



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

TITULO

**EL YOGA PARA FORTALECER EL ÁMBITO DE EXPRESIÓN
CORPORAL EN LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD
EDUCATIVA PADRE JULIÁN LORENTE, DE LA CIUDAD DE LOJA, EN
EL PERÍODO 2019-2020**

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN
DEL GRADO DE LICENCIADA
EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN MENCIÓN
PSICOLOGÍA INFANTIL Y
EDUCACIÓN PARVULARIA.

Autora:

Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

Directora:

Lic. Carmen Rocío Muñoz Torres. Mg. Sc.

LOJA-ECUADOR

2020

CERTIFICACIÓN


Lic. Carmen Rocío Muñoz Torres. Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA DE LA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis de Licenciada en Ciencias de la Educación mención Psicología Infantil y Educación Parvularia, titulada: **El Yoga para fortalecer el ámbito de Expresión Corporal en los niños de Preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente, de la ciudad de Loja, en el período 2019-2020**, de la autoría de la Srta. Lizbeth Antonieta Gaona Cueva. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 31 de Marzo de 2020

f)..........
Firmado electrónicamente por:
**CARMEN ROCIO
MUNOZ TORRES**

Lic. Carmen Rocío Muñoz Torres. Mg. Sc.

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Lizbeth Antonieta Gaona Cueva, declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

Firma:
 Firmado electrónicamente por:
LIZBETH
ANTONIETA GAONA
CUEVA

Cédula: 1104109549

Fecha: 19-10-2020


CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO

Yo, Lizbeth Antonieta Gaona Cueva, declaro ser autora de la tesis titulada EL YOGA PARA FORTALECER EL ÁMBITO DE EXPRESIÓN CORPORAL EN LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PADRE JULIÁN LORENTE, DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERÍODO 2019-2020, como requisito para optar al grado de Licenciatura en Psicología Infantil y Educación Parvularia; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los (días/mes/años en letras),
firma la autora

Firma:  Firmado electrónicamente por:
LIZBETH ANTONIETA GAONA CUEVA.
Autor: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva
Cedula: 1104109549
Dirección: Loja
Correo Electrónico: lizbeth.gaona@unl.edu.ec
Teléfono: s/n
Celular: 0969268148

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de tesis: Lic. Carmen Rocío Muñoz Torres. Mg. Sc.

Tribunal de grado:

Presidenta: Dra. Jeanneth Córdova Cando. Mg.Sc.

Primera vocal: Lic. María del Carmen Paladines. Mg.Sc.

Segunda vocal: Lic. Gabriela Estefanía Román Celi. Mg.Sc.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi sincero agradecimiento:

A la Universidad Nacional de Loja, principalmente a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, a sus autoridades y docentes, por haberme permitido ingresar en sus aulas y culminar mi formación profesional. También a la Mg. Sc Carmen Rocío Muñoz Torres, Directora de Tesis. Su oportuna orientación y su estímulo crítico pero amigable, permitió el desarrollo exitoso de este Trabajo de Investigación.

A la Directora de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente, Mg. Sc Geovanna Reinoso quién me abrió las puertas de su institución para aplicar mi proyecto de investigación.

A mi madre, abuelita y hermano por sus valores e ímpetu de superación que me inculcaron desde pequeña para que sea una persona de bien. Lo lograste. No pueden faltar los amigos y amigas, que siempre estuvieron ahí para animarme, alentarme y con todo esto lograr crecer como persona cada día más.

A mi familia por su apoyo decidido y constante.

La autora

DEDICATORIA

A Dios, por estar siempre a mi lado y no abandonarme jamás.

A mi abuelita y mi madre quienes siempre se esforzaron para que estudie y me dieron la libertad de emprender el camino que yo quise.

A mi hermano, por ser padre, hermano y mejor amigo, quién impartió sus enseñanzas sobre mí con el ejemplo. Él es mi mentor a seguir.

Y a todos los que en medio del caos y de la oscuridad, lograron marcar la diferencia.

Lizbeth Antonieta

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA - AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGION AL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD		
TESIS	Lizbeth Antonieta Gaona Cueva EL YOGA PARA FORTALECER EL ÁMBITO DE EXPRESIÓN CORPORAL EN LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PADRE JULIÁN LORENTE, DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERÍODO 2019-2020	UNL	2020	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	EL SAGRARIO	MIRAFLORES	CD	Licenciada en Ciencias de la Educación mención Psicología Infantil y Educación Parvularia

ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
 - ii. CERTIFICACIÓN
 - iii. AUTORIA
 - iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
 - v. AGRADECIMIENTO
 - vi. DEDICATORIA
 - vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRAFICO
 - viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN
 - ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN (ABSTRACT)
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
- ÍNDICE

a. TÍTULO

EL YOGA PARA FORTALECER EL ÁMBITO DE EXPRESIÓN CORPORAL EN
LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PADRE JULIÁN
LORENTE, DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERÍODO 2019-2020

b. RESUMEN

Se consideró necesario investigar cómo el yoga fortalece el ámbito de expresión corporal en los niños de preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente, de la ciudad de Loja, en el período 2019-2020. El objetivo general de estudio fue determinar como el yoga contribuye a fortalecer el ámbito de expresión corporal en los niños de preparatoria. Los métodos utilizados fueron científico, analítico-sintético, descriptivo mediante ellos se logró llegar al resultado final de un modo ordenado, en cuanto a las técnicas e instrumentos se utilizó la observación directa, la encuesta dirigida a maestros de la institución e informe formal cualitativo aplicado a 22 niños, de acuerdo a los resultados del pretest se demostró que el 65% estuvieron en el nivel de no iniciado en el ámbito de expresión corporal y el 35% en proceso de adquirir esta destreza. Los maestros encuestados mencionaron que el yoga tiene relación con la educación para fortalecer el ámbito de expresión corporal, para contribuir a la solución del problema observado se elaboró una guía basada en actividades de yoga que permitió potenciar aspectos de la expresión corporal, comprobando al término de esta que el 94% de niños elevaron a nivel adquirido el ámbito de expresión corporal. Se evidenció el impacto positivo de la propuesta alternativa y quedó demostrado que a mayor estimulación motriz mejor desempeño académico, además mejoraron el ámbito de expresión corporal permitiendo el desarrollo integral y armonioso de niño.

PALABRAS CLAVES: técnica, concentración, control, disciplina, cuerpo.

ABSTRACT

It was considered necessary to investigate yoga strengthen the field of corporal expression in children of elementary school of the educational unit padre julián lorente, from the city of loja, in the period 2019-2020. The overall objective of the study was to determine how yoga contributes to strengthening the body expression sphere in elementary school children. The methods used were scientific, analytical-synthetic, descriptive, through the employment of which, the final result was achieved in an orderly manner, as far as techniques and instruments: were used direct observation, the survey aimed at teachers of the institution, and the formal qualitative report applied to 22 children. In compliance with the outcome of the pretest, 65% were at the level of not undertaken within the framework of physical expression, and 35% were in the procurement process acquiring this dexterity. The teachers surveyed mentioned that yoga is associated with education in strengthening the sphere of body expression, to contribute to the solution of the identified problem; was elaborated a guide based on yoga activities.

That made it possible to strengthen aspects of corporal expression, ascertaining at the end of the research that 94% of children increased the sphere of corporal expression to an acquired level. The positive impact of the alternative proposal was evident, and as well it was demonstrated that the greatest the motor stimulation, the academic performance improved. Additionally, the scope of body expression was enhanced, allowing for the comprehensive and harmonious development of the child.

KEY WORDS: technique, concentration, control, discipline, body.

c. INTRODUCCIÓN

El ámbito de expresión corporal consiste en las experiencias motrices, expresivas, creativas del niño, la comunicación mediante su cuerpo, este ámbito es indispensable para él, porque contribuye a la interacción con el medio natural, además le permite expresarse y comunicarse.

El yoga consiste en la unión de lo físico y lo mental, es decir, se trabaja a través de asanas, técnicas de respiración, meditación, que lleva a la persona a estar en un estado de fraternidad consigo mismo y con el medio que le rodea. Los niños aprenden a estirar su cuerpo, respirar de una mejor manera a través de actividades naturales originalmente incorporadas dentro del salón de clase.

Se considera de vital importancia el yoga para fortalecer el ámbito de expresión corporal, su desarrollo permite el progreso integral del niño, sin embargo, a nivel local no se le da la debida importancia, por lo tanto se formuló la siguiente interrogante a investigar: Cómo el yoga fortalece el ámbito de expresión corporal en los niños de preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente.

Referente a los objetivos específicos planteados para la investigación estuvieron: evaluar el ámbito de expresión corporal en los niños de preparatoria, diseñar y aplicar una propuesta alternativa basada en yoga que contribuya a fortalecer el ámbito de expresión corporal en los niños de 5 a 6 años y verificar la eficacia del yoga para fortalecer el ámbito de expresión corporal en los niños de preparatoria.

Para fundamentar el presente trabajo investigativo, la revisión de literatura se organizó en dos variables: la primera, se recolectó información del ámbito de expresión corporal, definición, importancia, destrezas con criterio de desempeño dentro del ámbito de expresión corporal, beneficios del ámbito de expresión corporal en la infancia.

En la segunda variable: el yoga, concepto, historia, principales tipos de yoga en niños de preparatoria, concepto de asanas de yoga, principales asanas para niños de 5 - 6 años, beneficios del yoga dentro del aula en niños de preparatoria.

La metodología utilizada en el trabajo investigativo fue el método científico que se lo utilizó para recopilar información y sustentar la relación entre el yoga para fortalecer el ámbito de expresión corporal, el analítico-sintético, para reconocer y comprobar la relación del ámbito de expresión corporal con la realidad del yoga, y el descriptivo para explicar el problema real que se presentó, cumpliendo cada uno de ellos un papel fundamental en el proceso investigativo, además de ello estuvieron presente las técnicas e instrumentos como el Informe Formal Cualitativo que sirvió para verificar los principales problemas de los niños, la encuesta dirigida a los maestros para dar a conocer la importancia del yoga en el fortalecimiento de la expresión corporal. Para la investigación se trabajó con una muestra de 22 niños, la misma que fue elegida a través de la aplicación del informe formal cualitativo presentando el grupo nominado dificultad en el ámbito de expresión corporal.

La aplicación del Informe Formal Cualitativo mostró que un porcentaje elevado de niños presentaron dificultades en el ámbito de Expresión Corporal, en la encuesta aplicada a los docentes de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente coinciden que el yoga tiene relación con la educación sin embargo desconocen los beneficios.

Se aplicó una propuesta alternativa basada en ejercicios del yoga, la misma que estuvo compuesta por 30 actividades, con la finalidad de mejorar la problemática de la institución investigada, comprobando que el yoga aporta directamente en el fortalecimiento del ámbito de expresión corporal en los niños, ellos están en pleno desarrollo y pueden lograr con mayor facilidad los aprendizajes. Concluyendo que la guía de actividades de yoga como estrategia psicopedagógica potenció aspectos del ámbito de expresión corporal, además se recomienda que los docentes continúen aplicando la guía de actividades propuesta tomando en cuenta la parte afectiva-emocional del niño y lograr que todos se diviertan ejecutando dicha técnica.

Para finalizar se puede fundamentar que la presente tesis contiene título, resumen en castellano e inglés, introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, propuesta alternativa, referencias bibliográficas, y anexos.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

ÁMBITO DE EXPRESIÓN CORPORAL

Definición

El ámbito de expresión corporal son los movimientos, pensamientos mediante el cuerpo. García, Pérez y Calvo (2013) declara “la expresión corporal es una disciplina que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo” (p.19). El desarrollo evolutivo del niño se da durante su infancia, por lo tanto es esencial que el niño tome conciencia de su propio cuerpo, pueda explorar, tenga capacidades de expresión y que en el proceso de enseñanza- aprendizaje logre potenciar todas sus habilidades, imaginación y creatividad.

Una de las formas básicas de comunicación no verbal es a través de movimientos, señas, expresiones, el cuerpo se convierte en un instrumento irremplazable. Escarabajal (2015) revela “la expresión corporal, utiliza recursos básicos como el cuerpo, el movimiento y el sentimiento; el cuerpo y el movimiento empleados en el uso de acciones motrices y los sentimientos responde a factores afectivos” (p.25). Este ámbito permite al niño descubrirse de forma integral a través de la experiencia, donde siente, expresa, manifiesta de manera creativa, el niño tendrá curiosidad de aprender cómo se mueve, cómo desplazarse y como comunicar a través de él.

En el ámbito de expresión corporal se considera necesario facilitar espacios de aprendizajes, para que los estudiantes construyan confianza en ellos y en las demás personas, que les permitan comunicar y expresar sus ideas, acuerdos y desacuerdos, y al mismo tiempo, reconocer y respetar la diversidad cultural que les rodea. (Ministerio de educación, 2016)

El ámbito de expresión corporal es una oportunidad donde se puede explorar las habilidades del niño dentro del aula con nuevas experiencias de aprendizaje permitiendo la libertad de expresión, el respeto y el cuidado a sí mismo y a sus pares, de esa manera puede transmitir lo que el desee mediante el cuerpo. Cuando esta triste o feliz, cuando algo no le va bien, o cuando algo le salió de maravilla, si le duele algo o si esta de mal humor, todo está expresando diariamente. Por lo tanto el movimiento es innato del niño.

El niño expresa, mediante el llanto, la sonrisa, movimientos con sus manos, o con sus pies, todo tipo de sentimientos que está implícito en él, es decir, que día a día tiene un proceso de construcción, por lo tanto, es importante estimular al niño a que desarrolle su creatividad e imaginación, su lenguaje gestual que le permita construir su propio aprendizaje.

Es necesario que los estímulos que se le brinde sea de su alrededor, la educación, debe generar materiales que el niño lo encuentre con facilidad pero que deje gran impacto en su vida, la clave es despertar la curiosidad en los niños.

Entender como el niño se manifiesta debe ser el objetivo primordial del docente. Ruano y Sánchez (2009) manifiesta “el ámbito de expresión corporal valora y contempla en cada área las variantes y las diversas dinámicas para lograr su integración en un todo, conservando la idoneidad, personalidad, esencia de cada uno de los lenguajes reestructurando lo que hace falta” (pp. 172-173). El docente debe facilitar lo adecuado para que el niño se exprese, saque a flote lo que siente sin tener miedo de ser criticado.

Se puede realizar diferentes actividades dentro del aula donde el niño se vea curioso por descubrirse y descubrir lo que hay a su alrededor, es importante que sepa comprender cada situación que se presenta en la vida diaria, pero es aún más importante que sepa cómo reaccionar ante estas situaciones, esto solo lo aprenderá a través de la experiencia que el mismo va a generar.

Importancia del Ámbito de la Expresión Corporal

El ámbito de expresión corporal tiene como finalidad conseguir en el niño una expresividad comunicativa, estética, dominio corporal. Se puede utilizar diferentes formas de comunicación donde se emplee el cuerpo (danza, mímica, dramatizaciones, teatro mudo). Cal y Moreno (2008) manifiestan “el niño se expresa continuamente, en cualquier momento de su vida, expresarse es aceptar la propia realidad corporal, exponerse, asumirse con una forma de moverse propia y auténtica” (p.23). El niño está en constante movimiento, cuando camina, observa, realiza gestos, por lo tanto es conveniente que él se exprese de diferentes maneras.

El ámbito de expresión corporal en el proceso educativo, requiere de una metodología diferente, creativa, donde integre el lenguaje corporal como una manera de comunicación, incorporando el cuerpo, tiempo y espacio, al hablar de cuerpo (introduzca mímicas, movimiento, desenvolvimiento escénico), al referirse a tiempo (período para realizar actividades que le sean dadas), al hablar del espacio (interacción con el mundo físico), todo esto fundamental para el desarrollo integral del niño.

El ámbito de expresión corporal es un medio muy importante de comunicación, su valor empezó a reconocerse por la capacidad que el niño tiene de expresarse, es decir, que cada movimiento posee creatividad y quiere dar a entender algo, la curiosidad del niño, ante estas

situaciones, lo denominaron con un nombre. Todo esto ha llevado un proceso muy atractivo, comprendiendo que la libertad está plasmada en el movimiento. Las diferentes posturas que adopta el niño, cuando baila, habla, realiza alguna actividad de expresión corporal, las habilidades que tiene para comunicar con su cuerpo deben ser conscientes, esto le permitirá tener un desarrollo integral.

El ámbito de expresión corporal es necesario para hacer alumnos autónomos, con criterios propios, firmes y seguros, con capacidad de decisión, que sean capaces de exteriorizar sin ninguna inhibición, que se encuentren cómodos consigo mismo y con el entorno que les rodea (Ministerio de Educación, 2003, p. 41).

A través del ámbito de expresión corporal el niño adoptará una actitud consciente de lo que realiza en tiempo real, es decir, que los sucesos que suceden alrededor lo puede ir estructurando en forma de aprendizaje y a su vez construyendo la imagen de sí mismo.

El movimiento corporal permitirá a los niños mejorar su estado de salud física como mental, produciendo un estado de armonía y generando una buena autoestima. Las estrategias de aprendizaje deben basarse en el juego, es deber del docente incorporar experiencias donde el niño tenga las ganas de aprender usando como medio la experimentación e imaginación, la gama de posibilidades permitirá al niño expresarse de forma libre y creativa lo cual favorecerá su desenvolvimiento en la sociedad.

Mantenerse en una educación al margen, no permitirá el desarrollo del ámbito de expresión corporal, la enseñanza de calidad consiste en ofrecerles nuevas experiencias, aquellas que no se las vive diariamente, donde el niño pueda expresarse de forma abierta, el proceso educativo debe ser creativo, con espontaneidad con el descubrimiento de sí mismo.

El desarrollo del ámbito de expresión corporal en la infancia, ayuda a potenciar el crecimiento del niño y con ello la socialización que es fundamental para toda su vida. Arriagada, Rodríguez y Terrón (2006) afirman “el uso del cuerpo y el movimiento como elementos de expresión, comunicación y creación, pone en marcha los mecanismos propios del hemisferio derecho del cerebro, por lo tanto, favorece un desarrollo armónico de las personas” (p. 21). La Educación Infantil es la edad ideal para formar niños con un criterio propio, autónomos con capacidad de construir un pensamiento de libertad y movimiento y de esa manera el niño podrá expresarse y descubrir su propia personalidad.

En educación infantil el niño al expresarse con su cuerpo, le ayudará a conocerse mejor, a formar su identidad. Carmona (2009) afirma “en el ámbito de expresión corporal, los niños y las niñas de 5/6 años conseguirán un gran sentido del equilibrio y del ritmo y se sentirán más seguros: saltarán con ambos pies, bailarán al son de diferentes ritmos” (p.8). El trabajo del docente es apoyar en estas edades el desarrollo integral del niño, potenciar a través del juego o de metodologías diferentes la expresión corporal, donde sienta placer al expresarse y lo haga con espontaneidad.

Destrezas con criterio de desempeño dentro del Ámbito de Expresión Corporal

Los elementos básicos en el subnivel de preparatoria son fundamentales para un desarrollo significativo, el Ministerio de Educación (2016) manifiesta que “las destrezas con criterio de desempeño refieren a contenidos de aprendizaje en sentido amplio con énfasis en el saber hacer y en la funcionalidad de lo aprendido” (p.19). Las siete destrezas contienen aprendizajes que se dividen en básicos imprescindibles y básicos deseables, el desarrollo de los contenidos permiten facilitar el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento, sentando las bases para el desarrollo motriz posterior. Para poder tomar en

consideración la prioridad con que se deben trabajar, serán expuestas a continuación.

Básicos Imprescindibles

Estos aprendizajes son precisos a lo largo del proceso escolar, según el Ministerio de Educación (2016) afirma que “son considerados básicos imprescindibles los aprendizajes mínimos obligatorios para la promoción escolar, ya que, si no se logran en los niveles en los que se promueven, son muy difíciles de alcanzar en momentos posteriores” (p. 18), enfatizando que si no se logran alcanzar estas destrezas posteriormente serán un impedimento para el niño, paralizando su participación eficaz en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El niño va desarrollando aprendizajes que aportan a su desarrollo personal, cada una de las fases por las que pasa no pueden quedarse inconclusas, caso contrario este no alcanzaría su desarrollo integral, por ende, mediante el ámbito de la expresión corporal la metodología es participativa donde el niño es el protagonista de su propio aprendizaje y las actividades que propone el docente debe generar un impacto en él, para que vaya adquiriendo las respectivas destrezas.

Básicos Deseables

Estos aprendizajes son aquellos que pueden lograrse o recuperarse con facilidad en momentos posteriores, de acuerdo al Ministerio de Educación (2016) “son aprendizajes que contribuyen de forma significativa y destacada al desarrollo personal y social del alumnado, sin embargo no producen riesgos ni implicaciones negativas en caso de no alcanzarse en los niveles educativos” (p. 18), por lo tanto, se debe tomar en cuenta que estos no son insignificantes al contrario estos podrán ser abordados en la trayectoria del proceso educativo.

El desarrollo de las destrezas dentro del ámbito de expresión corporal permite al niño desarrollarse adecuadamente en el proceso de enseñanza aprendizaje. Ramos y Zamorano (2005) manifiestan “el ámbito de expresión corporal en el contexto educativo tiene la intención de contribuir a la construcción de un campo disciplinar propio a partir de la creación de un marco conceptual que lo sustente” (p. 16). A través de las destrezas se puede ofrecer al estudiante una participación para su desarrollo integral, a partir de las destrezas básicos deseables y básicos imprescindibles se toma en consideración las áreas a trabajar en él, siempre velando por su bienestar.

Beneficios del Ámbito de Expresión Corporal en la infancia

Los beneficios dentro del ámbito de expresión corporal van desarrollándose a lo largo del proceso. Moreira y Piccolo (2015) afirma “La corporeidad del niño en su existencia, por la vía de la motricidad, debe ser estimulada para un desarrollo adecuado, lo cual provocará un individuo pleno en el futuro, y capaz de vivir mejor” (p.22). Estimular desde una edad temprana al niño potenciará el desarrollo motriz y ayudará a desarrollar al máximo sus capacidades cognitivas, físicas, emocionales y sociales evitando estados no deseados en el infante.

A través del ámbito de expresión corporal se trabaja diferentes áreas desde lo personal hasta lo social, donde el niño desarrolla capacidades de desplazamiento, preparándolo para cualquier situación ante la vida. El cuerpo será más flexible, podrá gesticular adecuadamente las expresiones a través de su rostro, en cuanto a sus extremidades tendrá mejor movimiento, todo esto le permite una conexión con su mente para luego mantener un equilibrio en su vida.

Todo movimiento lleva una fase de evolución de acuerdo a la edad de cada niño, sin embargo, hay que poner énfasis en desarrollarlo adecuadamente, esto implica que él pueda

sentir sus propios impulsos y sea consciente de aquellos. Es de vital importancia que el niño tenga una comprensión de lo que realiza, es decir, que todo lo que ejecute sea controlado, percibiendo que cada niño tiene su propio ritmo.

Para el desarrollo integral de este ámbito es necesario profundizar como trabajar dentro del aula. Flores (2005) manifiesta “la expresión corporal es el lenguaje más natural utilizado por el hombre. Permite transmitir sentimientos, actitudes, emociones” (p.8). La renovación del proceso de enseñanza-aprendizaje es acompañarlo con nuevas metodologías donde el infante tenga entusiasmo por aprender, el docente debe brindar una educación de calidad para que el estudiante puede expresarse adecuadamente.

El lenguaje corporal del niño debe integrar todas las formas, es decir, que tenga la libertad de expresar mediante su cuerpo sin sentirse juzgado, enseñarle que puede crear, improvisar e ingeniarse con todo lo que encuentre alrededor, de esta manera podrá llegar a un estado de aprendizaje independientemente del ambiente en que se encuentre.

Los beneficios de la expresión corporal permite al niño formarlo para la búsqueda de soluciones, el deber de conocerse a sí mismo es todo un proceso. Bolaños (2006) testifica “el niño se beneficia emocionalmente, logra establecer un conocimiento cabal de sus capacidades, lo que le permite alcanzar una personalidad estable y una salud mental óptima para su posterior desarrollo en la sociedad” (p.18). La expresión corporal en sus distintas formas permite avanzar al niño en la educación tanto en la relación con sus pares como consigo mismo, en la integración social, y en la proyección de todo lo que le rodea.

Cuando el niño se encuentra emocionalmente bien, está listo para realizar cualquier actividad, tendrá un aprendizaje positivo. El docente puede proporcionarle diferentes medios

para que el aprenda a desenvolverse a través de su expresión corporal, una clase activa donde se incluya el yoga contribuye a una vida saludable de forma integral.

EL YOGA

Concepto del Yoga

El Yoga es una disciplina que involucra el cuerpo, mente y espíritu del ser humano para alcanzar un desarrollo integral, es decir, alcanzar la consciencia de su propio ser.

El yoga es una ciencia holística de la vida que concierne a una manera de vivir, una filosofía, un arte y a las técnicas que permiten el desarrollo global de la persona, de nuestras cualidades físicas y vitales, emocionales, mentales y de una espiritualidad presente en nosotros (Civil y Roigé, 2018, pp. 13-14).

La búsqueda de equilibrio en la vida del niño es vital, encontrará una liberación de su propio ser, a más de ser una relajación conseguirá una armonía consigo mismo. El estrés al que él está expuesto diariamente lo puede desechar mediante una adecuada respiración, con una correcta meditación beneficiando de esa forma su salud.

A través del yoga el niño empezará a crear buenos hábitos empezando por el cuidado a sí mismo y hacia los demás, cuidado hacia la naturaleza, respeto a quienes les rodean, buena autoestima y el poder de la creación libre a través de sus expresiones sin ser reprochados. El desarrollo de confianza a sí mismo permitirá educar niños felices.

El yoga es una disciplina oriental que busca el equilibrio entre el cuerpo y la mente para favorecer la armonía física y mental de la persona que lo practica. Es una ciencia

cuyo propósito es poner el cuerpo en un estado de salud física de gran bienestar y aportar paz y serenidad a la mente (Vigué, 2018, p. 8).

La expresividad a través del cuerpo permitirá al niño conectar con todas las situaciones que sucedan, a su vez le ayudará a alcanzar un estado de paz, permitiendo mejorar su comportamiento. Descubrir, experimentar la propia naturaleza con diferentes técnicas le permitirá descubrir su propio ser.

Historia del Yoga

Hay muchas historias del yoga, algunos por falta de conocimiento lo denominan una religión, otros como un ejercicio físico, algunas personas dicen que su historia tiene una trayectoria budista por lo tanto quienes lo practican deben ser de esa misma religión, lo cierto es que el yoga es un estilo de vida.

Actualmente el yoga se lo practica con más constancia, algunos lo hacen por moda, otros desconocen el significado y lo realizan como una actividad física. Gutiérrez (2014) manifiesta “el yoga es una disciplina antigua, un arte milenario basado en un sistema armónico de desarrollo del cuerpo, de la mente y del espíritu de cada ser humano”. (p.5). Es decir, al practicar yoga se busca identificar el yo absoluto, al decirlo de otra forma, es el camino del autoconocimiento de sí mismo.

El yoga nació y se desarrolló en la India, donde se codificó y se transmitió durante milenios, proviene del término sánscrito que significa “unión”, no define solamente una práctica de meditación en la cual se realizan una serie de movimientos y se adoptan unas posturas inimaginables, sino que es, sobre todo, una filosofía, una actitud ante la vida, una determinada concepción sobre la persona, la cual se plasma

un conjunto de hábitos, maneras de pensar, estilos de vida (Koch, 2019, p. 8).

Al decir que el yoga es una filosofía de vida, se refiere al estilo de vida que el ser humano decide vivir, el yoga enseña al niño a vivir de una forma coherente, lo mismo que permite que él equilibre su vida. El niño por estar en desarrollo necesita un guía que le enseña a estabilizar sus emociones, pensamientos y los pueda expresar a través de su cuerpo, el objetivo primordial es alcanzar la felicidad. La trayectoria de yoga es diferente en todos los países, pero si bien es cierto esta es una tradición que nació en la India, poco a poco ha ido avanzando por los resultados que se han obtenido.

Es asombroso como las diferentes técnicas, asanas, ayudan al niño a alcanzar la concentración que necesita para equilibrar lo que siente, modificando malos hábitos y ofreciéndole un pensamiento positivo.

El yoga permite transformar aquellas costumbres inadecuadas que han adquirido las personas, también ayuda al autocontrol de sus propios pensamientos, emociones, equilibra el cerebro humano. Al practicar yoga, se puede activar zonas del cerebro que son esenciales para el desarrollo del niño.

El yoga no solo fortalece la flexibilidad en el niño, también ayuda a liberar tensiones que diariamente cargan en el cuerpo. Villegas y Pujol (2017) afirman “el yoga es una disciplina física, mental y espiritual, cuyo objetivo último es la realización del máximo potencial del ser humano” (p.17). Esto equivale a cambiar cualquier desorden que presente el niño, estabilizándolo y permitiéndole vivir una vida feliz.

Actualmente la práctica de yoga ha ido evolucionando, incrementando nuevas técnicas, la pueden practicar todos los niños que tengan interés no tiene nada que ver con adorar a un Dios. Sin embargo, se debe tener en cuenta que los practicantes de yoga deben realizarlo con plena conciencia sin ser forzados u obligados.

Principales tipos de yoga en niños de preparatoria

El yoga en la etapa infantil requiere de mucha paciencia, motivación, no se necesita invertir horas de tiempo, sino escoger adecuadas técnicas en el salón de clases. Existen diferentes tipos de yoga, sin embargo, los principales en niños de preparatoria dentro del salón de clases son los siguientes:

Hatha Yoga: es una práctica introductoria donde utilizan su cuerpo como instrumento, las clases son adaptables, el objetivo principal es comprender la respiración de una forma consciente para conectar cuerpo y mente.

El yoga tiene por objeto el control de la mente y sus modificaciones, (...). La expresada unión constituye el verdadero propósito de la existencia humana. De ahí deriva El Hatha Yoga, que significa la unión entre el Ha y el Tha, eso es, entre la Luna y el Sol (...), Prana es conocido con el nombre de sol, y Apana con el nombre de luna, en tal sentido el Hatha Yoga expresa la unión del Prana con el Apana. (Sivananda, 2004, p. 26)

Es una transformación que incluye posturas, meditación y respiración, tres elementos importantes para que el niño pueda canalizar su propia energía, calmar su mente. A través de una respiración consciente el niño adquiere un equilibrio total, específicamente este tipo de yoga prepara el cuerpo para la previa meditación. Algunas personas al practicar el Hatha

Yoga, la confunden con preparación física que incluye solo el cuerpo, incluso algunas practican como competencia dándole mal uso a este estilo de yoga.

Para la práctica del Hatha Yoga, el niño debe estar relajado , es decir, que la transición de las posturas deben realizarse con una respiración consciente, no se obliga a realizar una postura perfecta, se trata de realizar posiciones conscientes, se debe tener en cuenta que la asana no produce dolor al contrario debe generarle calma.

El objetivo principal de este método de yoga es la capacidad de permanecer en un estado de reflexión. Ghetti y Tani (2016) afirma “el Hatha-Yoga conserva y reestablece cuando es necesario el equilibrio actuando en todo el organismo y no solo en una zona única” (p.11). Meditar es saber que sucede en su interior, es estar alerta del presente. Permitirá que el niño incorpore la escucha activa, la conexión espiritual, preparándolo para el alcance máximo de la serenidad psicofísica.

Ayuda mucho a equilibrar la energía en los niños, su diversidad de posturas cumple una función en su cuerpo. Halmyris (2016) afirma “la asana no se hace; se le permite desplegarse y desarrollarse” (p.5). Esto significa que es utilizado para la evolución, el niño debe prestar atención de su propio cuerpo para estar presente en cada asana y reconocer hasta que límite su cuerpo le permite llegar, la misma que beneficiará su salud, si lo hace correctamente.

La práctica del Hatha Yoga tiene su trayectoria, por eso nada es al azar, toda postura tiene un desarrollo que dispone que el niño encuentre una estabilidad que armonice su vida. Este tipo de yoga es muy utilizado en niños de 5-6 años su práctica permite una coordinación con su propio cuerpo, a más de esto es un medio que tiene diversidad de técnicas eliminando de sobremanera el aburrimiento en los niños y generándole energía en lo que realizan.

Ashtanga Vinyasa Yoga: conocido como yoga dinámico es una forma de yoga con secuencia, su respiración va sincronizada con los movimientos que realiza al hacer las asanas. Lan (2016) manifiesta “el yoga tiene un camino de ocho etapas para la conexión entre sí, los principios éticos, el modo de comportarnos, la actitud, la energía vital, la concentración mental, la meditación y la conciencia total” (p.32). Es decir que es fundamental que el niño conozca su propio mundo, a través de estos pasos, él puede generar su propio equilibrio, un proceso consiente adecuado para purificar el estado físico, mental y emocional.

Al realizar este tipo de práctica el niño purifica no solo lo físico, sino que también ayuda a estructurar su concentración, es importante enseñarle desde edades tempranas a identificar su propia esencia, a potenciar su libertad de expresión a través de la manifestación corporal.

Las yamas y niyamas se pueden considerar pautas o guías de conducta que llevan al yoga a una vida más sana y feliz. No se pueden “practicar” como las posturas (asanas) o la respiración (pranamaya), pero si nos permiten aprender a ser conscientes de nuestro comportamiento para luego introducir cambios en la forma de relacionarnos con el mundo (MacGregor, 2018, p. 16).

El Ashtanga Vinyasa Yoga, es muy práctico y fácil para introducir no sólo en niños, sino también en adultos, este tipo de yoga va enfocado más a la meditación, generar consciencia de sí mismo, valores y disciplina.

Permite al niño descubrir su propia respiración, ya sabemos que todos los seres humanos respiran porque es necesario para vivir, pero la mayoría lo realizan de forma inconsciente, sin embargo, la respiración afecta directamente a la vida, es por eso, que el ashtanga vinyasa

yoga, permite generar una autoconsciencia. Mediante una respiración sincronizada, el niño adquiere energía vital, regulando las emociones.

A diferencia del hatha yoga, el ashtanga vinyasa yoga asocia el movimiento con la respiración, aun cuando las asanas no requieren esfuerzo físico, es necesario que la siga practicando, siempre respetando los tiempos para generar una respiración consciente.

Para que el niño aprenda a ser consciente de sus propios actos, es necesario que aprenda a controlar su propia respiración para que posteriormente pueda controlar su comportamiento, todo comportamiento inadecuado en el niño puede ser corregido con una adecuada respiración lo que le permitirá desligar actitudes erróneas.

El ashtanga vinyasa yoga en los niños ofrece que crezcan más felices y conscientes de su propio entorno, que aprendan a entender como son, que generen autoconsciencia de sus propios actos, reconozcan sus propias habilidades, que exploren amor propio que es lo más fundamental para el desarrollo personal. Cuando un niño tiene una completa conexión consigo mismo nadie lo para, se compromete a realizar todo lo que se propone.

Concepto de Asanas de Yoga

Se denominan asanas a las posturas que realizan las personas, las denominaron así los antiguos instructores por la historia que conllevan, estas asanas se fueron prolongando de acuerdo con la práctica que realizaban, permitiendo llegar a un bienestar total.

Una asana o postura es una práctica que desarrollaron antiguos maestros hindúes para conseguir la mayor concentración para meditar. En un principio solo había una asana, que consistía en una pose sentada, estable, cómoda, muy adecuada para realizar una

meditación prolongada. Con las asanas la persona consigue establecer un diálogo interno y silencioso con el cuerpo, lo que permite comprender su funcionamiento y saber cuáles son los estímulos que necesita para equilibrarse. (Vigué, 2018, p. 12)

Por lo tanto, la asana es una postura donde el niño puede sentirse plenamente relajado, es decir, es una pose muy cómoda para la meditación. No es competitividad, o quien hace la mejor postura, sino, es encontrar la relajación propia, el objetivo es alcanzar la plenitud entre cuerpo y mente. Es muy curioso cómo se originaron las asanas, y a la vez como ha ido evolucionando hasta el día de hoy, mediante la práctica se puede llegar a realizar una adecuada postura.

Una asana no solo es gimnasia para el cuerpo, muchas personas lo confunden con ejercicio gimnástico para adquirir flexibilidad en el cuerpo, sin embargo, la asana va mucho más allá que una simple postura, es permanecer, concentrarse, integrando la mente en lo que está realizando, en el presente, en el ahora, claro que otorga flexibilidad, pero el objetivo es la estabilidad del propio ser.

Principales asanas para niños de 5-6 años

Existe una variedad de asanas, unas con mayor y otras con menor complejidad. Purperhart (2007) manifiesta “así como el yoga se practica en pareja, muchos de ellos son adecuados para grupos” (p.31). Algunas posturas requieren de mayor flexibilidad, la misma que el niño irá adquiriendo durante el proceso, por tal motivo es importante empezar con posturas básicas y adecuadas para la edad, no sobre esforzarlo.

Saludo al sol

Esta asana es la principal en todas las sesiones de yoga, tiene una serie de secuencias que permiten trabajar todo el cuerpo. Vigué (2018) afirma “es un ejercicio de entrenamiento completo, se puede utilizar como precalentamiento para una práctica posterior de concentración y elasticidad” (p.240). Esta postura puede practicarlo cualquier niño, ayuda mucho a que él sea consciente de su respiración y por sus secuencias ayuda a su equilibrio.

El perro cabeza abajo

Esta postura permite al niño abrir su imaginación, todos conocen un perrito se puede introducir a realizar esta postura mediante un cuento. Vigué (2018) aporta “esta postura es de estiramiento, adecuado para aquellas personas que se inician en el yoga cuyo objetivo es el desarrollo de tobillos, rodillas, caderas, columna vertebral” (p.200). Esta posición al hacerla correctamente estimula el cuerpo en general, por ello quién este delante de estos entrenamientos tenga el conocimiento adecuado e imparta la clase correctamente.

Imitar mediante posturas a los animales es lo que más les encanta a los niños. Purperhart (2007) manifiesta “a casi todos los niños les atraen los perros, porque son animales amistosos a los que les gusta jugar. Los perros saben estirarse para recargar su energía” (p.58). Poner a volar la imaginación del niño, creando un ambiente creativo donde estas clases salgan de lo rutinario es el deber de cada maestro.

La cabeza de vaca

Esta postura es para principiantes y también para yoguis expertos. Vigué (2018) revela “además de ser beneficiosa para el tronco y la columna, esta postura pone a prueba la función de los miembros superiores” (p.144). Es decir, que los niños que realizan esta postura deben manejar la respiración adecuadamente, ellos se verán sorprendidos de lo que hacen y

manifestarán a través de su cuerpo lo que ellos quieran expresar.

La rana

Esta asana se la puede realizar con sonidos de animales donde el niño exprese desde su punto de vista una manifestación a través de su cuerpo, de esta manera se potencia la imaginación. Purperhart (2007) aporta “a las ranas les encanta saltar, pero también suelen permanecer sentadas, muy quiéras, durante largos períodos. Los niños pueden simular que saltan en un estanque, pasando de un nenúfar a otro” (p.70). Involucrar cuentos, imágenes donde el único lenguaje sea gestual ayuda al ámbito de expresión corporal y ayuda a que él se manifieste en toda su esencia. Se debe tener en cuenta que esta postura es muy cómoda, se lo puede realizar al aire libre, contribuyendo a la conexión con su propio ser.

Vigué (2018) afirma:

Constituye un trabajo interesante de las articulaciones, lo cual se convierte en una gran ayuda para la movilidad corporal en general y del sistema musculo esquelético en lo que respecta a los diferentes movimientos de los órganos que lo integran. Alivia estrés, ansiedad y depresión leve. (p.108)

Los beneficios que se obtiene al realizar esta postura son impresionantes, al trabajar todo el cuerpo le contribuye al niño a regular su respiración y cuando esto sucede libera tensiones.

El ratón

Todos los niños en edades de 5 a 6 años conocen un ratón, es una asana que se la puede introducir por medio de un diálogo abierto donde el niño imagine de qué color es, como camina, que hace. Purperhart (2007) manifiesta “los ratones siempre buscan sitios tranquilos donde ocultarse de los gatos y los búhos. Si los niños han estado practicando algún ejercicio

intenso, les resultará agradable cambiar un poco el ritmo” (p.71). Cabe destacar que el niño aprende a través del juego, es una gran oportunidad para enseñar las funciones de los animales, a su vez tendrán el conocimiento adecuado de lo que hacen los distintos animales y por supuesto es una postura que permite que se relaje y descansa.

El búho

Todas las posturas son diferentes, cada una de ellas tiene un objetivo específico. Purperhart (2007) afirma “los búhos pueden ver y oír claramente, mucho mejor que los humanos. De hecho, son capaces de detectar los pasos de presas pequeñas como los conejos o los ratones a gran distancia” (p.72). Esta asana les permite a los niños trabajar todo el cuerpo, pueden realizarlo a través de una dramatización donde el niño imagine que es un búho, el yoga trata de eso, de la unión del cuerpo y mente, es decir trabajar el cuerpo permitiendo que su mente se encuentre en el presente.

El tiburón

Esta asana es de menor complejidad, cualquier niño en edades de 5-6 años la puede realizar. Purperhart (2007) manifiesta “los tiburones son fuertes y poderosos nadan a gran velocidad y sus ojos son capaces de ver con extrema nitidez en las aguas oscuras” (p.74). Para trabajar esta postura se lo puede hacer a través de imágenes donde el niño se sienta un tiburón a su vez trabaja equilibrio, movimientos e interés por lograr estirar.

El león

Mediante esta postura se pueden imitar a los animales, los niños adoran la selva y escuchar un cuento de esta índole le permitirá sacar a flote su imaginación. Purperhart (2007) manifiesta “este animal es el rey de la selva. Intentad sentirlos tan poderosos como el león y rugir lo más fuerte que podáis” (p.88). Esta postura ayuda a los niños a sacar a flote sus

emociones, permite que él grite y saque todo lo que tiene guardado, después de realizar esta postura se sentirá en calma y más aliviado.

La cobra

Es una de las posturas más básicas del yoga, todo principiante debe saber, el niño la aprende rápidamente. Vigué (2018) manifiesta:

Es una postura especialmente beneficiosa para niños y personas mayores, es una de las más adecuadas para mantener en buen estado la columna vertebral, sobre todo su porción lumbar, cuyos músculos, tendones y ligamentos se relajan y alivian su tensión. Se trata de un ejercicio adecuado para disipar la fatiga y es bueno practicarlo después de una jornada de trabajo. (p.52).

La cobra se la realiza de forma constante en el yoga, es el inicio para una correcta posición del cuerpo, además de ser una postura de descanso es complementaria previa a la relajación.

El diamante

El diamante es una asana que a los niños les atrae hacerla, les gusta mostrar lo que son capaces de hacer. Vigué (2018) afirma:

Se trata de una postura que no es difícil, si bien exige una gran flexibilidad en todo el cuerpo, ya que, de una u otra manera, son todas las articulaciones las que intervienen en su ejecución. La persona que ha logrado esta flexibilidad y que practica esta postura puede conseguir aligerar la tensión (p.72).

Es significativo que el niño tenga un previo calentamiento, esta postura abre paso a las asanas sentadas, incluye una respiración constante y equilibrada para hacerla de forma correcta y evitar posibles lesiones.

La barca

Para introducir al niño en esta asana, se lo puede realizar por medio de un cuento, de sonidos e incluso con objetos como palos, papeles o lo que el niño quiera involucrar. Vigué (2018) manifiesta “aporta al equilibrio físico y mental, favorece la capacidad de atención y concentración, contribuye a mejorar las situaciones de estrés y depresión” (p.104). El niño a lo largo de su jornada de clases adquiere un poco de estrés, estas clases permiten que salga de la rutina, beneficiando su salud.

Postura sobre la cabeza

Esta asana pone a prueba los límites de los niños. Vigué (2018) descubre “es una postura de inversión relevante, requiere preparación y entrenamiento, mucha técnica” (p.136). Es importante introducir paso a paso al niño a realizar esta postura, para que no tenga miedo, se lo puede realizar con ayuda de la pared hasta que se involucre bien con la asana.

Postura de Loto

Esta postura es una de las más conocidas en las clases de yoga, es una postura relajante que los niños con mayor frecuencia la realizan. Vigué (2018) manifiesta “esta asana se muestra así mismo la esencia de la práctica del yoga, la conciencia e introspección total de la persona y una inmersión profunda de su mente” (p.36). Esta postura se le enseña paso a paso, se lo puede realizar mediante una flor o un objeto donde el niño ponga su concentración, aunque la postura parezca fácil, necesita una preparación previa, durante el proceso ira controlando sus piernas, pies y una postura correcta de la espalda.

Beneficios del Yoga dentro del aula en niños de preparatoria

Practicar yoga genera beneficios físicos, espirituales como mentales, el yoga garantiza que el niño adquiera más seguridad, flexibilidad, un espíritu afectuoso y una mente tranquila, un equilibrio para su vida.

Dentro de los beneficios del yoga en el aula en niños de preparatoria tenemos la reducción de la ansiedad y la tensión, disminuye la fatiga, ayuda a respirar mejor y más profundamente, aumenta la capacidad y calidad de trabajo, mantiene bien alineada y firme la columna vertebral, mejora el equilibrio mental, aumenta la capacidad intelectual, favorece a la concentración y meditación, aumenta la energía y vitalidad, calma la mente y la vuelve más aguda, mejora el conocimiento propio del cuerpo, incrementa el dominio sobre la propia persona, favorece el tono muscular, ayuda a valorar positivamente la vida, alivia el estrés, aumenta la confianza y autoestima en sí mismo, aclara la mente y prepara para tomar decisiones más serenamente (Calle, 2017, pp. 16-17)

A más de ser un método nuevo el yoga permite que el niño pueda desenvolverse con seguridad, teniendo amor propio, auto conociéndose, eliminando actitudes de violencia dentro del aula. La importancia reside en la diversidad de diferentes posturas en distintas formas, el objetivo es que el niño aprenda a fluir con el movimiento, controlando su propia respiración, manteniendo su propio equilibrio.

Por lo tanto, es de vital importancia en todas las dimensiones, afectivo, emocional, cognitivo, conductual, corporal, comunicativa, en fin, los beneficios que ofrece el yoga al niño son diversos, pero con un solo objetivo, su desarrollo total. Cuando el niño aprende a darse valor a sí mismo, puede construir su propia estabilidad emocional, conduciéndolo al

desarrollo en todas las etapas de la vida.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

El trabajo propuesto se fundamentó en materiales bibliográficos: fuentes, libros; materiales tecnológicos, computadora, parlante, grabadora; materiales de oficina, papel, cartulina, perforadora, grapadora; y, materiales didácticos, esteras, globos, cuentos, reloj de posturas, campanilla, vela, cartón.

Para su estudio se utilizaron los siguientes métodos: el científico, fue esencial en todo el proceso investigativo, se lo aplicó para sustentar la investigación con buenas bases, el analítico- sintético contribuyó al análisis de toda la información recopilada, para posteriormente efectuar una síntesis y construir un todo, detallando las causas y los efectos del yoga en el ámbito de expresión corporal, y el descriptivo se lo empleó para describir como el yoga influye en el ámbito de expresión corporal de manera real y objetiva, narrando los hechos que se presentaron en el escenario de investigación.

Las técnicas e Instrumentos que se emplearon fueron: la observación directa se aplicó durante la visita al salón de clases, para recolectar la información necesaria que permitió conocer la repercusión que tiene el yoga para el fortalecimiento del ámbito de expresión corporal del niño y mediante esta técnica se comprobó los diversos problemas en la Unidad Educativa Padre Julián Lorente, lo cual se realizó de manera minuciosa, exhaustiva y puntual. La encuesta fue dirigida a maestros de la institución, con el objetivo de recopilar la debida información acerca de la expresión corporal y el yoga.

Como instrumento el Informe Formal Cualitativo, estructurado con las destrezas del Currículo de preparatoria del Ministerio de Educación (2016) tomando en cuenta una escala

de valoración o estimación. Con este instrumento se midió el ámbito de expresión corporal en los niños de preparatoria. Luego de emplear el yoga se utilizó como posttest para determinar la eficacia de las actividades, cuya finalidad fue demostrar la importancia del yoga para fortalecer el ámbito de expresión corporal en los niños de preparatoria.

La población con la que se realizó la investigación fueron 48 personas, 45 niños de 5 y 6 años y 3 docentes de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente. La muestra que fue objeto de estudio se delimitó en 22 niños de preparatoria, elegida a través de la aplicación del informe formal cualitativo presentando este grupo dificultades en el ámbito de expresión corporal. Emplear el yoga fortaleció el ámbito de expresión corporal que posteriormente le ayudará al niño a la correcta comunicación a través de su cuerpo. Dentro de este grupo también se incluyó 2 docentes, quienes brindaron información necesaria para el desarrollo oportuno del trabajo investigativo.

f. RESULTADOS

Resultados de la encuesta aplicada a los docentes

Tabla 1

Qué es para Ud. el Yoga

Indicadores	f	%
Actividad física	1	50
Disciplina física, mental	1	50
Religión	0	0
Total	2	100

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

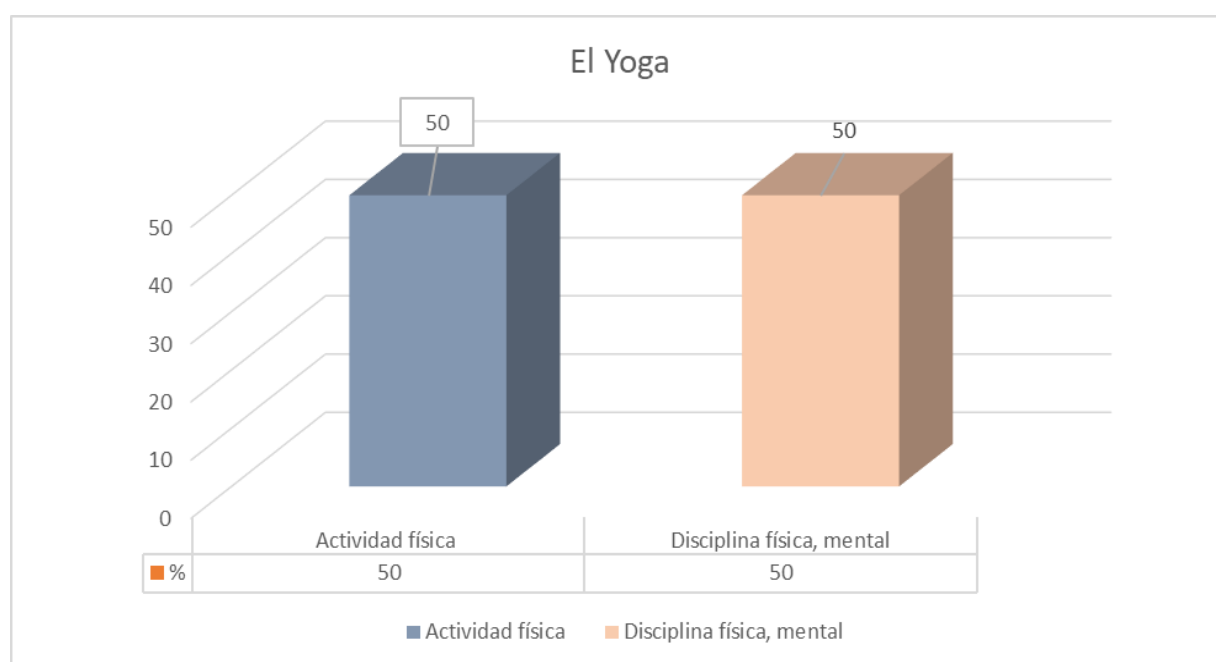


Figura 1

Análisis e Interpretación

Vigué (2018) afirma que el yoga “es un tratamiento para estirar y fortalecer el cuerpo, relajar la mente, aumentar la energía y levantar el ánimo” (p.9).

De la población encuestada el 50% de docentes indicó que el yoga es una actividad física que requiere gran demanda de energía, el otro 50% afirmó que el yoga es una disciplina física y mental porque a partir de la realidad se puede activar el cuerpo y la mente además de poder controlar los movimientos.

El niño al realizar yoga podrá conectarse consigo mismo a través de las posturas, las mismas que le ofrecerán estiramientos de todos los elementos de su cuerpo, siendo importante en sus primeros años de vida para que tenga movimientos coordinados y equilibrados. Cuando la práctica es continua el niño comenzará a observar cambios no solo en su cuerpo sino también en su comportamiento.

Tabla 2

Cree usted que existe relación entre Yoga y Educación

Indicadores	f	%
Si	2	100
No	0	0
Total	2	100

Fuente: Docente de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

Análisis e Interpretación

Lizama (2017) afirma “el yoga es una respuesta positiva para mejorar la calidad de educación, utilizándose como herramienta para que el alumno se descubra, experimente e interactúe a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje” (p. 31).

De acuerdo con el análisis realizado, el 100% de la población encuestada refiere que si existe relación entre Yoga y Educación.

El yoga y la educación poseen una relación exclusiva, tienen como objetivo principal el desarrollo integral del ser humano, es importante encontrar herramientas que ofrezcan dentro del ámbito educativo una mayor armonía, tranquilidad y paz.

Tabla 3

A su criterio el Yoga es fundamental para:

Indicadores	F	%
Mejorar emociones	0	0
Fortalecer expresión corporal	1	50
Mantener estado físico adecuado	1	50
Total	2	100

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

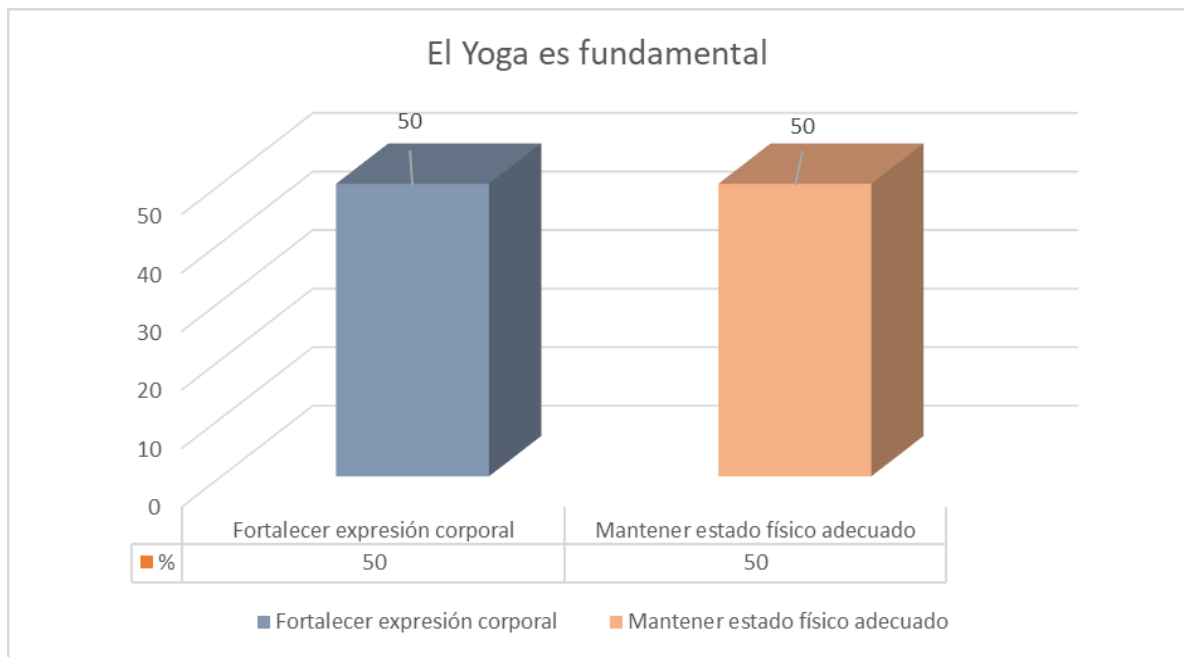


Figura 2

Análisis e Interpretación

Ciarlotti (2015) manifiesta que el yoga es fundamental porque “es práctica, acción, conciencia y luego filosofía, es estilo de vida, yoga es ser, no sólo hacer” (p.4).

De acuerdo con los resultados se puede evidenciar que el 50% de la población encuestada manifestó que el yoga es fundamental para el ámbito de expresión corporal, porque es una disciplina que no solo abarca lo físico, sino que ayuda a que el niño se sienta como en casa, el 50% restante manifestó que es una actividad que ayuda al niño físicamente porque solo involucra posturas.

El yoga es fundamental porque conecta el cuerpo y la mente a través de la respiración, fortalece el cuerpo, se relaja, aumenta la energía. El niño aprenderá hasta dónde puede llegar, cuáles son sus limitaciones, que puede hacer y que le genera más complicación, todo esto a través de las posturas.

Tabla 4

Ud. considera que el yoga fortalece el desarrollo de la expresión corporal

Indicadores	f	%
Si	2	100
No	0	0
Total	2	100

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

Análisis e Interpretación

Gidón (2013) menciona que el yoga “incrementa el fortalecimiento y tonicidad muscular, corrección de malas posturas, incremento de la capacidad de relajación” (p.10).

De acuerdo a los resultados obtenidos el 100% de la población encuestada afirmó que el yoga si fortalece el desarrollo de la expresión corporal en los niños a diferencia de otras actividades, esta involucra el cuerpo.

Con el yoga se fortalece la expresión corporal debido a que se trabaja mediante asanas, se mejora la musculatura del niño. Durante las clases el infante irá aprendiendo hábitos saludables, logrará un control postural a través de la práctica del mismo, que se verá beneficiado en su calidad de vida.

Tabla 5

A su criterio. El yoga favorece el equilibrio, coordinación de movimientos y comunicación a través de su cuerpo en el niño

Indicadores	f	%
Si	2	100
No	0	0
Total	2	100

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

Análisis e Interpretación

Pappas (2014) indica “el yoga es la profundidad de experimentar equilibrio, coordinación sin miedo a exteriorizar las diversas representaciones de comunicación” (p.36).

De los docentes encuestados, el 100% afirma que el yoga si favorece el equilibrio, coordinación de movimientos y comunicación a través del cuerpo.

El equilibrio, la coordinación de movimientos y la comunicación a través del cuerpo en el niño es de vital importancia porque generará un control del mismo, mediante las posturas de yoga se fortalece la musculatura, mejora el aspecto físico, a través de pequeños ajustes el cuerpo va adquiriendo estabilidad, control postural y oxigenación nivelando su estilo de vida, de esta forma el niño va aprendiendo a exteriorizar.

Tabla 6

Considera usted que el yoga infantil es un estilo de vida que cuida y sana el cuerpo

Indicadores	f	%
Si	2	100
No	0	0
Total	2	100

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

Análisis e Interpretación

Seferian (2020) afirma “el yoga infantil es una filosofía de vida, involucra diferentes temáticas que respecta al conocimiento y respeto por el cuerpo” (p.11).

En el análisis realizado se evidencia que el 100% de la población encuestada manifiesta que el yoga infantil permite cuidar y sanar el cuerpo, como están en un proceso de crecimiento les ayudará a formarse de forma adecuada.

Los niños necesitan desconectar para poder recargar energías, el cuidado del cuerpo de forma consciente en edades tempranas les permitirá relajarse y hacer frente a situaciones conflictivas, a través del yoga el niño ejercitará una adecuada respiración, despertara consciencia de una mente y un cuerpo sana, debido mediante actividades se puede inculcar el cuidado de cada uno de los elementos del cuerpo, se lo puede realizar a través de masajes donde el niño pierda la vergüenza y potencia su esencia. Durante la sesión de yoga existe tres fases importantes para el desarrollo integral del niño, el inicio un previo calentamiento, la actividad principal y la relajación para activar las buenas energías.

Tabla 7

Incluiría el Yoga en su salón de clases

Indicadores	f	%
Si	2	100
No	0	0
Total	2	100

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

Análisis e Interpretación

Roigé y Civil (2014) menciona que “aportar una educación diferente y de calidad requiere de nuevas metodologías, incluir el yoga en la educación permite cultivar niños independientes” (p.11).

El 100% de la población encuestada manifiestan que si incluirían el yoga en su salón de clases por ser una herramienta diferente, pero antes deberían prepararse porque requiere de bastante conocimiento.

El yoga en el proceso educativo debe aportar armonía donde el niño se sienta como en casa, es importante generar una gama de actividades para que el infante se sienta libre al expresarse, así mismo plasmar aprendizajes propios a partir de vivencias significativas. El yoga propone un estilo diferente en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Resultados del Informe Formal Cualitativo aplicado a los niños de preparatoria

Tabla 8

Reconoce estados de ánimo, sensaciones y emociones (alegría, tristeza, aburrimiento, enojo, frío, calor, entre otras)

Indicadores	f	%
No iniciado	4	18
En proceso	17	77
Adquirido	1	5
Total	22	100

Fuente: Niños de preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

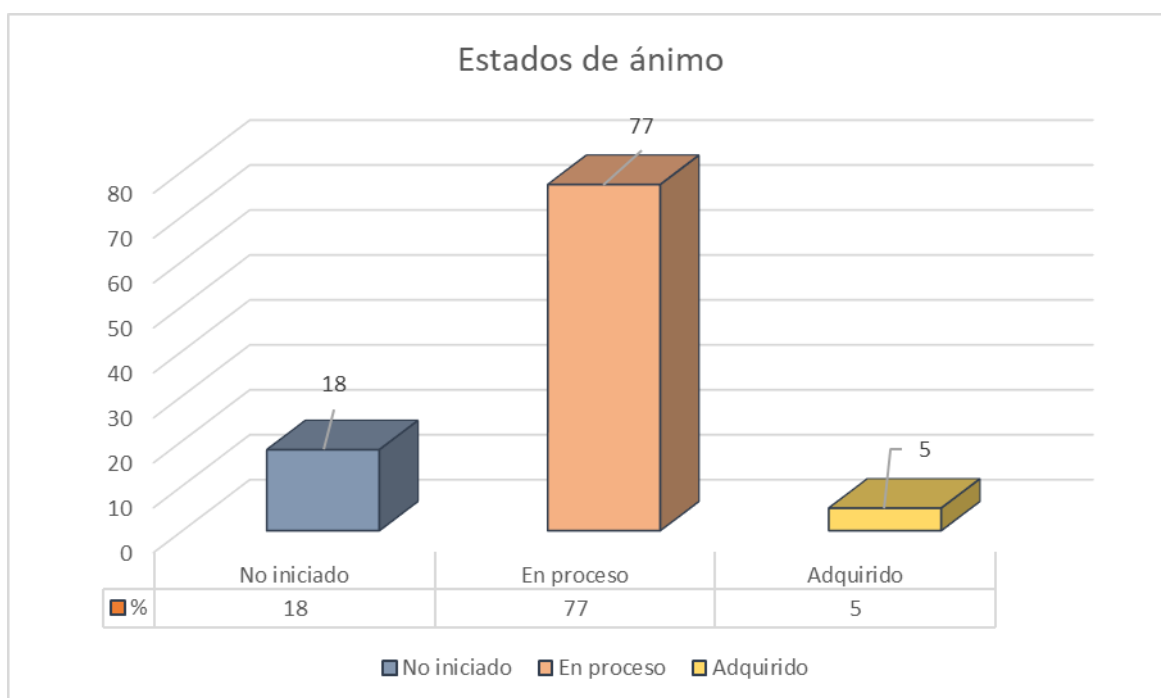


Figura 3

Análisis e Interpretación

Bustamante (2015) afirma “la expresión de sentimientos, ideas, necesidades, contribuyen a la apreciación y expresión artística lo mismo que facilita la integración” (p.96).

En la gráfica presentada se evidencia que de la población encuestada el 18% que corresponde a 4 niños no han iniciado el reconocimiento de estados de ánimo, aún no pueden identificar como se sienten y no pueden externalizarlo, el 77% que representa a 17 niños están en proceso de adquirir esta destreza y el 5% que corresponde a 1 niño se sitúa en el nivel de adquirido.

Reconocer estados de ánimo, sensaciones y emociones como son la tristeza, la ira, el enojo requiere de identificar lo que siente, es decir, que el niño tiene que tener la habilidad de detenerse a pensar, porque lo siente y como manifestarlo, si se encuentra emocionalmente bien, podrá trabajar cualquier situación, por ello el docente debe preocuparse más del proceso de enseñanza- aprendizaje, incluyendo metodologías como el yoga que a través de actividades van a ir reconociendo sus diferentes emociones que ayudan a su proceso integral.

Tabla 9

Expresa y comunica mensajes corporales (gestuales, convencionales y/o emocionales)

Indicadores	f	%
No iniciado	17	77
En proceso	5	23
Adquirido	0	0
Total		100

Fuente: Niños de preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

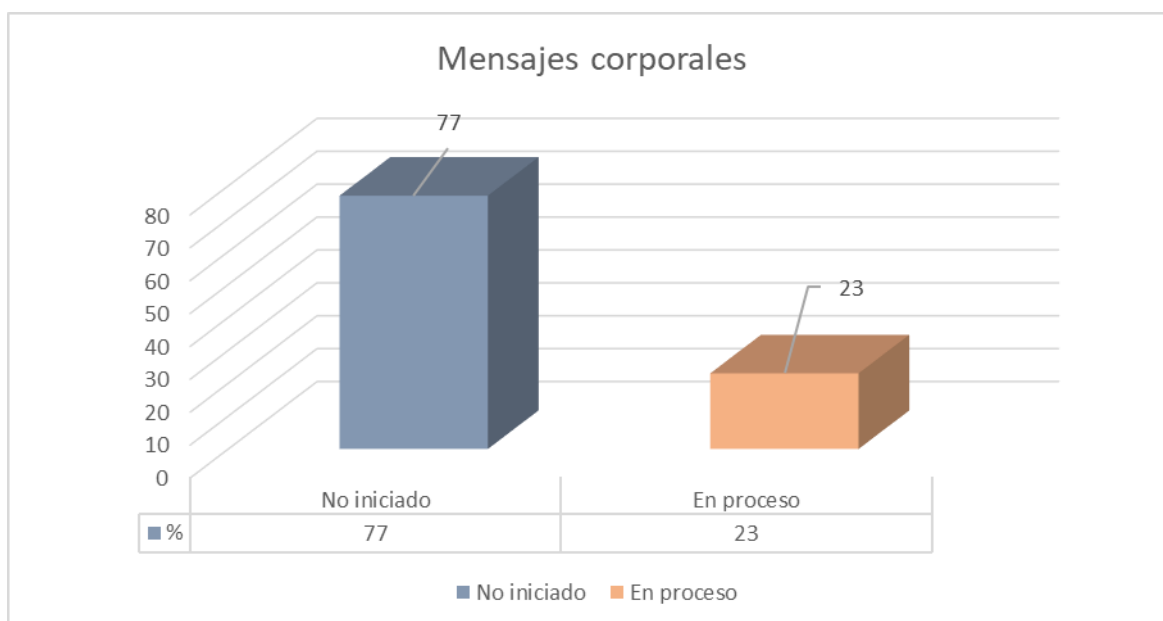


Figura 4

Análisis e Interpretación

James (2010) manifiesta “La comunicación corporal se manifiesta de una forma no verbal, donde transmiten emociones y pensamientos a través de gestos, movimientos, de forma espontánea” (p.21).

De los resultados obtenidos se evidencia que el 77% que representa a 17 niños, no han iniciado la comunicación corporal, evitan expresarse, sus señales no verbales no están sincronizadas debido a que algunos niños no han tenido una estimulación correcta, el 23% que representa a 5 niños, están en proceso de adquirir esta habilidad.

Expresar y comunicar mensajes corporales es significativo para el desarrollo de todos los niños para una comprensión mutua, es tan importante como cualquier materia, fomentar la capacidad de reflejar su propia identidad, de transmitir y de sentir. A través de las posturas de yoga el niño comienza a identificar, comunicar, interpretar y a socializar.

Tabla 10

Construye y comunica mensajes utilizando diferentes tipos de movimiento

Indicadores	f	%
No iniciado	16	73
En proceso	6	27
Adquirido	0	0
Total		100

Fuente: Niños de preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

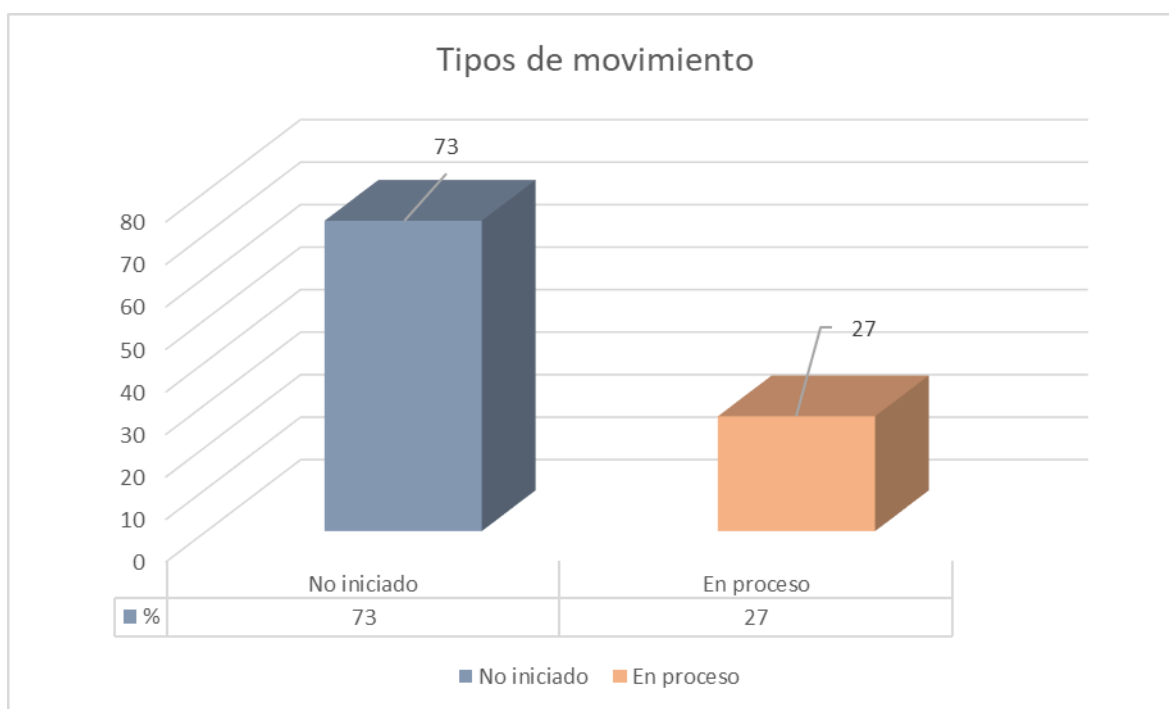


Figura 5

Análisis e Interpretación

Gallardo (2008) afirma “Los diferentes movimientos corporales permiten que el niño reconozca las diferentes partes de su cuerpo utilizándolo como recurso comunicativo” (pag.35).

El análisis realizado indica que el 73% que corresponde a 16 niños, no han iniciado la construcción y comunicación utilizando diferentes tipos de movimiento, para su edad tienen carencias para construir diferentes tipos de movimientos, se muestran inseguros, el 27% restante que representa a 6 niños, están en proceso de adquirirlo.

Construir y comunicar mensajes utilizando diferentes tipos de movimientos permiten al niño desarrollarse, el yoga a través de la recitación de mantras genera seguridad en el niño, una clase donde no es juzgado y que a través de las posturas puede potenciar la creatividad e imaginación para construir movimientos.

Tabla 11

Usa gestos convencionales y/o espontáneos, habilidades motrices básicas, posturas, ritmos

Indicadores	f	%
No iniciado	17	77
En proceso	5	23
Adquirido	0	0
Total		100

Fuente: Niños de preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

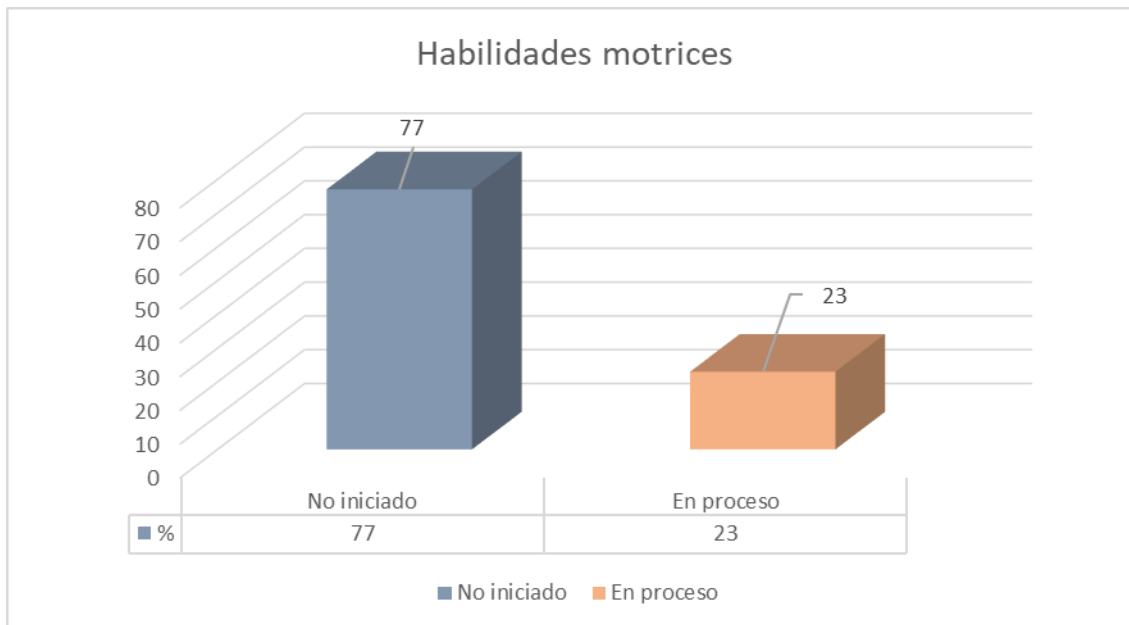


Figura 6

Análisis e Interpretación

Jimeno (2015) manifiesta “Las expresión corporal además de su propio cuerpo usa gestos convencionales, habilidades motrices para la construcción de su crecimiento y el desarrollo del valor comunicativo” (pag.13).

De acuerdo a los datos obtenidos se demuestra que el 77% que representa a 17 niños, no han iniciado el uso de gestos convencionales y/o espontáneos, habilidades motrices básicas, posturas, ritmos, el infante evita la espontaneidad de gestos, siente tensión al momento de realizar las posturas, el 23% que concierne a 5 niños, están en proceso de adquirir esta destreza.

El uso de gestos convencionales y/o espontáneos, habilidades motrices básicas, posturas y ritmos ayudan al desarrollo evolutivo del niño, si él no adquiere estas habilidades no podrá saltar, correr, girar, lo que es esencial para su supervivencia en toda su vida. Para que el niño entre en contacto con la realidad primero debe conocerse a sí mismo. La combinación de determinadas posturas en el yoga permite al niño conectar con el movimiento, cada

posición requiere de diferentes expresiones, gestos, presentándose como una herramienta para un desarrollo completo.

Tabla 12

Utiliza su cuerpo como recurso expresivo para comunicar mensajes

Indicadores	f	%
No iniciado	19	86
En proceso	2	9
Adquirido	1	5
Total		100

Fuente: Niños de preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

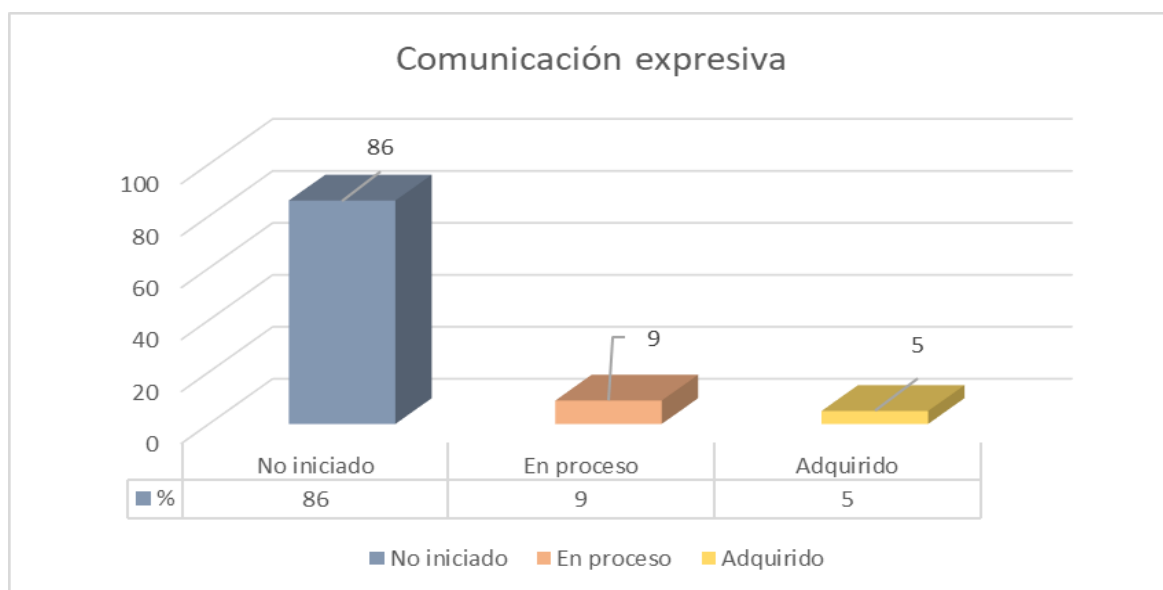


Figura 7

Análisis e Interpretación

González (2019) afirma “El cuerpo como recurso expresivo en los niños permite la transmisión de ideas de una forma no verbal. El pensamiento habla a través de gestos” (p.148).

Los datos de la aplicación muestran que el 86% que equivale a 19 niños, no han iniciado una comunicación expresiva a través de su cuerpo, la postura y la forma en la que se mueve el estudiante deja mucho que decir, aún no generan consciencia de sus propios movimientos y de las posibilidades que tiene para comunicarse, el 9% que corresponde a 2 niños, están en proceso de adquirir esta habilidad y el 5% restante que representa a 1 niño, ya la tiene adquirida.

Utilizar el cuerpo como recurso expresivo sería ideal, sin embargo, encontramos actualmente niños que se cohiben, que no expresan, con vergüenza, a través del yoga se trabaja la libertad de ser, de poder transmitir, con el objetivo de que el infante pueda comunicar sus estados de ánimo y emociones.

Tabla 13

Interpreta mensajes corporales producidos por otros, respetando las diferentes formas en que se expresen

Indicadores	f	%
No iniciado	7	32
En proceso	10	45
Adquirido	5	23
Total	22	100

Fuente: Niños de preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

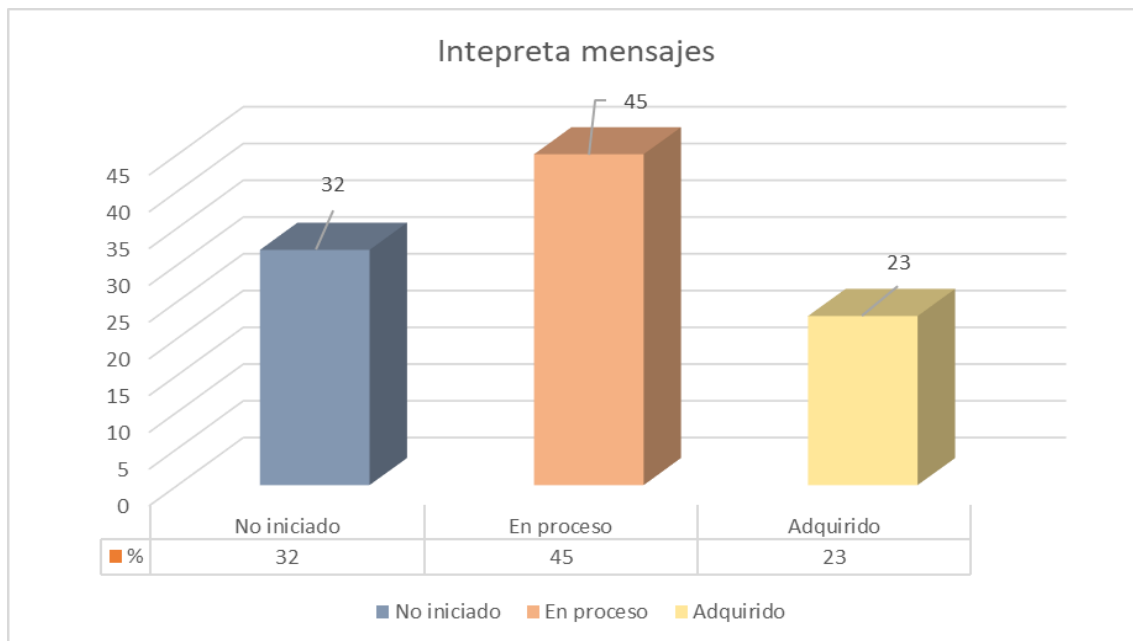


Figura 8

Análisis e Interpretación

Ruano y Sánchez (2009) mencionan “En la educación lo fundamental va más allá del reconocimiento corporal propio, el elemento indispensable es la convivencia, la apreciación de las manifestaciones y el poder captar cosas de su alrededor” (p.32)

Del análisis realizado se verifica que el 32% que representa a 7 niños, no han iniciado la interpretación de mensajes corporales producidos por otros, el niño no logra respetar los tiempos de participación de los demás, no cumple normas establecidas molestándose constantemente, el 45% que corresponde a 10 niños, están en proceso y el 23% que concierne a 5 niños, la tienen adquirida a esta destreza.

Interpretar mensajes corporales respetando las diferentes formas de comunicación es trascendental en la vida del niño, disponer de herramientas que le permite adquirir bases de socialización y construcción de la personalidad para que el infante pueda interactuar con las

demás personas. La clave del yoga es a través de sus actividades despertar la auténtica personalidad, un estado de consciencia de sí mismo y de los demás.

Tabla 14

Descifra a lenguaje oral y/o gráfico los mensajes corporales producidos

Indicadores	f	%
No iniciado	7	32
En proceso	13	59
Adquirido	2	9
Total	22	100

Fuente: Niños de preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

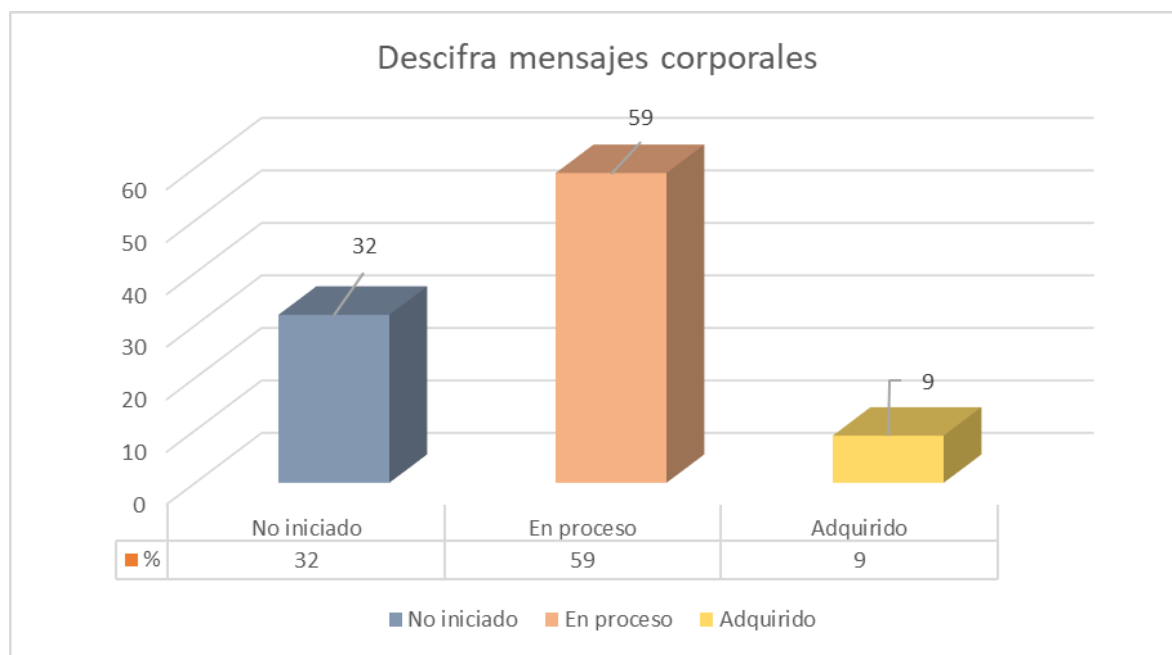


Figura 9

Análisis e Interpretación

Madrona (2005) afirma “La expresión corporal aborda detalles importantes que representa el desarrollo psicomotor y fomenta dinámicas de interacción e interpretación de mensajes producidos” (p.11).

En los datos recolectados se evidencia que el 32% que representa a 7 niños, aun no descifran mensajes corporales producidos por otros, porque se distraen con facilidad, tienen dificultades en sus habilidades sociales, el 59% que concierne a 13 niños están en proceso y el 9% que corresponde a 2 niños, ya han adquirido esta habilidad.

Que el niño descifre el lenguaje oral y/o gráfico de mensajes producidos significa que tiene comprensión y nivel de acuerdo, es decir, influye en la manera de relacionarse con las demás personas, si no puede descifrar su lenguaje corporal posiblemente tenga inconvenientes al socializar con el entorno que le rodea.

Tabla 15

Comunica, crea e interpreta mensajes corporales individuales y con otros de manera espontánea

Indicadores	f	%
No iniciado	8	36
En proceso	14	64
Adquirido	0	0
Total	22	100

Fuente: Niños de preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

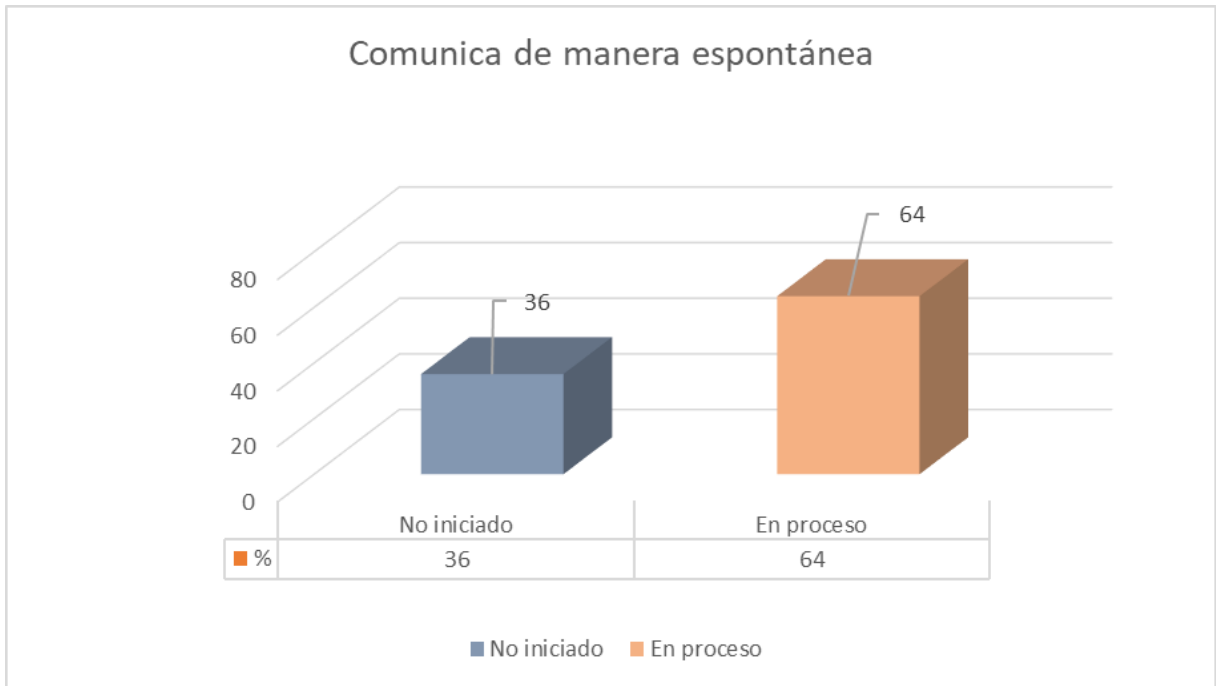


Figura 10

Análisis e Interpretación

Cañizares y Celis (2017) manifiesta “El potencial del ser humano es el acto de exteriorizar algo oculto, la capacidad de comunicar, inventar una realidad nueva y tener capacidad de abrirse al mundo a través del lenguaje expresivo” (p.9).

Se evidencia que el 36% que representa a 8 niños, no han iniciado la comunicación de mensajes corporales individuales ni grupales debido a que no puede interpretar lo que quiere decir, esto a causa de que algunos niños tienen dificultades de lenguaje, déficit de atención y en su mayoría problemas de socialización, el 64% que representa a 14 niños, están en proceso de adquirirlo.

Comunicar e interpretar mensajes tanto individuales como grupales permitirá en el niño una comunicación fluida, adecuada, donde desarrolle una comunicación directa sin verse forzado. El docente debe generar todas las posibilidades para que sea responsable de su propia comunicación, es necesario brindarle un proceso de aprendizaje con curiosidad donde tengan variedad de oportunidades para la exploración, mediante el yoga el infante explora su

cuerpo y va surgiendo el potencial creador y manifestador en él.

Tabla 16

Participa con otros en prácticas corporales expresivo-comunicativas

Indicadores	f	%
No iniciado	5	23
En proceso	16	73
Adquirido	1	4
Total	22	100

Fuente: Niños de preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva



Figura 11

Análisis e Interpretación

Villada y Vizúete (2002) testifica “la expresión corporal se sirve de los gestos, las posturas, las miradas, el movimiento y todas las posibilidades que el cuerpo humano es susceptible de generar” (p.9).

De acuerdo a los resultados obtenidos el 23% de los investigados que corresponde a 5 niños, no han iniciado prácticas corporales expresivo-comunicativas, este grupo presenta dificultades de manifestación sintiéndose cohibidos, el 73% que representan a 16 niños, están en proceso y el 4% que corresponde a 1 niño, ya ha adquirido esta destreza.

La prácticas corporales expresivo-comunicativas, reconoce en el niño su capacidad de creación de lo que el desee, son asociadas con el yoga porque la finalidad es promover la interacción individual y grupal, donde pueda utilizar gestos, movimientos y sean creadores de lenguajes corporales entendibles.

Tabla 17

Cuida de sí y de los otros cuando participa

Indicadores	f	%
No iniciado	0	0
En proceso	20	91
Adquirido	2	9
Total	22	100

Fuente: Niños de preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

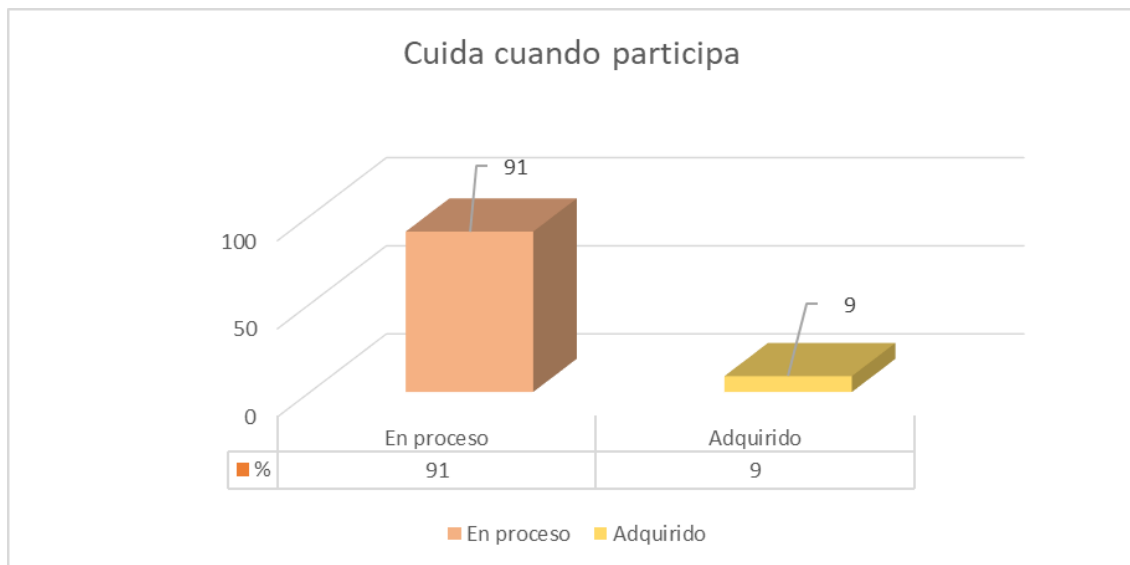


Figura 12

Análisis e Interpretación

Terrón (2006) afirma “La disciplina profundiza el empleo y el cuidado del cuerpo de manera individual y colectiva buscando un lenguaje propio a través del trabajo corporal y grupal” (p.9).

El análisis realizado indica que el 91% que concierne a 20 niños, están en proceso de cuidar de sí mismo y de los demás cuando participan, aún se encuentran desarrollando un ambiente de autocuidado y de autoconocimiento, el 9% que representa a 2 niños han adquirido este nivel.

Cuidar de sí y de los otros cuando participa permite un ambiente con claves para el desarrollo, cuando el niño aprende a cuidarse a sí mismo empieza a cuidar a los demás, aprende a respetar el entorno que le rodea. Cuando hay estos valores en él puede mantener una actitud positiva dentro y fuera del aula.

Tabla 18

Reconoce sus posibilidades de creación e interpreta la de sus pares

Indicadores	F	%
No iniciado	13	59
En proceso	9	41
Adquirido	0	0
Total	22	100

Fuente: Niños de preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

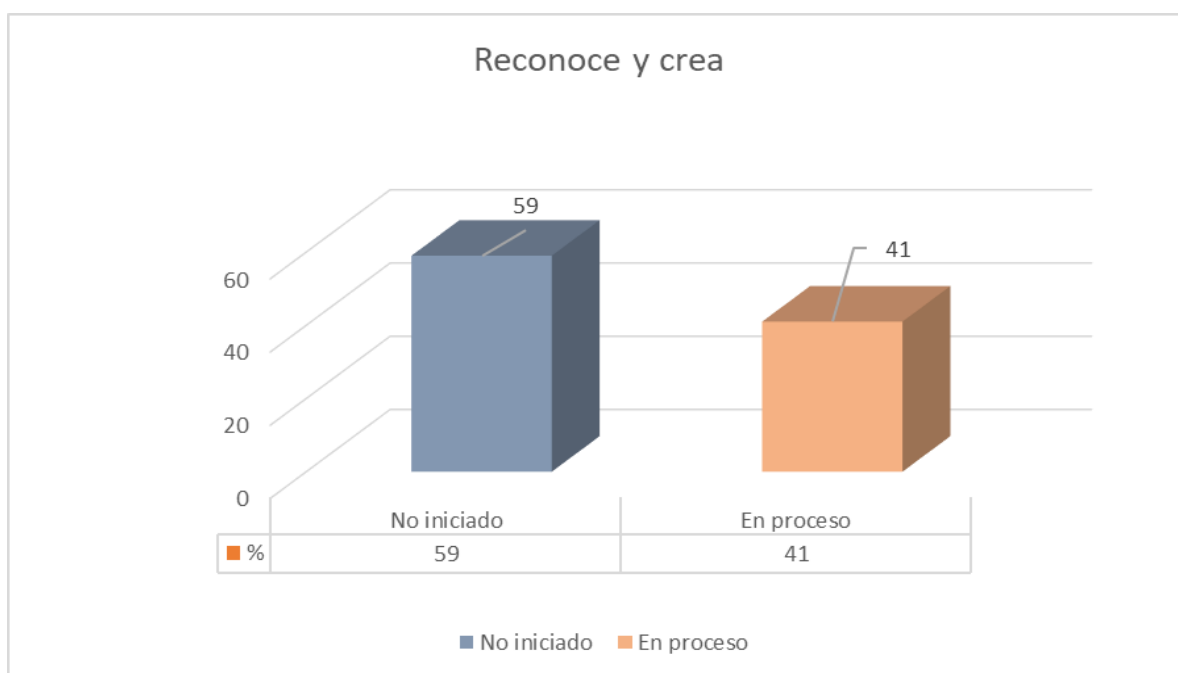


Figura 13

Análisis e Interpretación

Piccolo y Moreira (2015) manifiesta “reconocer las posibilidades de expresión es un eslabón que permite la vinculación del ser humano con el medio en que vive” (p. 18).

El análisis realizado indica que el 59% que corresponde a 13 niños, no han iniciado el

reconocimiento de posibilidades de creación, existe falta de motivación para que él pueda identificar lo que puede lograr, el 41% que concierne a 9 niños están en proceso de adquirir esta destreza.

Que el niño reconozca sus posibilidades de creación y la de sus pares le permite mejorar su calidad de vida, él se encarga de crear, es por eso, que el trabajo del maestro es generar ambientes propicios, auténticos, donde él no se vea obligado a aprender, sino donde encuentre el disfrute de hacerlo. El yoga es el arte de crear donde el niño participa activamente de todas las manifestaciones de la realidad, descubriendo lo que le gusta.

Tabla 19

Realiza diferentes tipos de movimientos (lento, rápido, continuo, discontinuo, fuerte, suave, entre otros) para expresarse.

Indicadores	f	%
No iniciado	14	64
En proceso	8	36
Adquirido	0	0
Total	22	100

Fuente: Niños de preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente
Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

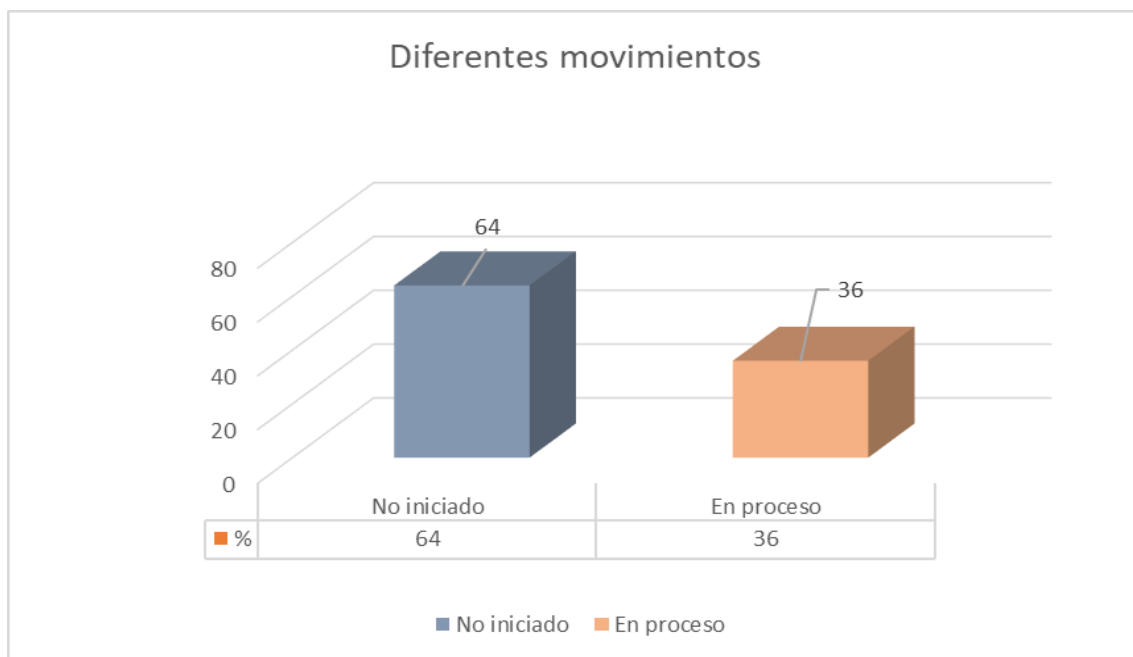


Figura 14

Análisis e Interpretación

Escarabajal (2015) afirma “Los diferentes tipos de movimientos son técnicas que facilitan el desarrollo psicomotor que aumenta el bagaje perceptivo de ejecución y creativo” (p.16).

De acuerdo a los resultados obtenidos el 64% que representa a 14 niños, no han iniciado el reconocimiento de los diferentes tipos de movimiento, al realizarlos tienden a confundirse entre lento, rápido, fuerte, etc., el 36% que corresponde a 8 niños, están en proceso de adquirir esta habilidad.

Realizar diferentes tipos de movimiento para expresarse ayuda al descubrimiento de sí mismo, le permite al niño mantener el equilibrio de su vida, los diferentes tipos de movimiento le genera una comunicación más factible, la cual necesitará el resto de su vida, sus actitudes pueden ser expresadas a través del movimiento del cuerpo, el yoga inserta en el niño hábitos que permiten utilizar movimientos de forma continua.

Tabla 20

Diferencia los diferentes tipos de movimientos de su cuerpo

Indicadores	f	%
No iniciado	15	68
En proceso	6	27
Adquirido	1	5
Total	22	100

Fuente: Niños de preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente
Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

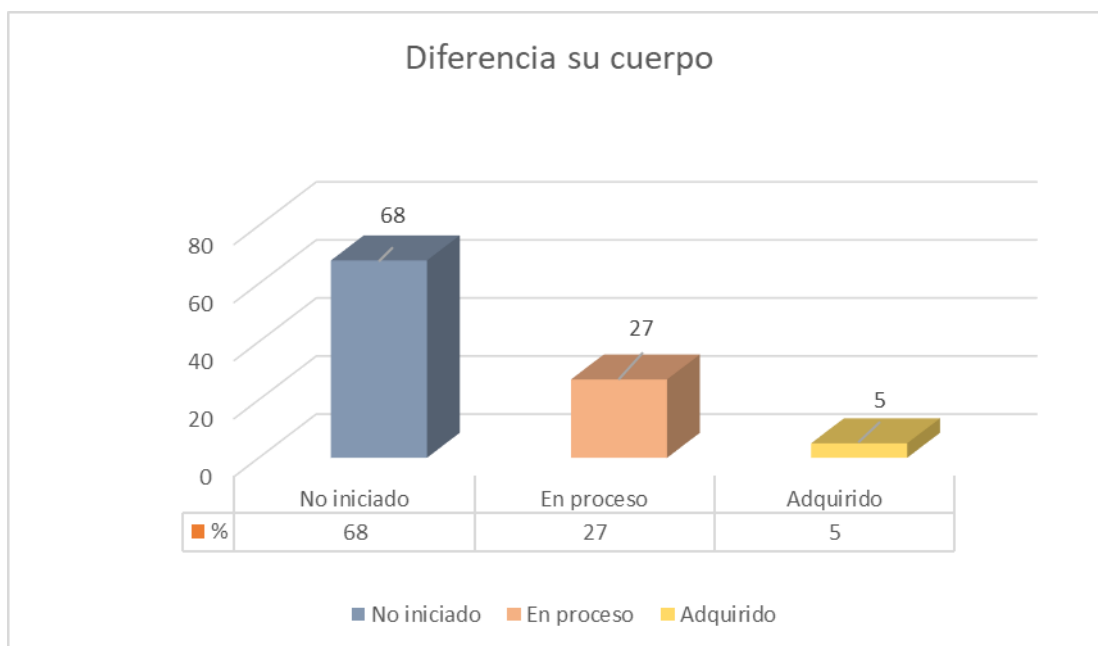


Figura 15

Análisis e Interpretación

Bustamante (2015) manifiesta “el desarrollo de los movimientos es un proceso continuo que se produce con la interacción de quienes le rodean de esa manera impulsan su desarrollo físico, capacidades psicomotrices” (p.53).

Los datos obtenidos muestran que el 68% que representa a 15 niños, no han iniciado una diferenciación entre los tipos de movimientos, los confunden continuamente debido a una falta de estimulación motriz, el 27% que corresponde a 6 niños, están en proceso y el 5% que concierne a 1 niño ha adquirido esta destreza.

Que el niño diferencie los tipos de movimiento del cuerpo promueve la interacción con su entorno, además fortalece su seguridad aumentando su autoestima, dentro de las clases de yoga el niño encuentra actividades de exploración que fortalece el desarrollo de los movimientos corporales.

Tabla 21

Explora su cuerpo a través de los movimientos

Indicadores	f	%
No iniciado	8	36
En proceso	14	64
Adquirido	0	0
Total	22	100

Fuente: Niños de preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

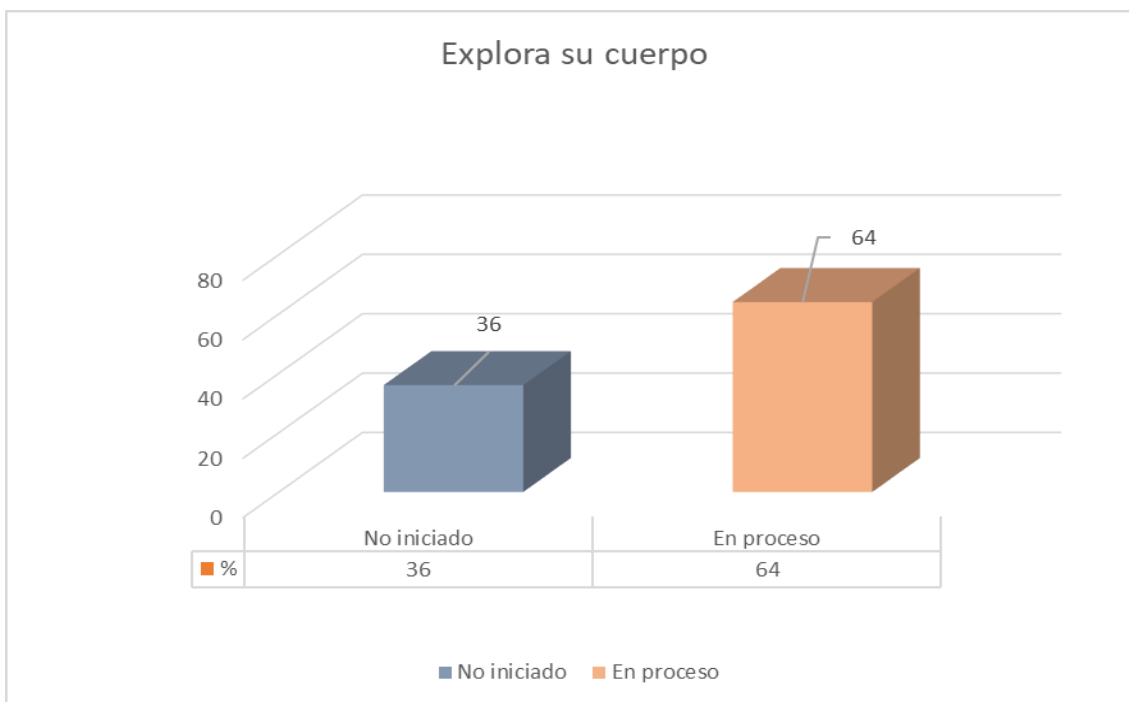


Figura 16

Análisis e Interpretación

Bustamante (2015) exterioriza que “la exploración de movimientos en los niños favorece la creación, la confianza en sí mismo, eleva su autoestima, y provocan disfrute en sus actividades” (p.57).

De acuerdo con los resultados obtenidos el 36% que concierne a 8 niños, no han iniciado exploraciones de movimientos a través de su cuerpo, les cuesta expresar de manera clara lo que quieren decir, no saben cómo expresarlo, el 64% que pertenece a 14 niños, está en proceso de adquirirlo.

Que el infante explore su cuerpo a través de movimientos es clave para mejorar la coordinación, además favorece la consciencia de sí mismo y en consecuencia la aceptación de su cuerpo beneficiándolo al reconocimiento de su identidad, de esta forma utilizará su cuerpo como instrumento de comunicación utilizándolo en la vida diaria como expresiones,

posturas, gestos, entre otros.

Tabla 22

Ejecuta acciones de coordinación de movimientos

Indicadores	f	%
No iniciado	5	23
En proceso	12	54
Adquirido	5	23
Total	22	100

Fuente: Niños de preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

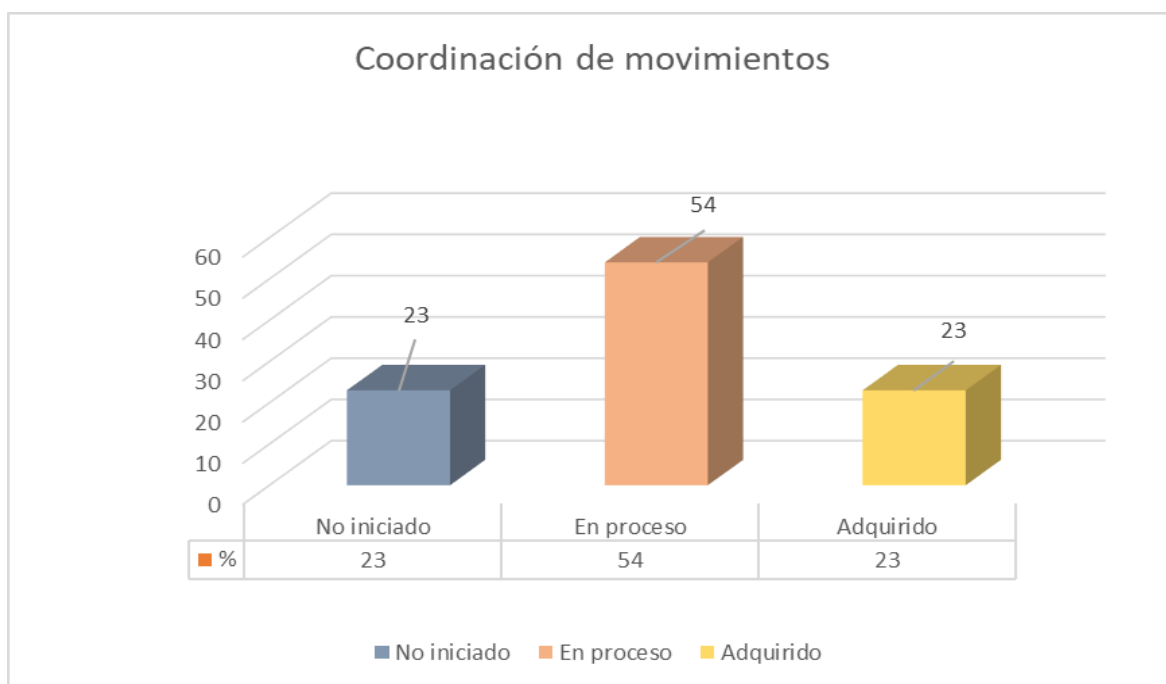


Figura 17

Análisis e Interpretación

Bustamante (2015) manifiesta “la construcción del equilibrio, incorpora el movimiento que contribuye y facilita la armonía consigo mismo” (p.96).

De acuerdo al análisis realizado el 23% que corresponde a 5 niños, no han iniciado coordinación de movimientos, constantemente tienen dificultades para realizar gestos y cuando lo realizan lo hacen descoordinado, el 54% que concierne a 12 niños, están en proceso de adquirir esta habilidad.

Ejecutar acciones de coordinación de movimientos permiten que el niño se exprese de forma gestual, manifieste a través del cuerpo, esto le llevará a tener una armonía consigo mismo, a través del yoga mediante el juego se le enseña a coordinar sus movimientos, facilitando la integración y ayudándole a averiguar que cada movimiento tiene un significado.

Tabla 23

Cuadro comparativo de diagnóstico inicial y final

ESCALA VALORATIVA DEL ÁMBITO DE EXPRESIÓN CORPORAL												
Indicadores	PRE-TEST						POST-TEST					
	No Iniciado		En proceso		Adquirido		No iniciado		En proceso		Adquirido	
	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Comunicación Corporal	18	82	4	18	-	0	-	0	2	9	20	91
Interpretación Corporal	9	41	13	59	-	0	-	0	2	9	20	91
Coordinación y equilibrio	16	73	6	27	-	0	-	0	-	-	22	100

Fuente: Niños de preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

Nota: N.I (no iniciado), E.P (en proceso), A (adquirido)

Análisis

En el cuadro comparativo se evidencia que en el diagnóstico inicial el 82% que representa a 18 niños no han iniciado la comunicación corporal, que se refiere a la comunicación no verbal a través de su cuerpo, el niño no expresa movimientos gestuales espontáneos, el 18% que concierne a 4 niños están en proceso de adquirir esta habilidad. Sánchez y Coterón (2012) manifiestan “la comunicación corporal amplia horizontes en los niños, es una fuente de autorrealización propia y colectiva que les da la libertad de expresión y autorrealización” (p.25). La necesidad de enseñar a expresar a través del cuerpo contribuye a la riqueza del desarrollo integral infantil, el niño a través de la comunicación no verbal podrá expresar lo que siente.

En cuanto a interpretación corporal el 41% que constituye a 9 niños no han iniciado esta destreza no comprenden gestos realizados por sus compañeros, se les complica descifrar mensajes a través de movimientos realizados por otros, el 59% restante que incorpora a 13 niños están en proceso de adquirirlo. Rose (2019) revela “la interpretación corporal es la comprensión de los movimientos de los demás, cómo llega la información, cómo se la registra y cómo se la procesa” (p.9). Esta es parte fundamental para construir relaciones fuertes tanto interpersonales como intrapersonales.

En coordinación y equilibrio el 73% que pertenece a 16 niños no han iniciado esta habilidad, la capacidad de acción para expresar no han sido desarrollados, el 27% que compete a 6 niños están en proceso de adquirirla. Cañizares y Celis (2016) afirman “La coordinación y el equilibrio en educación inicial permite desarrollar una interacción eficaz, esta es la base de todas las acciones gestuales” (p.9). Cualquier movimiento requiere de coordinación y equilibrio, si esto no se trabaja el niño presentará torpeza motriz, llevándolo a la confusión y desorientación.

Una vez aplicada la propuesta alternativa existió un importante cambio en cuanto a los resultados en comunicación corporal el 9% que corresponde a 2 niños están en proceso de adquirir esta habilidad, el 91% que representa a 20 niños ya lo adquirieron. En interpretación corporal el 9% que concierne a 2 niños están en proceso de adquirirlo y el 91% que pertenece a 20 niños ya adquirieron esta destreza. Finalmente, en coordinación y equilibrio el 100% adquirió esta destreza. Queda evidenciado que las actividades propuestas con el yoga generaron un fortalecimiento significativo del 94% en el ámbito de expresión corporal.

g. DISCUSIÓN

En el presente trabajo investigativo se verificó que mediante las actividades basadas en el yoga influyen significativamente en el fortalecimiento del ámbito de expresión corporal en los niños de Preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente, éstas actividades permitieron al niño desenvolverse de forma libre, espontánea reconociendo su cuerpo y expresando mediante el, como instrumento de comunicación.

El primer objetivo planteado fue: Evaluar el ámbito de expresión corporal en los niños de preparatoria para poder determinar el nivel de desarrollo, para su cumplimiento se utilizó el informe formal cualitativo los resultados obtenidos fueron el producto de un análisis individual de la muestra seleccionada donde se evidenció que más de la mitad de la población investigada se encontraban en un nivel no iniciado y en proceso de adquirir el ámbito de expresión corporal, ratificando lo manifestado por Ortiz (2014) indica que el proceso de evaluación es permanente y continuo, recoger y registrar información con intencionalidad clara para conocer el proceso de desarrollo y aprendizaje de los niños, las herramientas utilizadas deben ser confiables que respondan a un enfoque cualitativo en este nivel educativo para el desarrollo positivo del estudiante.

El segundo objetivo: Diseñar y aplicar una propuesta alternativa basada en el yoga que contribuya a fortalecer el ámbito de expresión corporal. Este se justifica al realizar la propuesta con actividades del yoga las mismas que permitieron contribuir de forma significativa en la adquisición de este ámbito. Corroborando lo manifestado por Linares (2020) quien demuestra que proyectos educativos basados en yoga favorece el desarrollo integral en la vida del niño, su diseño es motivador e innovador, presenta actividades de varios tipos al mismo tiempo, fomentando la creatividad y permitiendo la adquisición de conocimientos. Por esta razón es fundamental enseñar desde edades tempranas a respirar de

forma consciente, desarrollando de esta manera su conciencia corporal y aportando al incremento de la concentración, el mismo que le permitirá al niño manifestarse de forma espontánea. El yoga tiene una variedad de beneficios al ser utilizado en edades tempranas, por sus asanas contribuye directamente a fortalecer el ámbito de Expresión Corporal.

El tercer objetivo: Verificar la eficacia del yoga para fortalecer el ámbito de expresión corporal en los niños de preparatoria, para su cumplimiento se aplicó el postest tomando en cuenta la eficacia de la propuesta alternativa realizada, comparando los resultados del pretest para verificar el valor de las actividades denominadas retornando a la calma y lograr mostrar el nivel de desarrollo del ámbito al haber aplicado el yoga, demostrando que la mayoría de niños lograron adquirir el ámbito de expresión corporal. Ratificando lo manifestado por el Ministerio de educación (2016) que demuestra que el proceso de evaluación tiene como finalidad retroalimentar aspectos que requieran mayor esfuerzo, no se evalúa para aprobar o desaprobar al niño, sino para ver la eficacia de las metodologías utilizadas por el docente a cargo. De esta forma se demostró que el yoga ayuda de forma integral en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La aplicación de actividades de yoga permitió al niño socializar con su entorno, además creó un espacio de conocimiento para sí mismo donde se expresó con total libertad sin tener miedo a escuchar críticas.

h. CONCLUSIONES

- En el diagnóstico se verificó de acuerdo con el Informe Formal Cualitativo, que una cantidad considerable de niños presentaban dificultades en el ámbito de expresión corporal, es decir, no poseían una buena coordinación, su comunicación gestual con su cuerpo era deficiente, con la encuesta aplicada a los docentes se verificó que desconocían sobre el beneficio del yoga en el ámbito de expresión corporal.
- Con la elaboración y aplicación de la guía de actividades basadas en yoga denominada retornando a la calma, los niños de 5-6 años mediante posturas, respiración consciente, meditación potenciaron aspectos en el ámbito de expresión corporal.
- Con la aplicación del posttest se evidenció el impacto positivo de la propuesta alternativa y queda demostrado que a mayor estimulación motriz mejor desempeño académico, además los niños mejoraron el ámbito de expresión corporal aumentando su desarrollo integral y armonioso.

i. RECOMENDACIONES

- Es necesario que los docentes evalúen periódicamente el ámbito de Expresión Corporal a través de instrumentos que propone el currículo, de esta manera poder identificar en qué nivel de este ámbito se encuentran los niños.

- Los directivos de las instituciones deben brindar permanente capacitación a los docentes en temas psicopedagógicos (preferentemente en el yoga dentro del salón de clases) con el afán de realizar un aprendizaje significativo, además es importante continuar aplicando la guía de actividades basada en el yoga contribuyendo al desarrollo integral del ámbito de expresión corporal.

- Considerando el beneficio de las actividades basadas en el yoga en preparatoria se recomienda utilizar en todos los niveles de la institución educativa, siendo esta una técnica diferente de enseñanza-aprendizaje además puede ser adaptada a la edad o a cualquier temática.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA**

Guía didáctica con las actividades basadas en el Yoga

Autora:

Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

Loja-Ecuador

2019

TÍTULO “Retornando a la Calma”

PRESENTACIÓN

La expresión corporal es la comunicación a través del cuerpo, permite al niño tener un equilibrio adecuado. El desarrollo y fortalecimiento de la expresión corporal exige la participación de posturas, habilidades transmitiendo sin necesidad de emitir sonidos. El desarrollo de la expresión corporal es esencial en la etapa de educación infantil porque los niños están en un proceso de evolución. La expresión corporal en los niños empieza desde los cero meses de edad, pero su desarrollo conlleva un proceso.

La guía es una estrategia pedagógica orientada al desarrollo de la expresión corporal en Preparatoria, creando así un aprendizaje significativo básico en la educación actual, a su vez conseguir ampliar el campo práctico necesario para docentes y padres de familia que son los principales representantes en el proceso educativo de los niños.

JUSTIFICACIÓN

La guía es planificada con el fin de facilitar a los docentes de Preparatoria un apoyo para fortalecer la expresión corporal en los niños.

Se aspira hacer conocer la importancia del yoga vinculado al ámbito de expresión corporal del Currículo de Educación General Básica de Preparatoria, con un enfoque psicopedagógico innovador, creativo y diferente.

Las actividades propuestas son de base fundamental para ejecutarlas y adaptarlas en esta etapa del niño, además el desarrollo adecuado de la expresión corporal es esencial a

lo largo de toda su vida. Beneficiar el desarrollo integral, alcanzar total seguridad para que se manifieste a través de su cuerpo es todo un proceso.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Fortalecer la expresión corporal en los niños de preparatoria por medio del diseño y ejecución de la guía “retornando a la calma”

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar el pensamiento creativo en los niños de preparatoria mediante actividades específicas de yoga fomentando la comunicación a través de su cuerpo.
- Involucrar a las docentes en el proceso para el fortalecimiento de la expresión corporal en los niños, y lograr el desarrollo integral.

CONTENIDOS

Importancia del ámbito de Expresión Corporal

Según el (Ministerio de Educación, 2016) la expresión corporal genera oportunidades de aprendizaje donde el niño pueda expresarse adecuadamente, pueda construir su propio conocimiento en base a experiencias vividas, si este ámbito no se desarrolla adecuadamente el niño tendrá un retraso en habilidades motrices, expresivas y creativas.

Cómo estimular el ámbito de Expresión Corporal

La estimulación del ámbito de expresión corporal se da en aquellas actividades donde los niños utilizan su cuerpo como recurso expresivo, interactúan a través de él logrando un desarrollo igualitario, además éstas facilitan espacios de aprendizaje y el niño podrá construir confianza y seguridad para expresarse corporalmente.

Importancia del Yoga

El Yoga es la unión de lo físico y lo mental, es decir que a través de la práctica el niño realizará posturas y aumentará su concentración. Calle (2018) afirma “el yoga permite a la persona contactar con su interior y tomar conciencia de cada uno de sus elementos del cuerpo” (p.9). El niño a través de la práctica de las asanas podrá aumentar su equilibrio, flexibilidad, consiguiendo un estado de tranquilidad, relajación.

Asanas

Las asanas también conocidas como posturas, permiten al niño trabajar la flexibilidad del cuerpo, coordinación, equilibrio. Solis (2015) afirma “las posturas ayudan a obtener el control de la mente y ser capaz de enfocar sus pensamientos” (p.4). Enfocar todo lo que siente en su cuerpo, le permitirá un estado de comprensión profundo y lo más importante un equilibrio.

Importancia de la respiración en yoga para niños

Una adecuada respiración en el niño permitirá el control de sus acciones. Sánchez y Coll (2018) manifiestan “la respiración informa cómo está nuestro organismo a nivel interno (físico y psíquico)” (p.47). La inhalación y exhalación permitirá realizar una adecuada postura, aprenderá el control del movimiento y demostrará su capacidad adquiriendo una consciencia de ello.

METODOLOGÍA

La presente guía está planificada por 10 sesiones, cada sesión consta de 3 actividades por semana sumando un total de treinta, las mismas que se realizarán en un tiempo establecido de 1 hora.

OPERATIVIDAD

<i>Fecha</i>	Contenidos	Actividades	Logros alcanzados.
<i>20-11-2019</i>	Las emociones	Participar, imitar y reconocer mediante un relato de cuento los diferentes estados de ánimo con la ayuda de sonidos, asanas e imágenes.	Participa, imita y reconoce los diferentes estados de ánimo mediante el relato de un cuento, con la ayuda de sonidos, asanas e imágenes.
<i>21-11-2019</i>		Expresar sus emociones mediante un cuento, con la dinámica la mariposa, utilizando música.	Expresa sus emociones mediante un cuento, con la dinámica la mariposa, utilizando música.

22-11-2019		Establecer acuerdos, generar conciencia grupal a través de la respiración, utilizando el globo mágico.	Establece acuerdos, genera conciencia grupal a través de la respiración, utilizando el globo mágico.
26-11-2019	La comunicación	Mejorar su proceso de respiración, posturas y movimientos, mediante la imitación de animales salvajes a través de sonidos.	Mejora su proceso de respiración, posturas y movimientos, mediante la imitación de animales, a través de sonidos.
27-11-2019		Reconocer las posturas, aumentar la flexibilidad y comunicar, mediante el reloj de posturas	Reconoce las posturas, aumenta la flexibilidad y comunica, mediante el reloj de posturas.

28-11-2019		Estimular mensajes corporales y despertar la atención, mediante la flor mágica.	Estimula mensajes corporales y despierta la atención, mediante la flor mágica.
03-12-2019	Las sensaciones	Reconocer sabores, interpretar sensaciones y crear posturas, utilizando diferentes frutas.	Reconoce sabores, interpreta sensaciones y crea posturas, utilizando diferentes frutas.
04-12-2019		Interpretar texturas, respetar su turno, mediante la dinámica hormiga soy, utilizando diferentes texturas.	Interpreta texturas, respeta su turno, mediante la dinámica hormiga soy, utilizando diferentes texturas.
05-12-2019		Trabajar en equipo, participar activamente, utilizando de materiales del medio.	Trabaja en equipo, participa activamente, utilizando materiales del medio.

<i>09-12-2019</i>	La interacción	Descifrar mensajes corporales producidos por otros, mediante el juego sorbetes saltarines, utilizando música.	Descifra mensajes corporales producidos por otros, mediante el juego de sorbetes saltarines, utilizando música.
<i>10-12-2019</i>		Participar en prácticas expresivas utilizando su cuerpo como instrumento, mediante el cuento salvaje soy.	Participa en prácticas expresivas utilizando su cuerpo como instrumento, mediante el cuento salvaje soy.
<i>11-12-2019</i>		Interactuar y apoyar en las actividades grupales, mediante el juego túnel viviente.	Interactúa y apoya en las actividades grupales, mediante el juego túnel viviente.
<i>12-12-2019</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Cuidar de sí mismo y de los demás, participar en grupo mediante la técnica masajeando mis pies. 	Cuida de sí mismo y de los demás, participa en grupo mediante la técnica masajeando mis pies.

<i>13-12-2019</i>	La Participación	Participar con facilidad en el trabajo en equipo, aportar ideas y crear algo nuevo, utilizando la mariposa voladora.	Participa con facilidad en el trabajo en equipo, aporta ideas y crea algo nuevo, utilizando la mariposa voladora.
<i>16-12-2019</i>		Expresar emociones, utilizar su cuerpo a través del movimiento mediante el juego “el grito”	Expresa emociones, utiliza su cuerpo a través del movimiento, mediante el juego “el grito”
<i>17-12-2019</i>		Incrementar movimientos coordinados y expresar mediante su cuerpo, utilizando la ruleta.	Incrementa movimientos coordinados y expresa mediante su cuerpo, utilizando la ruleta.

<i>18-12-2019</i>	Los mensajes corporales	Interpretar mensajes a través del cuerpo, mediante el juego somos rocas.	Interpreta mensajes a través del cuerpo, mediante el juego somos rocas.
<i>19-12-2019</i>		Incrementar movimientos coordinados y expresar mediante el juego yogui somos las diferentes posturas.	Incrementa movimientos coordinados y expresa mediante el juego yogui somos las diferentes posturas.
<i>06-01-2020</i>	La coordinación	Aumentar la coordinación, buscar soluciones, mediante el juego laberinto de animales.	Aumenta la coordinación y busca soluciones, mediante el juego laberinto de animales.
<i>07-01-2020</i>		Realizar movimientos rápidos y lentos manteniendo el equilibrio, utilizando el Twister de posturas.	Realiza movimientos rápidos y lentos manteniendo el equilibrio.

<i>08-01-2020</i>		Reconocer sus propias emociones mediante el emociómetro del dinosaurio	Reconoce sus propias emociones, mediante el emociómetro del dinosaurio.
<i>09-01-2020</i>		Participar de la dinámica grupal, mediante la elaboración silla de abrazos.	Participa de la dinámica grupal, mediante la elaboración silla de abrazos.
<i>10-01-2020</i>	La interpretación corporal	Reconocer sus posibilidades de creación, interpretar la de sus pares y fortalecer su motricidad fina, mediante la práctica “tallarines coloridos”	Reconoce sus posibilidades de creación, interpreta la de sus pares y fortalece su motricidad fina, mediante la práctica “tallarines coloridos”

<i>14-01-2020</i>		Establecer comunicación en equipo y manifestar a través de su cuerpo, mediante el juego las garritas.	Establece comunicación en equipo y manifiesta a través de su cuerpo, mediante el juego las garritas.
<i>15-01-2020</i>	Las Expresiones Corporales.	Reconocer expresiones y comunicar de forma no verbal, mediante materiales del medio, utilizando la botella de la calma.	Reconoce expresiones y comunica de forma no verbal, mediante materiales del medio, utilizando la botella de la calma.
<i>16-01-2020</i>		Expresar individual y colectivamente de forma libre, a través de la práctica arcoíris.	Expresa individual y colectivamente de forma libre, a través de la práctica arcoíris.
<i>21-01-2020</i>		Inventar formas mediante el dibujo y plasmar lo que siente.	Inventa formas mediante el dibujo y plasma lo que siente.

22-01-2020	Las posturas	Construir, mejor la comunicación con sus pares y desarrollar la creatividad, mediante el mural de posturas.	Construye, mejora la comunicación con sus pares y desarrolla la creatividad, mediante el mural de posturas.
23-01-2020		Utilizar el cuerpo como medio de comunicación, mediante el juego la aventura de la selva.	Utiliza el cuerpo como medio de comunicación, mediante el juego de la selva.
28-01-2020		Expresar su creatividad utilizando el cuerpo y respetar las diferentes formas de comunicación, mediante el cuento Martina en la playa.	Expresa su creatividad utilizando el cuerpo y respeta las diferentes formas de comunicación, mediante el cuento Martina en la playa.

Evaluación

La evaluación se realizará a través del seguimiento individual de cada alumno y de las actividades que desarrollen dentro de la guía de actividades, en la culminación se utilizará el informe formal cualitativo para evaluar la adquisición de destrezas del ámbito de Expresión Corporal en los niños de 5-6 años, este informe se basa en el currículo del subnivel de preparatoria, consta con destrezas del ámbito de Expresión Corporal enfatizando en las básicas imprescindibles con la finalidad de conocer el fortalecimiento del yoga en este ámbito.

Aspectos a evaluar

- Reconoce estados de ánimo, sensaciones y emociones (alegría, tristeza, aburrimiento, enojo, frío, calor, entre otras)
- Expresa y comunica mensajes corporales (gestuales convencionales y/o espontáneos)
- Construye y comunica mensajes utilizando diferentes tipos de movimiento.
- Usa gestos convencionales y/o espontáneos, habilidades motrices básicas, posturas, ritmos.
- Utiliza el cuerpo como recurso expresivo para comunicar mensajes.
- Interpreta mensajes corporales producidos por otros, respetando las diferentes formas en que se expresen
- Descifra el lenguaje oral y/o gráfico los mensajes corporales producidos.
- Comunica, crea e interpreta mensajes corporales individuales y con otros de manera espontánea
- Participa con otros en prácticas corporales expresivo-comunicativas
- Cuida de sí y de los otros cuando participa

- Reconoce sus posibilidades de creación e interpreta la de sus pares
- Realiza diferentes tipos de movimiento (lento, rápido, continuo, discontinuo, fuerte, suave, entre otros) para expresarse.
- Diferencia los diferentes tipos de movimientos de su cuerpo.
- Explora su cuerpo a través de los movimientos.
- Ejecuta acciones de coordinación de movimientos.

Bibliografía

Calle, R. (2014). *yoga en la selva*. España: cuentos de luz.

Castel, I. (2017). *respira*. barcelona: albatros.

Cohen, J. (2019). *pequeño yogui*. new york: zenith.

Esnel, E. (2013). *tranquilos y atentos como una rana*. barcelona: kairos.

Oribe, C. (2012). *el arte de la reflexología*. Argentina : Ediciones Lea S.A.

Pajalunga, L. (2018). *juguemos a hacer yoga*. España: Vicens vives.

Villegas, M. (2012). *omm-mmmoo yoga para niños*. chile: villegas editores.

Vinay, S. (2017). *100 actividades de yoga*. españa: albatros.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Arriagada, K., Casco, P., Terrón, L. (2006). *expresión corporal en clase de educación física*. España: wanceulen editorial deportiva, s.l.
- Bolaños, G. B. (2006). *educación por medio del movimiento y la expresión corporal*. Costa Rica: editorial universidad estatal a distancia.
- Bustamante, S. (2015). *currículo teoría y diseño curricular educación inicial y preparatoria*. Quito: primera edición.
- Calle, R. (2016). *yoga el método*. España: martinez roca.
- Calle, R. (2014). *yoga en la selva*. España: cuentos de luz.
- Calle, R. (2017). *el gran libro de yoga*. España: mandala ediciones.
- Cañizares, J., Celis, C. (2016). *expresión corporal en la edad escolar*. España: wanceulen editorial deportiva, s.l.
- Carmona, I. (2009). *juegos de expresión corporal y musical*. España: wanceulen editorial deportiva, s.l.
- Castel, I. (2017). *respira*. Barcelona: albatros.
- Ciannó, A. S. (2018). *el pequeño yogui*. Roma: obelisco.
- Ciarlotti, F. (2015). *yoga filosofía de vida*. Argentina: ediciones lea s.a.
- Cohen, J. (2019). *pequeño yogui*. New York: zenith.
- Escarabajal, R. (2015). *sesiones de expresión corporal*. Madrid: pila teleña.
- Flores, A. M. (2018). *expresión y comunicación*. Málaga: ic editorial.
- García, I., Pérez, R., Calvo, A. (2013). *expresión corporal. una práctica de intervención que permite encontrar el lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo*. Murcia, España: redalyc.org
- Gidón, M. (2013). *yoga express*. Argentina: ediciones lea.

- Halmyris, A. (2016). *hatha yoga con sentido común*. españa: babelcube books.
- Koch, I. (2019). *el libro del yoga más fácil del mundo para niños* . españa: larousse.
- Lan, X. (2016). *mi diario de yoga*. barcelona: pengui random house grupo editorial.
- MacGregor, K. (2018). *ashtanga yoga*. malaga: sirio.
- Moreno,M., Cal,C.(2008). *expresión y comunicacion corporal para la educación, recreación y calidad de vida*. españa: wanceulen editorial deportiva.s.l.
- Ministerio de educación. (Agosto de 2016). obtenido de ministerio de educación:
<http://educación.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/egb-preparatoria.pdf>
- Ministerio de Educación, C. y. (2003). *los lenguajes de la expresión* . madrid : gráficas ferlibe, s.l.
- Oribe, C. (2012). *el arte de la reflexología*. argentina : ediciones lea s.a.
- Paige, J. (2019). *lenguaje corporal, guía ilustrada para entender la comunicación no verbal*.
españa: copyright.
- Pajalunga, L. (2018). *juguemos a hacer yoga*. españa: vicens vives.
- Pedregosa, P. R. (2007). *la expresión corporal una asignatura apasionante*. españa :
wanceulen editorial deportiva, s.l.
- Piccolo,V.,Moreira,W.(2015). *movimiento y expresión corporal en educación infantil*.
madrid: narcea,s.a.de ediciones.
- Rivero, D. S. (2008). *metodología de la investigación* . sanabria: editorial shalom 2008.
- Ruano,K.,Sánchez,G. (2009). *expresión corporal y educación*. sevilla: wanceulen editorial
deportiva, s.l.
- Sivananda, S. S. (2004). *hatha yoga* . argentina : kier,s.a.
- Tani, L. (2016). *lecciones de yoga*. estados unidos: editorial de vecchi.
- Vigué, J. (2018). *atlas ilustrado yoga anatomía- posturas* . españa: susaeta ediciones,s.a.
- Villegas, M. (2012). *omm-mmmoo yoga para niños*. chile: villegas editores.

Vinay, S. (2017). *100 actividades de yoga*. españa: albatros.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN
PARVULARIA

TEMA

**EL YOGA PARA FORTALECER EL ÁMBITO DE EXPRESIÓN
CORPORAL EN LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD
EDUCATIVA PADRE JULIÁN LORENTE, DE LA CIUDAD DE LOJA,
EN EL PERÍODO 2019-2020**

PROYECTO DE TESIS PREVIA A LA
OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: MENCIÓN
PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN
PARVULARIA.

AUTORA:

Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

LOJA -ECUADOR

2019-2020

a. TEMA

EL YOGA PARA FORTALECER EL ÁMBITO DE EXPRESIÓN CORPORAL EN LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PADRE JULIÁN LORENTE, DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERÍODO 2019-2020

b. PROBLEMÁTICA

La Unidad Educativa Padre Julián Lorente, está ubicada en el barrio Miraflores, en las calles Av. Paltas y Nicolassa Jurado, en el cantón y provincia de Loja. Cuenta con aproximadamente 80 docentes. La Infraestructura del establecimiento es de estructura sólida, existen áreas verdes, una sala de audiovisuales, bar, DECE. Ofrece servicios de: Inicial, Preparatoria, Educación General Básica

De acuerdo a la prueba de diagnóstico aplicada en preparatoria paralelo “A”, se determina qué las áreas de expresión corporal, motricidad fina y gruesa presentan (problemas de equilibrio, dificultades para manipular objetos, torpeza de movimientos).

Por lo tanto, la expresión corporal es vital en el desarrollo integral del niño, permitiéndole comunicarse a través del cuerpo, de esta manera no solo se desarrolla a nivel individual sino también a nivel grupal, aportando en su proceso de enseñanza- aprendizaje. El origen de la socialización en el niño es a través del cuerpo, ya sea por medio de gestos, movimientos, emociones, generando autonomía y dominio de sus propias actividades, produciéndole conciencia de lo que hace.

Si no se fortalece la expresión corporal en los niños es motivo para no desarrollar adecuadamente su lenguaje corporal creando inseguridad, desequilibrio, movimientos torpes, lo mismo sucede con su esquema corporal el niño adoptaría malas actitudes, un déficit de estructura entre espacio y tiempo, mala actitud postural.

Es fundamental que el ser humano exteriorice a través del cuerpo, dando a conocer que la expresión corporal permite que tenga la capacidad de realizar todo esto; es por esto que se considera esencial fortalecer el ámbito de expresión corporal a través del yoga.

El yoga en el contexto mundial es utilizado por varios países dentro de las escuelas. En Estados Unidos su expansión es imparable ya que ha permitido que los niños muestren equilibrio, autodesarrollo y bienestar. En Barcelona, la práctica del yoga está inmerso dentro

del horario lectivo mejorando la concentración, flexibilidad, control con su cuerpo. Argentina, lo utiliza como materia extracurricular por la eficacia que se ha conseguido. Por otro lado, en India lo han practicado siempre con normalidad. Así mismo en New York (2016) se logra identificar como el yoga dentro de las instituciones mejora el rendimiento del niño. Finalmente, en Europa y Francia existen programas de yoga contribuyendo al desarrollo del niño, tanto físico como emocional.

En Ecuador se ha realizado varios estudios sobre el Yoga para niños obteniendo resultados increíbles. La Universidad San Francisco de Quito (2012) identifica como el yoga ayuda a prevenir el estrés y como a través de la práctica ha beneficiado el equilibrio de las emociones de los estudiantes. Así mismo, el Instituto Tecnológico la Cordillera (2017) afirma que el yoga es una estrategia para mejorar la concentración, motricidad, autonomía y convivencia.

En Loja existen cuatro centros de yoga que brindan servicios para niños, Mandala, Samadhi, Shambala y Aerofit, sin embargo en la Unidad Educativa “La Cordillera Kids” y “San Gerardo”, ofertan un nuevo servicio que consiste en salir de lo tradicional e implementan el yoga como asignatura dentro de su currículo.

Muy cercano a esta experiencia, Jorge Ruiz (2019), profesor de yoga y meditación nos aporta que instaurar el yoga para niños en las escuelas es una gran aventura, ideal por sus ejercicios, estiramientos y calentamientos, permitiendo que el niño se sienta más reanimado y esté listo para un mejor proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se considera la presente investigación muy esencial porque contribuiría a fortalecer el ámbito de Expresión Corporal de los niños en el aula, disminuyendo aspectos negativos (falta de equilibrio, torpeza motriz, dificultades para manipular objetos), los mismos que son relacionados para el desarrollo completo del individuo. Por tal razón, se considera necesario

investigar sobre la aplicación del yoga para fortalecer el ámbito de la expresión corporal lo que contribuirá a mejorar el bienestar y desarrollo integral del niño.

De todo lo expuesto surge la interrogante **¿Cómo el yoga fortalece el ámbito de expresión corporal en los niños de Preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente, de la ciudad de Loja, en el período 2019-2020?**

c. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo se realizará en la ciudad de Loja con la finalidad de descubrir como el yoga fortalece el ámbito de expresión corporal en los niños de preparatoria, ya que emplear nuevas estrategias dentro del aula es esencial puesto que desarrollan la comunicación, fomentan seguridad, y contribuye una forma de lenguaje natural a través del cuerpo.

La Universidad Nacional de Loja en su compromiso con la sociedad busca formar profesionales con sólidas bases científicas y técnicas, que ayuden al desarrollo integral del individuo. Es por esto que se ha creado la carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, la misma que forma profesionales con conocimientos adecuados para poner en práctica, garantizando su actuación para un desarrollo integral.

Por medio del trabajo investigativo se fortalecerá la expresión corporal en los niños, ya que es esencial el desarrollo integral del mismo, además se puede descubrir como los niños se desenvuelven, utilizando nuevas estrategias y creando experiencias en el salón de clases.

La investigación, contribuirá al desarrollo personal del individuo, generando una actitud positiva, autoconocimiento, autocontrol, fomentando sobre todo la creatividad con libertad de expresión.

Esta propuesta aporta de forma directa a los niños y niñas de preparatoria paralelo “A” de la Unidad Educativa “Padre Julián Lorente”, quienes muestran dificultades en expresión corporal, fomentando el movimiento a través de su cuerpo, la comunicación y la confianza en sí mismo. También beneficiará a las docentes ya que es una alternativa donde se puede conseguir la armonía grupal.

El propósito de la propuesta de Yoga es despertar la conciencia que tiene el niño con su propio cuerpo, un proceso que favorece la manifestación de sí mismo, expresando sus sensaciones, pensamientos, emociones.

Finalmente el presente proyecto se realizará de la mejor manera para obtener excelentes resultados en los niños, mejorando el ámbito de expresión corporal, a su vez es un requisito de la Universidad Nacional de Loja, previa a la graduación para obtener el título profesional del nivel de licenciatura, el mismo que permitirá ejercer la profesión.

El trabajo de investigación, se justifica debido a que existen todas las condiciones factibles además de disponer del tiempo necesario para realizar la respectiva investigación y aplicación de la propuesta que se describen a lo largo del proyecto, de la misma forma existe el permiso respectivo de la Rectora de la institución, profesores del salón en el cual se desarrollará la investigación de igual manera se dispone de los recursos económicos, bibliográficos y la capacidad intelectual para lograr los resultados y objetivos propuestos.

d. OBJETIVOS

Objetivo General

- Determinar como el yoga contribuye a fortalecer el ámbito de expresión corporal en los niños de preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente, de la Ciudad de Loja, en el período 2019-2020

Objetivos Específicos

- Evaluar el ámbito de expresión corporal en los niños de preparatoria.
- Diseñar y aplicar una propuesta alternativa basada en yoga que contribuya a fortalecer el ámbito de expresión corporal en los niños de 5 a 6 años.
- Verificar la eficacia del yoga para fortalecer el ámbito de expresión corporal en los niños de preparatoria.

e. MARCO TEÓRICO

El Yoga

Concepto del Yoga

El Yoga es la unión del cuerpo, mente y espíritu que le permite al ser humano alcanzar un equilibrio para su diario vivir, el yoga permite que el individuo establezca sus emociones, sentimientos.

El Yoga es una disciplina oriental que busca el equilibrio entre el cuerpo y la mente para favorecer la armonía física y mental de la persona que lo practica. Es una ciencia cuyo propósito es poner el cuerpo en un estado de salud física de gran bienestar y aportar paz y serenidad a la mente. (Vigué, 2018, p. 8)

Por lo tanto, el yoga permite que el niño a través de la práctica estimule desde las primeras etapas el desarrollo de su propio cuerpo, su mente y su espíritu, permitiéndole desarrollar sus cinco sentidos. Es una actividad asociada al movimiento que le permite un pleno desarrollo de sus funciones. Además de eso permite que el niño trabaje su concentración, su propia consciencia llegando a un estado de comprensión de sí mismo.

A través del yoga el niño expresa lo que siente por el mundo que le rodea, es un medio que le permite al niño conectarse consigo mismo, contribuyendo al desarrollo físico, emocional, afectivo, e incluso cognitivo. Además de preparar al individuo para la solución de problemas, también le ayuda a desarrollar su creatividad e imaginación, ya que, las clases de yoga para niños requieren de bastante imaginación, esto le permitirá fortalecer su autoestima, seguridad y confianza en sí mismo.

Cuando el yoga está inmerso a la vida del niño, este tiene mejor comportamiento, ya que al tener un equilibrio en su vida le produce paz en la relación consigo mismo y con los demás. Es importante que el niño diariamente medite, reflexione sobre sí mismo, la práctica de este le ayudará a expresar sus emociones, sentimientos, sensaciones, pero sobre todo, le ayudará a la expresividad a través de su propio cuerpo.

Historia del Yoga

El yoga es una práctica muy de moda hoy en día, pero muchas de las personas desconocen su historia, es muy importante hacer énfasis en cómo esta práctica ha ido evolucionando, y de que se trata específicamente.

El yoga nació y se desarrolló en la India, donde se codificó y se transmitió durante milenios, proviene del término sánscrito que significa “unión”, no define solamente una práctica de meditación en la cual se realizan una serie de movimientos y se adoptan unas posturas inimaginables, sino que es, sobre todo, una filosofía, una actitud ante la vida, una determinada concepción sobre la persona, la cual se plasma un conjunto de hábitos, maneras de pensar, estilos de vida. (Koch, 2019, p.8)

El yoga ha tenido una trayectoria larga, a más de ser una tradición en la India, ha ido avanzando en varios países, la práctica de la misma ha ido permitiendo que el ser humano tenga un equilibrio en su vida, si bien es cierto, el yoga, fortalece el cuerpo, la mente y el espíritu del individuo que lo practica, la persona que plasma el yoga en su vida diaria, mejora su estado de ánimo, creando un adecuada forma de vida. Al mantener un equilibrio entre el cuerpo que se refiere a lo físico, la mente que es la razón del individuo y el espíritu que es

el yo de la persona, permite al individuo equilibrar su mente (razón), cuando el individuo equilibra su mente, puede realizar las actividades cotidianas sin ninguna preocupación.

Es increíble como la práctica de yoga, con sus diferentes técnicas, métodos, posturas se va convirtiendo en una filosofía de vida del ser humano, es de vital importancia recalcar que el yoga no es una religión, aunque ciertamente es originario de la cultura hindú, sin embargo, cualquier persona puede practicarlo, teniendo en cuenta que el yoga es un camino hacia el bienestar, para entender de mejor manera, el yoga, es una práctica continua que la persona debe experimentarlo por sí misma

El yoga permite modificar aquellos malos hábitos que han adquirido las personas, también ayuda al autocontrol de sus propios pensamientos, emociones, ya que equilibra el cerebro humano. Al practicar yoga, se puede activar zonas del cerebro que son esenciales para el desarrollo del ser humano.

El cerebro humano tiene un buen apetito, es decir, que para un mayor rendimiento debe tener buenos hábitos, solo de esta manera existirá un mejor funcionamiento en las actividades cotidianas.

El yoga a más de ser eficaz para el ser humano, fortalece su cuerpo para una mayor flexibilidad y equilibrio. Villegas y Pujol (2017) afirman “El yoga es una disciplina física, mental y espiritual, cuyo objetivo último es la realización del máximo potencial del ser humano” (p.17). Esto equivale a modificar cualquier desorden que presente el individuo, es una práctica que es para todos, dándole un estado de salud favorable.

Ciertamente, en el yoga se realiza variedad de posturas, sin embargo estas no son solo físicas, al momento de realizar una asana es necesario que el individuo se concentre para que se conecte con su propio yo interior, al realizar esto se está haciendo un equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu lo mismo que permite al ser humano conducirlo al conocimiento interno, liberándolo de todo lo que le preocupa, preparándolo para las actividades de su vida cotidiana.

Actualmente la práctica de yoga ha ido evolucionando incrementando nuevas técnicas, sin embargo, algunas personas le dan mal uso ya que piensan que el yoga es una disciplina física, otras lo asimilan como adorar a un Dios, incluso algunas dicen que el yoga no es para todos sino que solo lo practican aquellos que pertenecen a la misma religión. Sin embargo, se debe tener en cuenta que el Yoga tiene una historia, y es increíble conocer como los practicantes han ido evolucionando, integrando nuevas técnicas, asociando lo espiritual, mental y dejando a un lado lo material.

Principales tipos de yoga en niños de preparatoria

Hatha Yoga

Dentro de los tipos de yoga existen algunos que son los más conocidos para aplicar en los niños, esto se debe a que las técnicas dentro de este tipo son favorables para la edad 5 a 6 años. En el hatha yoga por su diversidad de posturas los niños tienden a entretenerse, logrando un equilibrio.

El Yoga tiene por objeto el control de la mente y sus modificaciones, (...). La expresada unión constituye el verdadero propósito de la existencia humana. De ahí deriva El Hatha Yoga, que significa la unión entre el Ha y el Tha, eso es, entre la

Luna y el Sol (...), Prana es conocido con el nombre de sol, y Apana con el nombre de luna, en tal sentido el Hatha Yoga expresa la unión del Prana con el Apana. (Sivananda, 2004, p. 26)

Por consiguiente, el Hatha Yoga, permite al ser humano integrar posturas físicas incluyendo la respiración, es la unión física y mental que permite al individuo llegar a un equilibrio total, específicamente este tipo de yoga prepara el cuerpo del ser humano para que este a su vez este apto para la previa meditación. Algunas personas al practicar el Hatha Yoga, la confunden con preparación física del cuerpo, incluso algunas practican como competencia dándole mal uso a este tipo de yoga.

Al practicar el Hatha Yoga, las posturas requieren que el ser humano se sienta tranquilo, si al realizar una asana, el individuo se siente inconforme, e incluso le llegase a incomodar este tipo de postura debe dejarla, ya que se debe tener en cuenta que la asana produce en la persona un estado de relajación.

El objetivo principal de este método de yoga es la constancia al realizarlo, no cumplir por cumplir los ejercicios pensando solo en lo físico, al contrario, la escucha activa de nuestra respiración al realizar los ejercicios llevara a un estado de concentración, el mismo que implementará una adecuada realización de los ejercicios. La escucha activa al realizar este método de yoga lleva a una conexión espiritual de la persona, lo mismo que prepara al individuo para el alcance al máximo de la serenidad psicofísica.

Este tipo de yoga ayuda mucho en la salud de las personas, ya que su diversidad de posturas cumple con una función en diferentes partes de su cuerpo, las diferentes posturas representan una práctica completa en la vida de niños, adultos llegando a favorecer sus

emociones. También es importante tener en cuenta, que las posturas en el Hatha Yoga, se las debe realizar con mucho cuidado para evitar desgarres o lesiones.

Si bien es cierto, la práctica del Hatha Yoga tiene su trayectoria, es por esto que nada es al azar, toda postura tiene un desarrollo que dispone que el ser humano encuentre una estabilidad que armonice su vida. Este tipo de Yoga es muy utilizado en niños de 5-6 años ya que su práctica permite una coordinación con su propio cuerpo, a más de esto es un medio que tiene diversidad de técnicas eliminando de sobremanera el aburrimiento en los niños y generándole energía en lo que realizan.

Ashtanga Vinyasa Yoga

El sabio Patanjali define la práctica de Yoga como un camino de ocho etapas o pasos para que estén conectados entre sí:

Dentro del ashtanga yoga está, el yama, que son los principios éticos con el mundo exterior, el Niyama se refiere al modo de comportarnos con nosotros mismos, la actitud hacia nosotros mismos, Asana que son las posturas, Pranamaya es el control y expansión del prana: la energía vital (respiración), Pratyahara es la abstracción de los sentidos, el Dharana consiste en la concentración mental, Dhyana es la meditación, y el Samadhi es la conciencia total o iluminación. (Lan, 2016, p. 32)

Por lo tanto, el ashtanga vinyasa yoga, lleva un proceso que ayuda a que el ser humano cree una conciencia total de sí mismo, para esto, es necesario que conozca su propio mundo interior y exterior, crear conciencia de cómo se comporta con quienes le rodean y cómo se comporta consigo mismo, mediante las posturas y una respiración adecuada llega el ser humano a un equilibrio mental, cuando llega a ese equilibrio puede proceder al siguiente

paso que es la meditación, y a la consciencia plena que está esperando.

Las yamas y niyamas se pueden considerar pautas o guías de conducta que llevan al yogui a una vida más sana y feliz. No se pueden “practicar” como las posturas (asanas) o la respiración (pranamaya), pero si nos permiten aprender a ser conscientes de nuestro comportamiento para luego introducir cambios en la forma de relacionarnos con el mundo. (MacGregor, 2018, p. 16)

El Ashtanga Vinyasa Yoga, es un tipo de yoga dinámico muy práctico y fácil para introducir no sólo en niños, sino también en adultos, este tipo de yoga va enfocado más a la meditación, generar consciencia de sí mismo, lo primordial es que este tipo de yoga sintoniza con la respiración del individuo.

El ashtanga vinyasa yoga, permite al individuo descubrir su propia respiración, ya sabemos que todos los seres humanos respiran porque es necesario para vivir, pero la mayoría lo realizan de forma inconsciente, sin embargo, la respiración afecta directamente a nuestra vida, es por eso, que el ashtanga vinyasa yoga, permite generar una autoconsciencia. Mediante una respiración sincronizada, el ser humano adquiere energía vital, regulando las emociones.

A diferencia del hatha yoga, el ashtanga vinyasa yoga asocia el movimiento con la respiración, aun cuando las asanas no requieren esfuerzo físico, es necesario que tenga una correcta respiración, siempre respetando los tiempos para generar una respiración consciente.

Para que el niño aprenda a ser consciente de sus propios actos, es necesario que aprenda a controlar su propia respiración para que posteriormente pueda controlar su comportamiento, pueda auto educarse en sus hábitos y así introducir en su forma de relacionarse con los que le rodean, todo comportamiento inadecuado en el niño puede ser corregido con una adecuada respiración, ya que la respiración estimula al cerebro y genera calma lo que le permitirá al niño desligar actitudes erróneas.

El ashtanga vinyasa yoga en los niños ofrece que crezcan más felices y conscientes de su propio entorno, que aprendan a entender como son, que generen autoconsciencia de sus propios actos, reconozcan sus propias habilidades, que generen amor propio que es lo más fundamental para el desarrollo personal. Cuando un niño tiene una completa conexión consigo mismo nadie lo para, ya que se compromete a realizar todo lo que se propone.

Concepto de Asanas de Yoga

Se denominan asanas a las posturas que realizan las personas, las denominaron así los antiguos instructores por la historia que conllevan, estas asanas se fueron prolongando de acuerdo a la práctica de los individuos, permitiendo llegar a un bienestar total.

Una asana o postura es una práctica que desarrollaron antiguos maestros hindúes para conseguir la mayor concentración para meditar. En un principio solo había una asana, que consistía en una pose sentada, estable, cómoda, muy adecuada para realizar una meditación prolongada. Con las asanas la persona consigue establecer un diálogo interno y silencioso con el cuerpo, lo que permite comprender su funcionamiento y saber cuáles son los estímulos que necesita para equilibrarse. (Vigué, 2018, p. 12)

Por lo tanto, la asana es una postura donde el individuo puede sentirse plenamente

relajado, es decir, es una pose muy cómoda para la meditación. No es competitividad, o quien hace la mejor postura, sino, es encontrar la relajación propia, el objetivo es alcanzar la plenitud entre cuerpo y mente. Es muy curioso cómo se originaron las asanas, y a la vez como ha ido evolucionando hasta el día de hoy, mediante la práctica se puede llegar a realizar una adecuada postura. Una asana no solo es gimnasia para el cuerpo, muchas personas lo confunden con ejercicio gimnástico para adquirir flexibilidad en el cuerpo, sin embargo, la asana va mucho más allá que una simple postura, es permanecer, concentrarse, integrando la mente en lo que está realizando, en el presente, en el ahora, claro que otorga flexibilidad pero el objetivo es la estabilidad del propio ser.

Principales asanas para niños de 5-6 años

- Saludo al sol



[Fotografía de Lizbeth Gaona].(Loja, 2019).Saludo al Sol, Las Peñas,Loja.

Vigué (2018) afirma “El saludo al Sol puede practicarlo todo el mundo, aunque existen variantes especialmente indicadas para determinadas personas de acuerdo a su edad o situaciones” (p.240).

Primeramente, se une los pies y se junta las palmas frente al pecho, con los dedos dirigidos hacia arriba. Inspiras y estiras los brazos por encima de la cabeza, se flexiona la cabeza hacia atrás ligeramente y posteriormente se mira hacia arriba, de esta manera crea conexión consigo mismo.

- **El perro cabeza abajo**



[Fotografía de Lizbeth Gaona].(Loja, 2019).Perro cabeza abajo, Las Peñas, Loja.

Esta postura es la más común realizada por niños, adultos y quienes practican yoga, se trata de una postura reparadora, también ayuda a que el niño ponga su máxima concentración, teniendo una respiración adecuada, el esfuerzo que realizan al hacer esta postura ayuda directamente a la columna vertebral, tobillos, glúteos.

Para realizar esta postura se debe indicar al niño que se coloque en 4 puntos con las manos y rodillas en el piso, con los dedos bien separados para que no se canse, mientras flexione los dedos de los pies contra el suelo debe introducir su respiración, de tal manera que al elevar el cuerpo, impulse las nalgas hacia el cielo, su cabeza debe caer hacia el suelo con la mirada hacia el ombligo. Siempre incrementando la respiración en este proceso.

- **La cabeza de vaca**



[Fotografía de Lizbeth Gaona].(Loja, 2019).Cabeza de vaca, Las Peñas, Loja.

Para realizar esta postura se puede tener un diálogo breve con los niños sobre lo que conocen de este animal, como camina, como menea su cabeza, de qué color es, para que de esta manera vayan interiorizando la postura. Primeramente pedimos al niño que se sienta en el suelo, le pedimos que deslice su pierna derecha por encima de su pierna izquierda, y su pierna izquierda sentada sobre el tobillo, mientras inspira el niño elevará su brazo derecho por la parte superior de su hombro y el brazo izquierdo por la parte inferior de tal manera que intente unir sus dos manos. Se sigue con el proceso de respiración, posteriormente se hace una pausa, volviendo lentamente a su estado original.

- **La rana**



[Fotografía de Lizbeth Gaona].(Loja, 2019).La Rana, Las Peñas,Loja.

Los niños conocen mucho a los animales, antes de iniciar esta postura, es importante que describa las características de este animalito, los niños pueden imitar a este animalito antes de empezar. Se le da la instrucción de que se coloque en cuclillas con las piernas abiertas, con las manos tocando el piso como si fueran a agarrar algo, se le puede decir que salte imitando al animalito, siempre incluyendo la respiración.

- **El ratón**

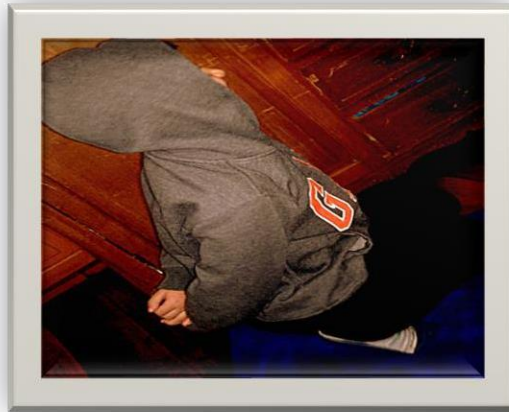


[Fotografía de Lizbeth Gaona].(Loja, 2019).El ratón, Las Peñas,Loja.

Imaginar conjuntamente con los niños como es un ratón, que hace un ratón para ocultarse, cuando el niño está muy cansado es muy importante incluir esta postura ya que es relajante

para el niño y le sirve como descanso. Se arrodilla en el suelo, inclina su tronco hacia adelante, deslizando su cabeza al suelo, los brazos los coloca hacia los lados del cuerpo, mientras se inhala durante algunos segundos para llegar a un estado de equilibrio.

- **El búho**



[Fotografía de Lizbeth Gaona].(Loja, 2019).El búho, Las Peñas,Loja.

Pedir al niño que imagine que es un búho, agacharse con las rodillas juntas y los brazos extendidos hacia atrás, posteriormente puede girar su cabeza de un lado a otro por encima del hombro, incluyendo la respiración, pausar volver a la postura inicial y volar como si quisiera cazar algo. Haciendo el sonido del búho.

- **El tiburón**



[Fotografía de Lizbeth Gaona].(Loja, 2019).El tiburón, Las Peñas,Loja.

Como sabemos el tiburón es un animal fuerte, carnívoro, que pasa en el agua, la mayoría de niños les gusta imitarlo, debemos conversar con los niños sobre las características de este animal. Se le pide al niño que se acueste en el suelo boca abajo, posteriormente que flexione las rodillas hacia el cielo, doblando los brazos hacia atrás, puede imitar al tiburón en el agua.

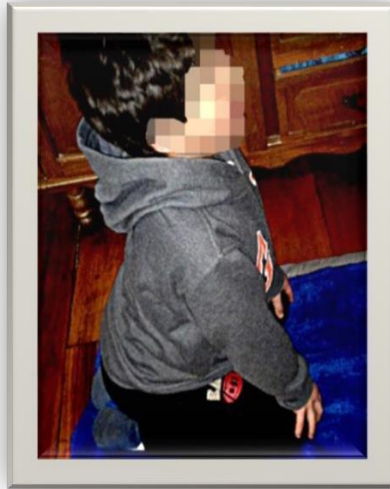
- **El pingüino**



[Fotografía de Lizbeth Gaona].(Loja, 2019).El pingüino, Las Peñas,Loja.

Como se sabe a los niños les encanta caminar como pingüinos e imaginar que están en el polo norte, para esto, se le pide que se mantenga parado, separe sus pies y mantenga sus brazos al lado del cuerpo. Sin flexionar los brazos, se abre la palma de las manos para luego ligeramente realizar el movimiento de las alas, se lo puede hacer velozmente y lentamente mientras se camina en forma de pingüino con los talones.

- **El león**



[Fotografía de Lizbeth Gaona].(Loja, 2019).El león, Las Peñas,Loja.

El león es un animal muy conocido por los niños, cuando imitan este animalito se sienten muy poderosos ya que es un animal de la selva, también conocido como el rey león. Se le pide al niño que se arrodille, y coloquen sus nalgas sobre los tobillos, sus manos deben apoyar las rodillas, la espalda debe estar recta y se saca toda la lengua. Esta postura ayuda a que elimine todo el estrés, rabia, ira que tengan. También puede imitar los sonidos del león e inclusive gritar.

- **La cobra**

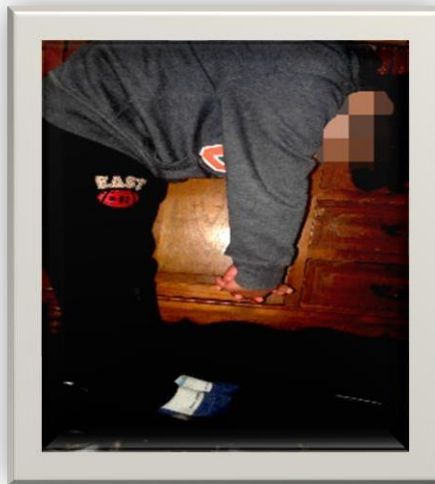


[Fotografía de Lizbeth Gaona].(Loja, 2019).La cobra, Las Peñas,Loja.

Para realizar esta postura, debemos hablarle un poco sobre el animalito para que lo conozcan, podemos asimilarlo como una serpiente que está en el suelo que al elevar se vuelve una cobra, podemos realizar los silbidos este animalito, los niños quedarán fascinados.

Debe el niño estar acostado boca abajo, con los pies juntos, posteriormente elevará sus brazos hacia el tronco hasta que se despegue del suelo y silbara como una serpiente. Volver a bajar y subir nuevamente.

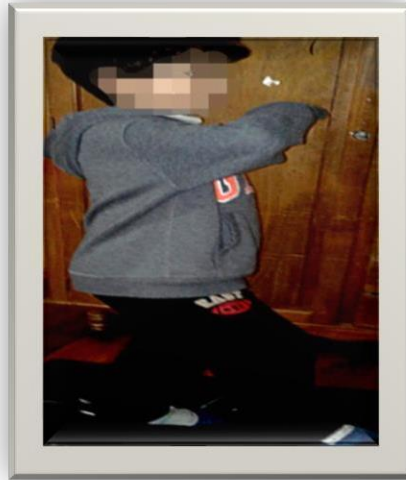
- **El elefante**



[Fotografía de Lizbeth Gaona]. (Las Peñas.2019).Postura de elefante. Loja, Las Peñas

Puedes empezar imaginado que estas en una manada, el niño imaginará que es un animal grande y poderoso. Debe estirar bien las piernas, inclinándose hacia adelante, entrelazando los dedos, dejando caer los brazos delante de su cuerpo, se puede hacer el sonido del elefante, inclusive imaginar que los brazos entrelazados son la trompa y que va de arriba a abajo.

- **El mono**



[Fotografía de Lizbeth Gaona].(Loja, 2019).El mono, Las Peñas,Loja.

Para empezar esta postura, el niño debe inventar la forma en como quiere imitar a un mono, posteriormente se le dirá que mantenga sus piernas rectas, eleva la pierna derecha y la mano derecha levemente, seguidamente flexiona ligeramente las rodillas al caer. Esta se puede repetir de 5 a 10 veces.

- **El oso**

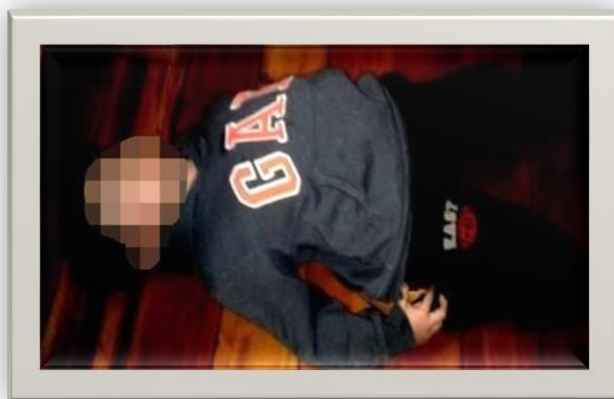
Para iniciar esta postura podemos hablarle sobre los animales de la selva, podemos realizar mediante un cuento la introducción de esta postura, para que el niño se vaya poco a poco familiarizando con ella.



[Fotografía de Lizbeth Gaona].(Loja, 2019).El oso, Las Peñas,Loja.

Es muy importante hacer de esta posturas una aventura para el niño, donde se sienta relajado, y pueda disfrutar plenamente incluyendo la respiración, se le pedirá al niño que ponga un pie adelante y uno atrás, posteriormente la mano derecha va más adelante y la izquierda más atrás. Se puede ir caminando de esta manera.

- **El diamante**



[Fotografía de Lizbeth Gaona].(Loja, 2019).El diamante, Las Peñas,Loja.

Esta postura se puede empezar acostado boca arriba, se flexiona el tronco elevando la cavidad torácica, este ejercicio es solo en la parte superior del cuerpo, sin embargo hay niños

que desean hacerlo también con sus pies, es muy importante que en todo momento se relaje. Esta postura ayuda mucho a tonificar el tronco, la región lumbar, torácica y cervical.

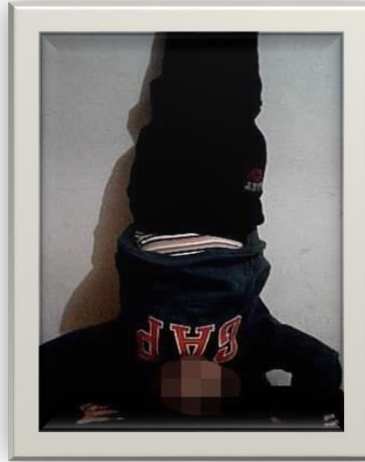
- **La barca**



[Fotografía de Lizbeth Gaona].(Loja, 2019).La barca, Las Peñas,Loja.

Para realizar esta asana, se puede empezar por decir a los niños que imaginen el mar, que son un barco y que deben remar, para eso se sentaran y alzarán sus pies igual que sus manos, se puede acompañar con la canción del atlántico, simulando que viene una marea, es esencial que los niños disfruten. Esta postura aporta el equilibrio físico y mental, y también ayuda a la región abdominal.

- **Postura sobre la cabeza**



[Fotografía de Lizbeth Gaona].(Loja, 2019).Postura sobre la cabeza, Las Peñas,Loja.

Esta es una de las posturas que más les agrada a los niños, esta asana se la realiza con un poco de práctica, algunos niños logran hacerla, se puede empezar con ayuda de la pared, los beneficios de esta postura es aliviar el cansancio en los niños, mejorar el autoestima y nutre las células cerebrales.

- **Postura de gato**

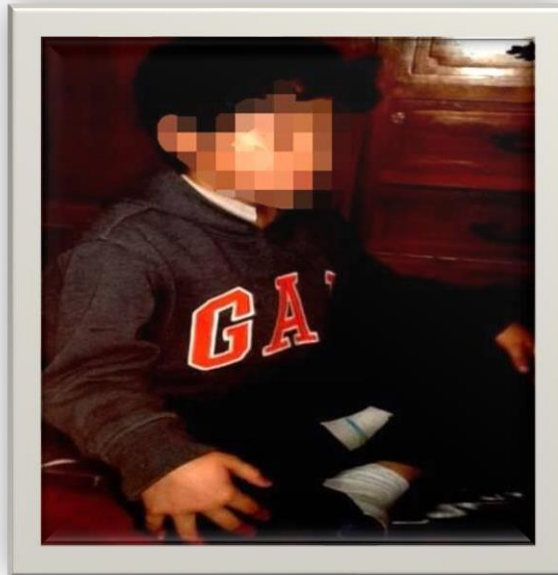
Para empezar a enseñar esta postura se puede unir con la de la vaca y hacer un cuento o juegos, estos animales son muy conocidos, pueden incluir sonidos, e imaginarse que están en el campo.



[Fotografía de Lizbeth Gaona].(Loja, 2019).Postura de gato, Las Peñas,Loja

Esta asana beneficia mucho para los dolores de espalda y le ayuda al niño a tener más flexibilidad.

- **Postura de Loto**



[Fotografía de Lizbeth Gaona].(Loja, 2019).Postura de loto, Las Peñas, Loja.

Esta postura permite al niño entrar en un estado de relajación y meditación, se puede acompañar con aromas para que el niño disfrute de esta postura, es sencilla de hacerla, se sienta con las piernas entrelazadas, espalda recta siempre incluyendo la respiración.

Beneficios del Yoga dentro del aula en niños de preparatoria

Practicar yoga genera beneficios físicos, espirituales como mentales, el yoga garantiza que el individuo adquiera más seguridad, flexibilidad, un espíritu afectuoso y una mente tranquila, un equilibrio para su vida.

Dentro de los beneficios del yoga en el aula en niños de preparatoria tenemos la reducción de la ansiedad y la tensión, disminuye la fatiga, ayuda a respirar mejor y más profundamente, aumenta la capacidad y calidad de trabajo, mantiene bien alineada y firme la columna vertebral, mejora el equilibrio mental, aumenta la capacidad intelectual, favorece a la concentración y meditación, aumenta la energía y vitalidad, calma la mente y la vuelve más aguda, mejora el conocimiento propio del cuerpo, incrementa el dominio sobre la propia persona, favorece el tono muscular, ayuda a valorar positivamente la vida, alivia el estrés, aumenta la confianza y autoestima en sí mismo, aclara la mente y prepara para tomar decisiones más serenamente (Calle, El Gran Libro de Yoga, 2017, pp. 16-17)

Los beneficios del yoga en niños de preparatoria dentro del aula son diversos, además de ser un método nuevo, permite que el niño puede irse desarrollando, con seguridad, teniendo amor propio, auto conociéndose, eliminando actitudes de violencia dentro del aula. La importancia del yoga en niños reside en la diversidad de diferentes posturas en distintas formas, el objetivo es que el niño aprenda a fluir con el movimiento, controlando su propia respiración, manteniendo su propio equilibrio.

Por lo tanto, es de vital importancia en todas las dimensiones, afectivo, emocional, cognitivo, conductual, corporal, comunicativa, en fin, los beneficios que ofrece el yoga al niño son diversos pero con un solo objetivo, el desarrollo total del individuo. Cuando el niño

aprende a darse valor a sí mismo, puede construir su propia estabilidad emocional, conduciéndolo al desarrollo en todas las etapas de la vida.

Expresión Corporal

Definición del Ámbito de Expresión Corporal

El ámbito de Expresión Corporal, es un proceso para desarrollar la capacidad expresiva en los niños, cada pensamiento, sentimiento o emoción que se tenga puede ser expresado a través del movimiento. Entender como el niño expresa sus experiencias mediante destrezas con criterio de desempeño, que metodología utiliza, cuáles son sus habilidades al momento de la comunicación con su cuerpo y como afecta en su vida.

El ámbito de Expresión Corporal, propone generar oportunidades de aprendizaje en la que los niños vivencien diferentes experiencias motrices, expresivas y creativas, a partir del reconocimiento de sus posibilidades y dificultades de movimiento e interacción, en relación con el contexto natural y social que lo rodea. (Ministerio de educación, 2016)

Por lo tanto, la comunicación a través del cuerpo debe ser esencial dentro del aula de clases, a más de ser una posibilidad que se puede trabajar todos los días, en todas las edades, permite que el individuo pueda expresarse libremente. La tarea fundamental del ser humano es poder transmitir.

Sabemos que el ser humano por naturaleza es un ser expresivo, es decir, desde que nace utiliza expresiones como el llanto, la sonrisa social, señales a través de su cuerpo, ya sea para comunicar o para pedir algo, cuando va creciendo expresa a través de su cuerpo emociones, sentimientos que son inevitables no darse cuenta.

El ámbito de Expresión Corporal permite al niño demostrar a través de su cuerpo. Cuando esta triste o feliz, cuando algo no le va bien, o cuando algo le salió de maravilla, si le duele algo o si esta de mal humor, todo está expresando diariamente. Por lo tanto el lenguaje del cuerpo es movimiento.

Aprender a través del movimiento es la herramienta fundamental que el ser humano debe practicar, muchas personas se mueven de forma automática, es decir, caminan porque lo tienen mecanizado, al igual que alguna señal, pero, entender cada movimiento que realiza, ser consciente de ello, es necesario un proceso. A través del movimiento el ser humano crea conexiones consigo mismo, se auto conoce y desarrolla su cuerpo.

El ámbito de Expresión Corporal valora y contempla en cada área las variantes y las diversas dinámicas para lograr su integración en un todo, pero conservando la idoneidad, personalidad y esencia de cada uno de los lenguajes reestructurando lo que hace falta. (Ruano y Sánchez, 2009, pp. 171-172)

Entender la perspectiva del alumnado, a través de sus manifestaciones debe ser el objetivo primordial del docente, pero sobre todo, debe ayudar el docente al desarrollo socio afectivo del individuo. Este ámbito evaluará las diferentes destrezas que el alumno deberá alcanzar y por ende ayudará al proceso del niño.

Importancia del Ámbito de la Expresión Corporal

El ámbito de Expresión Corporal es esencial en la educación infantil, para establecer una comunicación con sus pares, además permite fortalecer la empatía social. Fomenta el desarrollo adecuado de los niños para que reconozcan sus posibilidades y limitaciones.

En el siglo XIX Jean Georges Noverre, a partir de sus ideas, empezó a considerarse la importancia de un movimiento sentido que nace de la interiorización y el pensamiento del ser humano, admitiéndose la gran capacidad de traducción que tiene el cuerpo para exteriorizar sensaciones y sentimientos. Continuator de Noverre, hay que considerar que Delsarte como iniciador de unas pautas para la construcción de una técnica corporal. Dalcroze, mediante la observación sistemática de su alumnado creó un método en el que su principal característica era el movimiento corporal. Rudolf, creador de la danza expresiva, considera que la danza es una forma de expresión corporal de un individuo o de un grupo y constituye un reflejo de sus maneras de pensar. (Pedregosa, 2007, pp. 15-17)

Es un medio muy importante de comunicación, su importancia empezó a reconocerse a partir de la capacidad que el ser humano expresa, es decir, que cada movimiento tenía creatividad y quería dar a entender algo, la curiosidad del ser humano, ante estas situaciones, lo denominaron con un nombre. Todo esto ha llevado un proceso muy atractivo, comprendiendo que la libertad de la persona está plasmada en el movimiento. Las diferentes posturas que adopta el ser humano, cuando baila, cuando habla, cuando realiza alguna actividad es expresión corporal, las habilidades que tiene para comunicar con su cuerpo deben ser conscientes ya que esto le permitirá un desarrollo integral al individuo.

EL ámbito de Expresión Corporal es necesario para hacer alumnos autónomos, con criterios propios, firmes y seguros, con capacidad de decisión, que sean capaces de exteriorizar sin ninguna inhibición, que se encuentren cómodos consigo mismo y con el entorno que les rodea. (Ministerio de Educación, 2003, p. 41)

Mediante este ámbito el ser humano adopta una actitud reflexiva consigo mismo, es decir, aceptar y valorar su imagen corporal, la observación y la escucha de su propio cuerpo, permite que el individuo pueda tener un equilibrio adecuado.

La realidad que presentan los niños en edades de 6 años es: falta de coordinación, desequilibrio de movimientos, dificultades de motricidad, porque no se le da el valor adecuado en estas edades pensando que es un proceso que todo niño lleva, sin embargo, desde edades tempranas se le debe enseñar al niño a conocerse, a que exprese con total libertad lo que desee, no limitarlo, sino, darles los recursos adecuados para que se desarrolle a través de su cuerpo.

El escenario educativo, debe generar un conocimiento relevante en el estudiante, debe ser fuente de expresión, debe ser una fase donde pueda expresar experiencias, sensaciones, emociones con total libertad, el individuo debe saber usar su cuerpo en tiempo y espacio, es decir, integrarlo y distinguirlo. Para eso es necesario que el alumno se encuentre en un ambiente adecuado, un ambiente armonioso, que le permita llegar a la relajación, una adecuada respiración, un ambiente en confianza, donde pueda ser el mismo.

Para el niño, los movimientos significan VIDA, no solo experimenta la vida en sus propios movimientos, sino también atribuye la vida a todas las cosas móviles, para el pequeño este es un factor muy importante para el descubrimiento de sí mismo, esto fluctúa desde su fascinación con sus dedos hasta la realización de limitaciones acrobáticas. (Bolaños, 2006, p. 8)

La importancia de que el niño pueda manifestar lo que siente a través de su mirada, en la forma de sentarse, en la forma de poner sus manos, sus pies, le permitirá al docente

comprender de mejor manera cual es la personalidad del niño ya que mediante los gestos el transmite. Pienso que el mayor trabajo del docente es enseñar al niño a sentirse a gusto en donde está, el proceso de enseñanza aprendizaje requiere que el niño sea feliz, es feliz en un ambiente donde lo comprenden, donde tiene la libertad de ser, donde le permitan expresarse, la manera en la que el niño se integra y se relaciona con los de su alrededor depende mucho del autoconocimiento, y todo esto lo comunica mediante la expresión corporal.

Destrezas con criterio de desempeño en los niños de Preparatoria

El subnivel de Preparatoria correspondiente al primer año de Educación General Básica posee tres ejes de desarrollo y aprendizaje y siete ámbitos, ente los cuales está el ámbito de expresión corporal, el mismo que tiene siete destrezas con criterios de desempeño para el desarrollo del ámbito, además posee tres extra para el desarrollo de la asignatura de idioma extranjero o inglés. Las siete destrezas contienen aprendizajes que se dividen en básicos imprescindibles y básicos deseables, para poder tomar en consideración la prioridad con que se deben trabajar, las cuáles serán expuestas a continuación.

Básicos Imprescindibles

Estos aprendizajes son necesarios para que el estudiante los alcance en el proceso escolar, según el Ministerio de Educación (2016) afirma que “Son considerados básicos imprescindibles los aprendizajes mínimos obligatorios para la promoción escolar, ya que, si no se logran en los niveles en los que se promueven, son muy difíciles de alcanzar en momentos posteriores” (p. 18), enfatizando que si no se logran alcanzar estas destrezas posteriormente serán un impedimento para el estudiante, paralizando su participación eficaz en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Básicos Deseables

Estas destrezas son parte del aprendizaje en minoría, según el Ministerio de educación (2016) “los aprendizajes que, aun contribuyendo de forma significativa y destacada al desarrollo personal y social del alumnado, no comportan los riesgos ni tienen las implicaciones negativas de los anteriores en caso de no alcanzarse en los niveles educativos” (p. 18), es así que se debe tomar en cuenta que estos no son insignificantes al contrario estos podrán ser abordados en la trayectoria del proceso educativo.

Tanto los aprendizajes básicos imprescindibles y básicos deseables serán abordados mediante el Yoga motivo que no es etapa de escolarización rígida sino que será un recurso donde el principal objetivo es la libertad del estudiante, brindando la oportunidad de que los niños se expresen de la forma en que deseen, consiguiendo una mayor motivación y bienestar físico, mental y espiritual logrando su desarrollo integral.

Beneficios del Ámbito de Expresión Corporal en la infancia

El ámbito de expresión corporal en los niños tienen muchos beneficios ya que este le permite al niño equilibrar sus movimientos, a más de eso le permite expresarse libremente creando su propia personalidad.

Los beneficios en la infancia permiten en el ámbito cognitivo que el niño tenga la capacidad de decodificar, sea una persona creativa, que haga uso de su imaginación, conozca las partes de su cuerpo, conozca sus propias limitaciones, pensar en lo que hace. En el ámbito equilibrio-personal, le permitirá tener seguridad en sí mismo, confianza, autoestima, bienestar personal, generador de sensaciones, tranquilidad, ser más auténtico, liberar tensiones, sentirse libre para opinar, tener autonomía, perder la vergüenza, aprender a apreciar su propio cuerpo, transformaciones internas y

profundas. En el ámbito social, tendrá una comunicación libre, respeto por la producción de las demás personas, entendimiento del otro, crear vínculos afectivos, mejor relación con los profesores, formar parte del grupo. (Paige, 2019, p. 19)

Los beneficios de este ámbito en el ser humano son inmensos, desde el ámbito personal hasta el social, desarrollarán adecuadamente el cuerpo, preparándolo para cualquier situación ante la vida. El cuerpo será más flexible, podrá gesticular adecuadamente las expresiones a través de su rostro, en cuanto a sus extremidades tendrá mejor movimiento, todo esto le permite una conexión con su mente para luego mantener un equilibrio en su vida.

Todo movimiento lleva una fase de evolución de acuerdo a la edad de cada individuo, sin embargo, hay que poner énfasis en desarrollarlo adecuadamente, ya que esto implica que el individuo pueda sentir sus propios impulsos y sea consciente de aquellos. Es de vital importancia que el ser humano tenga una comprensión de sus movimientos, es decir, que todo lo que realice sea controlado, la manera en que expresa es el sentir de cada persona.

La movilidad del cuerpo del niño, debe integrar todas las formas, es decir, que tenga la libertad de expresar mediante su cuerpo lo que el desee, comprender que a la hora de jugar el podrá expresarse como quiera, a la hora de aprender pueda crear, improvisar e ingeniarse con todo lo que encuentre alrededor, de esta manera podrá el niño llegar a un estado de aprendizaje mutuo, aprender dentro del ambiente en donde se encuentre.

Para que el niño aprenda a controlar el propio ritmo de sus movimientos, debe reconocer y escuchar primeramente su respiración, puede iniciar con una respiración lenta e ir aumentando su frecuencia para escuchar su propio ritmo cardiaco. El niño se verá beneficiado al reconocer lo que está habitando dentro de él, al entender lo que le rodea, sus

límites, direcciones, y todas las posibilidades que se le presentan.

Si el individuo escucha a su propio cuerpo, puede comprender la necesidad que tiene, la actitud que tiene el ser humano ante la vida tiene mucho que ver con la expresión corporal, y este a su vez puede integrarse positivamente, compartir experiencias, vivencias, creando una base sólida para el desarrollo integral.

El Yoga y la Expresión Corporal

Relación del Currículo de Educación General Básica Preparatoria con el Yoga y el ámbito de Expresión Corporal

El currículo de Educación General Básica Preparatoria fundamenta el derecho de la educación de los estudiantes, se presenta como una guía para que los docentes se orienten y estimulen las capacidades de cada estudiante.

Dentro de la Constitución de la República del Ecuador, la educación es un derecho para todos, es decir, que todos los individuos a lo largo de su vida podrán formarse para alcanzar un crecimiento integral.

Brindar un aprendizaje de calidad al estudiante es el principal objetivo, una educación donde sea adaptada a las necesidades de cada estudiante, una educación donde cada individuo pueda adquirir conocimientos, y pueda sentirse libre de aprender poniéndolos en práctica en su vida diaria.

Dentro del currículo de preparatoria nos encontramos con el ámbito de expresión corporal, siendo este parte fundamental para la vida del niño, si bien sabemos un niño está

en constante movimiento a toda hora del día, es por eso que es esencial que el individuo pueda expresarse a través de su cuerpo, teniendo movimientos equilibrados, que vayan a la par con su edad. El Ministerio de educación (2016) afirma “El ámbito de expresión corporal propone generar oportunidades de aprendizaje en las que los niños vivencien diferentes experiencias, a partir del reconocimiento de sus posibilidades y dificultades de movimiento e interacción, en relación con el contexto natural y social que lo rodea (p.57). Por lo tanto, la expresión corporal y el yoga tiene una conexión muy importante con el currículo, siendo la expresión corporal contenido dentro del área de Educación Física teniendo como objetivo la interacción con el medio físico, el movimiento, tomando en cuenta la actividad física para el mantenimiento del propio cuerpo.

A si mismo esta área contribuye al niño a facilitar la cooperación e integración con sus pares, desde el respeto hasta la inclusión, a través del yoga el niño podrá comprender de mejor manera su respiración, le permitirá encontrar soluciones. El Ministerio de educación (2016) afirma “En este ámbito se considera necesario facilitar espacios de aprendizaje, para que los estudiantes construyan confianza en ellos y en las demás personas, que les permitan expresar, comunicar y al mismo tiempo, reconocer y respetar la diversidad cultural que les rodea” (p.57). Las clases de yoga para niños le permitirán trabajar físico, mental y espiritualmente, al realizar las asanas de yoga el niño alcanzará consciencia de su propio cuerpo, obtiene flexibilidad, y fomentará el compañerismo. Además el yoga estimula la creatividad e imaginación del niño jugando un papel importante en emociones, sensaciones y sentimientos, cumpliendo así con el ámbito de expresión corporal.

f. METODOLOGÍA

Métodos

Método científico

El método científico es esencial en todo el desarrollo investigativo, se lo aplicará para fundamentar la información acerca de la investigación. Rivero (2008) afirma “El método científico es procedimiento riguroso de orden lógico cuyo propósito es demostrar la verdad” (p.34). Además es importante sustentar que el resultado tenga buenas bases de información para el desarrollo del mismo.

Método analítico-sintético

El método analítico sintético se utilizará para el análisis de toda la información recopilada, a su vez interpretará todos los elementos para convertirlo en un todo. Rivero (2008) afirma “El método que emplea el análisis y la síntesis consiste en separar el objeto de estudio en dos partes y, una vez comprendida su esencia, construir un todo” (p.45). Se determinará los detalles de causa y efecto que se derivará de la investigación y posteriormente se agrupará para integrarlos.

Método descriptivo

Este método se lo utilizará para describir los hechos, las variables, los resultados, de manera real y objetiva. Rivero (2008) afirma “Es un método que implica observar y describir el comportamiento de un sujeto sin influir sobre él de ninguna manera” (p.37). Además permitirá detallar el escenario de investigación.

Técnicas e instrumentos

La observación

La observación es una técnica muy fundamental dentro del proceso investigativo, a través de esta técnica se podrá recolectar datos de manera vivencial. Rivero (2008) afirma “La inspección y estudio realizado, mediante el empleo de sus propios sentidos, con o sin ayuda de aparatos técnicos, tal como son o tienen lugar espontáneamente” (p.7). También proporcionará hechos que son importantes para la realización de la investigación.

Encuesta

Este instrumento está dirigido a maestras de Preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente con la finalidad de recolectar información. La presente encuesta está basada en el libro de Ramiro Calle, maestro de yoga. Rivero (2008) afirma “la encuesta, permite recoger información de una población de interés, obtener un perfil compuesto de los habitantes” (p. 62). A través de este proceso, se determinará la situación en que se encuentra determinada población.

Informe Formal Cualitativo

Este documento se realiza con base a las destrezas con criterio de desempeño del currículo, se lo utiliza para evaluar los diferentes momentos de los niños, de acuerdo al Ministerio de Educación (2016) “Consiste en una sistematización de todo el proceso y constituye el documento oficial que se entrega a las familias y/o adultos responsables de los niños junto con el informe formal descriptivo” (p. 60). Este informe se lo estructura con las destrezas tomando en cuenta una escala de valoración o estimación.

Población y Muestra

La Población de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente es de 45 niños de preparatoria y 3 docentes, la muestra que se tomará es de 11 niños, 11 niñas a los cuáles se le aplicará el informe formal cualitativo para medir el nivel de desarrollo del ámbito de Expresión Corporal que tiene adquirido el niño y 2 docentes que se les aplicará la encuesta para recopilar información en cuanto al Yoga y la Expresión Corporal.

Variable	Población	Muestra
Niños	26	11
Niñas	19	11
Profesores	3	2
Total	48	24

Fuente: Secretaria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

EGRESOS	VALORES
Esterillas de Yoga	60.00
Bolas mágicas	20.00
Copias	4.00
Impresiones	1 0.00
Pintura	10.00
Aromas	40.00
Varios	40.00
Total: Son ciento ochenta y cuatro dólares de los Estados Unidos de América.	184.00
Financiamiento: Los gastos que se presenten en el desarrollo de la presente investigación estarán a cargo de la investigadora. Este proyecto es viable y de gran aporte para la Unidad Educativa Padre Julián Lorente	

Elaboración: Lizbeth Antonieta Gaona Cueva

i. BIBLIOGRAFÍA

Bolaños, G. B. (2006). *educación por medio del movimiento y la expresión corporal*. costa rica : editorial universidad estatal a distancia.

Calle, R. (2016). *yoga el método*. españa: martinez roca.

Calle, R. (2017). *el gran libro de yoga*. españa: mandala ediciones.

Ciannó, A. S. (2018). *el pequeño yogui*. roma: obelisco.

Jorge Ruiz (comunicación personal, 06 de Junio, 2019)

José María Cañizares, Carmen Carbonero Celis . (2016). *expresión corporal en la edad escolar* . españa: wanceulen editorial deportiva,s.l.

Kiki Ruano, Galo Sánchez . (2009). *expresión corporal y educación*. sevilla: wanceulen editorial deportiva, s.l.

Koch, I. (2019). *el libro del yoga más fácil del mundo para niños* . españa: larousse.

Lan, X. (2016). *mi diario de yoga*. barcelona: pengui random house grupo editorial.

MacGregor, K. (2018). *ashtanga yoga*. malaga: sirio.

Ministerio de educación. (Agosto de 2016). obtenido de ministerio de educación:

<http://educación.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/egb-preparatoria.pdf>

Ministerio de Educación, C. y. (2003). *los lenguajes de la expresión* . madrid : gráficas ferlibe, s.l.

Paige, J. (2019). *Lenguaje Corporal, guía ilustrada para entender la comunicación no verbal*. España: Copyright.

Pedregosa, P. R. (2007). *la expresión corporal una asignatura apasionante*. España : wanceulen editorial deportiva, s.l.

Rivero, D. S. (2008). *metodología de la investigación* . sanabria: editorial shalom 2008.

Sivananda, S. S. (2004). *hatha yoga* . argentina : kier,s.a.

Vigué, J. (2018). *atlas ilustrado yoga anatomía- posturas* . España: susaeta ediciones,s.a.

ANEXOS

Anexo 1

Matriz de consistencia

Tema	Problema	Revisión de literatura	Objetivos	Métodos	Técnicas	Resultados
EL YOGA PARA FORTALECER EL ÁMBITO DE EXPRESIÓN CORPORAL EN LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PADRE JULIÁN LORENTE, DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERÍODO 2019-2020	¿Cómo fortalecer el ámbito de Expresión Corporal a través del Yoga en los niños Preparatoria de la Unidad Educativa Padre Julián Lorente, de la ciudad de Loja , en el	EL YOGA Concepto Historia Tipos • Hatha Yoga • Ashtanga Vinyasa Yoga Concepto de Asanas Principales Asanas para niños de 5-6 años Beneficios	OBJETIVO GENERAL: Determinar como el yoga contribuye a fortalecer el ámbito de expresión corporal en los niños de preparatoria de la Escuela “Padre Julián Lorente”, de la Ciudad de Loja, en el periodo académico 2019-2020	Científico. Analítico- Sintético Descriptivo	Observación Entrevista Informe Formal Cualitativo	Comprobar a través del instrumento de valoración si el Yoga fortaleció el ámbito de Expresión Corporal en los niños de preparatoria.

periodo 2019 – 2020?

Definición

Importancia

Destrezas con criterio de desempeño

Beneficios

EL YOGA Y LA EXPRESIÓN CORPORAL

Relación del currículo EGB preparatoria con el Yoga y la Expresión Corporal.

OBJETIVOS

ESPECÍFICOS:

Evaluar el ámbito de Expresión Corporal en los niños de preparatoria.

Diseñar y aplicar una propuesta alternativa basada en el yoga que contribuya a fortalecer el ámbito de Expresión Corporal en los niños de 5 a 6 años.

Científico.
Analítico-
Sintético

Científico
Descriptivo

Observación.
Informe
Formal
Cualitativo

Observación
Informe
Formal
Cualitativo

Determinar en qué nivel se encuentran los niños de preparatoria en el ámbito de Expresión Corporal.

Elaboración de la guía didáctica basada en el Yoga para fortalecer el ámbito de Expresión Corporal en los niños de preparatoria.

<p>Verificar la eficacia del Yoga para fortalecer el ámbito de Expresión Corporal en los niños de preparatoria.</p>	<p>Científico. Descriptivo.</p>	<p>Observación. Informe Formal cualitativo</p>	<p>La efectividad de la propuesta alternativa basada en Yoga se plasma en el fortalecimiento del ámbito de Expresión Corporal en los niños de preparatoria, lo cual es verificado con la aplicación del instrumento.</p>
---	-------------------------------------	--	--

Anexo 2



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA
ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES

Apreciada docente, como estudiante de la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, me permito presentar la siguiente encuesta que tiene como objetivo conocer aspectos relacionados con el yoga en el fortalecimiento del ámbito de Expresión Corporal en los niños que están a su cargo.

De la manera más comedida dígnese contestar las siguientes preguntas.

2. Instrumento

1. ¿Qué es para Ud el Yoga?

- **Una actividad física**
- **Es una disciplina física, mental, que une el cuerpo, la mente y el espíritu**
- **Es una religión**

2. Cree usted que existe alguna relación entre el yoga y la educación:

- Si ()
- No ()

Por qué

.....
.....
.....

3. A su criterio el yoga es fundamental para:

- Mejorar emociones
- Fortalecer el ámbito de expresión corporal
- Mantener un estado físico adecuado

Por qué:

.....
.....
.....

4. ¿Ud. considera que el yoga fortalece el desarrollo de la expresión corporal?

- Si ()
- No ()

Por qué:

.....
.....
.....

5. A su criterio .El yoga favorece el equilibrio, coordinación de los movimientos y comunicación a través de su cuerpo en el niño

- Si ()
- No ()

Por qué:

.....
.....
.....

6. ¿Considera usted que el yoga infantil es un estilo de vida que cuida y sana el cuerpo?

- Si ()

- No ()

Por qué

.....
.....
.....

7. ¿Incluiría ud el yoga en su salón de clases?

- Si ()
- No ()

Por qué:

.....
.....
.....

Gracias por su colaboración

Anexo 3



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

Informe Formal Cualitativo

ÁMBITO DE EXPRESIÓN CORPORAL			
DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	No Iniciado	En proceso	Adquirido
Reconoce estados de ánimo, sensaciones y emociones (alegría, tristeza, aburrimiento, enojo, frío, calor, entre otras)			
Expresa y comunica mensajes corporales (gestuales convencionales y/o espontáneos)			
Construye y comunica mensajes utilizando diferentes tipos de movimiento			
Usa gestos convencionales y/o espontáneos, habilidades motrices básicas, posturas, ritmos.			
Utiliza su cuerpo como recurso expresivo para comunicar mensajes.			
Interpreta mensajes corporales producidos por otros, respetando las diferentes formas en que se expresen			
Descifra a lenguaje oral y/o gráfico los mensajes corporales producidos.			

Comunica, crea e interpreta mensajes corporales individuales y con otros de manera espontánea			
Participa con otros en prácticas corporales expresivo-Comunicativas			
Cuida de si y de los otros cuando participa			
Reconoce sus posibilidades de creación e interpreta la de sus pares.			
Realiza diferentes tipos de movimiento (lento, rápido, continuo, discontinuo, fuerte, suave, entre otros) para expresarse.			
Diferencia los diferentes movimientos de su cuerpo.			
Explora su cuerpo a través de los movimientos			
Ejecuta acciones de coordinación de movimientos			

Adaptado al: (Ministerio de educacion, 2016)

RETORNANDO A LA CALMA



Lizbeth Gaona Cueva

Actividad 1

TEMA: Mi amigo Jaimito

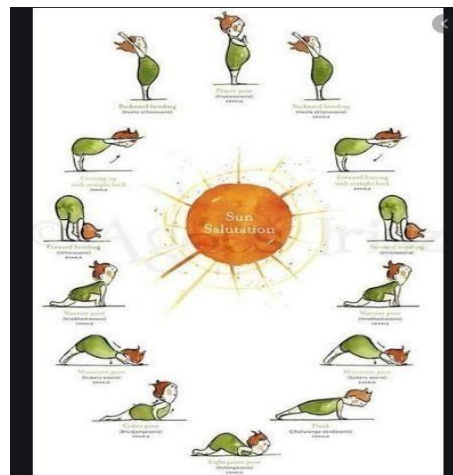
OBJETIVO

- Participar, respetar las diferentes formas de expresión de sus compañeros e integrarse con facilidad.

Canción saludo al sol

Ejercicios de respiración

MI AMIGO JAIMITO



Fuente: Recuperado de: <https://www.pinterest.com/pin/98727416809388336/>

Jaimito es un niño que tiene 6 años de edad, es muy curioso y juguetón. Él vivía en una cabaña muy alejado de la ciudad. Un día vio al sol, era grande y brillante, **alzó los brazos** tanto, tanto para alcanzarlo, luego para tomar vida llevo sus manos a sus pies haciendo una media **pinza**, imitó un **perro cabeza abajo**, sus ojos eran enormes iluminaban toda la casa.

Jaimito empezó a escuchar su corazón, bajo todo su cuerpo y simuló ser una **tabla**, imaginó que era una **se cobra** y estiró toda su espalda con la vista al sol, invito a todos

sus amigos a simular un perro cabeza abajo el escuchaba sus latidos, fue lentamente a **media pinza.**

Sentía su respiración estaba cerca de tocar el sol, se levantó lentamente sintiendo cada parte de su cuerpo, llevando sus manos en posición al sol, el sentía como su corazón estaba calentito así que llevó sus dos manitos al corazón (**postura inicial**).

Desde entonces Jaimito calienta su corazón todas las mañanas.

MATERIALES

Cuento, mariposa de guante, campanilla

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a narrar el cuento de Jaimito, el mismo que sirve para la introducción de asanas, luego se realiza las diferentes asanas de acuerdo al cuento usando una campanilla para controlar los tiempos y el equilibrio, seguidamente se realiza la canción del elástico que permite que el niño relaje sus músculos y a su vez se le da la libertad de expresión a través de su cuerpo, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante y esencias que permiten al niño un total descanso.

Actividad 2

TEMA: De cabeza

OBJETIVO

Expresar sus emociones a través del movimiento.

Canción saludo al sol

Ejercicios de respiración

DE CABEZA



Fuente: Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog>

En la selva estaba de cabeza, mirando el horizonte al león lo encontró.

En la selva estaba de cabeza, mirando al horizonte al hipopótamo encontró

En la selva estaba de cabeza, mirando al horizonte al rinoceronte encontró

En la selva estaba de cabeza, mirando al horizonte al cocodrilo lo encontró

En la selva estaba de cabeza, mirando al horizonte a la cebra la encontró

En la selva estaba de cabeza, mirando al horizonte al elefante lo encontró

MATERIALES

Esterillas de yoga, parlante

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad de los congelados donde el niño comunica a través de su cuerpo y es previo calentamiento para las asanas, luego se realiza las asanas correspondientes usando

una campanilla para controlar los tiempos y el equilibrio, seguidamente se realiza la canción del elástico que permite que el niño relaje sus músculos y a su vez se le da la libertad de expresión a través de su cuerpo, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante que permiten al niño un total descanso.

Actividad 3

TEMA: El Globo Mágico

OBJETIVO

Establecer acuerdos, trabajar en equipo y mantener el equilibrio

Canción saludo al sol

Ejercicios de respiración

GLOBO MÁGICO



Fuente: Recuperado de: http://arablogs.catedu.es/arablogs/blog.php?id_blog=1194&pg=2&id_categoria=6427

Se agrupa por parejas a todos los niños de forma que quede una fila, los niños deberán comunicarse para poder pasar los globos con sus pies, se debe recordar que no hay ganador ni perdedor, deben mantener equilibrio mientras le pasan al otro compañero, cada

vez se le ira poniendo más globos de manera que vayan pasando rápidamente hasta que suene la campanilla.

MATERIALES

Globos, esterillas de yoga

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad del globo mágico donde el niño trabaja en equipo, mantiene una comunicación, participa y es previo calentamiento para las asanas, luego se realiza las asanas correspondientes usando una campanilla para controlar los tiempos y el equilibrio, seguidamente se realiza la actividad del león permitiendo al niño gritar y sacar todo lo que tiene guardado, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Tema: Las emociones							
Valoración	A= Adquirido EP= En proceso NI= No Iniciado						
Indicadores de evaluación	R	e	c	o	n	o	c
	A	EP	NI	A	EP	NI	NI
Nombre							

SESIÓN 2

Actividad 4

TEMA: Los sonidos salvajes

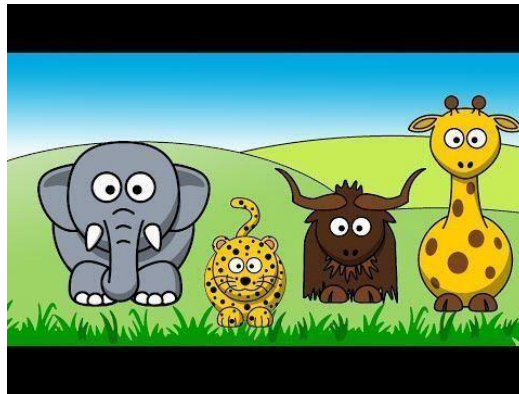
OBJETIVO

Mejorar su proceso de respiración, posturas, y movimiento

Canción saludo al sol

Ejercicios de respiración

LOS SONIDOS SALVAJES



Fuente: Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=zVp6eaR5kRQ>

Se agrupa a los niños en círculo, se emite los sonidos de animales salvajes mientras los niños van imitando al animal que salga, deberán ir realizando las diferentes posturas de acuerdo al animal correspondiente.

1 campanilla

- Los niños inhalan mantienen el aire

2 campanillas

- Los niños exhalan el sonido del animal con la diferente postura

MATERIALES

Música, campanilla

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad de los sonidos salvajes donde el niño trabaja en equipo, expresa y realiza las asanas correspondientes usando una campanilla para controlar los tiempos, seguidamente se realiza la canción del elástico, finalmente se procede a la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Actividad 5

TEMA: El reloj de posturas

OBJETIVO

Reconocer las posturas, perfeccionar la flexibilidad, expresar y comunicar

Canción saludo al sol

Ejercicios de respiración

EL RELOJ DE POSTURAS



Fuente: Recuperado de: <https://www.amazon.com/-/es/Juego-Spinner-versi%C3%A9n-ingles/dp/B0195926PS>

Esta actividad permite al niño reconocer las posturas, se realiza un círculo con los niños, y les damos números, se menciona el número y el niño deberá hacer rotar las manijas del

reloj, escogerá una carta y deberá realizar las posturas, estas posturas se presentarán de forma individual o de grupo, de acuerdo al color de la carta que escoja.

MATERIALES

Reloj de posturas

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad del reloj de posturas donde el niño reconoce las posturas, las expresa y va mejorando su flexibilidad, seguidamente se realiza la canción del elástico, luego se procede a postura del loto para realizar las respectivas mantras “ Yo soy muy inteligente”, “ Yo soy el mejor niño”, “Yo me quiero mucho” , finalmente se procede a la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Actividad 6

TEMA: Flor mágica

OBJETIVO

Estimular mensajes corporales y despertar la atención en el niño

Canción saludo al sol

Ejercicios de respiración

FLOR MÁGICA



Fuente: Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=4EamdMtfpsY>

Flor mágica, flor mágica

Es la postura del relax

Flor mágica, flor mágica

Es la postura del relax

Juntamos las piernas

Y nos estiramos

Juntamos las manos y nos relajamos

Ommmmmmm

Ommmmmmm

Ommmmmmm

MATERIALES

Flores

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a

realizar la actividad de la flor mágica en postura de mariposa, luego se procede a postura del loto para realizar las respectivas mantras “ Om padme kadme jum”, “ Yo soy el mejor niño”, “Yo me quiero mucho” , finalmente se procede a la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Tema: Moviéndome Comunico										
Valoración		A= Adquirido EP= En proceso NI= No Iniciado								
Nombre	Indicadores de evaluación	Realizo movimientos lentos y rápidos.			Realizo movimientos suaves y fuertes.			Realizo posturas lentas, rápidas, fuertes, suaves		
		A	EP	NI	A	EP	NI	A	EP	NI

SESIÓN 3

Actividad 7

TEMA: Sabores energéticos

OBJETIVO

Reconocer sabores, interpretar sensaciones, emociones y crear posturas de acuerdo a las diferentes frutas.

Canción saludo al sol

Ejercicios de respiración

SABORES ENERGÉTICOS

Se agrupa en círculo a todos los niños, mientras de venda los ojos de cada uno, se va pasando diferentes alimentos para que reconozcas, al momento de reconocer deberán inventar una postura que identifica a tal alimento.

MATERIALES

Diferentes alimentos

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad de los sabores energéticos, despertando la atención y creatividad en el niño, luego se procede a postura del loto para realizar la canción de somos familia, finalmente se procede a la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Actividad 8

TEMA: Sensaciones

OBJETIVO

Interpretar texturas, respetando su turno.

Canción saludo al sol

Ejercicios de respiración

SENSACIONES



Fuente: Recuperado de: <http://www.yoguitos.com/un-casal-diferente-de-navidad-casalitos/>

Se realiza un laberinto de diferentes texturas, donde los niños deberán ir pasando en filas con los ojos vendados y otro guiándolo, deberá ir adivinando las diferentes texturas e interpretando diferentes sensaciones con sus pies, finalmente en la piscina de agua se lavarán los pies mientras se ira cantando los mantras.

MATERIALES

Diferentes texturas

Piscina inflable

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad de las sensaciones, permitiendo al niño identificar las diferentes texturas, luego se procede a cantar los mantras con los pies metidos en la piscina inflable, finalmente se procede a la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Actividad 9

TEMA: Armando mi mándala

OBJETIVO

Fomentar el trabajo en equipo y participar activamente

Saludo al sol

Ejercicios de respiración

ARMANDO MI MANDALA



Fuente: Recuperado de: <https://asipiensaunamama.com/2016/09/19/16-ideas-para-jugar-en-casa/>

Se formará cuatro equipos, a cada equipo se le facilitará materiales como (fideos, lenteja, canguil, pinturas), la mándala será dividida en cuatro partes, los grupos deberán en conjunto decorar su mándala para finalmente unirla entre todo el grupo.

MATERIALES

Mándala grande en forma de rompecabezas

Frutos secos

Pinturas

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad de “armando mi mándala” donde el niño trabaja en equipo, mantiene una comunicación, participa, luego se realiza la canción del atlántico y se realiza las asanas correspondientes usando una campanilla para controlar los tiempos y el equilibrio,

finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Tema: Sensaciones y emociones										
Valoración		A= Adquirido EP= En proceso NI= No Iniciado								
Indicadores de evaluación		Encuentro las diferencias de las texturas.			Diferencia los distintos sabores			Crea y ayuda al trabajo en equipo		
Nombre		A	EP	NI	A	EP	NI	A	EP	NI

SESIÓN 4

Actividad 10

TEMA: Sorbetes saltarines

OBJETIVO

Participar y expresar mediante su cuerpo

Saludo al sol

Ejercicios de respiración

SORBETES SALTARINES



Fuente: Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=gORn1E8ez9w>

Deberá irse desplazando de acuerdo a la música, con los sorbetes sostenidos por un dedo, de rápido a lento, en movimientos circulares sin dejar caer el sorbete.

MATERIALES

Sorbetes

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad de “sorbetes saltarines” donde el niño manifiesta a través del movimiento, posteriormente se realiza las asanas correspondientes usando una campanilla para controlar los tiempos y el equilibrio, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Actividad 11

TEMA: Salvaje soy

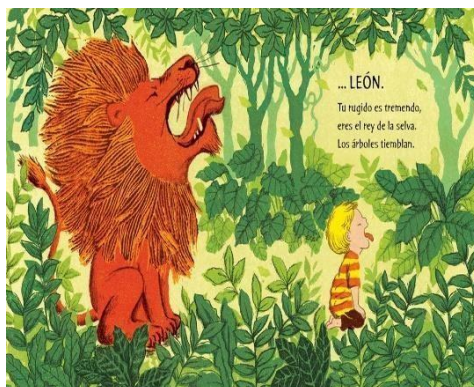
OBJETIVO

Crear utilizando la imaginación, expresar a través de posturas aumentando la flexibilidad.

Saludo al Sol

Ejercicios de respiración

SALVAJE SOY



Fuente: Recuperado de: <https://www.elbuhlector.com/juegos-sencillos/>

Los niños estarán en círculo se empezará a crear un cuento donde el niño deberá ir realizando las posturas.

En el bosque había un ÁRBOL (postura del árbol) muy grande, donde habitaban muchos animales entre ellos osos (postura del oso), pájaros (posturas del pájaro),..... Los niños deberán seguir el cuento dándole sentido y realizando las posturas entre todos.

MATERIALES

Esterillas de yoga

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad de “salvaje soy” donde el niño manifiesta a través del movimiento, se va realizando las asanas de acuerdo al cuento, seguidamente se baila la canción del

elástico, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Actividad 12

TEMA: El túnel viviente

OBJETIVO

Apoyar al trabajo en equipo e interactuar con facilidad.

EL TÚNEL VIVIENTE



Fuente: Recuperado de: <http://territoriohuelva.com/actividad/taller-de-yoga-para-ninos-en-el-rompido/>

Se realizará un túnel con los niños, deberán ponerse en postura de perro cabeza abajo, el último de la fila deberá pasar por el túnel y ponerse primero, así sucesivamente hasta que llegue al último.

MATERIALES

Esterillas de yoga

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a

realizar la actividad del “túnel viviente” el cuál pretende mejorar la postura perro cabeza abajo y preparar al cuerpo para posterior meditación, seguidamente se baila la canción del elástico, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Tema: Interactúa con sus pares									
Valoración		A= Adquirido EP= En proceso NI= No Iniciado							
Indicadores de evaluación									
Nombre	Mantiene el equilibrio al moverse.			Expresa mímica de animales a través de su cuerpo.			Colabora al grupo para la realización de actividades.		
	A	EP	NI	A	EP	NI	A	EP	NI

SESIÓN 5

Actividad 13

TEMA: Masajeando mis pies

OBJETIVO

Cuidar de sí mismo, conocerse y participar en grupo

MASAJEANDO MIS PIES



Fuente: Recuperado de: <https://www.eltribuno.com/salta/nota/2016-4-25-1-30-0-yoga-para-ninos-en-las-escuelas>

En la mitad del salón de clases realizar un círculo con hojas secas donde cada niño en pareja deberá sentirlo con sus pies sin medias, pasar por la tina de bolitas masajeadas, finalmente frotar con sus propias manitas de forma circular sus pies con esencias que le permitirán entrar a un estado de relajación.

MATERIALES

Hojas secas

Esencias

Bolitas masajeadas

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad “masajeando mis pies” el cual permite preparar al cuerpo para posterior meditación, seguidamente se canta los mantras “Yo soy muy inteligente”, “Me quiero mucho”, “Soy el mejor niño que hay en el mundo”, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Actividad 14

TEMA: Mariposa Voladora

OBJETIVO

Integrar con facilidad en el trabajo en equipo, aportando ideas para la creación de algo nuevo.

Saludo al Sol

Ejercicio de respiración

MARIPOSA VOLADORA



Fuente: Recuperado de: <https://chiquitosybebes.com/mariposita-reciclable/>

Para la creación de la mariposa voladora se le facilitará materiales como pinturas, marcadores, frutos secos, se realizará 4 grupos, cada grupo estará a cargo de una parte finalmente entre todos se armara la mariposa.

MATERIALES

Frutos secos

Pinturas

Marcadores

PROCEDIMIENTO: : Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los

mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad “mariposa voladora”, a continuación se leerá un cuento de como la oruga se transformó en mariposa, se realizará la postura y los niños deberán ir diciendo que quieren ser, abrirán sus alas para volar sintiendo seguridad en si mismo, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Actividad 15

TEMA: Juego del grito

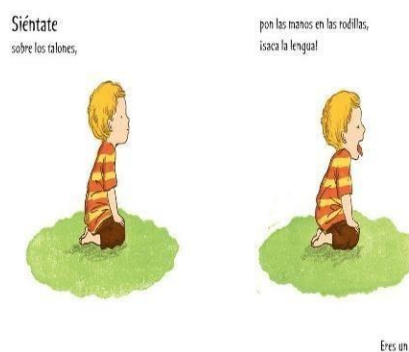
OBJETIVO

Expresar emociones utilizando su cuerpo a través del movimiento

Saludo al Sol

Ejercicios de respiración

JUEGO DEL GRITO



Fuente: Recuperado de: <http://ekare.es/libros/eres-un-leon-posturas-de-yoga-para-ninos/>

Esta actividad consiste en que el niño exprese lo que él quiera, no se le obliga a realizar lo que no desee, se le pondrá música mientras baila, al momento de pausar la música

deberá gritar con todas sus fuerzas y sacar toda su lengua.

MATERIALES

Música

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad “juego del grito” el cual permite expresar a través de su cuerpo, seguidamente se le pone la canción de la mariposa, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Tema: La Participación									
Valoración		A= Adquirido EP= En proceso NI= No Iniciado							
Indicadores de evaluación									
Nombre	Masajea sus pies sin cohibirse.			Se integra con facilidad en el trabajo grupal.			Grita de forma espontánea.		
	A	EP	NI	A	EP	NI	A	EP	NI

SESIÓN 6

Actividad 16

TEMA: La ruleta

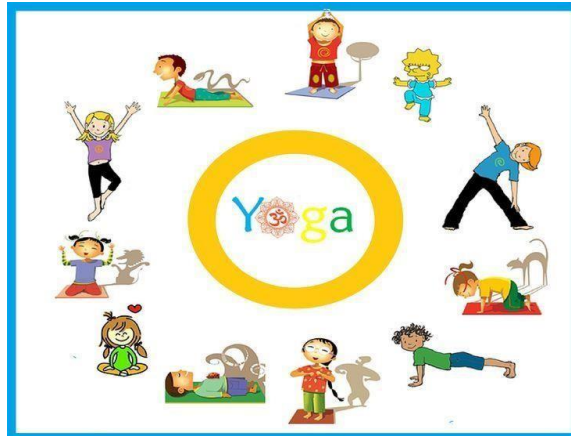
OBJETIVO

Expresar las diferentes posturas y alcanzar un grado adecuado de equilibrio y flexibilidad

Saludo al sol

Ejercicios de respiración

LA RULETA



Fuente: Recuperado de: <https://centromahashakti.com/blog/el-yoga-para-la-infancia>

En la mitad del salón se pone la ruleta de posturas y alrededor de ella todos los niños, se ira dando la vuelta respetando el turno, la posición que salga en la ruleta deberá ser expresada.

MATERIALES

Ruleta

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a efectuar la actividad “la ruleta” el cual permite expresar a través de su cuerpo, seguidamente se le pone la canción del elástico, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Actividad 17

TEMA: Somos rocas

OBJETIVO

Interpretar mensajes a través de su cuerpo

Saludo al Sol

Ejercicios de respiración

SOMOS ROCAS



Fuente: Recuperado de:<https://portal.cajadeburgos.com/educa-actividad/404401063/>

Se narrará un cuento donde el niño deberá expresar mediante su cuerpo, dramatizará cada escena según el crea conveniente, cuando la narradora exprese somos rocas deberán todos ponerse en postura de niño luego mientras siga relatando seguirá realizando las demás posturas.

Cierto día un grupo de niños paseaban por el jardín,

MATERIALES

Cuento

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a

realizar la actividad “somos rocas” el cual permite expresar a través de su cuerpo, seguidamente en círculo se cantará “somos familia”, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Actividad 18

TEMA:Yoguis somos

OBJETIVO

Incrementar movimientos coordinados y expresividad mediante el cuerpo

Saludo al Sol

Ejercicios de respiración

YOGUIS SOMOS



Fuente: Recuperado de: <https://ladoh.com/mindfulness-para-ninos-tomar-distancia-para-alcantar-las-mejores-ideas/>

Los niños estarán en círculo, se lanzará el balón al aire diciendo el nombre de un niño y la postura a realizar, el niño que haga deberá lanzar nuevamente el balón y decir el nombre de su compañero y la postura que debe realizar así sucesivamente.

MATERIALES

Balón

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad “yoguis somos” el cual permite expresar a través de su cuerpo, seguidamente se realizará el baile del elástico, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Tema: Mensajes corporales

Valoración		A= Adquirido EP= En proceso NI= No Iniciado								
Indicadores de evaluación		Realiza diferentes posturas creando un cuento.	Interpreta mensajes a través de la mímica	Mantiene el equilibrio (posturas de equilibrio)						
Nombre		A	EP	NI	A	EP	NI	A	EP	NI

Sesión 7

Actividad 19

TEMA: Laberinto de animales

OBJETIVO

Interpreta y expresa respetando el turno de sus compañeros

Saludo al Sol

Ejercicios de respiración

LABERINTO DE ANIMALES

Se realiza un laberinto en el salón de clases, con diferentes tarjetas de posturas de animal, en los diferentes recorridos el niños deberá imitar diversos animales, manteniendo el equilibrio, hasta que llegue al siguiente recorrido.

MATERIALES

Tarjetas de animales

Laberinto

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad “Laberinto de animales” el cual permite expresar a través de su cuerpo, seguidamente se realizará el baile del elástico, se cantará somos familia, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Actividad 20

TEMA: Tallarines de colores

OBJETIVO

Plasmar mediante tallarines sus emociones y fortalece su motricidad fina

Saludo al sol

Ejercicios de respiración

TALLARINES COLORIDOS



Fuente: Recuperado de: <https://www.sociviews.com/tag/fideosdecolores/>

Se realiza cuatro grupos de niños se les asigna una porción de tallarines precocidos a cada grupo, el mismo que tendrá que pintar para luego plasmar como se sienten a través de figuras con los tallarines.

MATERIALES

Tallarines precocidos

Pintura

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad “tallarines de colores” el cual permite expresar sus emociones, seguidamente se realizará las posturas mediante una canción, como previa relajación se le pondrá la canción del elástico, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Actividad 21

TEMA: El emocionómetro del dinosaurio

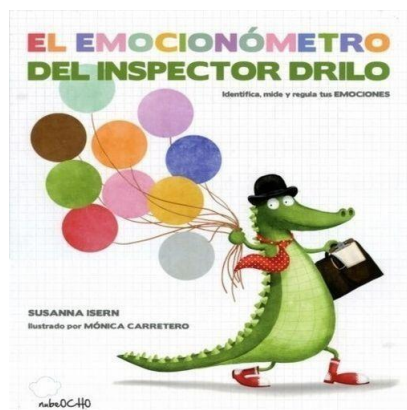
OBJETIVO

Reconocer sus propias emociones

Saludo al Sol

Ejercicios de respiración

EL EMOCIONÓMETRO DEL DINOSAURIO



Fuente: Recuperado de: https://www.elsotano.com/libro/emocionometro-del-inspector-drilo-el-pd_10498343

Se creará con todos los niños del salón el emocionómetro del dinosaurio, con base de dinosaurio aprenderán la postura y también expresarán lo que sienten, se lo realizará con cartulinas, pintura, y se lo colgará en el salón.

MATERIALES

Cartulinas

Pintura

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a

realizar la actividad “el emociómetro del dinosaurio” el cual permite expresar sus emociones y aprender la postura del dinosaurio, seguidamente se contará el cuento del emociómetro del dinosaurio, como previa relajación se le pondrá la canción del elástico, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Tema: La coordinación										
Valoración		A= Adquirido EP= En proceso NI= No Iniciado								
Indicadores de evaluación		Inventa posturas nuevas.			Salta en dos pies, salta intercaladamente			Reconoce emociones (tristeza, alegría, enfado).		
Nombre		A	EP	NI	A	EP	NI	A	EP	NI

SESIÓN 8

Actividad 22

TEMA: Silla de abrazos

OBJETIVO

Crear, expresar emociones

Saludo del sol

Ejercicios de respiración

SILLA DE ABRAZOS



Fuente: Recuperado de: <http://aescoladossentimientos.blogspot.com/2015/10/la-silla-de-los-abrazos.html>

Decorar una silla de abrazos con todos los niños, cada vez que tenga una actitud negativa o no quiera ser partícipe de las distintas actividades se sentará en la silla de abrazos donde todos los niños le darán un abrazo

MATERIALES

Silla

Pintura

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad “la silla de abrazos” el cual permite expresar sus emociones, seguidamente se le pondrá la canción del elástico, luego en círculo sentados en postura de loto se cantará los mantras, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner

música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Actividad 23

TEMA: Twister de las posturas

OBJETIVO

Realizar movimientos rápidos y lentos manteniendo el equilibrio

Saludo al Sol

Ejercicios de respiración

TWISTER DE LAS POSTURAS



Fuente: Recuperado de: <https://www.pinterest.es/pin/375769162658126964/>

A través del Twister de las posturas el niño realizará movimientos lentos y rápidos, manteniendo el equilibrio, tendrá que movilizarse de acuerdo a las peticiones que se le diga.

MATERIALES

Twister de posturas

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad “Twister de las posturas” el cual permite mejorar y equilibrar sus movimientos , seguidamente se le pondrá la canción del elástico, luego en círculo sentados en postura de loto se cantará los mantras, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Actividad 24

TEMA: Las garritas

OBJETIVO

Establecer comunicación en equipo y manifestar a través de su cuerpo

Saludo al Sol

Ejercicios de respiración

LAS GARRITAS

Se realizará dos grupos, el grupo A y el grupo B, los dos tendrán garras en los pies, mientras se relata el cuento se dirá un animal y deberán realizar la postura hasta llegar al final de la cinta.

MATERIALES

Garras de pies

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad “las garritas” el cual permite mejorar y equilibrar sus movimientos , seguidamente se le pondrá la canción del elástico, luego en círculo sentados en postura de loto se cantará los mantras, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Tema: La cooperatividad.										
Valoración		A= Adquirido EP= En proceso NI= No Iniciado								
Indicadores de evaluación		Mantiene la creación del cuento de posturas.			Colabora con sus compañeros en posturas grupales.			Se expresa de manera espontánea en el aula.		
Nombre		A	EP	NI	A	EP	NI	A	EP	NI

SESIÓN 9

Actividad 25

TEMA: la botella de la calma

OBJETIVO

Reconocer emociones y comunicar de forma no verbal

Saludo al Sol

Ejercicios de respiración

LA BOTELLA DE LA CALMA



Fuente: Recuperado de: <http://www.ceipantonsevillano.es/2019/02/proyecto-agua-y-botella-de-la-calma.html>

Se agrupa en círculo a los estudiantes facilitándole botellas, escarcha y pintura para la decoración, cada niño deberá realizar a su imaginación plasmando lo que siente.

MATERIALES

Botellas

Pintura

Escarcha

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad “la botella de la calma” el cual permite expresar sus emociones , seguidamente se realizará las diferentes asanas utilizando la botella de la calma para una mejor concentración del niño, luego en círculo sentados en postura de loto se cantará los mantras, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de

fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Actividad 26

TEMA: El arcoíris

OBJETIVO

Sentir la libertad de expresar lo que desee individualmente y grupalmente

Saludo al Sol

Ejercicios de respiración

EL ARCOIRIS



Fuente: Recuperado de: <https://aprendiendoconjulia.com/2018/01/actividades-pompones-colores-gomets/>

MATERIALES

Cuento

Pompones

Arcoíris

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los

mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad “El arcoíris ”, seguidamente se realizará la creación del arcoíris y el desarrollo de las diferentes asanas utilizando la campanilla para controlar los tiempos, luego en círculo sentados en postura de loto se cantará los mantras, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Actividad 27

TEMA: Plasmó lo que pienso

OBJETIVO

Inventar formas mediante el dibujo plasmando los sentimientos

PLASMO LO QUE PIENSO



Fuente: Recuperado de: <https://www.aprenderjuntos.cl/fortalecer-los-brazos-para-escribir/>

Se procede a poner los pupitres en forma circular y las esterillas de yoga debajo del mismo, cada pupitre tendrá una cartulina pegada debajo el niño deberá recostarse, se facilitará pinturas, crayones para que plasme lo que desee

MATERIALES

Cartulinas

Pinturas

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad “plasma lo que pienso”, seguidamente se le pondrá la canción del elástico y el desarrollo de las diferentes asanas utilizando la campanilla para controlar los tiempos, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Tema: Expresiones corporales										
Valoración		A= Adquirido EP= En proceso NI= No Iniciado								
Nombre	Indicadores de evaluación	Realiza con facilidad las actividades.			Se involucra en la creación del arcoíris			Expresa a través del dibujo lo que siente creando un cuento..		
		A	EP	NI	A	EP	NI	A	EP	NI

SESIÓN 10

Actividad 28

TEMA: Mural de posturas

OBJETIVO

Construir, mejorar la comunicación con sus pares y desarrollar la creatividad.

Saludo al Sol

Ejercicios de respiración

MURAL DE POSTURAS

Entre todos los niños del salón se armará un mural de posturas con base en cubetas de huevos, se llevará fotos impresas de los niños realizando diferentes posturas, plasmando este mural en un lugar visible.

MATERIALES

Cubetas de huevo

Imágenes de las posturas

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad “El mural de posturas ”, seguidamente se realizará el desarrollo de las diferentes asanas, luego en círculo sentados en postura de loto se cantará los mantras, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Actividad 29

TEMA: La aventura en la selva

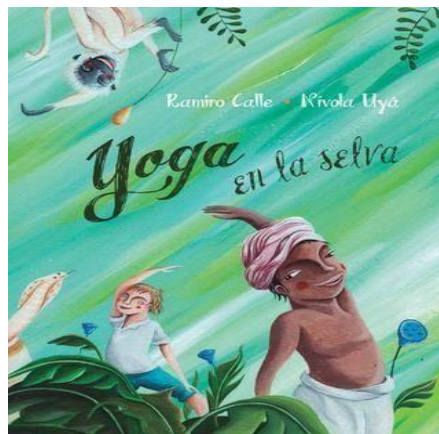
OBJETIVO

Utilizar el cuerpo como medio de comunicación

Saludo al Sol

Ejercicios de respiración

LA AVENTURA EN LA SELVA



Fuente: Recuperado de: <https://www.pinterest.es/pin/354095589435690464/>

MATERIALES

Cuento

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad “la aventura en la selva”, seguidamente se realizará el desarrollo de las diferentes asanas de acuerdo al cuento, se le pondrá la canción del elástico, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Actividad 30

TEMA: Martina en la playa

OBJETIVO

Explicar con un modo de expresión el resultado del pensamiento creativo utilizando el cuerpo como medio de comunicación

Saludo al Sol

Ejercicios de respiración

MARTINA EN LA PLAYA



Fuente: Recuperado de: <http://emocionesbasicas.com/2016/05/07/introduccion-al-yoga-para-ninos/>

MATERIALES

Cuento

PROCEDIMIENTO: Se inicia con el saludo inicial (saludo al sol) a través de una canción, se procede a realizar ejercicios de respiración mediante la bola mágica los mismos que preparan al niño para una mejor concentración, posteriormente se procede a realizar la actividad “Martina en la playa”, seguidamente se realizará el desarrollo de las diferentes asanas de acuerdo al cuento, se le pondrá la canción del elástico, finalmente se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras

se le masajea suavemente con la mariposa de guante llegando a un total descanso.

Tema: Comunicación Corporal										
Valoración		A= Adquirido EP= En proceso NI= No Iniciado								
Nombre	Indicadores de evaluación	Realiza posturas con facilidad.			Realiza o crea posturas de animales			Se expresa con su cuerpo a través de asanas.		
		A	EP	NI	A	EP	NI	A	EP	NI

ANEXOS FOTOGRÁFICOS



Fuente: Niños relajándose con funditas de arroz



Fuente: Niños realizando la meditación Flor Mágica



Fuente: niños masajeándose los pies.



Fuente: Niños realizando masaje grupal con respiración consciente



Fuente: Niños jugando a ser rocas.



Fuente: niños realizando un puente viviente.



Fuente: niños ejecutando lo mantras “Soy muy educado”



Fuente: niños ejecutando lo mantras “Soy muy inteligente”



Fuente: niño realizando actividades de cabeza

ÍNDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORIA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO... ..	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO.....	vii
MAPA GEOGRAFICO Y CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN.....	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO...	1
b. RESUMEN.....	2
ABSTRACT	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	7
EXPRESIÓN CORPORAL.....	7
Definición del ámbito de expresión corporal.....	7
Importancia	9
Destrezas con criterio de desempeño dentro del ámbito	12
Básicos imprescindibles	12
Básicos deseables	13
Beneficios del ámbito de expresión corporal en la infancia	13

EL YOGA	15
Concepto del Yoga.....	15
Historia del Yoga	16
Principales tipos de yoga en preparatoria	18
Hatha Yoga.....	18
Ashtanga Vinyasa Yoga.....	20
Concepto de asanas	22
Principales asanas en niños de 5-6 años	23
Beneficios del Yoga dentro del aula.....	29
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	30
f. RESULTADOS	32
g. DISCUSIÓN.....	63
h. CONCLUSIONES	65
i. RECOMENDACIONES	66
Propuesta alternativa.....	67
j. BIBLIOGRAFÍA	83
k. ANEXOS.....	86
a. TEMA	87
b. PROBLEMÁTICA	88
c. JUSTIFICACIÓN.....	91
d. OBJETIVOS.....	93
Objetivo general.....	93

Objetivos específicos.....	93
e. MARCO TEÓRICO	94
f. METODOLOGÍA.....	125
Técnicas	128
Instrumentos.....	128
g. CRONOGRAMA.....	130
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	131
i. BIBLIOGRAFÍA	132
ANEXOS.....	134
ANEXOS FOTOGRÁFICOS.....	186
ÍNDICE.....	192