativa personal:** Se pretende que el alumnado desarrolle una actitud de participación y utilice su imaginación y creatividad para expresarse corporalmente.
- **Competencia para aprender a aprender:** El objetivo es que el alumnado comparta y desarrolle conocimientos con sus compañeros/as para la adquisición de un conocimiento común elaborado a través de la aportación de diferentes ideas.
- **Competencia cultural y artística:** La música y ritmos utilizados en las diferentes sesiones contribuyen al desarrollo de dicha competencia.
- **Competencia social y ciudadana.** Los valores y actitudes éticas como el respeto, la tolerancia y el compañerismo entre otros que se pretenden inculcar en el alumnado a través de la práctica de yoga con el objetivo de formar a ciudadanos con capacidad para adaptarse a las distintas situaciones de la vida, contribuyen al desarrollo de dicha competencia.

### **5.3. Objetivos didácticos.**

Los objetivos propuestos para el programa de intervención propuesto son los siguientes:

- Desarrollar la conciencia corporal.
- Observar la respiración y aprender a controlarla.
- Mejorar el equilibrio y consolidar la lateralidad mediante la práctica de posturas específicas.
- Mejorar la postura corporal.
- Desarrollar la fuerza, flexibilidad y coordinación.
- Aumentar progresivamente la concentración.
- Aprender a expresarse por medio del cuerpo.
- Adquirir hábitos básicos de salud.
- Experimentar una sensación de calma y tranquilidad.
- Aprender a aceptarse a uno mismo y a los demás.
- Mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo.
- Fomentar un espíritu de relación con los demás.
- Adquirir y profundizar valores y actitudes personales, sociales y espirituales.

### **5.4. Aspectos pedagógicos**

Es fundamental la implicación del docente de educación física en la clase; así nuestra participación es crucial para motivar al alumnado y guiarlo en la práctica.

Debemos mostrar a los alumnos/as una actitud alegre y divertida para propiciar su gusto por la práctica y fomentar su participación, también es importante escuchar las ideas que proponen ya que muchas veces las propuestas de los niños/as son un medio que nos permite enriquecer nuestro aprendizaje.

Las actividades propuestas (calentamientos, ejercicios de concentración, posturas, juegos, cuentos...) deben ser abiertas y que den lugar a la improvisación, ya que en ocasiones habrá que realizar modificaciones y adaptaciones en función del tiempo del que dispongamos, de la actitud de los alumnos, de sus capacidades etc.

## 5.5. Metodología

El método de enseñanza utilizado por el docente consiste en mostrar previamente la secuencia al alumnado para que posteriormente imiten sus movimientos, aunque en determinados ejercicios como son las posturas (asanas), el docente puede dejar un breve periodo de tiempo antes de comenzar la clase para que los niños/as experimenten distintas formas de llevar a cabo los ejercicios.

Aspectos importantes a tener en cuenta durante el desarrollo de las sesiones son:

- Tener en cuenta los conocimientos que poseen nuestros alumnos/as y partir de ellos para incorporar los conocimientos nuevos.
- Modificar los esquemas mentales previos.
- Motivar a los discentes para que se muestren participativos en clase.
- Propiciar la colaboración y el trabajo en equipo entre los niños/as.

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

Como son niños/as 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.

Los cambios de una postura a otra en Yoga deben realizarse lentamente y de la forma más natural y fluida posible.

No importa que los niños/as no ejecuten bien las posturas, será lo más probable debido a la complejidad de estas y a la corta edad de los niños/as, lo que se trata es de pasar un buen rato y crear un ambiente tranquilo en la clase.

En cuanto a las actividades de representación de cuentos los niños/as trabajarán en grandes grupos.

## 5.6. Propuesta de sesiones didácticas.

Sesión 1: “Sentimos nuestra respiración”

Ciclo: Primero

Nivel: 1º

Material, instalaciones: peluches u otro objeto blando, pista polideportiva

Organización alumnos: individual, pequeños grupos, gran grupo

Desarrollo:

Al inicio de la clase explicamos a los niños lo importante que es respirar bien para estar sanos. En esta sesión vamos a trabajar con los niños algunos ejercicios de respiración para que tomen conciencia del modo como respiran y para enseñarles a respirar profundamente explicándoles que es muy bueno para que nuestros pulmones no se pongan enfermos.

Puesto que los niños son muy activos y los ejercicios de respiración son pausados y requieren de una realización lenta y con calma, para no cansarlos mucho realizaremos dos ejercicios de respiración y continuaremos con el desarrollo de una serie de juegos relacionados con el yoga.

Parte inicial:

- Actividad 1: “Respiramos como un peluche”

Tumbados boca arriba los niños cierran los ojos. Colocan un peluche encima de su vientre y les pedimos que intenten que suba y baje con su respiración. Para ello les decimos que cojan todo el aire que puedan por la nariz y luego que lo expulsen por la boca. De esta forma los niños notarán lo que sucede cuando respiran.

Parte principal:

- Actividad 2: “Como un globo”

Los niños se sientan con la espalda recta, las piernas cruzadas y los ojos cerrados. Pedimos que coloquen sus manos sobre el vientre y mantengan la concentración en la respiración. Decimos que sientan como su vientre se llena cuando cogen aire por la nariz y como se desinfla cuando lo sueltan por la boca, como si fuera un globo

- Actividad 3: ¿Qué letra soy?

En pequeños grupos cada niño piensa una letra y a través de su cuerpo debe intentar representar dicha letra a sus compañeros y estos deberán adivinarla.

Parte final:

- Actividad 4: “Somos cubitos de hielo”

De pie los niños forman un círculo en el que deben permanecer inmóviles como si fueran cubitos de hielo congelados. Cuando el maestro diga alguna parte del cuerpo los niños comienzan a moverla como si estuvieran descongelándola.

Podemos comenzar pidiendo a los niños que cierren los ojos y mantengan una posición recta. A continuación les diremos que su cuerpo empezará a descongelarse muy lentamente, primero los dedos... después los brazos... y así sucesivamente hasta que su cuerpo se haya descongelado.

También podemos invertir el juego pidiendo a los niños que lentamente se vayan congelando.

Sesión 2: “Imitamos a los animales”

Ciclo: Primero

Nivel: 1º

Material, instalaciones: pista polideportiva

Organización alumnos: individual

Desarrollo:

En esta sesión vamos a introducir a los niños dos posturas de yoga para que se vayan familiarizando. Previamente realizaremos unos ejercicios de calentamiento para evitar lesiones en los niños. Como muchas posturas de yoga tienen nombres de animales vamos a utilizar ese carácter divertido y pediremos a los niños que en su ejecución imiten los sonidos de los animales contribuyendo de este modo al desarrollo de su creatividad e imaginación.

A continuación una vez que han aprendido a ejecutar dicha postura pediremos que imaginen que son ese animal y se desplacen por el espacio.



**Parte inicial:**

Realizamos un calentamiento breve y sencillo con los niños.

Comenzamos calentando las muñecas, nos ponemos de pie y mirando al frente extendemos los brazos frente a nosotros, cerramos las manos formando puños y giramos las muñecas hacia la derecha diez veces y hacia la izquierda otras diez veces. Luego agitamos las muñecas y abrimos las manos.

Calentamos las rodillas, nos ponemos de pie y flexionamos suavemente la pierna derecha y sujetamos el muslo con las manos, subimos el pie derecho hasta formar un ángulo recto con la rodilla, rotamos la parte inferior de la pierna diez veces hacia la derecha y otras diez hacia la izquierda. Luego repetimos el ejercicio con la pierna izquierda.

**Parte principal:**

- Actividad 1: “La tortuga”

Preguntamos a los niños ¿cómo son las tortugas y dónde se encierran?

¿Os gustaría poder meter vuestro cuerpo en una coraza al igual que las tortugas?

¿Alguien se identifica con estos animales? ¿Por qué?

¿Qué tienen las tortugas que no tenemos las personas?

Habrán niños que nos digan que son animales muy tranquilos, buenos, silenciosos...

Entonces les pedimos que levanten la mano aquellos niños que piensen que tienen esos rasgos que han asociado a las tortugas.

A continuación decimos a los niños que imaginen que llevan en su espalda un caparazón, les pedimos que se encierren en su propio caparazón e intenten relajarse.

Les decimos que se sienten con la espalda erguida y las piernas estiradas y abiertas formando una V. Pedimos que respiren y levanten los brazos, luego que suelten el aire y bajen los brazos y la cabeza hacia el suelo. Después pedimos que metan los brazos debajo de los muslos hacia atrás. Por último en posición de tortuga cierran los ojos. Repetimos la postura varias veces.

- Actividad 2: “El pájaro”

Decimos a los niños que imaginen que son pájaros y vuelan, les preguntamos ¿qué caracteriza a los pájaros y que los humanos no podemos?, ¿os gustaría ser libres y volar?

Al igual que en el ejercicio de la postura preguntamos ¿quién se identifica con estos animales? ¿Por qué?

Luego les mostramos la postura de pájaro para que la ejecuten.

Nos ponemos de pie con la espalda recta y los pies juntos. Respiramos por la nariz y

levantamos los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros con las palmas de la mano hacia abajo. Soltamos el aire por la boca y al mismo tiempo bajamos los brazos y flexionamos las rodillas. Volvemos a coger aire por la nariz con la espalda recta. Repetimos la postura un par de veces.

Parte final:

Por último pedimos que se desplacen por el espacio imitando a uno de los dos animales con el que se sientan más identificado.

Sesión 3: “Aprendemos a concentrarnos”

Ciclo: Primero

Nivel: 1º

Material, instalaciones: pista polideportiva

Organización alumnos: individual, parejas

Desarrollo:

Comenzamos la clase diciendo: vamos a pensar todos en las cosas que más nos desconcentran.

Algunos niños nos dirán lo que me desconcentra son los ruidos o mirar por la ventana de la clase al patio.

Les hacemos ver que cuando se desconcentran utilizan otros sentidos como el oído en el caso de los ruidos, la vista cuando miran por la ventana. Esta técnica nos permite que los niños tomen conciencia de sus sentidos y aprendan a controlarlos.

Al igual que ocurría con los ejercicios de respiración, los de concentración son también ejercicios tranquilos en los que el alumno permanece muy pasivo y relajado puesto que

ese es el objetivo de dichos ejercicios.

Como sabemos los niños por naturaleza son activos y nerviosos y aunque es bueno enseñarles a relajarse en esta sesión además de plantearles un ejercicio de concentración vamos a continuar con la realización de ejercicios un poco más intensos para volver a despertarlos.

Parte inicial:

- Actividad 1: “Tic tac”

Nos sentamos con la espalda recta y las piernas cruzadas y nos imaginamos que tenemos un reloj pintado en la cara. Pedimos a los niños que miren hacia arriba y centren su vista en el centro de su frente donde están las doce, mantenemos la vista en ese punto durante cinco segundos y luego pedimos que giren poco a poco los ojos hacia la una, las dos etc hasta llegar nuevamente a las doce. Repetimos el ejercicio en sentido contrario a las agujas del reloj.

Parte principal:

- Actividad 2:”La carretilla”

Hacemos una carrera de carretillas, en parejas uno de los dos niños se tumba boca abajo apoyando las manos en el suelo, el otro niño le coge de los pies y el que esta tumbado estira los brazos y despega su cuerpo del suelo para poder caminar con las manos.

El que va atrás dirige al que va delante como si fuese una carretilla. Luego cambian el papel.

Parte final:

- Actividad 3: “Mecedora”

Nos tumbamos boca arriba y subimos las piernas, cruzamos los pies y con la mano derecha cogemos el tobillo o la espinilla izquierda y con la mano izquierda cogemos el tobillo o la espinilla derecha. Ahora nos impulsamos con el cuerpo y nos balanceamos hacia delante y hacia atrás.

Sesión 4: “La jungla”

Ciclo: Primero

Nivel: 1º

Material, instalaciones: pista polideportiva

Organización alumnos: gran grupo

Desarrollo:

En esta sesión vamos a narrar un cuento a los niños, les haremos imaginar que están en la jungla de excursión con el cole. Se desplazarán por el espacio imitando el sonido y movimientos de los animales que vayan apareciendo en la narración.

Decimos a los niños que cierren los ojos y escuchen el cuento que comienza así:

*Nada más comenzar la excursión por la jungla los niños de primero empiezan a tener mucha hambre y a lo lejos ven un enorme árbol del que cuelgan unas riquísimas frutas exóticas.*

El árbol es el nombre de una postura en yoga, para su realización pedimos a los niños que se mantengan rígidos de pie con la espalda recta. A continuación les decimos que flexionen suavemente la rodilla derecha y con la mano derecha cojan el tobillo izquierdo, lo apoyen contra el interior de la rodilla y estiren la pierna derecha.

Seguramente pierdan el equilibrio, por lo que previamente le diremos que se apoyen en la pared para ayudarse.

Les contamos que sus manos son como las hojas de los árboles y sus brazos como ramas y pedimos que junten sus manos sobre el pecho y luego las eleven por encima de la cabeza y las estiren hacia el cielo.

*Una vez que hemos comido las deliciosas y fresquitas frutas del árbol vamos a continuar con la excursión por la jungla. Atravesando un largo sendero vemos a lo lejos una enorme roca y escuchamos un sonido que parece que viene de la roca.*

*Cuando nos acercamos a la roca buscamos y vemos un grupo de cobras escondidas que nos saludan con silbidos.*

Para realizar la postura de la cobra los niños tienen que tumbarse boca abajo con las piernas juntas y apoyando las manos en el suelo junto al pecho y mirando hacia abajo.

Pedimos a los niños que empujen con los brazos hasta que su tronco se desprenda del suelo y hagan el sonido de las serpientes “sssssss”.

*La aventura continúa y cuando hemos terminado de jugar con las cobras continuamos nuestra excursión. Hemos andado tanto que empezamos a tener mucha sed, a lo lejos oímos el sonido de una cascada y continuamos caminando hasta que llegamos y vemos a un grupo de elefantes que se está bañando.*

*Vamos a imaginarnos que somos elefantes gigantes.*

Pedimos a los niños que se inclinen hacia delante con las piernas estiradas, junten las manos y dejen caer los brazos hacia el suelo como si fuera una trompa muy pesada.

Les decimos que cojan aire por la nariz y al mismo tiempo suban la trompa hacia arriba estirando todo el cuerpo. A continuación les pedimos que suelten el aire y al mismo tiempo flexionen el tronco de nuevo y dejen caer los brazos hacia el suelo. *Bajamos el sendero que nos lleva hasta el río y vemos a un grupo de monos que al vernos se asustan y salen corriendo a esconderse entre los árboles. Los vemos saltar de unas ramas a otras y golpean su pecho con los puños mientras gritan “u,u,u,u”*

Decimos a los niños que se inclinen hacia delante con las piernas estiradas y apoyen las manos en el suelo. A continuación pedimos que salten flexionando las rodillas y despegando las manos y pies del suelo. *Hace tanto calor y estamos tan cansados que decidimos parar a dormir un poco, pero de repente el rugido de un león feroz nos despierta, ¡es el rey de la selva! Vamos a rugir todos como si fuéramos leones “grrrrrrrrrr”*

Pedimos a los niños que se pongan de rodillas, apoyen las manos en el suelo y bajen la cabeza. Ahora les decimos que cojan aire por la nariz y al mismo tiempo suban la cabeza, saquen la lengua y comiencen a rugir “grrrrrrrrrr”

*Sin haber dormido nada y muy cansados continuamos nuestro viaje a través de la jungla y vemos a unos osos que nos invitan a jugar con ellos.*

Decimos que se inclinen hacia delante y bajen los brazos hasta tocar con las manos el suelo y con los pies apoyados en el suelo estiren las piernas elevando los glúteos.

Luego les pedimos que se muevan por la pista adelantando primero la mano y pie derechos y luego la mano y pie izquierdos.

*Después de haber jugado los osos se cansan y deciden descansar y como nosotros estamos muy cansados de caminar tanto decidimos descansar junto a los osos. Muy*

*despacio nos tumbamos en el suelo y cerramos los ojos. La excursión por la jungla ha terminado y vamos a dormir.*

Los niños se tumban y cierran los ojos durante unos minutos, luego los abren y se van incorporando tranquilamente.

Sesión 5: “Un viaje hacia el Universo”

Ciclo: Primero

Nivel: 1º

Material, instalaciones: música, pista polideportiva

Organización alumnos: individual, parejas

Desarrollo:

Al principio de la sesión vamos a trabajar ejercicios por parejas y para finalizar vamos a narrar un relato a los niños con el que trabajaran la visualización. Los ejercicios por parejas ayudan a los niños a conocerse y a comunicarse favoreciendo el trabajo cooperativo. Antes de realizar cualquier ejercicio por parejas explicamos a los niños que deben respetarse entre sí y ayudarse mutuamente ya que el ejercicio lo realizan para sentirse bien los dos, entonces deben ser cariñosos, amables y deben realizar los ejercicios despacio.

Los ejercicios de visualización son muy útiles para despertar el espíritu creativo del niño y hacer brotar su imaginación y al mismo tiempo son una herramienta que ayuda a mejorar la concentración. Los ejercicios de visualización consisten en la narración de una historia a través de la cual los niños irán recreando en su mente los sucesos del relato como si ellos fueran partícipes de la historia.

Para crear un ambiente más relajante pondremos música con sonidos de la naturaleza.

Parte inicial:

- Actividad 1: “Izquierda y derecha”

Este ejercicio consiste en flexionar el cuerpo hacia la derecha y hacia la izquierda con el objetivo de mejorar la flexibilidad y el equilibrio. Se realiza por parejas.

Nos colocamos de pie espalda con espalda con ambos brazos pegados a nuestro cuerpo. Nos cogemos de las manos y al coger aire por la nariz subimos los brazos hacia arriba estirándolos todo lo que podamos. Al mismo tiempo que expulsamos el aire inclinamos el cuerpo (flexionar) hacia un lado.

Tomamos aire nuevamente y volvemos a la posición inicial, luego al mismo tiempo que soltamos el aire flexionamos el cuerpo hacia el lado contrario.

Parte principal:

- Actividad 2: “El sillón”

El siguiente ejercicio ayuda a fortalecer los músculos de las piernas. Se realiza por parejas.

Nos sentamos en el suelo y apoyamos espalda con espalda. Entrelazamos los brazos y apoyando los pies en el suelo flexionamos las rodillas. Contamos hasta tres y empujamos hacia arriba haciendo presión en la espalda del compañero para levantar las nalgas del suelo.

Volvemos a empujar hasta volver a sentarnos en el suelo.

Parte final:

- Actividad 3: “Un viaje hacia el Universo”

Nos tumbamos boca arriba y cierran los ojos. Les pedimos que cojan aire por la nariz y lo suelten por la boca muy despacio y que se concentren en su respiración.

Les decimos que empezarán a notar como su cuerpo pesa cada vez menos. Empezamos a narrar la historia:

*Imaginad que estáis tumbados boca arriba en el césped en medio de la montaña. El cielo está lleno de estrellas que brillan sin cesar. Mientras miráis las estrellas veis que una luz muy fuerte y de color anaranjado cae del cielo, de repente aterriza sobre la tierra un cohete gigantesco y tras un enorme ruido una puerta se abre y del cohete baja por una larga escalera un astronauta vestido con un traje de muchos colores y luces.*

*El astronauta os saluda y os da la mano, os pregunta que si os apetece subir a su*

*cohete y acompañarle en un viaje por el universo. Un niño le pregunta cómo es el universo y el astronauta muy simpático le contesta que el universo es un lugar enorme en el que hay planetas gigantes y en los planetas hay enormes toboganes por los cuales los niños pueden deslizarse para ir de un planeta a otro.*

*Entonces los niños con la boca abierta y alucinando suben por la escalera de caracol que conduce hasta el cohete. En el interior del cohete hay muchas chucherías, dulces, helados y batidos que los niños toman sin parar.*

*Una vez que los niños han llenado sus barriguitas el cohete se enciende y tras una fuerte explosión el cohete sale disparado hacia el cielo.*

*Los niños tardan mucho en llegar al cielo y durante su viaje ven al sol que los saluda con sus largos brazos dorados, también hablan con las nubes que les ofrecen descansar en su cuerpo esponjoso y blandito, entonces los niños bajan del cohete y descansan un rato encima de las nubes.*

*Al despertar de un largo sueño ven que el astronauta y el cohete han desaparecido ¡noooo! gritan los niños, pero de repente un niño observa a lo lejos un largo columpio.*

*Y un pájaro con enormes alas y con el pico morado al ver a los niños les pregunta que por qué están tan tristes. Los niños le cuentan que el astronauta que los llevaba al universo se fue.*

*Entonces el gran pájaro les mostró el enorme columpio y les dijo que si subían por el columpio llegarían al universo.*

*Los niños dándole las gracias empezaron uno por uno a subir por el columpio, pero cuando iban por la mitad vieron un globo en el que viajaba un anciano, el anciano les invitó a subir y los llevó hasta el universo.*

*Ahora os encontráis en el universo y saltáis de planeta en planeta, jugáis con las estrellas que os hacen muchas cosquillitas y de repente una estrella fugaz se para junto a vosotros, ha llegado el momento de despediros de vuestros amigos los planetas.*

*Os subid a la cola de la estrella fugaz que desciende poco a poco hasta vuestras casas. El viaje ha terminado y poco a poco nos vamos abriendo los ojos y despertando.*

Al terminar la historia podemos preguntar a los niños

¿Qué cosas os habéis encontrado en vuestro viaje al universo?

¿Os ha gustado el universo?

¿Cómo eran los planetas? ¿Qué os contó el anciano que viajaba en el globo?



Sesión 6: “Saludamos al Sol”

Ciclo: Primero

Nivel: 1º

Material, instalaciones: pista polideportiva

Organización alumnos: individual

Desarrollo:

En esta sesión vamos a realizar el “Saludo al Sol” que consiste en la ejecución de una serie de posturas que se realizan de forma consecutiva. Estas posturas nos permiten trabajar todas las partes del cuerpo y nos permiten trabajar la flexibilidad de nuestra columna vertebral.

Se utilizará música oriental para ayudar a la creación de un ambiente distendido.

- Primera postura: los niños de pie unen los pies y juntan las palmas frente al pecho con los dedos de las manos apuntando hacia arriba.
- Segunda postura: al mismo tiempo que tomamos aire por la nariz estiramos los brazos por encima de la cabeza, inclinamos la cabeza hacia atrás suavemente y miramos hacia arriba.
- Tercera postura: soltamos el aire y nos inclinamos hacia delante con las piernas estiradas y tocamos el suelo con la punta de los dedos. Intentamos acercar la cara a las rodillas todo lo que podamos.  
(Si algún niño no llega al suelo puede flexionar las rodillas).
- Cuarta postura: cogemos aire y damos un paso hacia atrás con el pie derecho.
- Quinta postura: soltamos el aire y desplazamos hacia atrás el pie izquierdo intentando pegar los tobillos al suelo. Miramos el ombligo.
- Sexta postura: cogemos de nuevo aire y bajamos los brazos despacio hacia el suelo tocando el suelo con las manos, el pecho, las rodillas y los dedos de los pies. Miramos hacia abajo.

- Séptima postura: a la misma vez que cogemos aire, estiramos los brazos y con ellos hacemos fuerza para elevar la parte superior del cuerpo. Lentamente flexionamos la columna hacia atrás, echamos hacia atrás la cabeza y miramos hacia arriba.
- Octava postura: apoyamos las plantas de los pies en el suelo y soltando el aire elevamos la mitad del cuerpo hacia arriba impulsándonos con las nalgas. En esta postura mantenemos las manos y pies en el suelo. Miramos el ombligo.
- Novena postura: cogemos aire y flexionamos la pierna derecha desplazándola hacia delante y la izquierda extendida hacia atrás y miramos al frente.
- Décima postura: soltamos el aire desplazando la pierna izquierda hacia delante y estiramos las dos piernas con los dedos de los pies pegados al suelo y la cara la acercamos todo lo posible a las rodillas.
- Undécima postura: unimos las palmas de las manos y cogiendo aire por la nariz nos estiramos lentamente y volvemos a ponernos de pie estirando al mismo tiempo los brazos hacia arriba. Echamos la cabeza un poco hacia atrás flexionando suavemente la columna y miramos hacia arriba.
- Duodécima postura: al mismo tiempo que soltamos el aire por la boca unimos las manos frente al pecho y cerramos los ojos. Seguimos cogiendo aire y soltándolo suavemente y poco a poco vamos abriendo los ojos.

## Sesión 7: “El Arcoíris”

Ciclo: Primero

Nivel: 1º

Material, instalaciones: pañuelos de tela, pandero, colchonetas, pista polideportiva

Organización alumnos: individual, parejas, gran grupo

### Desarrollo:

En esta sesión vamos a trabajar algunos centros de energía (chakras) que tenemos en nuestro cuerpo a lo largo de la columna vertebral.

Los centros de energía que se van a trabajar son el chakra raíz, chakra sacro y el chakra plexo solar.

Para introducir el concepto de chakra decimos a los niños que a lo largo de todo nuestro cuerpo tenemos algunas partes en la que existe mucha energía y gracias a esta energía podemos movernos, pensar, respirar etc.

Les explicamos que cada zona de energía es de un color diferente y que todas juntas forman el arcoíris.

#### Parte inicial:

El chakra raíz es la primera zona de energía, se localiza en la base de la columna y está asociado al color rojo, las actividades dos y tres estimulan este centro de energía.

- Actividad 2: “Somos pelotas”

Nos sentamos encima de colchonetas con la espalda recta y las piernas estiradas, ponemos las manos sobre la colchoneta detrás del cuerpo. Luego subimos el cuerpo y botamos varias veces las nalgas contra el suelo.

- Actividad 3: “Pisadas de elefante”

Nos ponemos de pie e imitamos las pisadas de los elefantes. Para ello les explicamos que los elefantes como son muy grandes dan pisadas muy fuertes.

Entonces el maestro marca un ritmo con un pandero y los niños deben seguir ese ritmo dando fuertes pisadas primero con un pie y luego con el otro.

#### Parte principal:

El chakra sacro es la segunda zona de energía, está situada en el sacro y se relaciona con el color naranja.

Las actividades cuatro y cinco están relacionadas con este centro de energía.

- Actividad 4: “El gato”

Decimos a los niños que vamos a imitar a los gatos y tenemos que movernos y maullar como gatos.

Apoyamos las manos y rodillas en el suelo, cogemos aire por la nariz y subimos la cabeza. Al mismo tiempo que soltamos el aire curvamos la espalda como si fuéramos gatos enfadados y bajamos la cabeza.

Al mismo tiempo que sueltan el aire pueden maullar como un gato.

- Actividad 5: “El puente”

Nos tumbamos boca arriba flexionando las piernas y apoyando los pies en el suelo. Cogemos aire y subimos la cadera, mientras soltamos el aire volvemos a bajar la cadera volviendo a la posición inicial.

Parte final:

El chakra plexo solar es el tercer centro de energía se localiza detrás del ombligo y está asociado al color amarillo.

Las actividades seis y siete ayudan a estimular este centro de energía.

- Actividad 6: “Los muelles”

Nos podemos de pie, por parejas y nos cogemos de las manos frente a frente. Cada niño tiene que saltar diez veces seguidas lo más alto posible y sin parar, apoyándose en las manos de su compañero. Primero lo realizará uno y luego el otro.

- Actividad 7: “Los robots”

En esta actividad decimos a los niños que vamos a imitar a los robots. Decimos que se pongan por parejas y para encender a los robots tienen que tocar el ombligo del compañero.

Nos ponemos de pie y enfrente el uno del otro y rodeamos nuestro ombligo con los dedos. Soltamos el aire por la boca y al mismo tiempo presionamos el ombligo como si fuera un botón. Luego ponemos las manos en la barriga, cogemos aire y notamos como nuestra barriga se va hinchando como si fuéramos globos. Cerramos los ojos y volvemos a repetir el ejercicio.

Sesión 8: “Canalizo la energía”

Ciclo: Primero

Nivel: 1º

Material, instalaciones: pista polideportiva

Organización alumnos: individual

Desarrollo:

En esta sesión vamos a seguir trabajando los centros de energía localizados a lo largo de la columna vertebral, son el chakra corazón, el chakra garganta, el chakra tercer ojo

y el chakra corona.

Parte inicial:

El chakra corazón es la cuarta zona de energía, se localiza debajo de este órgano y está relacionado con el color verde.

Las actividades siguientes ayudan a estimular este centro de energía.

- Actividad 1: “Los aviones”

Nos ponemos de pie y estiramos los brazos hacia los lados a la altura de los hombros como si fuésemos aviones y cerramos los puños. Giramos realizando pequeños círculos y poco a poco incrementamos el tamaño de los círculos. Luego giramos hacia atrás disminuyendo poco a poco el tamaño de los círculos. Por último dejamos caer los brazos y los sacudimos para relajarlos.

- Actividad 2: “Subimos y bajamos”

Nos sentamos con la espalda recta y cruzamos las piernas. Subimos las manos a la altura del corazón, entrelazamos los dedos y sacamos los codos lateralmente. Al ritmo de la respiración subimos y bajamos las manos. Por último dejamos caer los brazos y hombros para relajarlos.

Parte principal:

El chakra garganta es la quinta zona de energía, se localiza en la garganta y está asociada al color azul.

Para estimular este centro vamos a realizar las siguientes tres actividades.

- Actividad 3: “Movemos el cuello”

Nos sentamos con la espalda recta y las piernas cruzadas. Cogemos aire e inclinamos la cabeza suavemente hacia atrás y al expulsar el aire apoyamos la barbilla en el pecho.

- Actividad 4: “El ventilador”

Nos sentamos con la espalda recta y las piernas cruzadas. Cogemos aire y giramos la cabeza hacia la derecha, al expulsar el aire llevamos la cabeza al centro. Volvemos a coger aire y giramos la cabeza hacia la izquierda, soltamos el aire y volvemos al centro.

- Actividad 5: “El metrónomo”

Nos sentamos con la espalda recta y las piernas cruzadas. Tomamos aire y llevamos la oreja derecha hacia el hombro derecho. Expulsamos el aire y volvemos a elevar la cabeza. Cogemos aire de nuevo y llevamos la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo. Volvemos a expulsar el aire y elevamos la cabeza.

Parte final:

El sexto chakra recibe el nombre tercer ojo, está situado en la frente y se relaciona con el azul oscuro. La actividad seis ayuda a estimular este centro de energía.

- Actividad 6: “Mariposa”

Nos sentamos con la espalda recta y las piernas cruzadas. Apoyamos las manos una sobre otra detrás de la cabeza intentando que los codos se aproximen entre sí todo lo posible. Cogemos aire e intentamos llevar los codos hacia atrás todo lo posible uniendo los omóplatos. Mantenemos la respiración y al soltar el aire volvemos a acercar de nuevo los codos.

El séptimo y último chakra es el de la coronilla, se localiza en la parte superior de la cabeza y se relaciona con el color violeta.

Estas últimas actividades están relacionadas con este centro de energía.

- Actividad 7: “Masaje a la cabeza”

Nos sentamos con la espalda recta y las piernas cruzadas. Cerramos los ojos y tomamos aire lentamente. Ponemos la mano derecha sobre la coronilla y damos suaves masajes en la zona en forma de círculo unas diez veces. Paramos y después de unos minutos abrimos los ojos.

- Actividad 8: “Luz blanca”

El objetivo de esta actividad es que el niño desarrolle su creatividad e imaginación.

Nos sentamos con la espalda recta y las piernas cruzadas. Cerramos los ojos y estiramos las manos por encima de la cabeza. Cogemos y expulsamos lentamente el aire. Nos imaginamos que una luz blanca y caliente toca nuestra cabeza y recorre todo nuestro cuerpo, vamos sintiendo poco a poco una sensación de calor. Abrimos los ojos lentamente.

Al finalizar cada una de las sesiones se realizará una asamblea entre toda la clase en la que se le preguntará a los niños si les han gustado los ejercicios, cual o cuales les han gustado más y por qué, como se sienten después de realizar los ejercicios etc.

El objetivo primordial de la asamblea es fomentar la creatividad de los niños y que contribuyan al enriquecimiento de las series a través de sus opiniones por muy simples que estas sean. Por otra parte la asamblea es una buena herramienta para fomentar la comunicación entre los niños, a que aprendan a respetar el turno de palabra y las opiniones de sus compañeros.

## 5.7. Observaciones.

Las sesiones pueden ser modificadas por el docente en función de las necesidades de los alumnos, por otro lado gracias a la diversidad de posturas y al gran abanico de posibilidades que nos ofrece el yoga podemos adaptar las sesiones a las características del alumnado atendiendo de esta forma a la diversidad.

Debido a que las sesiones están destinadas a niños/as de corta edad (6 a 7 años), en el caso de que alguna sesión parezca demasiado extensa o que se observe aburrimiento por parte de los alumnos/as siempre cabe la posibilidad de modificar sobre la marcha la sesión, siendo este un recurso que nos permite la disciplina.

El yoga nos ofrece una gran variedad de recursos, las numerosas posturas con nombres de animales u cosas permiten escenificar historias en las que se pone de manifiesto la expresividad y creatividad de los niños/as, implicándose de este modo en su proceso de aprendizaje.

## 5.8. Evaluación.

Puesto que la propuesta didáctica no se va a llevar a cabo en una quincena como es más habitual sino que se va a ir desarrollando a lo largo del curso realizando una sesión cada mes, la evaluación no va a ser continua.

En ella se van a evaluar aspectos relacionados con la personalidad del niño/a, los cuales pueden evaluarse independientemente de que no exista una continuidad en la evaluación.

Debido a la corta edad de los niños/as a los que va dirigida la propuesta didáctica no se pretende evaluar grandes logros en ellos sino que el objetivo de la evaluación es observar si los niños/as desarrollan ciertas capacidades.

Los aspectos a evaluar en la personalidad del niño/a son los siguientes:

- ❖ La **creatividad** del alumnado en la práctica propuesta es un aspecto fundamental que solo puede evaluarse mediante la observación.

Las sesiones propuestas permiten al alumnado expresar a través de movimientos con el cuerpo diferentes estados de su personalidad en interacción con el resto de compañeros, además en cada sesión se trabajan diferentes partes del cuerpo y en ellas los niños/as descubren, conocen y aprenden a identificar cada una de ellas.

Considero que la creatividad es uno de los aspectos más importantes que se debe trabajar en los niños/as desde muy pequeños, ya que para relacionarse con los demás es muy importante aprender a comunicar sentimientos, ideas.

- ❖ La **coordinación dinámica del cuerpo** es otro de los aspectos que hay que empezar a trabajar desde muy pequeños ya que va a estar presente en cada una

de las acciones que lleven en su día a día; acciones tan simples como andar, correr, saltar, lanzar, dar etc.

Con las actividades propuestas se pretende que los niños/as aprendan a regular su ritmo corporal a través del control de su respiración en cada una de las posturas, aprendan a ajustar los movimientos al ritmo musical y aprendan a modificar las estructuras rítmicas de forma correcta.

Puesto que muchas de las sesiones están acompañadas de música, se pretende que los niños/as descubran nuevos movimientos, observen los de sus compañeros y los lleven a la práctica.

- ❖ El **desarrollo de cualidades físicas básicas**. Lo que se persigue es que el alumnado desarrolle su esquema corporal, pero no pretendo que adquieran muchas destrezas y habilidades, sino lo que busco es la calidad de estas.

Para mí es más importante la calidad que la cantidad de estas cualidades, lo que se pretende es que los niños/as ejecuten los movimientos con precisión, desarrollen su equilibrio, adquieran flexibilidad y un tono muscular bueno.

- ❖ La **expresión corporal** aspecto imprescindible para la interacción y sociabilización con los demás.

Mediante los movimientos que realizan en cada postura los niños/as aprenden a comunicar a sus compañeros ideas o sentimientos de manera creativa y espontánea, al mismo tiempo que aprenden a discriminar ideas o sentimientos en los demás.

- ❖ La **toma de conciencia de los efectos de la actividad física**.

No solo se pretende que el niño/a tome conciencia de su propio cuerpo, sino que al finalizar cada una de las sesiones se llevará a cabo una asamblea en la que invitaremos a los niños/as a reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos y comprobaremos si son o no son capaces de hablarnos sobre aspectos como la salud, la respiración etc.

- ❖ La **adquisición de actitudes sociales**.

Las diferentes actividades propuestas que se desarrollan en grupo permiten que el alumnado se relacione y coopere entre sí y adquieran valores y actitudes éticas como el respeto, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad que son fundamentales para alcanzar el bienestar y la armonía en esta sociedad.



## 6. CONCLUSIONES.

En mi opinión el yoga es un método innovador e interesante para mejorar los factores de aprendizaje en los niños/as ya que a través de él se crea un ambiente de relajación en el aula, que ayuda a mejorar la atención y concentración del alumnado repercutiendo positivamente en su rendimiento académico. Al ser una técnica innovadora los niños muestran más interés y por tanto su motivación es mayor fomentando de este modo su participación en el desarrollo de la clase.

Por otro lado es una disciplina muy interesante para fomentar en los niños valores y actitudes éticas como el respeto, la tolerancia, el compañerismo, la igualdad, la solidaridad etc, necesarios para vivir en armonía y bienestar y que desgraciadamente se están perdiendo poco a poco en la sociedad actual en la que predominan los comportamientos disruptivos.

Me siento orgullosa por el esfuerzo realizado gracias al cual he podido conocer con más detalle la disciplina y las aportaciones y conclusiones de diferentes autores. Tengo la esperanza de que algún día pueda llevar a cabo dicha propuesta didáctica y pueda observar de cerca sus aportaciones en los niños/as.

Animo a los docentes a que se interesen por el conocimiento y estudio de esta disciplina novedosa que nos ofrece múltiples y variados recursos para llevar a cabo la enseñanza de forma diferente, lúdica y divertida.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- A-Long, R. (2006). *Los músculos clave en el Hatha Yoga*. Barcelona: Acanto S.A.
- Al- Chamali, G.C. (2008). *Manual tutor de yoga*. Madrid: Tutor, S.A.
- B.K.S, I. (2000). *El árbol del yoga*. Kairós.
- Bravo Sáinz, E. y PagazaurtunduaVitores, V. (2003). El Cuento Motor y el Yoga en la Enseñanza primaria. *Educación física y deportes*, 72, 35-40. Recuperado de: [dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=650509](http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=650509)

- Cano García, F. y Justicia Justicia, F. (1993). Factores académicos, estrategias y estilos de aprendizaje. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 46(1), 89-99. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2383414>
- 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.
- Díaz, M.C. y Kerdel Matos, E. (2004). *Yoga para niños, una herramienta para la atención*. Caracas: Universidad de Venezuela.
- Edel Navarro, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2), 1-15. Recuperado de: [www.actiweb.es/estudiantediego/archivo2.pdf](http://www.actiweb.es/estudiantediego/archivo2.pdf)
- Endara Nieto, M. (2012). *Yoga en el aula*. Quito, Ecuador: Universidad de San Francisco.
- Escudero Muñoz, J.M. (2011). Fracaso escolar, exclusión educativa: ¿De qué se excluye y cómo? *Profesorado, revista de currículum y formación del profesorado*, 1, (1). Recuperado de: <http://www.ugr.es/~recfpro/rev91ART1.pdf>
- *Factores de aprendizaje. (s.d)*. Recuperado del sitio web del Instituto de Cervantes: [http://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca\\_ele/diccio\\_ele/diccionario/factoresaprendizaje.htm](http://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/diccio_ele/diccionario/factoresaprendizaje.htm)
- García Debesa, D. (2003). *El yoga en la escuela: un aprendizaje para la vida*. Barcelona: Octaedro, S.L.
- García Salve, F. (1968). *Yoga para jóvenes*. Bilbao: El Mensajero.
- García, C. (2013). *Yoga, ¿ejercicio o religión?* Recuperado del sitio web: [http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/05/30/actualidad/1369946577\\_315754.html](http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/05/30/actualidad/1369946577_315754.html)
- Howe, L. (2013), Yoga para niños y la revolución educativa. *Sanamente*. Recuperado de: [http://www.sanamente.net/articulos\\_wp.php?categoria=en-femenino&post=yoga-para-ninos-y-la-revolucion-educativa-por-lisa-hove](http://www.sanamente.net/articulos_wp.php?categoria=en-femenino&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](http://www.afapna.es/web/aristadigital/archivos_revista/2012_octubre_2.pdf)
- Martínez, L.E. (2014). Yoga en niños con Asperger. *El cisne*. Recuperado de: <http://www.elcisne.org/noticia/yoga-nintildeos-asperger/3133.html>

- Mathews, J. (2013). *Ted Sizer's Vision for the New American High School*. Recuperado de: <http://www.essentialschools.org>
- Montero, O. (2010). *Una escuela incluye el yoga Iyengar en su proyecto educativo para mejorar los resultados académicos*. Recuperado de: <http://oscarmontero.com/una-escuela-incluye-el-yoga-iyengar-en-su-proyecto-educativo-para-mejorar-los-resultados-academicos/>
- Navarro Sandoval, N.L. (2001). Marginación escolar en los jóvenes. Aproximación a las causas de abandono. *Revista de información y análisis*, 21, 43-50. Recuperado de: [docjax.com/document/view.shtml?id=36670&title=Marginación...](http://docjax.com/document/view.shtml?id=36670&title=Marginación...)
- Núñez Pérez, J. C.; González-Pienda, J. A.; García Rodríguez, M.; González-Pumariega, S.; Roces Montero, C. y González Torres, M. D. C. (1998). Estrategias de aprendizaje, autoconcepto y rendimiento académico. *Psicothema*, 10(1), 97-109. Recuperado de: [www.psicothema.com/pdf/146.pdf](http://www.psicothema.com/pdf/146.pdf)
- Pérez González, A.B. y Robles Gavira, A. (2013). *Camino a exclusión. Relaciones entre el fracaso y abandono escolar y los procesos de exclusión social severa*. Cádiz: Universidad de Cádiz.
- Pérez Rubio, A.M. (2007). Los procesos de exclusión en el ámbito escolar. *Revista Iberoamericana de Educación*, 43, (6). Recuperado de: [dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358611](http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358611)
- Purperhart, H. (2004). *El yoga una aventura para niños*. Madrid: Neo Person.
- Serra López, L. (2014). El yoga educa. Recuperado de: <http://www.elyogaeduca.com/lidia-serra-lopez/?lang=es>
- 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](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_ps/article/view/3688)
- *Yoga de la Risa para Niños. (s.d.)*. Recuperado del sitio web Laughter Yoga International: <http://www.laughteryoga.org/spanish/laughteryoga/page/51>