Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Educación Inicial

Yoga infantil y motricidad gruesa en los niños del nivel inicial II de la Escuela deEducación Básica Alonso de Mercadillo, de la ciudad de Loja, periodo 2022-2023

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial

AUTORA:

Jhuliana Michelle Herrera Andrade

DIRECTORA:

Lic. María del Carmen Paladines Benítez Mg.Sc

Loja- Ecuador

2023

Certificación

Loja, 3 de Marzo del 2023.

Lic. María del Carmen Paladines Benítez Mg. Sc.
DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Certifico:

Que he revisado y orientado todo proceso de la elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Yoga infantil y motricidad gruesa en los niños del nivel inicial II de la Escuela de Educación Básica Alonso de Mercadillo, de la ciudad de Loja, periodo 2022-2023,** previo a la obtención del título de **Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial**, de la autora Srta. **Jhuliana Michelle Herrera Andrade** con **cédula de identidad Nro. 1004672513** una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, autorizo la presentación del mismo para la respectiva sustentación y defensa.

f) .....

Lic. María del Carmen Paladines Benítez Mg, Sc
DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Jhuliana Michelle Herrera Andrade**, declaro ser autora del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional - Biblioteca Virtual.

Firma:

Cédula de identidad: 1004672513

Fecha: 23 de marzo del 2023

Correo electrónico: jhuliana.herrera@unl.edu.ec

Teléfono: 0959445336

Carta de autorización por parte de la autora para la consulta de producción parcial o total, y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.

Yo**, Jhuliana Michelle Herrera Andrade ,** declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Yoga infantil y motricidad gruesa en los niños del nivel inicial II de la Escuela de Educación Básica Alonso de Mercadillo, de la ciudad de Loja, periodo 2022 2023,** como requisito para optar el título de **Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial**, autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producciónintelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, 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 del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los veintitrés días del mes de marzo del dos mil veintitrés.

Firma:

Autora: Jhuliana Michelle Herrera Andrade
Cédula: 1004672513
Dirección: Daniel Álvarez Av. Jerusalén y Monte Sinaí
Correo electrónico: jhuliana.herrera@unl.edu.ec
Teléfono: 0959445336

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora del trabajo de integración curricular: Lic. María del Carmen Paladines Benítez Mg.Sc.

Dedicatoria

Esta investigación se la dedico a Dios, por la vida la salud, por guiarme por un buen camino enfrentándome a cada una de las adversidades y ser la fortaleza para continuar con mis metas propuestas.

Agradezco también a mis padres Rolando Herrera, Consuelo Andrade así también a mi hermana Tatiana Herrera por siempre estar presentes en cada momento de vida, tanto en los momentos buenos y más aún en los malos, por apoyarme y por fomentar en mí el deseo de superación y de triunfo en la vida y ser mi fuerza para continuar y llegar a conseguir mi objetivo.

Jhuliana Michelle Herrera Andrade

Agradecimiento

Agradezco a las autoridades de la Universidad Nacional de Loja, por abrirme las puertas de formarme en la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación así mismo a mis docentes de la Carrera de Educación Inicial, por las enseñanzas recibidas en el trascurso de formación como profesional.

También agradezco de manera especial a mi directora del Trabajo de Integración Curricular, Lic. María del Carmen Paladines Benítez Mg. Sc., quien con sus conocimientos, experiencia y motivación me ha guiado en la elaboración y a la culminación de la misma con éxito.

Finalmente agradezco al director Juan Martínez de la escuela de educación básica Alonso de Mercadillo y a la docente Alexandra Castillo de inicial II paralelo B y a los niños por ser partícipes de manera activa de mi trabajo de investigación.

Jhuliana Michelle Herrera Andrade

Índice de Contenidos

Portada……...i
Certificación ii
Autoría iii
Carta de autorizacion……iv
Dedicatoria.....v
Agradecimiento vi
Índice de Contenidos..... vii
Índice de tablas.....x
Índice de Figuras.....x
Índice de Anexos.....xi
1.Titulo 1
2. Resumen.....2
2.1. Abstract.....3
3. Introducción 4
4. Marco teórico.....7
4.1. Motricidad gruesa.....7
4.1.1. Concepto de motricidad gruesa.....7
4.1.2.Importancia de motricidad gruesa 7
4.1.3Beneficios de fortalecer la motricidad gruesa en la primera infancia.....8
4.1.4.Aspectos de la motricidad gruesa 9
4.1.5.Dimensiones de la motricidad gruesa 10
4.1.6.Desarrollo de la motricidad gruesa.....11
4.1.7. Motricidad gruesa en educación infantil.....12
4.1.8.Actividades para desarrollar la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años.....13
4.2.Yoga infantil 15
4.2.1.Concepto de yoga infantil.....15
4.2.2.Importancia del yoga infantil.....15
4.2.3.Principios del yoga 16
4.2.4.Beneficios del yoga infantil.....17
4.2.5.Etapas del yoga.....18
4.2.6.Tipos de yoga 19
4.2.7.Yoga en educación infantil 20
4.2.8.Principales posturas para niños de 4 a 6 años.....21
4.2.9.El yoga infantil y la motricidad gruesa.....22

5. Metodología 24
6. Resultados 27
6.1 Resultados obtenidos de la aplicación del pre- test – Escala de evaluación de la psicomotricidad en preescolar de la Cruz y Mazaira a niños de 4 a 5 años 27
6.2 Aplicación de la guía de actividades titulada: Moviendo el cuerpo voy girando y aprendiendo. 31
6.3 Resultados de la guía de actividades y aplicación del post test 34
7. Discusión 37
8. Conclusiones 39
9. Recomendaciones 40
10. Bibliografía 41
11. Anexos 46

Índice de Tablas:

Tabla 1. Nivel de desarrollo en locomoción en niños de 4 a 5 años……27

Tabla 2. Nivel de posiciones en los niños de 4 a 5 años……..28

Tabla 3. Nivel de equilibrio en los niños de 4 a 5**……**……28

Tabla 4. Nivel de coordinación de piernas en los niños de 4 a 5 años……....29

Tabla 5. Nivel de coordinación de Brazos en los niños de 4 a 5 años……29

Tabla 6. Nivel de esquema corporal en sí mismo en los niños de 4 a años……30

Tabla 7. Nivel de esquema corporal en otros en los niños de 4 a 5 años……31

Tabla 8. Resultados de la aplicación de la lista de cotejo a los niños de nivel inicial II……32

Tabla 9. Indicadores aplicados a la guía de actividades……34

Tabla 10. Resultados de la evaluación inicial y final obtenida de la aplicación de la Escala de Psicomotricidad de los niños de nivel inicial II…….35

Índice de Figuras:

Figura 1. Croquis de la Escuela Alonso de Mercadillo……24

Índice de Anexos:

Anexo 1. Oficio de aprobación y designación de director del trabajo de Titulación…….46

Anexo 2. Guía de Actividades…….47

Anexo 3. Instrumento para diagnostico (pretest aplicado) ……97

Anexo 4. Instrumentos cualitativos (Escala valorativa de la guía de actividades) ……104

Anexo 5. Imágenes fotográficas intervención……....110

Anexo 6. Certificado de la Traducción del Resumen en Ingles……112

1. Titulo

Yoga infantil y motricidad gruesa en los niños del nivel inicial II de la Escuela de EducaciónBásica Alonso de Mercadillo, de la ciudad de Loja, periodo 2022-2023

2. Resumen

La motricidad gruesa es importante en todos los aspectos de la vida de un niño al fortalecer la fuerza y resistencia de movimientos y desplazamientos, así también el yoga infantil le permite al niño alcanzar la relajación interna del cuerpo, mejorando la capacidad de movimientos de músculos y huesos, es por ello que el presente trabajo estuvo encaminando a determinar cómo el yoga infantil fortalece la motricidad gruesa en niños de nivel inicial II, para ello se utilizó un diseño de investigación cuasi-experimental que permitió manipular la variable independiente para evaluar los efectos que produce en la variable dependiente, los métodos que se emplearon fueron el inductivo – deductivo, que proporcionaron la realización de un análisis concreto para conseguir llegar a conclusiones, permitiendo darle sentido y orden al trabajo debido a que se lo ordenó de lo particular a lo específico. Por otro lado, el método analítico-sintético ayudó al diseño de marco teórico, puesto que facilitó descomponer las variables en categorías más pequeñas, para sintetizar la información y que pueda ser fundamentada a fin de generar e interpretar los resultados. El instrumento que se utilizó fue la Escala de Psicomotricidad de la Cruz y Mazaira el cual evalúa: locomoción, posiciones, equilibrio, coordinación de piernas, esquema corporal en sí mismo y en otros, se lo utilizó como pre-test dando como resultado que el 47% se encontraban en nivel bajo y el 10% en alto referente a la motricidad gruesa; luego de la aplicación de la guía basada en el yoga infantil se evidenció que el 10% se encontraba en nivel bajo y el 77% en alto. Demostrando la eficacia del yoga infantil en los niños, al ser una técnica útil, creativa e innovadora para desarrollar la motricidad gruesa y otros aspectos en cuanto al bienestar físico y mental**.**

Palabras claves: Yoga infantil, motricidad gruesa, etapas del yoga, tipos de yoga

2.1. Abstract

Gross motor skills are important in all aspects of a child´s life by Strengthening the strength and resistance of movements and displacements, as well as children´s yoga allows the child to achieve internal relaxation of the body, improving the ability of musle movement and bones, that is why the present work was directed to determine how children´s yoga strengthens gross motor skills in children of initial level II, for this cuasi- experimental research model was started that allowed to manipulate the independent variable to evaluate the effects that produces the dependent variable, the methods that were used were inductive-deductive, wich provided the realization of a concrete analysis to reach conclusions, allowing to give meaning and order to the work due to the fact that it was ordered from the particular to the specific.

On the other hand, the analytical-synthetic method herlped the desing of the theoretical framework, since it facilitated breaking down the variables into smaller categories, to synthesize the information and that it can be substantiated in order to generate and interpret the results. The instrument that was used it was the Cruz and Mazaira Psychomotricity Scale, wich evaluates: locomotion, positions, balance, leg coordination, body schema in itselt and in others, it was used as a pre-test, resulting in 47% being at the level low and 10% high regarding gross motor skills: after the application of the guide base don children´s yoga, it was evidenced that 10% were at a low level and 77% were high. Demostrating the effectiveness of children´s yoga in children´s, gross motor skills and other aspects in terms of physical and mental well-being.

Keywords: Children's yoga, gross motor skills, yoga stages, types of yoga

3. Introducción

La motricidad gruesa facilita el proceso de aprendizaje en el niño al realizar actividades cotidianas necesarias para hacerlo consciente de su propio cuerpo de acuerdo a su lateralidad, control postural, equilibrio, coordinación espacio y tiempo; los cuales le ayudan a fortalecer la autonomía, autoestima, capacidad de atención, concentración, expresión, creatividad y memoria.

Estas habilidades se las puede fortalecer a través de la práctica de posturas de yoga infantil mediante las cuales el niño expresa lo que piensa y siente por el hecho de permitirle conectarse consigo mismo, contribuyendo al desarrollo físico, emocional, afectivo, e incluso cognitivo, además de acondicionarlo a llevar una vida tranquila llena de imaginación y creatividad.

El yoga infantil ayuda a la motricidad gruesa en buena parte al proceso de realizar movimientos más precisos mediante, la realización de asanas las mismas que permiten al niño tener una adecuada respiración, equilibrio y la coordinación a raíz de diferentes movimientos que convergen en una sola postura permitiendo que el niño haga una reconstrucción corporal, de todo el cuerpo al trabajarlo tanto a nivel de fuerza como de flexibilidad (Gabancho et al, 2020).

A pesar que a lo largo del tiempo se han utilizado diversas estrategias para disminuir las dificultades en el área motriz gruesa, estas se siguen presentado en la actualidad.

En este sentido Trigueros y Rivera (2022), en un estudio realizado a 35 niños de 4 a 5 añosen un centro de educación inicial, aplicando el Test del Escalón de Forest, evidenció que los niños presentaron niveles motores insuficientes tales como: correr, saltar, escalar, caminar en línea recta con un solo pie y saltar rebasando obstáculos.

Rengifo y Herrera (2021), en una investigación realizada a 28 niños de 4 a 5 años de educación inicial, a través de la lista de cotejo determinaron que el 56 % presentaron dificultad para alternar los pies al subir y bajar escaleras, y el 63 % mostraba entorpecimiento para caminar hacia atrás manteniendo una postura correcta.

En la Escuela Alonso de Mercadillo a través de la aplicación de la Escala de Psicomotricidad se determinó que los niños de nivel inicial II presentaban dificultades en el

área motriz gruesa en cuanto a coordinación de brazos, equilibrio, realizar desplazamientos cortos y largos como: correr, saltar, caminar, atrapar entre otros. Con estos antecedentes se planteó la siguiente pregunta de investigación ¿Cómo fortalece la práctica de yoga infantil la motricidad gruesa?

La presente investigación es importante porque el yoga infantil ayuda a potenciar y mejorar la motricidad gruesa permitiéndole al niño adquirir flexibilidad, fortalecer músculos, mejorar el equilibrio, además tener conciencia de todas las partes del cuerpo, adquiriendo buenas prácticas posturales y evitando problemas como podría ser los de la espalda (Huertas 2020).

Actualmente existen diversas investigaciones con la finalidad de comprobar la eficacia del yoga para fortalecer la motricidad gruesa.

Contrastando con la investigación que realizó Rodríguez (2015), a una muestra de 27 niños de 4 a 5 años mediante la aplicación del test de Denver en las que pudo evidenciar que los niños presentaban algunas dificultades para desplazarse , mantener el equilibrio y mantener el control postural del cuerpo observando que el 73% se situaba en nivel bajo, el 19% en medio y el 7% en alto, pero al aplicar hábitos posturales como asanas de hatha yoga y Savasanas demostró que el 83% se encontraba en un nivel alto el 15% en medio y el 2% en bajo en cuanto al progresivo control de sus habilidades motrices.

De la misma manera se comprueba con la investigación, de Huertas (2020), quien realizó una investigación a 32 niños de 3 a 6 años mediante el uso del test 3 Js evidenciando que los niños no tienen un adecuado desarrollo del área motriz gruesa en cuanto a equilibrio, coordinación y fuerza al realizar movimientos demostrando que los mismos se encontraban en un nivel del 65% en bajo, el 29% en medio y el 6% en alto. Al aplicar el yoga infantil como propuesta metodológica los niños ascendieron un 83% a nivel alto, el 16% en nivel medio, puesto que los niños han ido descubriendo las posibilidades motrices de su propio cuerpo, coordinando y controlando los movimientos con mayor precisión.

Así mismo para el desarrollo de la investigación se plantearon los siguientes objetivos específicos: Diagnosticar las dificultades que presentan en el área motriz gruesa los niños, elaborar y aplicar una guía de actividades basada en el yoga infantil para fortalecer la motricidad gruesa en los niños, evaluar la eficacia de la guía de actividades basada en el yoga infantil para la mejora de la motricidad gruesa en los niños

De acuerdo a todos los estudios mencionados anteriormente, y la investigación realizada se puede demostrar la eficacia de aplicar el yoga infantil en los niños, puesto que es una técnica útil, creativa e innovadora para desarrollar la motricidad gruesa y otros aspectos en cuanto a bienestar físico y mental permitiéndole al niño desarrollarse de forma sana y armónica; puesto que se logró que un alto porcentaje de niños disminuyeran las dificultades presentadas; sin embargo se pudo apreciar que un mínimo porcentaje de niños terminó en nivel iniciado debido a las limitaciones que existieron como la falta de colaboración, y las dificultades para realizar las diferentes asanas de yoga.

Es importante mencionar que se debería continuar con otras investigaciones donde se involucre el yoga infantil como parte del proceso enseñanza-aprendizaje puesto que este permite, la relajación y concentración de los niños para realizar otras actividades educativas, contribuyendo a su bienestar físico y mental.

4. Marco teórico

4.1. Motricidad gruesa

4.1.1. Concepto de motricidad gruesa

Según Montilla et al. (2017), define a la motricidad gruesa como las habilidades que el niño va adquiriendo para mover armoniosamente los músculos del cuerpo de modo que poco a poco pueda mantener el equilibrio de la cabeza, tronco y extremidades para sentarse, gatear, ponerse de pie y desplazarse con facilidad caminando o corriendo.

Por otra parte, Álvarez (2020), menciona que la motricidad gruesa se refiere a la capacidad que tiene el cuerpo para generar movimientos voluntarios que se manifiestan como resultado de las contracciones y desplazamientos musculares los cuales proporcionan una adecuada función del esquema corporal, la conciencia la respiración, el desarrollo de la lateralidad y el mejor manejo del equilibrio.

Igualmente, Alonso (2018), menciona que la motricidad gruesa se relaciona directamente con el crecimiento físico de cada ser humano, que tiende a favorecer el dominio del movimiento corporal la relación y la comunicación que el niño va a establecer con el mundo que le rodea, al desarrollar habilidades motrices, expresivas y creativas.

Así mismo Bryden (2017), afirma que la motricidad gruesa es un movimiento intencional mediante la cual el niño piensa, crea, actúa y resuelve problemas del entorno desde los primeros años de vida.

4.1.2. Importancia de motricidad gruesa

Según Bernate et al. (2021), indica que la motricidad gruesa es imprescindible debido a que el movimiento se constituye, en una necesidad o motivación en los niños para su desarrollo y crecimiento adecuado, lo cual permite que los niños comprendan su cuerpo, aprendan a dominar el movimiento y ganen agilidad, fuerza, velocidad y un adecuado desarrollo físico, emocional y social, incluida la adquisición de la capacidad para moverse correctamente, explorar y comprender el mundo que le rodea.

Por otra parte, Morán (2017), plantea que la motricidad gruesa es un aspecto esencial del aprendizaje de los niños en la infancia, porque utilizan el movimiento para planificar,

organizar y experimentar el mundo a su manera, lo que permite que sean más activos, al realizar funciones cotidianas, como caminar, correr, saltar, escalar atrapar, lanzar y golpear una pelota, con lo cual logra obtener experiencia con el cuerpo asegurando su desarrollo evolutivo.

De acuerdo con Román y Díaz (2020), afirman que la motricidad gruesa es la habilidad que se debe desarrollar a través del movimiento, en cuanto a postura, acción y gesto, los cuales ayudan al niño al desarrollo motor en otras áreas como: afectivo social, comunicativo, lingüístico, intelectual y cognitivo.

La motricidad gruesa es importante en todos los aspectos de la vida de un niño, puesto que le favorece la expresión de sentimientos a través del movimiento, fortalece la fuerza y resistencia de desplazamientos, y promueve el control del cuerpo al realizar actividades de forma independiente, como: correr, caminar, saltar etc.

4.1.3. Beneficios de fortalecer la motricidad gruesa en la primera infancia

La estimulación de la motricidad gruesa ayuda a fomentar las capacidades de concentración en los niños en las tareas de aprendizaje y al relacionarse con el mundo que le rodea, con el objetivo de mejorar el equilibrio emocional y la adquisición de buenos hábitos, valores y virtudes.

Según Valles (2019), manifiestan que existen algunos beneficios de estimular la motricidad gruesa en los niños entre los que se puede mencionar los siguientes:

- **Dominar y controlar las habilidades motoras.** Facilita la adquisición del esquemacorporal, permite que el niño tome conciencia y percepción del propio cuerpo; al dominar y adaptar movimientos de acuerdo al entorno.
- **Controlar la respiración.** Es uno de los puntos más importantes al realizar movimientos, pues es lo que permite mejorar el rendimiento y obtener mayor energía.
- **Mejorar la creatividad.** El niño se relaciona consigo mismo y con los demás, manifestando sus necesidades y emociones, plasmando mediante el movimiento susintereses.
- **Favorecer la independencia.** Al caminar, saltar, lanzar un balón o ponerse un pantalón sin caerse, logrando una estabilidad adecuada por sí solo y equilibrar afectivamente sus impulsos.

- **Organizar el espacio y tiempo.** percepción del propio cuerpo; percepción espacial como la situación, la dirección o la orientación; percepción temporal como la duración o el ritmo; conocimiento del entorno físico, y desenvolvimiento en el mediosocial.
- **Mejorar la autoestima.** permitiendo al niño enfrentar miedos, y desarrollar su personalidad; afirmando su seguridad emocional y ser consciente de los propios límites y capacidades.

La motricidad gruesa facilita el proceso de aprendizaje en el niño al realizar actividades cotidianas necesarias para hacerlo consciente de su propio cuerpo de acuerdo a su lateralidad, control postural, equilibrio, coordinación espacio y tiempo; los cuales le ayudan a fortalecer la autonomía, la autoestima, la capacidad de atención, concentración, expresión, creatividad y memoria.

4.1.4. Aspectos de la motricidad gruesa

Menciona Bonilla et al. (2018), que los aspectos de la motricidad gruesa componen al sujeto en su totalidad, ayudándole a obtener habilidades motrices y se logra gracias a la maduración espacial y el desarrollo del dominio corporal dinámico y estático, los aspectos son los siguientes.

4.1.4.1. Dominio corporal estático. De acuerdo a Simbaña et al. (2022), son las actividades motrices que llevaran al niño a interiorizar su esquema corporal en su totalidad o de forma segmentada, está conformada por elementos psicomotores los cuales son:

4.1.4.2. Tonicidad muscular. Es un estado de ligera contracción en el cual los músculos se encuentran estirados su objetivo es servir como fondo para las actividades relacionadas con la postura y el movimiento intencional.

4.1.4.3. Autocontrol. Es la capacidad que tiene el niño para controlarse canalizando toda su energía en alguna actividad, por ello es importante el dominio de su tono muscular para tener un mejor control y postura adecuada.

4.1.4.4. Respiración. Su misión es asimilar el oxígeno del aire necesario para la nutrición y relajación del cuerpo y a partir de ese momento poder realizar movimientos. La misma se constituye como una función automática.

4.1.4.5. Dominio corporal dinámico. Este dominio es el más global que permite que el niño realice desplazamientos y movimientos sincronizados interviniendo en ellos todas las partes del cuerpo, los mismos que le darán al niño una sensación de confianza y seguridad a

medida que lo hace consiente del control de su cuerpo en diferentes situaciones (Márquez y Celis 2017).

Los aspectos de la motricidad gruesa guían al niño a realizar movimientos y desplazamientos con el cuerpo para poder moverlo armoniosamente y con seguridad de acuerdo a su nivel de maduración muscular; manteniendo el equilibrio, la coordinación, la agilidad y la fuerza.

4.1.5. Dimensiones de la motricidad gruesa

Estas dimensiones están relacionadas con la habilidad para moverse y desplazarse permitiendo al niño tomar contacto con el mundo (Rivas y Madrona 2017).

4.1.5.1. Corporeidad. La corporeidad es uno de los aspectos constitutivos parar el desarrollo del niño, esta le ayuda a encontrar y descubrir la realidad corporal propia, sentir sensaciones placenteras que orientan en la construcción del equilibrio psico-físico; permitiéndole expresarse a través de movimientos que liberan tensiones (Soto y Vargas, 2018).

4.1.5.2. Lateralidad. Se refiere a la tendencia que surge espontáneamente en un organismo a usar el lado derecho o izquierdo del cuerpo con más frecuencia. Cada niño tiende a ser diestro o zurdo, usando el ojo, la mano, el pie o el oído derecho o izquierdo según sus preferencias personales. Dado que el grado de lateralidad sigue la distribución de las funciones hemisféricas, es decir, el cerebro determina la preferencia espacial para el desempeño de las funciones sensoriales, socioemocionales, cognitivas y motoras, hace que el hemisferio sea más capaz de realizar tareas (Cervantes et al., 2017).

4.1.5.3. Equilibrio. Es la capacidad de mantener la alineación de la columna realizando movimientos compensatorios desde el momento en que el niño levanta la cabeza y la gira, siendo el factor responsable que permite efectuar todos los movimientos del cuerpo y necesario para realizar diversas modalidades como: lanzar y atrapar la pelota, subir las escaleras,deslizarse, caminar y saltar (Soto et al., 2019).

4.1.5.4. Esquema corporal. Es el principal estímulo que sustenta el desarrollo de los niños en toda su planificación neurológica, motriz, intelectual, afectiva y social, interactuando constantemente con el entorno (Mamani et al., 2019).

4.1.5.5. Temporalidad. Es una de las capacidades perceptivo-motrices más importantes en el desarrollo humano; en la que se percibe el transcurso del tiempo a partir de cambios o movimientos en el espacio en un periodo determinado (Campos et al., 2017).

Las dimensiones de la motricidad gruesa controlan en el niño las diferentes partes del cuerpo como: extremidades superiores, inferiores y tronco, etc., y son las que le permiten moverse y desplazarse de manera coordinada y sincronizada superando las dificultades y logrando armonía sin rigidez al realizar diferentes movimientos.

4.1.6. Desarrollo de la motricidad gruesa

El proceso de desarrollo de la motricidad gruesa se asocia al aumento de la capacidad que acompaña al crecimiento y evolución del niño, siendo un proceso natural, que va por etapas y es impulsado para alcanzar un grado de desarrollo óptimo (Lira et al., 2020).

- **De 0 a 6 meses.** Durante los primeros años de vida los niños realizan movimientos que son muy globales y desorganizados, de 0 a 3 meses los niños pueden seguir un objeto enmovimiento, se lleva las manos a la boca, van teniendo mayor control de su cabeza, másadelante establece ya su coordinación óculo manual entre los 5 y 6 meses ya logran sentarse por sí solos.
- **De 6 meses a 1 año.** Se caracteriza por la organización de las nuevas posibilidades de movimiento, a los puede sentarse, a los diez meses se pone de pie y da los primeros pasoscon ayuda; a los doce meses ya camina con poca ayuda y entre los 14 y 15 logra su independencia al caminar sólo, entre los quince y dieciocho meses puede subir gradas alos veinte meses corre y salta a los 24 meses sincroniza el movimiento de sus brazos y piernas al caminar y golpear una pelota.
- **De 1 a 2 años**. El niño ya consigue andar de forma autónoma y puede subir escalones con cierta ayuda, al llegar a los dos años, corre y salta con los pies juntos además se poneen cuclillas y aparecen nuevas especificidades en el movimiento.
- **De 3 a 4 años.** Denominada la edad de la gracia por la espontaneidad en los movimientos,se puede decir que es la edad motora ya que han adquirido mayor dominio y percepción de su cuerpo, y elementos corporales en sí mismo y en los demás, adquiere control de sus desplazamientos, corre y se detiene, ejercen su dominio en el medio, permanece en equilibrio con los talones juntos, y se mantiene en un pie por unos segundos.
- **De 5 a 7 años.** En esta edad sus movimientos son más seguros y veloces, su carrera es más suave y controla su velocidad en tiempos lentos y rápidos, puede dar vueltas, caminasobre líneas

curvas, puede subir escaleras sin ayuda alternando los pies, saltar desde unaaltura de 30cm de alto con los pies, ejecutar saltos verticales y horizontales a diferentes distancias, puede mantenerse en un pie por corto tiempo.

El desarrollo de la motricidad gruesa refleja la participación activa de distintos desplazamientos, los cuales determinan el comportamiento motor del niño de 0 a 6 años, que se manifiestan por medio de habilidades motrices básicas como: correr, saltar, caminar, ejecutar saltos entre otros.

4.1.7. Motricidad gruesa en educación infantil

El desarrollo de la motricidad gruesa en este periodo incide directamente en la adquisición de los aprendizajes propios de las diferentes etapas infantiles, así como en los aspectos emocionales y vivenciales del niño.

Merizalde et al. (2022), menciona que la motricidad gruesa en educación infantil, ocupa un lugar relevante en el niño por el hecho de promover y mejorar el conocimiento, las posibilidadesy limitaciones del cuerpo, la capacidad para entablar relaciones con el medio que le rodea, así como por su cualidad de intervención, en el trabajo de emociones y sentimientos y en la adquisición de hábitos y formas de vida saludables.

La motricidad gruesa en educación infantil, asocia estrechamente la consciencia a la acción, la cual permite al niño explorar el medio, posibilitando manifestar diferentes necesidades a través del movimiento (Garófano, 2017).

Menciona Suarez (2020), que la motricidad gruesa en educación infantil debe ser, principalmente, una experiencia activa de relación con el medio, que permite al niño ejercer una función de ajuste individualmente o con otros. Tomando en cuenta que la acción es el motordel conocimiento, y el niño no conoce sino actuando.

Según Barrero y Macías (2015), una educación que no tome en cuenta la motricidad gruesa del niño es una educación que no contempla la condición real de este, puesto que la motricidad gruesa en educación infantil pretende transformar un ser humano desarrollando en él la adquisición para obtener un aprendizaje significativo, la capacidad de comunicación y sincronía de movimientos; enseñándole a superar las dificultades que los espacios le generan, hasta lograr confianza y seguridad en sí mismo.

La motricidad gruesa en educación infantil se la considera como una habilidad de generar movimientos para que el niño pueda adquirir el desarrollo y la evolución de lo biológico, cultural, lingüístico, social y psíquico a través de desplazamientos, cualidad imprescindible para la adquisición de aprendizajes significativos.

4.1.8. Actividades para desarrollar la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años

Menciona, Cuadro et al., (2021), que las actividades para desarrollar la motricidad gruesa inciden también en el desarrollo y crecimiento integral de los niños tanto en el aspecto socio-emocional como en el intelectual y biológico, teniendo en cuenta que el ritmo de evolución motriz grueso varia de unos niños a otros, por lo que se puede ayudar a desarrollar de manera oportuna y adecuada al realizar las siguientes actividades:

- **Carrera de obstáculos**. Las carreras de obstáculos mantienen a los niños en total movimiento y les dan una meta que cumplir. Se debe realizar al aire libre y puede usar aros hulas, hopos para saltar dentro y fuera, saltos de tijera, caminata con resistencia, gateo, los cuales retan al niño a correr, caminar, saltar y equilibrar su cuerpo.
- **Juego de pelota y burbujas.** Los globos y las burbujas son una forma única de desarrollar la motricidad gruesa porque no se puede predecir a dónde irán. Los niños pueden seguir las burbujas e intentar explotar tantas como sea posible. Hasta lograrlo, tienen que correr, saltar, zigzaguear y moverse de formas que requieren cambios repentinos en el equilibrio y el peso.
- **Derribar pirámides.** Para este juego se puede usar latas vacías que ubica en forma de pirámide. Se necesita también de una pelota, no muy pesada y poner al niño de objetivo.Tira la pelota buscando apuntar y derrumbar las latas. Cuando practica este juego controla la fuerza y la coordinación de movimientos del cuerpo, lo cual es esencial manejar antes de comenzar a escribir.
- **Balancearse en un columpio.** El columpio es un ejercicio de fortalecimiento básico paralos niños, que ayuda a desarrollar buenos hábitos de ejercicio físico desde una edad temprana. Esto ayuda al niño a desarrollar el equilibrio a medida que aprende a coordinarel cambio de peso para que pueda balancear las piernas correctamente hacia adelante y hacia atrás sin temor a caerse.
- **Yoga infantil**. Es una disciplina adaptada desde el juego que permite que los niños entre4 y 12 años de edad, conozcan su cuerpo y lo conecten con su mente. El manejo de la respiración y las diferentes posturas del yoga permiten el desarrollo de habilidades de concentración, atención, memoria y relajación (López et al., 2017).

Las actividades para desarrollar la motricidad gruesa ayudan a los niños a tener nuevas experiencias con diversión y disfrute, permitiéndoles aprender, gozar y explorar mejor a través de la acción, siendo esenciales para un adecuado desarrollo en cuanto a equilibrio, agilidad, velocidad y fuerza.

4.2. Yoga infantil

4.2.1. Concepto de yoga infantil

El yoga infantil es una ciencia de la vida, constituye una forma de ejercicio, puesto que al practicar algunas técnicas permiten el desarrollo global del niño, en cuanto a respiración y meditación mente-cuerpo (Roigé y Civil, 2018).

Así mismo es una forma de vida natural sana y feliz. Es una sabiduría antigua que trata de llevar a los niños al desarrollo personal. Se describe como una disciplina completa que cuida el cuerpo, la mente, y el espíritu, manteniendo la armonía (Calvo y Rojas, 2015).

Es una técnica que trata de unir y armonizar el ser con el todo, con el objetivo de lograr obtener el manejo adecuado de pensamientos negativos para alcanzar situaciones agradables de la vida (Larios, 2023).

Aumenta en el niño la capacidad de calmarse y enfocarse a realizar hábitos saludables que cultivan la autoestima la autodisciplina, incrementa actitudes positivas, al liberarse de conflictos y complejos, mostrándose más sociables y menos agresivos; permitiéndole ser más consciente en cuanto a pensamientos y emociones (Zurita et al., 2019).

El yoga infantil es una manera de vivir de forma adecuada que sana la mente, mejora la salud convirtiéndolo en una técnica útil de meditación que ayuda a los niños a lograrun estado de tranquilidad y relación con el mundo que lo rodea**,** une el cuerpo y la mente al realizar diferentes asanas que permiten en el niño el adecuado control de pensamientos, situaciones de estrés y actitudes negativas.

4.2.2. Importancia del yoga infantil

El yoga infantil es una práctica espiritual que nace hace miles de años la cual mejora la salud mental al permitirle al niño un alcance de relajación interna del cuerpo.

Menciona Villegas y Pujol (2018), que el yoga infantil es una herramienta, que busca el equilibrio, bienestar físico, mental y espiritual del niño, teniendo como fin el permitirle vivir una vida plena y feliz, haciendo uso de varias asanas y posturas que son útiles para diferentes necesidades y capacidades.

El yoga infantil se ha convertido en una opción de ejercicio que evidencia cambios positivos, que benefician en gran medida el desarrollo del niño en cuanto a salud corporal y mental facilitando tener un mayor autocontrol sobre actos, y diferentes situaciones que debe enfrentar en la vida (Burgos et al., 2015).

También proporciona claves importantes para trabajar el silencio y la paz de la mente y el cuerpo al lograr que el niño mejore la respiración, aprenda a descansar y pueda liberar el estrés manteniendo la calma y la calidad de vida (Berrones et al., 2020).

Es una disciplina integral que propicia estados de equilibrio y bienestar en el ser humano, es un camino espiritual efectivo de relajación para combatir estrés, problemas físicos y emocionales mediante un conjunto de asanas y pautas de vida, que contribuyen en el niño la energía adecuada del cuerpo para el desarrollo rápido de concentración y calma (Guerra y Rovetto 2020).

Es una herramienta útil e interesante que busca promover en los niños la forma de ver la vida de manera positiva, estimulando el amor propio, el conocimiento del propio cuerpo y ver los conflictos presentes con un poco más de comodidad y entusiasmo.

4.2.3. Principios del yoga

La práctica de yoga supone una combinación e integración de principios que aplicados a la vida favorece la sensación de bienestar de equilibrio físico y mental y son la base para avanzar hacia los siguientes pasos del yoga.

Vallejo (2018), los principios o posturas del yoga que se utilizan para dar a los músculos más flexibilidad y resistencia se destacan las siguientes:

4.2.3.1. Asanas. También conocido como ejercicio adecuado o contra posturas, es un principio del yoga que consiste en realizar los ejercicios correctos para promover el fortalecimiento de diferentes partes del cuerpo, así también como la estimulación del sistema nervioso.

4.2.3.2 Savanasa. Promueve un estado de calma ideal del cuerpo es una de las posiciones de yoga más importantes la cual logra que el cuerpo se mantenga en total descanso

dejando atrás las cosas que no son buenas para la mente, así mismo posicionándose como una excelente medicina contra el estrés.

4.2.3.3 Dhyana. Palabra sanscrita que significa meditación, es un método popular que promueve los pensamientos positivos, la salud espiritual y un estado armonioso tanto para el cuerpo, como para la mente, la misma que requiere una profunda concentración mental.

A través de la práctica de posturas el niño expresa lo que piensa y siente por el hecho de permitirle conectarse consigo mismo, contribuyendo al desarrollo físico, emocional, afectivo, e incluso cognitivo, además de acondicionarlo a llevar una vida tranquila llena de imaginación y creatividad.

4.2.4. Beneficios del yoga infantil

La práctica del yoga infantil logra en el niño la conciencia de aprender y entender las propias acciones al abordar la vida de manera positiva, realizando asanas que benefician el nivel físico, mental y espiritual del mismo.

Torres et al. (2022), el yoga infantil se ha convertido en una práctica espiritual basada en una disciplina deportiva, que mejora el control físico y mental del cuerpo mediante posturas las cuales permiten:

- **Canalizar la energía.** Ayuda al niño a canalizar la energía en exceso, les enseña a relajarse y mantener la concentración al realizar posturas.
- **Mejorar la autoestima.** Al fomentar en el niño una imagen ajustada y positiva de sí mismo, descubriendo diferentes actitudes relacionadas con la seguridad, al disfrutar desituaciones que le generan el bienestar emocional, eliminando el miedo a relacionarse con sus semejantes.
- **Estimular el autocontrol**. Logra que el niño desarrolle sus propias estrategias para gestionar sus emociones; al actuar de manera positiva frente a la frustración, la ira, enseñándole a ser paciente y canalizar mejor las emociones negativas.
- **Fomentar el autoconocimiento.** Potencia en el niño el conocimiento del cuerpo al permitirle comprender más sobre las emociones y pensamientos, a la vez que le enseñanque los límites físicos pueden ser superados.
- **Promover la armonía.** El niño se relaciona de forma no competitiva, aprende a trabajaren equipo y respeta a sus compañeros, puesto que estimula la armonía interior, que constituye la base para que en un futuro pueda construir una vida más equilibrada.

- **Fortalece los músculos.** Refuerza y frena la pérdida de masa ósea en los músculos, al realizar diversas posturas que le ayudan en la columna vertebral y en el buen control postural así mismo evitando que el niño tenga lesiones y fracturas a futuro.

El yoga infantil al ser una práctica deportiva, le permite al niño alcanzar la relajación interna total del cuerpo, mejorando así la calidad de vida al actuar pensar y sentir por sí mismo convirtiéndose en un ser humano lleno de facultades y potencialidades que generen su espontaneidad, creatividad y comunicación con el mundo que lo rodea.

4.2.5. Etapas del yoga

El yoga infantil tiene un efecto integral y proporciona equilibrio al cuerpo, la mente, la conciencia y el alma, a la vez que permite desarrollar mayor autoconocimiento; promoviendo la armonía corporal y mental

Gardini (2022), menciona que el yoga integral es la más pura tradición de la India y se divide en 8 etapas:

- **Yama.** Es una de las asanas más utilizadas en las sesiones de yoga., se la relaciona conlas raíces de un árbol, en ella, los brazos representan las ramas y los pies al permaneceren el suelo representa las raíces que se hunden en la tierra.
- **Niyama.** Mantener el cuerpo, la mente y el espíritu sanos y felices. El tronco de un árbolpone en función los cinco principios de niyama los cuales controlan los órganos de percepción: los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y la piel. Y las ramas crecen largas, delgadas, rectas y en zigzag, las mismas que armonizan las funciones físicas y fisiológicas de la disciplina yóguica.
- **Pranayama**. Respirar correctamente para equilibrar y recargar la energía vital para calmar emociones. Las hojas del árbol corresponden a los pulmones que conectan el cuerpo y la mente llevando al ser a un estado de armonía.
- **Pratyahara**: Conducen a una progresiva desconexión del exterior para descansar y recuperar fuerzas en el cuerpo. Se la asocia al fruto del árbol, puesto que el cuerpo se conecta con los cinco elementos que nutren al mismo: tierra, agua, aire y éter.
- **Dharama:** Fortalecer la mente manteniéndola tranquila y concentrada. Flores del árbol, asociándola al cuerpo puesto que permite al individuo alcanzar la felicidad y satisfacciónen su vida ayudando a eliminar la violencia y mantener la alegría.

Las posturas del yoga son ejercicios indispensables que el niño debe aprender, puesto que son las primeras técnicas que contribuyen a establecer una atención plena en los diferentes acontecimientos, desarrollando un alto nivel de concentración y atención que permite al niño analizar correctamente las dificultades y hacer frente a la vida de mejor manera, aceptando todos los tropiezos que esta genera.

4.2.6. Tipos de yoga

El yoga son prácticas más enfocadas en el movimiento del cuerpo y las posturas son más exigentes en cuanto a resistencia del cuerpo y la concentración de la mente.

Según Azofeifa (2018), el yoga es una técnica que sirve como alternativa para disminuir la tensión de músculos y huesos y lograr el mayor alcance de relajación por lo cual presenta algunos tipos de yoga:

4.2.6.1. Hatha yoga. Permite que el niño integre posturas físicas que incluyen la respiración hasta alcanzar flexibilidad del cuerpo la mente, la coordinación perfecta de músculos y nervios y su óptimo control del cerebro y del sistema nervioso (Hoffert et al., 2021).

4.2.6.2. Nidra yoga. Significa sueño yógico, puesto que es un estado de meditación profundo en el que se da una relajación física y se alcanza un mayor descanso durante el sueño. Liberando al niño de tiempo, espacio y razón (Sesma 2021).

4.2.6.3. Karma yoga. Indica vida, esta técnica pretende enseñar a enfocar todo el cuerpo en la meditación al trabajar la estabilidad, la imparcialidad, la capacidad de mantenerse firmes a pesar de las dificultades presentes en la vida, aprendiendo a controlar reacciones negativas como rabia, odio, celos y así dejar de lado el ego (Calle 2019).

4.2.6.4. *Bhakti yoga.* Viene de la raíz sánscrita «bhaj» que significa distribuir sus raíces, alcanzar su esplendor cuando se ama todo lo que existe, hasta a aquello que es invisible a los ojos, Es el ejercicio consciente de hacer las cosas como una ofrenda en el amor propio (Calle 2019).

4.2.6.5. Vinyasa yoga. Es un estilo dinámico de movimiento que tiene una correlación y una limitación en la respiración para hacer un movimiento concreto, esta técnica está ligada directamente con la concentración para la revitalización del cerebro y la eliminación del estrés y ansiedad al regular emociones (Robles 2022).

4.2.6.6. Kundalini yoga. Este tipo de yoga involucra muchos elementos en su práctica, haciendo de esta disciplina una de las más completas dentro de la tradición holística, puesto que fortalece los músculos y evita la atrofia muscular producto de la vida sedentaria, tienen un papel fundamental para aprender a controlar los niveles de estrés, los mismo previenen dolores físicos y emocionales (Hoffter, 2021).

4.2.6.7. Iyengar yoga. Es una práctica enfocada hacia la alineación del cuerpo al facilitarle profundizar en la correcta ejecución de las posturas, así como en la adecuación de la respiración, el estado físico y mental (Hoffter, 2021).

4.2.6.8. Swara yoga. Permite la estimulación de las funciones del hemisferio izquierdo, estimula las habilidades verbales, y el equilibrio del sistema nervioso (Turner, 2020).

El yoga les entrega a los niños las posibilidades de éxito en su vida en general, al lograr que ellos sean seres saludables, que viven en plenitud, mejorando su nivel físico mental y espiritual.

4.2.7. Yoga en educación infantil

El yoga en educación infantil se lo considera como un proceso que trasciende en el desarrollo del aprendizaje significativo del niño, el cual ayuda a promover la motivación escolar, el rendimiento académico, la solución de problemas permitiéndole al niño a actuar conscientemente en un momento dado (Llonch et al., 2015).

Es una disciplina que tiene como objetivo principal el mejorar las experiencias tempranas del niño y así lograr la maduración de su personalidad y que este llegue a un estado que le permita pensar y sentir por sí mismo, capacitándolo a desarrollar facultades y potencialidades propias como: la espontaneidad, la seguridad, la creatividad, la comunicación, y el aprendizaje (Pires, 2021).

A través de una diversidad de posturas en distintas formas el yoga en educación infantil propone descubrir en el niño el fluir con el movimiento, controlando su propia respiración, manteniendo el equilibrio y obteniendo un manejo adecuado del estrés, logrando seres capaces de manejar emociones, puesto que al conocerse de forma integral potencian sus habilidades, fortalecen sus debilidades y lo que es trascendental se convierten en seres capaces de fundar bases positivas para toda la vida (Raskin y Jerbic 2021).

Se lo debería considerar como una herramienta pedagógica indispensable que ayude en aspectos como el aprendizaje, la afectividad, la creatividad, la cognición y así poder tener niños que puedan equilibrar su energía y logren una estabilidad y motivación en la vida.

4.2.8. Principales posturas para niños de 4 a 6 años

El yoga para niños utiliza los principios del movimiento correcto, algo fundamental para las prácticas de los asanas de yoga, y también para la vida diaria, donde ayudan a tomar conciencia de la manera de sentarse, permanecer en pie y caminar (Narváez et al., 2021).

Las posturas que se pueden usar en esta edad son las siguientes:

- **Perro.** La postura del perro ayuda a tonificar los músculos, el torso y parte de la espaldaen el niño. Consiste en mantener las plantas de los pies apoyadas en el suelo, teniendo mucho cuidado de no levantar los talones. Las palmas de las manos también deben estarfirmemente unidas a la esterilla de yoga, elevando las caderas hacia el cielo y manteniendo un ángulo de 40 grados. La cabeza debe estar en reposo y mirando hacia abajo. Es importante al final de la posición el niño tiene que enderezarse lentamente paraevitar mareos. El tiempo estimado para que los niños practiquen esta pose es de dos minutos.
- **Gato.** Practicar esta postura fortalece brazos y abdomen y consiste en poner las manos, rodillas en el suelo y las muñecas debajo de los hombros. El niño debe respirar profundamente por la nariz y al soltar el aire por la boca redondea la espalda levando labarbilla al pecho. Al mismo tiempo tiene que presionar con las manos el suelo, tomandoen cuenta que los brazos tienen que estar estirados, mantener esta postura durante 10 segundos. Para finalizar vuelve el niño a la postura inicial y repite todo por 5 veces.
- **Mariposa**. Este ejercicio de yoga sirve para aliviar las tensiones en las cervicales, hombros y torso, aumenta la energía y relaja todo el cuerpo. Con la cual el niño pasa a calentar las piernas, debe posar sus manos sobre sus pies y mover las piernas de arriba hacia abajo imitando el movimiento de las alas de una mariposa. El tiempo recomendadopara realizar la postura es de 3 minutos.
- **Cobra**. Esta postura se recomienda para estirar los músculos de la zona lumbar de las manos. El niño debe acostarse sobre una esterilla de yoga boca abajo. Luego, ubicar laspalmas manos sobre el suelo a la altura de los hombros. El siguiente paso será elevar sucuerpo estirando sus brazos y curvando su espalda hacia atrás, mientras dirige su mirada al techo.

Esta postura se la puede emplear por 10 segundos y es contraindicada para losniños que tengan problemas de columna.

Estas posturas permiten que el cuerpo y la mente se integre hacia un estado de paz, para fomentar una vida de calidad. Así mismo estas posturas requieren de preparación y constancia para que sean efectivas y puedan crear hábitos positivos en el niño.

4.2.9. El yoga infantil y la motricidad gruesa

En tiempos de cambio, la educación debe asumir nuevos retos, respondiendo con recursos y metodologías innovadoras. En este contexto, se puede contar con el yoga, un sistema de desarrollo personal milenario que, adaptado a la educación infantil, potencia la motricidad gruesa permitiéndole al niño adquirir flexibilidad, fortalecer músculos, mejorar el equilibrio, además tener conciencia de todas las partes del cuerpo, adquiriendo buenas prácticas posturales y evitando problemas como podría ser los de la espalda (Huertas 2020).

El niño en sus primeros años de vida recorre el entorno y lo manipula por eso es importante incluir el yoga en el proceso de enseñanza- aprendizaje puesto que estos movimientos posturales permiten que el niño desarrolle y favorezca de manera positiva diferentes desplazamientos, hábitos posturales, equilibrio y coordinación de movimientos alejándolo de lo cotidiano y enseñándole que ante la incertidumbre y el conflicto que enfrenta el mundo , él puede asumir practicar el yoga de manera creativa para el desarrollo de la motivación, la esperanza y el optimismo, la motricidad gruesa mediante el yoga facilita en el niño, la experiencia de aprender y mejorar su desarrollo en el aula al aumentar el bienestar físico, la tranquilidad mental y liberación de tensiones del cuerpo (Marín, 2018).

La práctica del yoga en el ámbito educativo podría utilizarse como metodología de enseñanza alternativa que mejora el trabajo de cuerpo y mente, para conseguir resultados que favorezcan el desarrollo óptimo del niño (Ramírez, 2021).

Así mismo el yoga como disciplina física y mental contribuye en el niño hacer frente al estrés, tener herramientas para resolver situaciones conflictivas y a mejorar la estabilidad del cuerpo , mediante el uso de posturas que adopta el cuerpo en la práctica del yoga, puesto que le brindan al niño la oportunidad la capacidad de hacer movimientos con el cuerpo que están directamente relacionados con el área motriz como: la distensión muscular, la corporeidad y el control postural (Moratalla et al., 2019).

Beneficia en buena parte el proceso de realizar movimientos más precisos mediante, la realización de asanas las mismas que permiten al niño tener una adecuada respiración, paciencia y la coordinación a raíz de diferentes movimientos que convergen en una sola postura permitiendo en el niño haga una reconstrucción corporal despertar todo el cuerpo y trabajarlo tanto a nivel de fuerza como de flexibilidad (Gabancho et al, 2020).

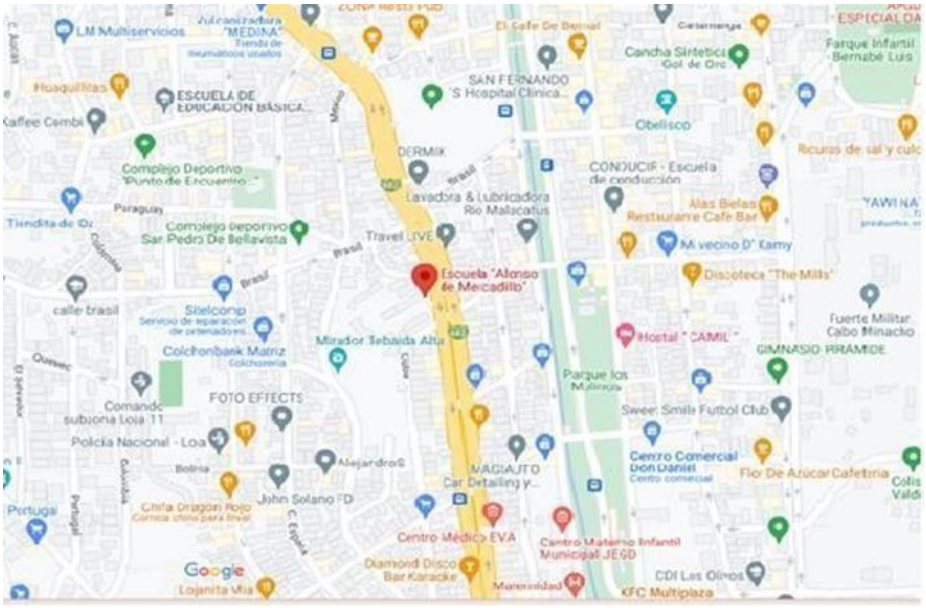
En los primeros años de vida el niño busca hallar soluciones por sí mismo sin recurrir al acompañamiento de un adulto, es por eso que el yoga y la motricidad gruesa se complementan, puesto que las dos brindan al niño el desarrollo adecuado e independiente de cuerpo mente y espíritu.

5. Metodología

La intervención se desarrolló en la Unidad Educativa Alonso de Mercadillo ubicada en la ciudad de Loja, parroquia Sucre en las calles Av. Pío Jaramillo Alvarado entre Cuba y Puerto Rico, es de tipo fiscal, la misma ofrece niveles educativos como: Inicial I y II, Educación Básica, jornada matutina, y actualmente se concibe como una institución inclusiva, que es accesible a todos, de modo que su población estudiantil es de 1120 estudiantes con recursos económicos medios.

Figura 1

Croquis de la Unidad Educativa Alonso de Mercadillo



Nota. La imagen muestra la ubicación de la Unidad Educativa Alonso de Mercadillo.
Fuente: Google Maps. https://n9.cl/jtak8

En la investigación se utilizaron recursos bibliográficos como libros, revistas y artículos científicos, materiales tecnológicos; internet, computador y parlantes y materiales didácticos: pelotas cuerdas, cartones entre otros.

El enfoque de la investigación fue mixto, es decir, cuantitativo y cualitativo. Por un lado, el primero respondió a la recolección de datos estadísticos y, por otro lado, el enfoque cualitativo cuando se analizó e interpretó las cualidades presentes en la escala valorativa, con la finalidad de cumplir con los objetivos planteados y poder comprender mejor el objeto de estudio.

El presente estudio se desarrolló bajo el diseño de investigación cuasi- experimental, puesto que se manipuló la variable independiente (yoga infantil) con la intención de observar resultados positivos en la variable dependiente (motricidad gruesa) cabe enfatizar que la asignación de los sujetos de investigación se realizó de manera aleatoria, cumpliendo con las características requeridas para la misma. El alcance fue de tipo descriptivo; puesto que contribuyó a la recopilación y presentación de datos, para describir los fenómenos que interesaron evidenciar sobre las características de los objetos involucrados.

Los métodos que se emplearon fueron el inductivo – deductivo, el primero proporcionó la realización de un análisis concreto para conseguir llegar a las conclusiones basadas en información confiable, validando los resultados en la investigación, además se complementó con el método deductivo, este permitió darle sentido y orden al trabajo debido a que se lo ordenó de lo particular a lo específico para llegar a una conclusión acertada.

Por otro lado, el método analítico-sintético sirvió para el diseño del marco teórico, puesto que facilitó descomponer las variables en categorías más pequeñas, para sintetizar la información y que pueda ser fundamentada a fin de generar e interpretar resultados.

La técnica que se utilizó fue la observación, medio fundamental y oportuno para reconocer la problemática que presentaron los niños sujetos de investigación destacando comportamientos y acciones inusuales en su desarrollo motriz. Así también se hizo uso de un registro anecdótico, el cual fue un método útil para registrar acontecimientos o acciones en función de los puntos fuertes, intereses, logros, desarrollo y necesidades del niño al realizar las diferentes actividades presentadas en la guía. Siendo esos detalles los que permitieron en su momento planificar actividades con mayor dificultad en ciertos casos.

Así mismo se elaboró una guía de actividades titulada: Moviendo el cuerpo voy girando y aprendiendo, que constó de 25 actividades innovadoras y creativas donde se utilizó diferentes tipologías como: asanas de animales, de naturaleza y relajación, las mismas se llevaron a cabo durante dos meses y fueron evaluadas a través de una escala valorativa, que se divide en tres parámetros de evaluación: iniciado, adquirido y en proceso.

El instrumento que se utilizó fue el Test EPP (Prueba de Psicomotricidad) realizado por Cruz y Mazaira el cual es aplicable para edad de 3 a 6 años, facilitando evaluar aspectos tales como flexibilidad, tonicidad, coordinación, agilidad y equilibrio, permitiendo acceder a

identificar el nivel de dificultad presente en el desarrollo del niño que provocan las dificultades del mismo, y se usó como pre test, para obtener los datos iniciales respecto al problema y luego como post test con el fin de identificar las mejoras obtenidas.

La investigación se efectuó con una población de 70 niños de la Unidad Educativa Alonso de Mercadillo de los cuales se tomó una muestra de 25 alumnos pertenecientes al nivel inicial II respondiendo a las características del muestreo no probabilístico, puesto que se trabajó con un grupo previamente establecido.

6. Resultados

6.1 Resultados obtenidos de la aplicación del pre- test – Escala de evaluación de la psicomotricidad en preescolar de la Cruz y Mazaira a niños de 4 a 5 años

Con el fin de diagnosticar el nivel de desarrollo de la motricidad gruesa en los niños de nivel inicial II, se aplicó la escala de evaluación de psicomotricidad en preescolar de la Cruz y Mazaira a una muestra de 25 niños comprendidos en la edad de 4 a 5 años durante tres días, obteniendo los resultados que se detallan en las siguientes tablas.

Tabla 1

Nivel de desarrollo en locomoción en niños de 4 a 5 años

Parámetros	f	%
Bajo	14	56
Medio	8	32
Alto	3	12
Total	25	100

Nota: Resultados del desarrollo de locomoción en los niños del nivel inicial II de la Escuela Alonso de Mercadillo

En la tabla 1 se evidencia que el 56% de niños se encuentran en un nivel de locomoción bajo, un 32% se ubica en nivel de locomoción medio y 12% se ubica en el nivel de locomoción alto, presentando dificultades al momento de caminar hacia atrás, caminar en línea recta, subir escaleras alternando los pies, caminar de lado, en puntillas y correr alternando movimientos de piernas y brazos.

Menciona Garófano (2017), que la locomoción es un conjunto de acciones motoras organizadas tanto en el tiempo como en el espacio que tiene conciencia de su esquema corporal y del ritmo; respecto a ello el movimiento se convierte en el primer lenguaje del niño. La locomoción es el soporte de la motricidad gruesa al no ser desarrollada de manera óptima el niño puede presentar retraso en la percepción espacial, dificultad para desarrollar su seguridad así mismo puede existir un retraso de lenguaje.

Tabla 2

Nivel de posiciones en los niños de 4 a 5 años

Parámetros	f	%
Bajo	14	56
Medio	10	40
Alto	1	4
Total	25	100

Nota: Resultados del desarrollo de posiciones en los niños del nivel inicial II de la Escuela Alonso de Mercadillo

En la tabla 2 se evidencia que el 56% de niños se encuentran en un nivel de posiciones bajo, un 40% se ubica en un nivel medio y un 4% en un nivel de posiciones alto presentando dificultad al mantenerse de rodillas, en cuclillas y al sentarse con las piernas cruzadas.

Según Levin (2021), el posicionamiento del cuerpo determina y condiciona la actividad exploratoria proporcionada por el apoyo de las manos, el abdomen y los miembros inferiores, convirtiéndose en una fuente de estimulación reguladora de las reacciones de enderezamiento. Al no tener un correcto desarrollo de las diferentes posiciones del cuerpo el niño presentaría dificultades en el aprendizaje, orientación, lenguaje y la distensión de ligamentos.

Tabla 3

Nivel de equilibrio en los niños de 4 a 5 años

Parámetros	f	%
Bajo	8	32
Medio	13	52
Alto	4	16
Total	25	100

Nota: Resultados del desarrollo del Equilibrio en los niños del nivel inicial II de la Escuela Alonso de Mercadillo

En la tabla 3 se evidencia que el 32% de niños se encuentran en un nivel de equilibrio bajo, el 52% se ubica en un nivel de equilibrio medio y el 16% se ubica en un nivel de equilibrio alto al presentar dificultad para mantenerse sobre el pie derecho, pisar con dos pies sobre una tabla, y al permanecer en un solo pie con los ojos cerrados por 10 segundos.

De acuerdo a Soto et al., (2019), el equilibrio es la capacidad de mantener la alineación de la columna realizando movimientos compensatorios desde el momento en que elniño levanta la cabeza y la gira, siendo el factor responsable que permite efectuar todos los movimientos del cuerpo y necesario para realizar diversas modalidades como: lanzar y atrapar

la pelota, subir las escaleras, deslizarse, caminar y saltar. El adecuado desarrollo del equilibrio es fundamental al no desarrollarla el niño podría presentar problemas auditivos al escuchar zumbidos, o tener dolor o presión en el mismo y poca capacidad para verbalizar palabras**.**

Tabla 4
Nivel de coordinación de piernas en los niños de 4 a 5 años

Parámetros	f	%
Bajo	9	36
Medio	15	60
Alto	1	4
Total	25	100

Nota: Resultados del desarrollo de coordinación de piernas en los niños del nivel inicial II de la Escuela Alonso de Mercadillo

En la tabla 4 se evidencia que el 36 % de niños se encuentran en un nivel de coordinación de piernas bajo, un 60% se ubica en un nivel de coordinación de piernas medio y el 4% se encuentra en un nivel de coordinación de piernas alto, presentando dificultad al saltar desde una altura de 40 cm, saltar una cuerda de 35cm, saltar hacia atrás 5 veces sin caer.

Según Cóndor (2020), la coordinación óculo-pie es parte de la coordinación segmentaria y se define como la capacidad de manejar eficazmente y al mismo tiempo un segmento corporal y precisando la interacción y el control del pie y la vista, por lo tanto al no ser desarrollada por el niño este podría presentar mala coordinación, fuerza y disociación al realizar movimientos que requieren de precisión, así también presentaría dificultad en habilidades grafo motoras y falta de coordinación al caminar .

Tabla 5
Nivel de coordinación de brazos en los niños de 4 a 5 años

Parámetros	f	%
Bajo	16	64
Medio	7	28
Alto	2	8
Total	25	100

Nota: Resultados del desarrollo de brazos en los niños del nivel inicial II de la Escuela Alonso de Mercadillo

En la tabla 5 se evidencia que el 64% de niños se encuentra en un nivel de coordinación de brazos bajo, un 28% se ubica en un nivel de coordinación de brazos medio y el 8%, se encuentra en un nivel de coordinación de brazos alto, presentando dificultad al lanzar la pelota

con las dos manos, botar la pelota más de cuatro veces controlándola y botar la pelota dos veces y recogerla.

Menciona Samaniego et al. (2020), que la coordinación de brazos es la intervención de movimientos que suelen ejecutarse con desplazamientos muy analíticos y localizados sin ningún tipo de movimiento, al no desarrollarla los niños pueden presentar problemas en cuanto a motricidad gruesa y tener problemas como: dibujar, pintar y al llegar a la edad escolar presentarían problemas para escribir.

Tabla 6

Nivel de esquema corporal en sí mismo en los niños de 4 a 5 años

Parámetros	f	%
Bajo	12	48
Medio	9	36
Alto	4	16
Total	25	100

Nota: Resultados del desarrollo del esquema corporal en sí mismo en los niños del nivel inicial II de la Escuela Alonso de Mercadillo

En la tabla 6 se evidencia que el 48% de niños se encuentran en un nivel de esquema corporal en sí mismo bajo, un 36% se ubica en un nivel de esquema corporal en sí mismo medio y el 16%, se encuentra en un nivel de esquema corporal en sí mismo alto, presentando dificultad al momento de reconocer bien sus manos, pies, cabeza, piernas y brazos, al mostrar su mano derecha, izquierda así mismo al no identificar pierna derecha e izquierda.

Según Buffone (2019), el esquema corporal es el conocimiento inmediato y continuo del cuerpo, en relación con el propio espacio, que es el que envuelve el cuerpo, el espacio próximo, propio del área o zona por la que el niño se mueve, el espacio lejano, entorno o pasaje en que se encuentra y que alcanza con su vista. Un esquema corporal mal definido puede producir déficit de percepción de espacio y tiempo, torpeza motriz, inseguridad y agresividad con el entorno.

Tabla 7

Nivel de esquema corporal en otros en los niños de 4 a 5 años

Parámetros	f	%
Bajo	9	36
Medio	13	52
Alto	3	12
Total	25	100

Nota: Resultados del desarrollo del esquema corporal en otros en los niños del nivel inicial II de la Escuela Alonso de Mercadillo

En la tabla 7 se evidencia que el 36% de niños se encuentran en un nivel de esquema corporal en otros bajos, un 52% se ubica en un nivel de esquema corporal medio y el 12%, se encuentra en un nivel de esquema corporal alto. presentando dificultad al momento de señalar mano derecha, codo y pie izquierdo.

Menciona Mamani et al. (2019), que el esquema corporal en otros es el principal estímulo que sustenta el desarrollo de los niños con sus pares en toda su planificación neurológica, motriz, intelectual, afectiva y social, interactuando constantemente con el entorno. Un déficit de desarrollo del esquema corporal en otros, trae consecuencia en el niño al tener baja autoestima, no respetar espacios, evitando que el niño sea un ser integral en un entorno vulnerable.

6.2 Aplicación de la guía de actividades titulada: Moviendo el cuerpo voy girando y aprendiendo.

Para contribuir a la resolución de la problemática en los niños de nivel inicial II se elaboró una guía denominada: Moviendo el cuerpo voy girando y aprendiendo, la cual consta de 25 actividades basadas en el yoga infantil, las mismas que se llevaron a cabo durante 2 meses, obteniendo los siguientes resultados.

Tabla 8

Indicadores de la escala valorativa de la guía de actividades

N°	Indicadores	Iniciado	En Proceso	Adquirido
		f	f	f
1	Mantiene un adecuado control postural y el equilibrio al realizar los asanas de animales salvajes	10	11	4
2	Controla el equilibrio, la coordinación, y la flexibilidad al realizar asanas de animales.	11	8	6
3	Camina hacia delante y atrás con dos pies juntos, manteniendo el esquema corporal y el equilibrio al hacer asanas de animales	5	15	5
4	Coordina los dos pies al saltar haciendo las posturas de animales	4	9	12
5	Alterna los pies y las manos al realizar asana de animales	9	12	4
6	Mantiene el control postural, y el equilibrio al realizar asanas de animales	6	8	11
7	Controla el equilibrio, la coordinación, y la flexibilidad al realizar asanas de animales.	8	7	10
8	Camina alternando los pies y las manos al realizar asanas de animales. salvajes	3	9	13
9	Domina las posturas de animales manteniendo un adecuado control postural.	6	8	11
10	Mantiene el control postural, la fuerza al representar la postura del túnel.	8	11	6
11	Coordina la fuerza muscular y el equilibrio de piernas y brazos al realizar posturas de animales.	5	8	12
12	Aumenta la agilidad, la fuerza y el equilibrio del cuerpo al realizar la postura Shavasana	5	6	14
13	Salta en dos pies en sentido vertical y horizontal.	10	10	5

N°	Indicadores	Iniciado	En Proceso	Adquirido
		f	f	f
14	Mantiene el equilibrio al realizar las deferentes posiciones en asanas de relajación los pies y las manos al realizar asanas de relajación.	5	18	2
15	Coordina movimientos y el esquema corporal en el plano horizontal, vertical y oblicuo.	4	10	11
16	Mantiene el equilibrio al balancearse haciendo asanas con un solo pie	3	9	13
17	Domina la fuerza la agilidad y el equilibrio del cuerpo al realizar las posturas dela rana, el árbol y el guerrero.	2	10	13
18	Mantiene un adecuado control postural y el equilibrio al realizar los asanas de meditación	3	8	14
19	Utiliza la fuerza y el equilibrio al realizar las diferentes asanas de mariposa	3	15	7
20	Domina las posturas de relajación manteniendo un adecuado control postural.	2	11	12
21	Mantiene el control de movimientos en el plano horizontal, vertical y oblicuo en la ruleta de posturas.	6	12	7
22	Realiza un adecuado control aeróbico y postural de todo el cuerpo al hacer asanas de relajación	5	6	14
23	Domina el equilibrio y la buena postura de brazos y piernas al realizar asanasde la naturaleza con un solo pie.	4	12	9
24	Mantiene el equilibrio al balancearse haciendo asanas con un solo pie. con un solo pie.	4	10	11
25	Aumenta la agilidad, la fuerza y el equilibrio del cuerpo al realizar la postura Shavasana	3	9	13

Nota: Resultados obtenidos de los indicadores de la escala de evaluación aplicado a los niños de nivel inicial II

La tabla 8 describe los indicadores de evaluación iniciado, en proceso, adquirido, aplicados en cada una de las actividades con la tipología de asana de animales, relajación y naturaleza; de acuerdo a los ítems del 1 al 12 se encuentra la tipología asanas de animales, en las que se describen las siguientes actividades: realiza movimientos amplios manteniendo un

adecuado control postural y equilibrio al realizar los asanas de animales salvajes, controla la flexibilidad de movimientos y domina la fuerza y el equilibrio del cuerpo al realizar las posturas de animales.

En la tipología de asanas de relajación de acuerdo a los ítems del 13 al 22 se encuentran actividades como: alterna los pies y las manos, coordina el esquema corporal en plano horizontal vertical y oblicuo, domina la fuerza y el equilibrio del cuerpo.

Así mismo en los asanas de naturaleza en los ítems del 23 al 25 se presentan actividades como: domina el equilibrio y la buena postura de brazos y piernas al realizar asanas de la naturaleza con un solo pie, controla la fuerza y el equilibrio al realizar los diferentes asanas de mariposa, aumenta la agilidad, y la fuerza del cuerpo al realizar la postura Shavasana. Las actividades se trabajaron con un material imaginativo e inventivo, de fácil manipulación para el niño, en un ambiente cálido, atractivo y divertido.

6.3 Resultados de la guía de actividades y aplicación del post test

Para contribuir a la resolución de la problemática en los niños de nivel inicial II se elaboró una guía denominada: Moviendo el cuerpo voy girando y aprendiendo, la cual consta de 25 actividades basadas en la motricidad gruesa, las mismas que se dividen en tres tipologías: asanas de animales, de relajación y naturaleza, que se llevaron a cabo durante 2 meses, obteniendo los siguientes resultados.

Tabla 9

Resultados de la guía de actividades y aplicación del post test

Tipologías de la guía	Numero de Indicadores	Iniciado f	En Proceso f	Adquirido f
Asanas de animales	12	7	9	9
Asanas de relajación	10	4	11	10
Asanas de naturaleza	3	4	10	11
Media	8	**5**	10	10

Nota Datos de las actividades de la guía aplicada a los niños de nivel inicial II de la escuela Alonso de Mercadillo

La tabla 9 describe los indicadores de evaluación iniciado, en proceso, adquirido, aplicados en cada una de las actividades con la tipología de asana de animales, relajación y naturaleza. Obteniendo que 7 niños se encuentran en iniciado, puesto que presentaron dificultad para realizar movimientos que involucran controlar la flexibilidad de movimientos y dominar la fuerza de movimientos, el 9 se encuentran en proceso y 9 se encuentran en adquirido, mismos que tenían problemas para realizar movimientos amplios manteniendo un adecuado control

postural y equilibrio. En la tipología de asanas de relajación se evidencia que 4 niños se encuentran en iniciado, 11 en proceso y 10 en adquirido, reflejando problemas de motricidad gruesa, presentando dificultades para coordinar el esquema corporal en plano horizontal vertical y oblicuo, lateralidad y realizar posiciones manteniendo un adecuado control postural.

Así mismo en los asanas de naturaleza se reflejan que 4 niños se encuentran en iniciado, 10 en proceso y 11 en adquirido.

Las actividades planteadas benefician al niño al permitirle dominar y controlar la respiración, mejorar el rendimiento del esquema corporal, obtener mayor energía, fuerza y equilibrio al realizar movimientos, los mismos que le ayudan al niño a reconocer bien manos, pies, cabeza y cuerpo en general.

Tabla 10

Resultados de la evaluación inicial y final obtenida de la aplicación de la Escala de Psicomotricidad de los niños de nivel inicial II

Variables	Pretest							Postest						
	Bajo		Medio		Alto			Bajo		Medio		Alto		
	f	%	f	%	f	%		f	%	f	%	f	%	
Locomoción	14	56	8	32	3	12		3	12	2	8	20	80	
Posiciones	14	56	10	40	1	4		2	8	5	20	18	72	
Equilibrio	8	32	13	52	4	16		0	0	3	12	22	88	
Coordinación de Brazos	16	64	7	28	2	8		5	20	4	16	16	64	
Coordinación de Piernas	9	36	15	60	1	4		2	8	3	12	20	80	
E. Corporal en sí mismo	12	48	9	36	4	16		2	8	2	8	21	84	
E. Corporal en otros	9	36	13	52	3	12		3	12	4	16	18	72	
Media	12	47	10	43	3	10		2	10	4	13	19	**77**	

INTERVENCIÓN

Nota: Datos de los resultados iniciales y finales obtenidos de la aplicación de la Escala de Psicomotricidad Mazaira a los niños de nivel inicial II de la escuela Alonso de Mercadillo

En la tabla 10, se evidencia que, una vez aplicada la propuesta alternativa, hubo un notable cambio en comparación con los resultados que se obtuvieron en el diagnóstico inicial. En el pre test, se evidenció un 47% en nivel bajo, un 43% en medio y un 10 % en alto; después de la intervención se presentó un cambio positivo evidenciando que los niños se encontraron un 10% en nivel bajo, 13%, en medio y 77% en alto.

Álvarez (2020), menciona que la motricidad gruesa se refiere a la capacidad que tiene el cuerpo para generar movimientos voluntarios que se manifiestan como resultado de las contracciones y desplazamientos musculares los cuales proporcionan una adecuada función del esquema corporal, la conciencia la respiración, el desarrollo de la lateralidad y el mejor manejo del equilibrio. Se puede señalar mediante los diferentes resultados de la tabla, que el yoga infantil es una técnica importante que fortalece la fuerza y resistencia de desplazamientos, y promueve el control del cuerpo al realizar actividades de forma independiente, como: correr, caminar, saltar, y trepar.

7. Discusión

La presente investigación se efectuó con la finalidad de determinar cómo el yoga infantil fortalece la motricidad gruesa en los niños del nivel Inicial II, en la cual se hizo uso de algunos métodos como: el inductivo, deductivo, analítico y sintético que permitieron recoger datos específicos para realizar la investigación, así mismo como instrumento se utilizó el test de Escala de Psicomotricidad para determinar el nivel de motricidad gruesa en los niños, y evidenciar las diferentes dificultades que presentan, en cuanto a coordinación, equilibrio, fuerza y agilidad de movimientos, para ayudar a disminuir estos problemas se aplicó una guía de actividades, en la cual se pudo evidenciar que el yoga infantil si contribuye en la mejora de la motricidad gruesa.

Se evidencia que, una vez aplicada la propuesta alternativa, hubo un notable cambio en comparación con los resultados que se obtuvieron en el diagnóstico inicial. En el pre test, se evidenció un 47% en nivel bajo, un 43% en medio y un 10 % en alto; después de la intervención se presentó un cambio positivo evidenciando que los niños se encontraron un 10% en nivel bajo, 13%, en medio y 77% en alto.

Se demuestra con la investigación que realizó Rodríguez (2015), a una muestra de 27 niños de 4 a 5 años mediante la aplicación del test de Denver pudo evidenciar que los niños presentaban algunas dificultades para desplazarse , mantener el equilibrio y mantener el control postural del cuerpo observando que el 73% se situaba en nivel bajo, el 19% en medio y el 7% en alto, pero al aplicar hábitos posturales como asanas de hatha yoga y Savasanas demostró que el 83% se encuentra en un nivel alto el 15% en medio y el 2% en bajo en cuanto al progresivo control de sus habilidades motrices.

De la misma manera se comprueba con la investigación, de Huertas (2017), quien realizó una investigación a 32 niños de 3 a 6 años mediante el uso del test 3 Js evidenciando que los niños no tienen un adecuado desarrollo del área motriz gruesa en cuanto a equilibrio, coordinación y fuerza al realizar movimientos demostrando que los mismos se encuentran en un nivel del 65% en bajo, el 29% en medio y el 6% en alto. Al aplicar el yoga infantil como propuestas metodológicas los niños ascendieron un 83% a nivel alto, el 16% en nivel medio, puesto que los niños han ido descubriendo las posibilidades motrices de su propio cuerpo, coordinando y controlando los movimientos con mayor precisión.

Igualmente se afirma con la investigación de Casado (2020), que trabajó con una muestra de 42 niños de 5 años mediante la aplicación del test de Denver comprobó que antes de la aplicación del programa “yoga infantil”, el 30% de los niños integrantes de los grupos experimentales registraron un nivel bajo en flexibilidad control y dominio corporal. Y después de la aplicación de la propuesta “yoguis” ya se evidencia que el 75% de los integrantes del grupo experimental alcanza un nivel alto, frente sólo al 25% que mostraron un nivel bajo.

Así mismo se corrobora que de acuerdo al estudio de Quintero y Ordoñez (2022), aplicado a una muestra de 22 niños de 4 años evidenció el poco manejo de motricidad gruesa que presentabanlos niños en cuanto a esquema corporal, equilibrio, posiciones denotando que un 71% se encontró en nivel bajo, el 23% en medio y el 6% en alto. Al realizar las diferentes sesiones de posturas de yoga infantil se determinó que hubo un aumento significativo en las puntaciones promedio de las medias para las variables correr, trepar, reptar y saltar relacionadas con la motricidad gruesa, presentando una mejoría del 92% en nivel alto y el 9% en medio.

De acuerdo a todos los estudios mencionados anteriormente, y de la investigación realizada se puede identificar la eficacia de aplicar el yoga infantil en los niños, puesto que es una técnica útil, creativa e innovadora para desarrollar la motricidad gruesa y otros aspectos en cuanto a bienestar físico y mental permitiéndole al niño desarrollarse de forma sana y armónica; sin embargo se pudo apreciar que un mínimo porcentaje terminó en nivel iniciado por las limitaciones existentes como la asistencia, falta de colaboración, y las dificultades para realizar las diferentes asanas de yoga. Es importante mencionar que se debería continuar con otras investigaciones donde se involucre el yoga infantil como parte del proceso enseñanza-aprendizaje puesto que este permite, la relajación y concentración de los niños para realizar otras actividades educativas, contribuyendo a su bienestar físico y mental.

8. Conclusiones

- Los resultados obtenidos de la escala de psicomotricidad de Mazaira el mismo que evalúa: locomoción, equilibrio, posiciones, coordinación de brazos, coordinación de piernas el control postural en sí mismo y en otros se pudo evidenciar que los niños presentaron mayor dificultad en estas habilidades.
- Se elaboró y aplicó una guía de actividades basadas en el yoga infantil las mismas que permitieron despertar el interés de los niños al realizar asanas que aportan herramientas necesarias para adquirir nuevas destrezas motrices, e irlas perfeccionando con el paso del tiempo.
- La aplicación del yoga infantil ayudó a los niños a estimular y mejorar su motricidad gruesa en cuanto a expresión corporal, agilidad, equilibrio y fuerza.

9. Recomendaciones

- Las docentes deben evaluar periódicamente el desarrollo de la motricidad gruesa que presentan los niños mediante instrumentos como test, escalas valorativas, fichas de observación con la finalidad de diagnosticar las dificultades en el desarrollo motor grueso de los niños.
- Los centros educativos deben incluir el yoga infantil en su planificación diaria como una estrategia didáctica, que les permite a los niños experimentar la conexión que tiene el cuerpoy la mente ante los estímulos que se presentan en su entorno, con el fin de que los adquieranun aprendizaje significativo, dejando de lado la enseñanza tradicional.
- Demostrando la eficacia de la guía de actividades es importante que el yoga forme parte delas instituciones como una propuesta innovadora que aporta importantes beneficios en las diferentes etapas del niño.

10. Bibliografía

Alonso, D. (2018). desarrollo de las habilidades motrices de las personas con discapacidad intelectual a través del proceso cognitivo. *artseduca. Revista electrónica de educación en las Artes*, *19*, 224–245. Https://doi.org/10.6035/artseduca.2018.19.10

Álvarez, A. (2020). Importancia percibida de la motricidad en Educación Infantil en los centros educativos de Vigo (España). *Educação e Pesquisa*, *46*. https://doi.org/10.1590/s1678-4634202046207294

Azofeifa, A. (2018). Revisión de los beneficios de la intensidad y modalidades del ejercicio físico sobre el estrés psicológico. Pensar en movimiento: *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, 16*(1), 1-21.

Barreno, Z., y Macías, J. (2015). Estimulación temprana para potenciar la inteligencia psicomotriz: importancia y relación. *Revista Ciencia Unemi*, *8*(15), 110–118. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=582663829013

Bernate, J. Rojas, T. Fonseca, M. Betancourt S (2021). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la motricidad. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Fisica .Scielo. 16*(2).

Berrones J, Pallo, J. Herrera, S. (2020) Utilización del Yoga en el tratamiento del estrés en pacientes con trastornos nutricionales por exceso. Archivo Médico Camagüey *24* (5) 8 p https://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/7454.

Bonilla, J., Ortiz, O., Zapata., G., y Zúñiga, A. (2018). Efectos de un programa de intervención en la motricidad gruesa: estudio con niños de 5 a 7 años. *Ciencia Digital*, *2*(2), 64- 78.

Bryden, M (2017). Especialización hemisférica y estudios sobre lateralidad. Scielo.

Buffone, J. (2019). La construcción del esquema corporal infantil desde una perspectiva merleaupontyana: la propiocepción como fundamento del accouplementfenomenológico. *Areté, 31*(2), 297-320.

Burgos , K., Santa Cruz, G., y Lineros, B. (2015). *Yoga infantily el desarrollo emocional en educación parvularia* (Doctoral dissertation, Universidad Academia de Humanismo Cristiano).

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

Calvo., A. y Rojas., M. (2015). Los términos sánscritos del yoga: una travesía milenaria. *Revista Káñina, 39*, 95-112.

Campos, W., Escobar, S., Espinoza, F., y Muñoz, E. (2017). Medición ycomparación del nivel de equilibrio en alumnos (as) de 1º y 2º básico por tipo de establecimiento educacional y

por sexo. *Ciencias de la Actividad Física UCM*, *18*(1), 33-41.

Casado, E. (2020). La actividad motriz como eje de aprendizaje en la etapa de Educación Infantil.

Cervantes, D., Lera , J., y Pumarejo, R. (2017). Especialización hemisférica y estudios sobre lateralidad. *Revista de psicología y ciencias del comportamiento de la unidad académica de ciencias jurídicas y sociales*, *8*(2), 6–50. https://doi.org/10.29365/rpcc.20171229-58.

Cóndor, L. (2020). *La coordinación óculo pédica en el dominio del balón de fútbol en niños de 10 a 12 años en la escuela de fútbol Uyumbicho período 2019-2020* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

Cuadro, E., García de la Cruz, A., Hernández, D., Castro, J., y Álvarez,.M. (2021). Juegos motores para desarrollar la motricidad gruesa en niños (8-10 años) futbolistas. Lecturas:,EducaciónFísicaDeportes26(277),4759https://doi.org/10.46642/efd.v26i277. 2519.

Gabancho, M, Gamarra, A, Gutiérrez, A., Pastor X., y Ramos D. (2020). La práctica del yoga para el desarrollo emocional del niño.

Gardini, W. (2022). El yoga integral de Aurobindo. *Oriente y Occidente*, *11*(1/2).

Garófano, V. (2017). Importancia de la motricidad para el desarrollo integral delniño en la etapa de educación infantil. *EmásF: revista digital de educación física*, (47),89-105.

Guerra, C., y Rovetto, E. (2020). Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario.

Guiraldo, E. (2020). Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario.

Hoffert, M., Kerr, H., Hegab, S., Whitehouse, S., Kokas, M., MacLean, L., y Baker-Genaw, K. (2021). Designing a yoga intervention program to improve well-being for physician trainees: Challenges and lessons learned. International Journal of Yoga Therapy, 31(1)

Huertas, M. (2017). Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 189-193.

Huertas, S. (2020). El yoga como herramienta para el desarrollo de la conciencia corporal y emocional. *e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (15), 31-46.

Larios, B. (2023). Historia mínima del yoga.

Levin, E. (2021). *La clínica psicomotriz: el cuerpo en el lenguaje* (Vol. 68). Noveduc.

Lira, C., Pando, B., Contreras, O., Rodríguez, J., Guerra, S., y Celia, L. (2020). Habilidades motrices y su relación con las actividades y creencias parentales en preescolares; comparaciones por nivel socio-económico. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, *6*(1), 122-144.

Llonch, M, Garrell, A, y Ruiz, M. (2015). La práctica del yoga en los centros penitenciarios de Cataluña.

López, R., Nieto, B., Cabezas, M., y Martínez, P. (2017). Intervención en funciones ejecutivas en educación infantil. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, *3*(1), 253-261.

Mamani, D., Casa, M., Cusi, L., y Laque, G. (2019). Nivel de conocimiento del esquema corporal en niñas y niños de Educación Inicial. *Revista Innova Educación*, *1*(4), 566- 575.

Marín, S. (2018). Yoga, Transmisión y Aprendizaje. Retrieved from Consejo Mexicanode InvestigaciónEducativaAC:http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v12/doc/0755. pdf.

Márquez, J. M. C., y Celis, C. C. (2017). Cómo mejorar la sensomotricidad y la psicomotricidad en el niño (Vol. 9). Wanceulen Editorial.

Merizalde, M., Álvarez, G., y Cerza, B. (2022). Ritmo y equilibrio aspectos básicos para el desarrollo de las habilidades motoras gruesas en niños de 5 años. *RevistaMetropolitanade Ciencias Aplicadas*, *5*(2), 134-143.

Montilla, P., Román, L., Castillo, M., y Pinillos, G. (2017). *Motricidady salud en Educación Infantil*. Ediciones Pirámide.

Morán, A. (2017). Desarrollo de la motricidad fina y gruesa en etapa infantil. *Sinergias educativas*, *2*(2), 10-20.

Moratalla S., Carrasco, A., y Sánchez, C. (2019). El yoga: estrategia para la mejora de la convivencia y de la participación activa en la vida social de la institución educativa en la etapa de educación inicial. *Educación*, *28*(55), 123-144.

Narváez, M., Meneses, M., y Pavi, T. (2021). programa de yoga para mejorar el equilibrio y la flexibilidad en el adulto mayor de la fundación emtel, centro vida sur en popayán–colombia. *horizonte de enfermería*, *32*(1), 15-27.

Pires, C. (2021). Mindfulness e Yoga nas escolas: um guia para professores e praticantes. *Praxis educativa*, *24*(2), 134-153. *Quaestio-Revista de Estudos em Educação*, *23*(3), 939-945.

Quintero, M., y Ordoñez, L.. (2022). Escalas de evaluación del desarrollo psicomotor en Hispanoamérica. *Revista Cubana de Pediatría*, *94*(3).

Ramírez, L. (2021). La corporeidad como estrategia para el desarrollo de habilidades y preservación de la salud en escolares en la nueva normalidad. *RECIE.Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa*, *5*(1), 227-236.

Raskin, A., y Jerbic, A. (2021). Yoga: a possible solution to student anxiety & depression.

Rengifo, M. y Herrera, P. (2021). Desarrollo de la motricidad gruesa en infantes, comunidad awajún de Yamayakat, Imaza, Amazonas, | Tiwi Dati | Revista Científica Ciencias Sociales y Humanidades.

Rivas, M., y Madrona, G. (2017). *La psicomotricidad. Evolución, corrientes y tendencias actuales*. Wanceulen Editorial.

Robles, L. (2022). Fenomenología de las posturas en el Vinyasa Yoga: un estudio sobre su práctica en México. *Revista Internacional de Estudios Asiáticos*.

Rodríguez, R. (2015). 3.-motricidad humana: algo más que un giro lingüístico¿ Qué, del cuerpo y la Educación Física?. *Educare*, *23*(1), 54-84.

Roger, M., y Civil, A. (2018). *Taller de yoga para niños*. Alba Editorial.

Román, J., y Díaz P. (2020). Estado de desarrollo psicomotor en niños sanosque asisten a un centro infantil en Santo Domingo, Ecuador. *Enfermería: Cuidados Humanizados.*, *6*(2),49-65.

Samaniego, C. Rivera, J. Jiménez, A. Cervantes, B. Alonzo, S. Torres, R. (2020). Influencia del desarrollo motor en el aprendizaje. Neuro Class. https://ne uro- class.com/influencia-de l-desarrollo- motor-en-el-aprendizaje.

Sesma, A. (2021). *Yoga-Nidra: Una guía para la relajación profunda*. Editorial Kairós.

Simbaña, M., Gonzalez, M., Merino, E., y Sanmartin, E. (2022). La expresión corporal y el desarrollo motor de niños de 3 años. Revista Científica Retos de la Ciencia, 6(12), 25-40.

Soto , A., Adam, A., y Soto, E. (2019). Desarrollo Motor y su Influencia en el Proceso Lectoescritor en Estudiantes de 6 años. *Calidad de Vida y Salud*, *12*(1).

Soto, C., y Vargas, J. (2018). Cuerpo, corporeidad y educación: una mirada reflexiva desde la Educación Física (Body, corporeity and education: a reflexive view from Physical Education). *Retos*, *35*, 413-421.

Suárez (2020). Cuerpo, Movimiento y Cognición Humana. Revista KinesiologíaUNEMI,2(39),116https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1255107The Effects of Specific Exercise Program on Anthropometric Characteristics and Motor.

Torres, M., Suárez, S, Navarrete, C., Crichton, J., Jaña, S., Arancibia, J, Sepúlveda, R. (2022). Efecto agudo de una sesión de yoga de corta duración en el nivel de estrés en escolares. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (43), 309-315.

Trigueros, C. y Rivera, E. (2022). Corporalidad y movimiento. Análisis de un programa de motricidad a través del dibujo de infantes chilenos.

Turner, P. . (2020). *Food Yoga: Nutrire Corpo, Mente e Anima*. Babelcube Inc..

Vallejo, S. (2018). En la búsqueda del bienestar subjetivo. Las tecnologías del yo en la práctica de yoga en el centro Mukti Yoga, en Mérida, Yucatán. *Península*, *13*(1), 131- 155.

Valles, G. (2019). Fortalecimiento de la motricidad gruesa en espacios cerrados. *Revista tecnológica ciencia y educación Edwards Deming*, *3*(2), 1-14.

Villegas, L., y Pujol, Ó. (2018). *Diccionario del yoga: historia, práctica, filosofía y mantras*.

Zurita, E. ., Herrera, P., y Obregón E. (2019). Enseñanza del Yoga como técnica para disminuir los niveles de estrés en estudiantes de pregrado de la facultad de Salud Pública. *Revista Cubana de Reumatología*, *21*(2).

11. Anexos

Anexo 1. Oficio de aprobación y designación de director del trabajo de Titulación

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACION
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

Of. Nro. 025-CEI-FEAC-UNL
Loja, 18 de octubre del 2022.

Srta. Lic.
María del Carmen Paladines Benítez. Mg. Sc.
DOCENTE DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL.
Ciudad. -

De conformidad con el artículo 228, del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, vigente y por el informe favorable emitido por el (a) docente designado (a) en el orden de analizar la estructura y coherencia del Proyecto de Investigación del Trabajo de Integración Curricular o de Titulación de Licenciatura **titulado: Yoga infantil y motricidad gruesa en los niños del nivel inicial II de la Escuela de Educación Básica Alonso de Mercadillo, de la ciudad de Loja, periodo 2022-2023,** de la autoría de la alumna Srta. Jhuliana Michelle Herrera Andrade, de la Carrera de Educación Inicial, Modalidad de Estudios Presencial, de acuerdo al Art. citado del cuerpo legal antes referido, me cumple designarlo (a) **DIRECTOR (A)** del trabajo antes mencionado debiendo cumplir con lo que establece el Art. antes referido del instrumento legal que dice: "El Director del Trabajo de Integración Curricular o de Titulación será el responsable de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científico-técnica la ejecución del proyecto y de revisar oportunamente los informes de avances, los cuales serán devueltos al aspirante con las observaciones, sugerencias, y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la investigación. Cuando sea necesario, visitará y monitoreará el escenario donde se desarrolle el trabajo de integración curricular o de titulación".

A partir de la fecha, la aspirante laborará en las tareas investigativas para desarrollar este trabajo, bajo su asesoría y responsabilidad.

Particular que pongo a su consideración para los fines pertinentes, no sin antes reiterarle la consideración y estima más distinguida.

Atentamente
EN LOS TESOROS DE SABIDURIA
ESTA LA GLORIFICACION DE LA VIDA

Recibido

Lic. Rita Elizabeth Torres Valdivieso. Mg. Sc.
DIRECTORA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL
Loja - Ecuador

Adjunto lo indicado.

Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa" Tel. 2545802-Loja Ecuador

Anexo 2. Guía de Actividades

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Educación Inicial

Guía de Actividades

MOVIENDO EL CUERPO, VOY GIRANDO Y APRENDIENDO

Autora:

Jhuliana Michelle Herrera Andrade

Loja- Ecuador

1. Presentación

La presente guía de actividades llamada: moviendo el cuerpo voy girando y aprendiendo está dirigida a los niños de nivel inicial II de la Escuela de Educación Básica Alonso de Mercadillo, enla cual se propone actividades para fortalecer las habilidades motrices gruesas de los niños.

Tiene como propósito elaborar y ejecutar actividades basadas en posturas de yoga infantil con la intención de trabajar diferentes grupos de músculos, involucrando la coordinación, el equilibrio, la fuerza, agilidad y velocidad, y a su vez proveer a las docentes técnicas que sean de ayuda para los niños**.**

La metodología a emplearse será de relajación y participación individual, siendo de gran utilidad para la mejora de la motricidad gruesa, consta de 25 actividades, los materiales a utilizar son creativos e innovadores y de acceso fácil de acuerdo a la edad cronológica, donde los niños participan y se benefician de los diferentes recursos necesarios para la realización de las actividades, estimulando activamente la adquisición de la lateralidad, equilibrio, control postural, aptitudes motrices de agilidad, velocidad, fuerza de manos, brazos, piernas y pies, importantes para su desarrollo integral.

2. Evaluación

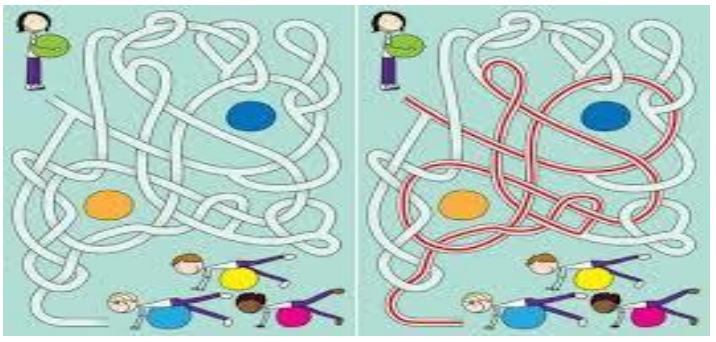
La Evaluación será constante a través de la observación y la aplicación de una escala valorativa lacual consta de parámetros de evaluación como son: (I) iniciado, (EP) en proceso y (A) adquirido, donde se verificará los logros alcanzados en la ejecución de cada una de las actividades.

Aspectos a evaluar:

- Mantiene un adecuado control postural y el equilibrio al realizar asanas de animales salvajes.
- Salta en dos pies en sentido vertical y horizontal.
- Alterna los pies y las manos al realizar asanas de relajación.
- Coordina movimientos y el esquema corporal en el plano horizontal, vertical y oblicuo.
- Utiliza el lado dominante al realizar asanas en diferentes posiciones**.**
- Controla el equilibrio, la coordinación, y la flexibilidad al realizar asanas de equilibrio.
- Mantiene el equilibrio al realizar diferentes posiciones en los asanas de relajación.
- Mantiene el equilibrio al balancearse haciendo asanas de la mariposa.
- Camina hacia delante y atrás con dos pies juntos, manteniendo el esquema corporal y dequilibrio.
- Alterna los pies y las manos al realizar asanas de relajación.

Actividad 1

El laberinto de la calma



Nota. La imagen muestra el laberinto de las posturas de yoga . *Fuente*: Freepik (2018) Googlehttps://n9.cl/tuj7kk

Objetivo: Mantener un adecuado control postural y equilibrio al realizar los asanas de animales salvajes.

Materiales: Globos, tiza, grabadora, silla.

Tipo de Yoga: Asanas de animales.

Procedimiento Primero se saluda a los niños y se pide que se ubiquen alrededor del salón, a continuación se presenta la canción el baile del cuerpo (ver anexo 1) , al terminar la canción, se procede a realizar la actividad que consiste en dibujar un laberinto en el cual consta de 4 asanas (ver anexo 2), esta actividad la deben realizar en parejas, un niño debe comenzar por el final y el otro niño por el principio del laberinto, cuando la canción de Mantra Shiva Sambo (ver anexo 3) empieza a sonar se toca una campanilla, los niños salen y deben realizar la primera asana: del tigre si a la postura la realizan correctamente, siguen caminando hacia la segunda asana: la langosta y dejan huellas en él mándala con sus pies, mientras van avanzando en el laberinto, se debe realizar la tercera asana: la cobra y por último la cuarta asana: el pulpo. El niño que logre pintar más rápido el laberinto y salga de él, debe correr a la silla que esta al final con un globo y debe reventarlo indicando que ha ganado. Al final se realiza la postura del puente, mientras se le masajea suavemente con un guante de oso y esencias que permiten al niño un total descanso.

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Mantiene un adecuado control postural y el equilibrio al realizar los asanas deanimales salvajes.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 2
Memoria rápido

Nota. La imagen muestra a varios niños haciendo yoga. *Fuente:* Andújar (2021) Google. https://n9.cl/x0ean

Objetivo: Saltar en dos pies en sentido vertical y horizontal.

Materiales: 40 tarjetas de posturas de yoga.

Tipo de Yoga: Asanas básicas.

Procedimiento: Para comenzar se presenta un video de yoga infantil llamado "toro equilibrista" (ver anexo 5) para que los niños se familiaricen con las posturas que van a observar, después se pide a todos los niños hacer un círculo, y en el centro la maestra o guía indica las 20 posturas que hay en las tarjetas, mientras las otras 20 se dejan en un lugar, tomando en cuenta que son las mismas 20 que se van a mostrar, al terminar de indicar todas las tarjetas se pone en el piso las 40 tarjetas que llevan impresas las posturas del yoga con la imagen hacia abajo , luego cada niño debe encontrar la pareja saltando en dos tarjetas que él elija, si las cartas en las cuales él saltó no son iguales, entonces deben devolverse a su posición original y el turno le corresponde a otro niño. Para finalizar se pide a los niños realizar la postura de la Matsyasana (ver anexo 6) mientras se pone en la mano de los niños una esencia para percibir.

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Salta en dos pies en sentido vertical y horizontal.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 3

El cuento de Sofía

Nota. La imagen muestra a una niña en postura mariposa .*Fuente*: Galindo, W. (2015). Google.https://n9.cl/5wxme

Objetivo: Mantener el equilibrio al realizar diferentes posiciones en los asanas de relajación.

Materiales: grabadora, aros de colores.

Tipo de Yoga: Asanas de relajación.

Procedimiento: Se inicia poniendo la canción de relajación "la nube" (ver anexo 7) después se pide a los niños hacer la postura de la vela (ver anexo 8) para relajar los músculos, a continuación se procede a realizar la actividad que consiste en narrar el cuento de Sofía (ver anexo 9), el mismo que sirve para la introducción de 8 asanas, (ver anexo 10) usando una campanilla se controla los tiempos y el equilibrio de todos los niños al realizar cada asana. Y para finalizar la actividad se pide a los niños hacer la postura del guerrero (ver anexo 11) y permanecer en ella durante 10 segundos.

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Mantiene el equilibrio al realizar diferentes posiciones en las asanas de relajación.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 4
Mural de Loto

Nota. La imagen muestra a una niña haciendo la postura de la vela. *Fuente:* Peraza, R. (s.f.). Google. https://n9.cl/pvazv

Objetivo: Mantener una postura correcta al realizar los diferentes asanas.

Materiales: Esterilla, imágenes de las posturas.

Tipo de Yoga: Asanas de la naturaleza.

Procedimiento: Se inicia con el video "Siento mi corazón" (ver Anexo 12), después se pide a los niños observar tomarse de las manos y hacer un círculo, a continuación se pide que observen con atención el video de las diferentes posturas de yoga , el cual prepara al niño para una mejor concentración, al finalizar el video se procede a realizar la actividad llamada "El mural de posturas" que consiste en hacer 6 posturas de la naturaleza (ver anexo 13) Sukashana, Vrkasasa, Savanasa, Padmasana y Balasana, cuando la maestra diga posturas al ataque todos los niños deben correr a la pared y realizar la postura que la maestra indica, en esta actividad no existen ganadores. Para finalizar se pide a los niños acostarse boca abajo y con un guante de oso y esencias se pasa sobre la espalda del niño permitiéndole un total descanso.

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Mantiene una postura correcta al realizar las diferentes asanas.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 5
Twister de las posturas

Nota. La imagen muestra a dos niñas realizando yoga . *Fuente:* Lane Kids (2015) .Google. https://n9.cl/di92o

Objetivo: Mejorar el dominio corporal en el plano horizontal, vertical y oblicuo.

Materiales: Un parque de diversiones.

Tipo de Yoga: Asana de relajación.

Procedimiento: Primero se inicia con el video "respiración del león" (ver anexo 14) a continuación se pide a los niños formar un círculo y se da inicio a la actividad "Twister de las posturas" en la cual la docente o guía debe ir sacando varias tarjetas, que muestran en la parte frontal un color y en la parte trasera una postura, de acuerdo al color de la tarjeta los niños se ubican en el twister y realizan la postura, las deben hacer todos los niños sin importar que se repitan. Si la tarjeta es de color rojo los niños deberán hacer la postura del sol (ver anexo 15) y si es de color verde deberán hacer la postura de la montaña (ver anexo 16) esta actividad no tiene ganador ni perdedor, solo se necesita que todos intenten hacer las posturas. Para finalizar se realiza la relajación la cual consiste en poner música suave de fondo con audio, mientras los niños hacen la postura de la estrella de mar (ver anexo 17).

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Mejora el dominio corporal en el plano horizontal, vertical y oblicuo.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 6

Equilibrio congelado

Nota. La imagen muestra la postura del árbol inclinado. *Fuente:* Lane Kids (2015) .Google. https://n9.cl/di92o

Objetivo: Dominar la fuerza y el equilibrio del cuerpo al realizar las posturas de animales.

Materiales: Colchonetas, pictogramas.

Tipos de Yoga: El árbol, la rana, el guerrero.

Procedimiento: Se inicia con la canción "el sapito" (ver anexo 18) después se pide a los niños desplazarse por toda el área del salón, cuando estén todos en un lugar seguro, se coloca la canción, el baile de la taza (ver anexo 19) ellos deben bailar y realizar los pasos que quieran, mientras los niños bailan la maestra pega 3 mantras de yoga en la pizarra las cuales son: el perro (ver anexo 20) la jirafa (ver anexo 21) y el león (ver anexo 22) cuando los niños ya hayan bailado un poco y escuchen la palabra congelado, deben mirar la pizarra del salón, correr a las colchonetas y realizar la posición observada, sin moverse y sin caerse hasta que la música vuelva a sonar. Para finalizar la actividad se solicita a los niños hacer en sus colchonetas la postura de la mariposa (ver anexo 23) para un mejor descanso.

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Domina la fuerza y el equilibrio del cuerpo al realizar las posturas de animales.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 7

Los Animales con asanas

Nota. La imagen muestra a varios niños haciendo yoga . *Fuente:* Cabrera, M. (2019). Google. https://n9.cl/d8nbx

Objetivo: Controlar la coordinación, y la flexibilidad al realizar asanas de animales.

Materiales: Colchonetas.

Tipos de Yoga: Asanas de animales.

Procedimiento: Se inicia con la canción soy una ovejita (ver anexo 24) luego se pide a los niños que se desplacen por todo el salón, después se da indicaciones de la actividad la cual consiste en contar el cuento llamado "La selva de Lucas " y mientras se va narrando el cuento y se menciona a los animales que hay en el cuento como: la paloma (ver anexo 25) la vaca (ver anexo 26) el camello (ver anexo 27) el perro (ver anexo 28) los niños deben ir realizando la postura en cada una de sus colchonetas. Para finalizar todos realizan un círculo y una retroalimentación de todas las posturas del cuento mientras se relajan los niños con la postura de loto (ver anexo 29).

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Controla la coordinación, y la flexibilidad al realizar asanas de animales.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 8
Las cintas de colores

Nota. La imagen muestra a dos niñas haciendo posturas de animales con yoga *Fuente*: Benavides, T. (2021). Google.https://n9.cl/n4ng8

Objetivo: Caminar hacia delante y atrás con dos pies juntos, manteniendo el esquema corporal.

Materiales: Área grande, cinta de varios colores, tijera.

Tipos de Yoga: Asanas de animales.

Procedimiento: Se inicia con la canción "El conejito" (ver anexo 30) después se comienza con la actividad "La cinta de colores" la cual consiste en pegar en el suelo cinta adhesiva de varios colores azul, rojo, verde, celeste y morado, formando varios tipos de líneas: ondulada, recta, entre cortado zigzag, horizontal, vertical, diagonal, formando un camino. A continuación, se incentiva a los niños a caminar por todos los tipos de líneas que hay en el piso, realizando las asanas según la línea a la que corresponde, manteniendo el cuerpo erguido. En la línea ondulada solo deben pasar garzas (ver anexo 31), en la línea recta palomas (ver anexo 32) en la línea diagonal camellos, (ver anexo 33) en la línea entre cortada las cobras (ver anexo 34) y en la línea vertical vacas. La actividad la deben realizar todos los niños y el niño que más rápido realice el asana gana. Para finalizar, los niños harán un círculo y realizarán la postura de yoga prasarita pies en alto (ver anexo 35) para relajarse.

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Camina hacia delante y atrás con dos pies juntos, manteniendo el esquema corporal		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 9
Que no caiga el globo

Nota. La imagen muestra la postura de la avestruz. *Fuente:* Sánchez, S. (2020). Google.https://n9.cl/bfa5m

Objetivo: Mantener el equilibrio al balancearse haciendo asanas con un solo pie.

Materiales: Globos, papel, estera.

Tipos de Yoga: Savasana

Procedimiento: Se coloca la canción, "el zumbido de la abeja (ver anexo 36) después se pide a los niños que se tomen de las manos y se explica la actividad "Que no caiga el globo" la cual consiste en inflar varios globos e introducir adivinanzas con personajes de cuentos. Seguido de esto se pide a los niños realizar la postura del guerrero (ver anexo 37) mientras mantienen esa postura se les da un globo y deben mantenerlo en el aire, los niños que pierden su globo salen de la pista, revientan el globo, responden a la pregunta y deben realizar la postura de la montaña en movimiento (ver anexo 38) por 5 segundos, mientras explican como lo hacen. Para finalizar se pide a los niños ponerse boca abajo, relajar los músculos mientras se pasa una esencia relajante por su espalda.

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Mantiene el equilibrio al balancearse haciendo asanas con un solo pie.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 10
La ruleta de los colores

Nota. La imagen muestra las posturas de yoga en ruleta . *Fuente:* Borrero. Google.https://n9.cl/37gtw

Objetivo: Coordinar el movimiento de brazos y piernas al realizar asanas de animales y de relajación.

Materiales: Tarjeta de colores, ruleta, hoja de posturas, cartón, aros.

Tipos de Yoga: Asanas de relajación.

Procedimiento: Se inicia cantando y bailando la canción "el símbolo" (ver anexo 39) a continuación se da inicio a la actividad llamada "La ruleta de colores" la cual consiste en colocar en el suelo aros plásticos y huellas de colores, después de ubicarlos, se usará una ruleta que señala diferentes tipos de posturas, el niño deberá girar y ver qué postura va a hacer, teniendo en cuenta que en los aros de colores realizará posturas de animales como: la vaca (ver anexo 40) camello (ver anexo 41) la cobra (ver anexo 42) el gato (ver anexo 43). Y dentro de las huellas, debe realizar posturas de relajación y calma como: el niño (ver anexo 44) la montaña (ver anexo 45) luna creciente (ver anexo 46). Cada niño termina cuando llega a la meta, sin haberse saltado ninguna huella ni aro, y dándole la posta a otro niño para que continúe con la actividad. Para finalizar se pide a los niños sentarse en círculo dentro del salón y realizar la postura de la mariposa para tener un mayor descanso. (ver anexo 47).

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Coordina el movimiento de brazos y piernas al realizar asanas de animales y de relajación.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 11
Lola hace yoga

Nota. La imagen muestra una niña haciendo la postura del gato. *Fuente:* Rodríguez, C. (2019). Google. https://n9.cl/9svxj5

Objetivo: Desarrollar las aptitudes de lateralidad e imagen corporal al realizar asanas de relajación.

Materiales: Aros de colores, flechas, pizarra, marcador.

Tipo de Yoga: Asana de animales.

Procedimiento: Se inicia observando el video On mani padme (ver anexo 48) después se inicia la actividad "Lola hace yoga" la cual consiste en colocar en el suelo aros plásticos de colores (utilizar colores primarios y secundarios), el niño tiene que ponerse en medio de los aros de colores y la maestra mostrará flechas de colores indicando a qué dirección va la flecha si la flecha es de color rojo el niño tiene que hacer la postura del gato (ver anexo 49) con dirección a la derecha) (si la flecha es de color amarillo, el niño deberá decir el nombre de una postura y hacer la postura con dirección a la izquierda y si, por el contrario, le indican la flecha de color azul el niño debe correr a la pizarra y dibujar la asana de la montaña rusa (ver anexo 50). Todas las flechas deben de tener la dirección de izquierda-derecha. Todos los niños deben de estar concentrados observando la actividad que realiza su compañero, hasta que les toque su turno. Finalmente se pide a los niños realizar la posición de loto (ver anexo 51) sobre las colchonetas y dar un giro hacia atrás, haciendo respiraciones minuciosas inhalando aire por la nariz y exhalando por la boca .

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Desarrolla las aptitudes de lateralidad e imagen corporal al realizar asanas de relajación.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 12
El bosque salvaje

Nota. La imagen muestra varias posturas de animales yoga. *Fuente*: Vecteezy, (2017). Google. https://n9.cl/y9bhm

Objetivo: Mantener la coordinación y el equilibrio, al realizar asanas de meditación.

Materiales: Cd, grabadora.

Tipos de Yoga: Asanas de meditación.

Procedimiento: Se pide a los niños hacer un círculo y tomarse de las manos mientras se baila la canción "A mi burrito le duele la cabeza" (ver anexo 52) después se da inicio a la actividad llamada "El bosque salvaje" cuando los niños estén en círculo, se empezará a crear un cuento y el niño deberá ir realizando las posturas. En el bosque había un árbol (ver anexo 53) muy grande, donde habitaban muchos animales, entre ellos osos (ver anexo 54), pájaros (ver anexo 55), los niños deberán seguir el cuento dándole sentido y realizando las posturas entre todos. Para finalizar la actividad se canta la canción de asanas "La nube". (ver anexo 56).

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Mantiene la coordinación y el equilibrio, al realizar asanas de meditación.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 13
Jugando con las vocales

Nota. La imagen muestra varios niños con pose de posturas de animales . *Fuente:* Guía infantil, (2017). Google. https://n9.cl/m6cl2

Objetivo: Controlar la flexibilidad de movimientos al realizar asanas de animales.

Materiales: Pictogramas, cd, grabadora.

Tipo de Yoga: Asanas de animales.

Procedimiento: Se sienta a los niños en círculo, después se pone la canción "el conejito" (ver anexo 57) seguido se pide a los niños realizar la actividad llamada "Caballito blanco" (ver anexo 58). Se comienza pidiendo que elijan la primera vocal de su nombre con ayuda de su maestra o guía, al tener toda la vocal elegida, se pega varias tarjetas de las posturas de animales en la pared. Después los niños tienen que levantarse y realizar las posturas de acuerdo a su vocal. Si empiezan con la vocal (a) deberán hacer la postura de un lobo (ver anexo 59) los de la vocal (e) deben representar un león, (ver anexo 60) la vocal (i) la postura de la foca (ver anexo 61) la vocal (o) como una vaca (ver anexo 62) y la vocal (u) como una cobra (ver anexo 63). Para finalizar animamos a los niños a realizar una respiración profunda donde deben inhalar por la nariz y el niño debe sentir como su estómago se infla y se expanden las costillas. Al exhalar por la nariz, sentirá cómo sus costillas y manos vuelven a su lugar inicial. Se repite el ejercicio de 5 a 8 veces.

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Controla la flexibilidad de movimientos al realizar asanas de animales.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 14
Mariposas en acción

Nota. La imagen muestra niños con postura de mariposa. *Fuente*: Sanchis , S. (2020). Google. https://n9.cl/vmr4r

Objetivo: Controlar la fuerza y el equilibrio al realizar los diferentes asanas de mariposa.

Materiales: cuento, colchonetas.

Tipo de Yoga: Asanas de respiración.

Procedimiento: Se empieza la actividad llevando a los niños al patio , al estar ahí se pide que se desplacen por lugares distintos y se pone la canción "El viejo Mac Donald" (ver anexo 64) y se continúa explicando la actividad llamada "mariposas en acción" la cual consiste en relatar el cuento "las mariposas" mientras se relata el cuento los niños deben estar sentados manteniéndose en la postura de loto (ver anexo 65), pero cuando se levante el tono de voz y se diga Sat Nam deben ponerse de pie y repetir las posturas que menciona el cuento como: la luna (ver anexo 66) la montaña(ver anexo 67) las jirafas (ver anexo 68). Para finalizar la actividad se dice las mariposas estaban cansadas así que decidieron descansar, todos los niños deben acostarse y hacer la postura Balasana (ver anexo 69).

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Controla la fuerza y el equilibrio al realizar los diferentes asanas de mariposa.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 15
El comecocos del yoga

Nota. La imagen muestra niños en alfombras haciendo sanas de relajación *Fuente*: Alamy, (2017). Google. https://n9.cl/3qril

Objetivo: Mantener el control postural al realizar las asanas de relajación.

Materiales: Hoja de posturas, tijera, goma.

Tipo de Yoga: Asanas de relajación.

Procedimiento: Primero se pone la canción "Si tú tienes muchas ganas de aplaudir" (ver anexo 70) después se continuación la actividad el "Comecocos del yoga" la cual consiste en entregar a los niños una hoja recortable llamada comecocos, se dobla el cuadrado de papel siguiendo las instrucciones que da el guía. Una vez que los niños hayan formado el comecocos se empieza a jugar. La actividad consiste en elegir un número del 1 al 4, que será la cantidad de veces que se tiene que mover el comecocos con los dedos. Llegado al número, el jugador deberá elegir un color y abrir el doblez para descubrir la postura que se encuentra escondida debajo. Después el niño que dijo el número deberá realizar las posturas de relajación del cadáver (ver anexo 71) postura del árbol (ver anexo 72) postura de la paloma (ver anexo 73) postura del zapatero (ver anexo 74). Teniendo en cuenta que deberá permanecer en esa postura sin caerse mientras se usa un reloj de arena. Finalmente, se canta la canción "hormiguita chiquitita" (ver anexo 75).

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Mantiene el control postural al realizar las asanas de relajación.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 16
Saludo al sol

Nota. La imagen muestra una niña haciendo la postura saludo al sol. Fuente: Fóres , A. (2016). Google.https://n9.cl/dounl

Objetivo: Caminar alternando los pies y las manos al realizar asanas de animales.

Materiales: Grabadora, cd, hojas de papel.

Tipo de Yoga: Asanas de animales.

Procedimiento: Se inicia con la canción Shiva Sambo (ver anexo 76) luego se realiza la actividad "saludo al sol" la cual consiste en pedir a los niños que se dispersen por todo el salón de clase. Después todos tienen que colocarse en la postura Todasana (ver anexo 77) la cual permite al niño ponerse en contacto con el cuerpo y ejercitar la respiración antes de pasar a otros asanas. A continuación, se coloca en el suelo varias huellas de colores en las cuales el niño debe caminar realizando las diferentes posturas mientras se guía con la canción saludo al sol (ver anexo 78) la canción menciona animales como: la cobra (ver anexo 79) la rana (ver anexo 80) el conejo (ver anexo 81). Para finalizar la actividad se pide a los niños que dibujen en una hoja de papel boom la postura que más les gustó hacer de la canción.

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Camina alternando los pies y las manos al realizar asanas de animales.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 17
Asanas en pareja

Nota. La imagen muestra niños haciendo yoga en pareja. *Fuente*: Bamboo kits (2017). Google.https://n9.cl/6z1pp

Objetivo: Aumentar la agilidad, y la fuerza del cuerpo al realizar la postura Shavasana.

Materiales: Esterilla de yoga.

Tipo de Yoga: Shavasana.

Procedimiento: Se inicia con la canción la nube (ver anexo 82) después se realiza la actividad llamada "Asanas en pareja" la cual pide a los niños realizar un círculo dentro de aula. Después los niños deben elegir un compañero para realizar diferentes posturas de yoga como: la primera posición del guerrero (ver anexo 83) la segunda postura del perro boca abajo (ver anexo 84) la tercera postura el yoga aéreo (ver anexo 85) y la cuarta y última postura la cobra ascendente. (ver anexo 86). La pareja tiene que mantenerse en esa posición sin moverse y viendo a un punto fijo por 10 segundos , terminado el tiempo establecido, puede salir corriendo armar la postura que está desarmada en la esquina del salón, cuando terminen deben regresar y realizar la segunda postura de yoga, si logran hacer pasarán armar la postura de yoga que estará en la otra esquina, y así tienen que continuar hasta llegar a formar las cuatro posturas de las cuatro esquinas del salón, la pareja que realice la actividad en menos tiempo gana. Al final se realiza la postura del puente (ver anexo 87) mientras se le masajea suavemente con un guante de oso y esencias que permiten al niño un total descanso.

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Aumenta la agilidad, la fuerza y el equilibrio del cuerpo al realizar la postura Shavasana		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 18
Los asanas creativos

Nota. La imagen muestra niños realizando asanas de animales. Fuente: Viaje en cohete (2016). Google.https://n9.cl/qwa7r

Objetivo: Mantener un adecuado control postural al hacer asanas de animales.

Materiales: Grabadora. flash, cuento, pañuelos.

Tipo de Yoga: Asanas de animales.

Procedimiento: Se inicia con la canción "En la selva" (ver anexo 88) después se comienza con la actividad llamada "Los asanas creativos" la cual se basa en relatar un cuento "La lechuza y la mariposa" (ver anexo 89) para ello los niños tienen que escuchar el cuento, cuando se mencione una postura como: el gato (ver anexo 90),la vaca (ver anexo 91), la tortuga (ver anexo 92), cangrejo. Todas las posturas se hacen en conjunto, en esta actividad no hay ganadores, solo se debe tener en cuenta que todos los niños realicen los asanas de animales. Para finalizar se pone la canción de la naturaleza (ver anexo 93), y los niños se acostarán boca arriba, mientras se roza con pañuelos la espalda y el cuello de los niños.

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Mantiene un adecuado control postural al hacer asanas de animales.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 19
El laberinto y las posturas

Nota. La imagen muestra diferentes posturas de yoga. *Fuente*: Dreamstime (2017). Google.https://n9.cl/r2yc51

Objetivo: Realizar movimientos coordinados de brazos y piernas al hacer asanas de relajación.

Materiales: cartulinas, pictogramas, bufanda, cinta.

Tipo de Yoga: Asanas de relajación.

Procedimiento: Se inicia cantando la canción "Cinco patitos" (ver anexo 94) después se pide a los niños hacer dos filas, a continuación se selecciona a un niño de cada fila y los demás deben de estar parados en un extremo del aula, seguido se entrega varias siluetas de las posturas de yoga como: postura fácil (ver anexo 95), el zapatero (ver anexo 96), postura de liberación (ver anexo 97), postura de loto (ver anexo 98) los niños seleccionados de cada fila, tienen que memorizar las posturas de yoga muy bien, mientras tanto en el piso se debe colocar cartulinas de colores en forma de laberinto con las siluetas ya indicadas a los niños, formando dos caminos en diferentes lugares del aula. Después explicamos a los niños, que tienen que pasar por ese camino tapado los ojos. Una vez que los niños estén tapados los ojos, sus compañeros mediante la voz deben decirles por donde caminar y realizar las siluetas de yoga antes mencionadas como: postura fácil (ver anexo 99), el zapatero (ver anexo 100), postura de liberación (ver anexo 101), postura de loto (ver anexo 102). Si los niños no logran ubicar la silueta donde corresponde tendrán que intentar varias veces hasta llegar a la meta final y seleccionar a un compañero para que realice la actividad. La fila que más rápido termine y haga bien la actividad tiene un premio. Para finalizar pedimos a los niños realizar la postura del puente, mientras se le masajea suavemente con un guante de oso y esencias que permiten al niño un total descanso.

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Realiza movimientos coordinados de brazos y piernas al hacer asanas de relajación.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 20
La ruleta del yoga

Nota. La imagen muestra niños realizando posturas de yoga *Fuente:* Yúgatela(2017). Google.https://n9.cl/cwfn6

Objetivo: Coordinar movimientos en plano horizontal, vertical y oblicuo.

Materiales: Tarjetas con los asanas**,** cartulina de colores, pegamento, tijeras.

Tipo de Yoga: Asanas de relajación.

Procedimiento: Se inicia con la canción " mariposita" (ver anexo 103) se entrega a los niños 10 posturas de asanas las cuales deben pegar en una esfera de cartón, seguido de eso se pide a los niños poner la esfera en el piso y todos los niños deben sentarse alrededor del tablero, cuando todos estén listos se les entrega 5 tarjetas de las asanas a cada niño, las cuales son : la postura del muerto (ver anexo 104) postura del niño (ver anexo 105) postura fácil (ver anexo 106) postura de loto (ver anexo 107) postura de la montaña (ver anexo 108) y las pegan en la ruleta, cuando esto suceda se pide a la docente o guía girar la ruleta y la postura que salga la deben realizar los niños, y mantenerse en esa posición hasta que la docente elija otro niño para que gire la ruleta. Para finalizar la actividad se toman de la mano y cantan la canción de "La cuncuna amarilla" (ver anexo 109).

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Coordina movimientos en plano horizontal, vertical y oblicuo.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 21
El cubo de los animales

Nota. La imagen muestra cubos con postura de animales yoga. *Fuente*: Guachón, J. (2020). Google. https://n9.cl/h1nxb

Objetivo: Controlar la fuerza muscular y el equilibrio de piernas y brazos al realizar posturas de animales.

Materiales: Cartón, imágenes, pegamento, tijeras, campana, un dado.

Tipo de Yoga: Asanas de animales.

Procedimiento: Se inicia la actividad con la canción "soy una taza" (ver anexo 110) luego se pide a los niños hacer 5 filas de 4 personas, cuando todos tengan sus grupos y estén formados se explica la actividad llamada "el cubo de los animales" la cual se basa en el que el guía o maestro va a lanzar un dado con imágenes de diferentes animales como: el gato (ver anexo 111) , la jirafa (ver anexo 112), el tiburón (ver anexo 113), el camello (ver anexo 114), la cobra (ver anexo 115) y de acuerdo al animal que salga, el niño de la primera fila debe salir y tocar una campana que estará al frente para poder realizar la postura. El niño que olvide tocar la campana debe regresar a su fila y darle la posta a otro compañero de su fila, la fila que más posturas realice gana. Al finalizar la actividad se pide a los niños que se acuesten boca abajo, mientras la maestra o guía pone en sus manos una esencia para que huelan y se puedan relajarse.

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Controla la fuerza muscular y el equilibrio de piernas y brazos al realizar posturas de animales.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 22
El dominó de las asanas

Nota. La imagen muestra varias tarjetas de domino de yoga *Fuente*: Salazar, I. (2019). Google.https://n9.cl/om56b

Objetivo: Utilizar el lado dominante al realizar asanas en diferentes posiciones**.**

Materiales: Un banderín, dos palos de madera, una cuerda y tarjetas de las posturas de yoga.

Tipo de Yoga: Asanas.

Procedimiento: Se inicia repitiendo una copla " a la rueda de San Miguel " (ver anexo 116) luego se realiza la actividad llamada "El domino de las asanas" la cual consiste en llevar a los niños a un lugar tranquilo y amplio, después se procede a poner un banderín de color rojo a5 metros de donde se empieza el juego, luego explicamos que en una caja vamos a tener 7 posturas diferentes de yoga, (ver anexo 117) Y cada niño las va a elegir metiendo su mano y sacando una tarjeta, la cual va a poner en el piso formando un camino, teniendo en cuenta que quien tope el piso pierde, mientras se pasa por el camino todos deben de permanecer en la postura que les salió en la tarjeta. Finalmente, la actividad termina cuando el camino de las posturas haya llegado a tocar el banderín de color rojo, en esta actividad no hay ganadores ni perdedores, simplemente se verifica que los niños intenten realizar las diferentes posturas. Finalmente se pide a los niños realizar la postura de la mariposa (ver anexo 118) luego se pasa con una esencia por la espalda de los niños.

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Utiliza el lado dominante al realizar asanas en diferentes posiciones**.**		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 23
Tres en raya yoga

Nota. La imagen muestra niños haciendo yoga. *Fuente:* Sánchez , F. (s.f.). Google.https://n9.cl/2uf9q

Objetivo: Realizar movimientos y desplazamientos combinados a diferentes velocidades.

Materiales: Aros de colores.

Tipo de Yoga: Postura de animales.

Procedimiento: Se inicia cantando la canción "mariposita " (ver anexo 119) después se realiza la actividad llamada" "Tres en raya yoga " la cual pide a los niños hacer una fila y dividirse en tres equipos, seguido se coloca en el piso varios aros de colores con 6 espacios simulando un cuadrado de tres en raya, cuando se pronuncie la palabra yoga los 6 primeros niños deben corre al otro extremo del salón y representar una postura de animal como: tiburón (ver anexo 120) la cobra(ver anexo 121) la paloma (ver anexo 122) el camello (ver anexo 123), la vaca (ver anexo 124) los niños que más rápido corran y formen las tres posturas iguales (ver anexo 125) formando tres en raya ganan, caso contrario si nadie lo intentó se vuelve a repetir la actividad. Para finalizar se pide a los niños hacer la posición del guerrero (ver anexo 126) y permanecer en ella por 15 segundos.

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Realiza movimientos y desplazamientos combinados a diferentes velocidades, manteniendo la postura del guerrero en un solo pie.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 24
El túnel viviente

Nota. La imagen muestra niña en postura de túnel. *Fuente:* Barceló, T. (2018). Google. https://n9.cl/1njqt

Objetivo: Mantener el control postural y la fuerza al representar la postura del túnel.

Materiales: Esterillas de yoga.

Tipo de Yoga: Svanasana.

Procedimiento: Se pide a los niños formar un círculo en el salón, después deben repetir la copla "Para mi todo es bonito" (ver anexo 127). Luego se da inicio a la actividad "el túnel viviente" donde los niños, deberán ponerse en postura de perro cabeza abajo, (ver anexo 128) y pasar por el túnel que sus compañeros deben formar, el último de la fila deberá pasar por el túnel y ponerse primero, así sucesivamente hasta que, llegue al último, finalmente, se realiza la relajación con la postura Phalakasana (ver anexo 129).

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Mantiene el control postural, la fuerza al representar la postura del túnel.		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Actividad 25
El escondite de los asanas

Nota. La imagen muestra niños realizando yoga. *Fuente*: Educación Aprende (2022). Google. https://n9.cl/g229o

Objetivo: Alternar los pies y las manos al realizar asanas de relajación

Materiales: Una bufanda.

Tipo de Yoga: Asanas de relajación

Procedimiento: Se inicia con la canción "la hormiguita " (ver anexo 130) después se lleva a los niños a una área verde, y se da inicio a la actividad llamada "El escondite de las asanas" la cual consiste en que un niño va a tenerlos ojos vendados, mientras los demás niños cuentan hasta15 deben correr y hacer un asana de relajación como: la montaña (ver anexo 131), la luna (ver anexo 132) y la postura del niño (ver anexo 133) sin moverse, mientras tanto el niño con los ojos vendados va a ir tocando a sus compañeros con mucho cuidado para descifrar que tipo de asana es, el niño que vendados los ojos adivine más asanas gana. Para finalizar la actividad se pide a los niños hacer la postura de la cobra (ver anexo 134) y respirar profundamente por 5 veces.

Escala Valorativa

Valoración	**A= Adquirido**	**EP: En proceso**	**I= Iniciado**
Indicadores de Evaluación	Alterna los pies y las manos al realizar asanas de relajación		
Niños	**I**	**EP**	**A**
1			
2			

Anexo 1

Yo tengo un cuerpo y lo voy a mover
Lo voy a mover, lo voy a mover
Yo tengo un cuerpo y lo voy a mover
Desde la cabeza hasta los pies

La mano, la otra mano
Mueve las manos y muévelo así
El codo, ¡ay!, el otro codo
Mueve tus codos y muévete así

Yo tengo un cuerpo y lo voy a mover
Lo voy a mover, lo voy a mover
Yo tengo un cuerpo y lo voy a mover
Desde la cabeza hasta los pies

El hombro, el otro hombro
Mueve tus hombros y muévete así
La cabeza, ¡ay!, ay la cabeza
Mueve tu cabeza y muévete así

Yo tengo un cuerpo y lo voy a mover
Lo voy a mover, lo voy a mover
Yo tengo un cuerpo y lo voy a mover
Desde la cabeza hasta los pies

La rodilla, ¡ay!, ay la rodilla
Mueve tus rodillas y muévete así
La cintura, ¡ay!, ay la cintura
Mueve tu cintura y muévete así

Y
o

Anexo 2

Anexo 3

Anexo 4

Anexo 5

Anexo 6

Anexo 7

En un trozo de papel
me pintaste tú una nube
donde nunca, nunca llueve,
y cuando llueve no moja,
donde los rayos no queman,
para cuidar, cuidarme.

Nubecita de papel
con agüita que no moja,
con tormenta que no quema
para cuidar, cuidarme.

Ahora que la tierra quema
y toda la ciudad llora,
yo encontré sobre mi mapa
una nube de papel.

Nubecita de papel
con agüita que no moja,
con tormenta que no quema
para cuidar, cuidarme.

Anexo 8

Anexo 9

Sofia es una niña que tiene 5 años de edad, es muy curiosa juguetona. Ella vivia en una cabaña muy alejada de la ciudad. U dia vio al sol, era grande y brillante, alzó los brazos tanto, tanto pa alcanzarlo, luego para tomar viada llevo sus manos a sus pi haciendo una media pinza, imitó un perro cabeza abajo,sus ojos er enormes iluminaban toda la casa. Sofia empezó a escuchar corazón, bajó todo su cuerpo y simuló ser una tabla,imaginó que e una cobra y estiró toda su espalda con la vista al sol, invito a tod sus amigos a simular un perro cabeza abajo el escuchar sus latido fue lentamente a media pinza. Sentia surespiración que estaba cer de tocar el sol, se levantó lentamente sintiendo cada parte de cuerpo, llevando susmanos en posición al sol, ella sentia como corazón estaba calientito asi que llevó sus dos manitos al coraz (postura inicial). Desde entonces Sofia calienta su corazón todas l

Anexo 10

Anexo 11

Anexo 12

EJERCICIOS DE YOGA | MiniPadmini y sus MiniAmiguitos!

SIENTO MI CORAZÓN | MiniPadmini (Yoga para niños y niñas)

Anexo 13

Anexo 14

Anexo 15

Anexo 16

Anexo 17

Anexo 18

EL sapito glo-glo-glo

Nadie sabe donde vive.
Nadie en la casa lo vio.
Pero todos escuchamos
al sapito glo-glo-glo…

¿Vivirá en la chimenea?
¿Dónde diablos se escondió?
¿Dónde canta cuando llueve
el sapito glo-glo-glo?

¿Vive acaso en la azotea?
¿Se ha metido en un rincón?
¿Está bajo de la cama?
¿Vive oculto en una flor?

Nadie sabe donde vive.
Nadie en la casa lo vio.
Pero todos escuchamos
cuando llueve: glo-glo-glo…

Anexo 19

Anexo 20

Anexo 21

Anexo 22

Anexo 23

Anexo 24

Canción ovejitas

Somos ovejitas muy alegres siempre nos protege el buen pastor
// Correteamos y saltamos, con felicidad cantamos somos del rebaño del señor //

Todas las mañanas nos viene a despertar nos da palmadita y nos llene de su paz y cuando escuchamos su tierna y dulce voz todas las seguimos //sin ningún temor //

CORO

Hasta buenos pastos nos lleva a comer nos da agua fresca que calma nuestra sed y con su palabra nos enseña a caminar por el buen camino //sin mirar atrás//

CORO

Anexo 25

Anexo 26

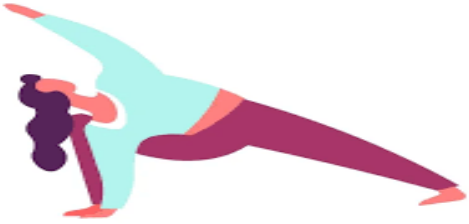
Anexo 27

Anexo 28

Anexo 29

Anexo 30

Anexo 31



Anexo 32

Anexo 33

Anexo 34

Anexo 35

Anexo 36

Letra de Abeja de mi corazón

A.¡¿cómo pienso en tu miel!?
abeja de mi corazón
si no puedo recordar
el sabor que nunca probé
A.¿cómo es que daba el zumbido?
una nota de luna
enredada en mi cama
¿o acaso eres cigarra?
B.esa herida es una mariposa
liberó a tu corazón
C.que reniega del amor
¿cómo puedo probartelo yo, si es un zumbido?
Coda:(sin antes decirte amor estoy perdido)
A.¿cómo escapar de ti?
enjambre de pasión
con tu frío desamor

Anexo 37

Anexo 38

Anexo 39

Tú que siempre estás feliz
No te preocupaste
No hubo más problemas y las manos levantaste
Ahora El Símbolo te va a enseñar
Un pasito nuevo pa' bailar
Vamos todos: 1, 2
1, 2, 3

Todos para abajo
Todos para arriba
Bien agarraditos
Manito con manito
Dando un golpecito

1, 2, 3
Todos para abajo

Anexo 40

Anexo 41

Anexo 42

Anexo 43

Anexo 44

Anexo 45

Anexo 46

Anexo 47

Anexo 48

Mantra OM MANI PADME HUM | MiniPadmni (Yoga para ...

YouTube · MiniPadmini YOGA PARA NIÑOS Y NIÑAS · 6 nov 2019

Anexo 49

Anexo 50

Anexo 51

Anexo 52

A Mi Burro Le Duele la Cabeza

Canción de Lu Li Pampín

A mi burro, a mi burro le duele la cabeza
El médico le ha dado una gorrita gruesa
(Una gorrita gruesa)
Mi burro enfermo está, mi burro enfermo está

A mi burro, a mi burro le duele las orejas
El médico le ha dado jarabe de cereza
(Una gorrita gruesa, jarabe de cereza)
Mi burro enfermo está, mi burro enfermo está

A mi burro, a mi burro le duele la garganta
El médico le ha dado una bufanda blanca
(Una gorrita gruesa, jarabe de cereza, una bufanda blanca)
Mi burro enfermo está, mi burro enfermo está

A mi burro, a mi burro le duele el corazón
El médico le ha dado gotitas de limón
(Una gorrita gruesa, jarabe de cereza
Una bufanda blanca, gotitas de limón)
Mi burro enfermo está, mi burro enfermo está

A mi burro, a mi burro le duele las rodillas
El médico le ha dado un frasco de pastillas
(Una gorrita gruesa, jarabe de cereza
Una bufanda blanca, gotitas de limón
Un frasco de pastillas)
Mi burro enfermo está, mi burro enfermo está

Anexo 53

Anexo 54

Anexo 55

Anexo 56

Anexo 57

EL CONEJITO NEGRO

Jesús, Jesús, quiero contarte que una cosa
Haber que es dímelo niña preciosa

Tengo un conejito negro con cola corta y sus
Ojos cafés, dice mi tío camilo que lo halló
Jugando por el Petén

Ya ves Jesús acaso tu descuidaste dice mamá
Que los conejos son tuyos, vieras como se
Divierte jugando conmigo allá por el jardín
Dime Jesucristo lindo que me lo has prestado
Para ser feliz

Sí, yo te lo preste, para que juegues con el
No es conejo de peluche como algunos niños
Tienen por allí este lo hice el otro día y te lo
He mandado porque crees en mí.

Anexo 58

Anexo 59

Anexo 60

Anexo 61

Anexo 62

Anexo 63

Anexo 64

Old macdonald had a farm	El viejo Macdonald tenía una granja
Ee I ee I o	Ee i i i o
And on his farm he had some cows	Y en su granja tenía vacas
Ee I ee I oh	Yo, yo, oh
With a moo-moo here	Con un moo-moo aquí
And a moo-moo there	Y un moo-moo allí
Here a moo, there a moo	Aquí un moo, hay un moo
Everywhere a moo-moo	En todas partes un moo-moo
Old Macdonald had a farm	El viejo Macdonald tenía una granja
Ee I ee I o	Ee i i i o

Anexo 65

Anexo 66

Anexo 67

Anexo 68

Anexo 69

Anexo 70

Letra canción infantil:

Si yo tengo muchas ganas de aplaudir
Si yo tengo muchas ganas de aplaudir
Y yo tengo la razón y no hay oposición
No me quedo con las ganas de aplaudir
Si yo tengo muchas ganas de saltar
Si yo tengo muchas ganas de saltar
Y yo tengo la razón y no hay oposición
No me quedo con las ganas de saltar
Si yo tengo muchas ganas de reír
Si yo tengo muchas ganas de reír
Y yo tengo la razón y no hay oposición
No me quedo con las ganas de reír
Si yo tengo muchas ganas de gritar
Si yo tengo muchas ganas de gritar
Y yo tengo la razón y no hay oposición

Anexo 71

Anexo 72

Anexo 73

Anexo 74

Anexo 75

La hormiguita Lyric

Una hormiguita chiquitita
sea pasea en mi nariz,
y yo me rasco la nariz
y yo me rasco la nariz.
y yo me rasco la nariz.

Sal hormiga sal de aquí,

Anexo 76

Shiva Shiva Shiva Shambho,
Shiva Shambho, Mahādeva

Dimita Dimita Dim, Dimita Dimita Dim,
Nāche Bholanath

Mridanga Bhole Shiva Shiva Om,
Damaru Bhole Hara Hara Om

Shiva Shiva Shiva Shambo,
Shiva Shambho, Mahādeva

Shankara Karunakara,
Parameshvara Jagadīshvara

Anexo 77

Anexo 78

Anexo 79

Anexo 80

Anexo 81

Anexo 82

Anexo 83

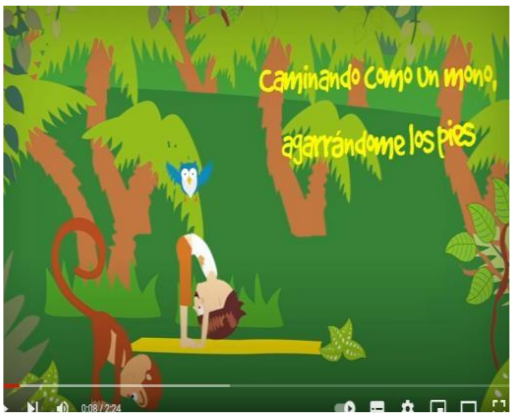
Anexo 84

Anexo 85

Anexo 86

Anexo 87

Anexo 88



Anexo 89

Había una vez un árbol grande, fuerte y robusto con unas ramas muy largas que iban creciendo hacia el cielo. En él vivía una lechuza que dormía durante el día y estaba despierta durante la noche. También vivía en la otra punta del árbol una mariposa preciosa con dos antenitas y alas enormes.

Pero ninguna de las dos sabía que tenían una amiga en el mismo árbol. Por lo tanto las dos pensaban que se encontraban solas, y estaban tristes.

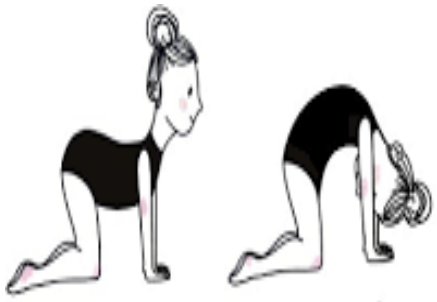
La lechuza tenía algunos amigos que la visitaban por la noche: la serpiente, el gato y la rana. Y la mariposa tenía otros amigos que la visitaban durante el día: el cisne, el perro y la lagartija.

Mientras tanto el sol y la luna seguían brillando, día o noche, y eran muy amigos a pesar de salir en distintos momentos. Demostraban cada día que no podían vivir el uno sin el otro y de esta manera querían que la lechuza y la mariposa supieran que no estaban solas. Así un día quedaron en que iban a brillar los dos a la vez, ¡la luna y el sol!

Así hicieron y la mariposa revoloteaba feliz como todos los días haciendo mucho ruido al mover sus alas de arriba a abajo sin parar, y sacaba las antenitas para oler las flores a su alrededor. Y en uno de sus revoloteos la lechuza la escuchó y se puso muy contenta al ver que otra amiga vivía en su árbol.

Se pasaron el día volando juntas felices y contándole a todos sus amigos que se habían encontrado.

Anexo 90



Anexo 91

Anexo 92

Anexo 93

Anexo 94

nco patitos | Canciones infantiles | LittleBabyBum

Anexo 95

Anexo 96

Anexo 97

Anexo 98

Anexo 99

Anexo 100

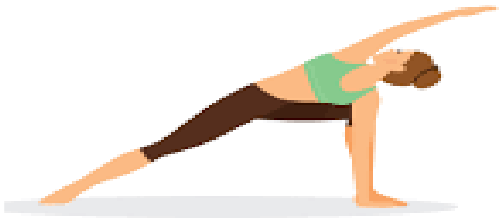
Anexo 101

Anexo 102

Anexo 103

RIPOSITA + Compilado de Clips 30 min. enganchados - Canciones infantiles de la Gallina
itadita

Anexo 104



Anexo 105

Anexo 106

Anexo 107

Anexo 108

Anexo 109

Anexo 110

Anexo 111

Anexo 112

Anexo 113

Anexo 114

Anexo 115

Anexo 116

La Rueda Rueda - Canti Rondas | Canciones Infantiles

Anexo 117

Anexo 118

Anexo 119

iposita ORIGINAL - Gallina Pintadita 2 - Oficial - Canciones infantiles para niños y bebés

Anexo 120

Anexo 121

Anexo 122

Anexo 123

Anexo 124

Anexo 125

Anexo 126

Anexo 127

Anexo 128

Anexo 129

Anexo 130

La hormiguita Lyrics

Una hormiguita chiquitita
sea pasea en mi nariz,
y yo me rasco la nariz
y yo me rasco la nariz.
y yo me rasco la nariz.

Sal hormiga sal de aquí,

Anexo 131

Anexo 132

Anexo 133

Bibliografía guía

[Fotografía]. https://www.guiainfantil.com/servicios/musica/Canciones/danza vocales.htm

Alamy. (2017, 17 abril) Gimnasia sentadaen pose de mariposa. [Fotografía]. https://www.alamy.es/foto-kid-gimnasia-sentada-en-

Andújar. (2021, 3marzo).Juego de tarjetas de posturas-de-yoga. [Fotografía]. https://www.orientacionandujar.es/2021/03/03/juego-de-tarjetas-de-posturas-de-yoga/

Astro Libros. (2021, 4 octubre) Dominó yogi [Fotografía].. https://www.astrolibros.com/es/juguetes- montessori/domino-yogi-juego-de-yoga-para-ninos.html

Astro Libros. (2021, 4 octubre) Dominó yogi [Fotografía].. https://www.astrolibros.com/es/juguetes- montessori/domino-yogi-juego-de-yoga-para- ninos.html

Bamboo kids. (2017, 3 febrero) Saludo al sol niños. [Fotografía]. https://www.youtube.com/watch?v=VYrT5t8STjI

Barceló, T. (2018, 3 octubre). Educa y Aprende [Fotografía]. https://www.youtube.com/watch?v=HH46GFp9HgE

Benavides, T. (2021, 20 mayo). Hop'Toys 5 actividades de yoga infantil - Hop'Toys [Gráfico]. Cartas Bienestar y Relajación. https://www.bloghoptoys.es/mindfulness-5-actividades-de-yoga para-ninos/

Benites, M. (s. f.). Wordwall Ruleta de Yoga. [Fotografía] https://wordwall.net/e s ar/community/ruleta-yoga

Bluedark art, & Sanchete, F. (s. f.). LoviewAnimales en cubo [Fotografía].. https://myloview.es/poster-animali-en-cubo-animales-en-cubo animaux-dans-cubo- no- BA9309

Borroso, E. (2020, 24 julio). Guía Infantil Lola hace yoga. Cuento para guiar los ejercicios de yoga de los niños. [Fotografía]. https://www.guiainfantil.com/ocio/cuentos-infantiles/lola-hac e-yoga cuento-para-guiar-los-ejercicios-de-yoga-de-los-ninos/ 118

Borroso, E. (2020, 24 julio). Guía Infantil Lola hace yoga. Cuento para guiar los ejercicios de yoga de los niños. [Fotografía]. https://www.guiainfantil.com/ocio/cuentos-infantiles/lola-hac e-yoga-cuento-para-guiar-los-ejercicios-de-yoga-de-los-ninos/

Cabrera, M. (2019, 13 junio). Yoga para niños. Niños haciendo posturas de yoga [Fotografía] https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog

Cabrera, M. (2019, 13 junio). Yoga para niños. Niños haciendo posturas de yoga [Fotografía] https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog 120

Cabrera, M. (2019, 13 junio). Yoga para niños. Niños haciendo posturas de yoga [Fotografía] https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaogcasa-posturas-calma-actividad_205737_102.html

Chica haciendo dibujosanimados de yoga para su diseño. [Fotografía]. https://www.sportlife.es/yoga- fit/para-deportistas/yoga-para-ninos-

Dreamstime. (2017, 4 septiembre) Laberinto de la clase de la yoga para los niños con una

Dreamstime. (2017, 4 septiembre) Laberinto de la clase de la yoga para los niños con una solución. [Fotografía]. https://es.dreamstime.com/stock-de-ilustraci%C3%B3n-laberinto-de- la- clase-de la-yoga-image54709692

Dreamstime. (2017, 4 septiembre) Laberinto de la clase de la yoga para los niños con una solución. [Fotografía]. https://es.dreamstime.com/stock-de-ilustraci%C3%B3n-laberinto-de- la- clase-de-la-yoga-image54709692

Educación 3.0. (2022, 7 agosto). Juegos para practicar yoga y mindfulness al aire libre y en familia. [Fotografía]. https://www.educaciontrespuntocero.com/familias/juegos-yoga-y- mindfulness/

Educación 3.0. (2022, 7 agosto). Juegos para practicar yoga y mindfulness al aire libre y en familia.[Fotografía]. https://www.educaciontrespuntocero.com/familias/juegos-yoga-y- mindfulness/

El Reino Infantil. (2016, 16 julio). [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=GgzTGK0isXk La abejita baila. (2014, 11 marzo). [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=lDH_iQy8WBE

Fóres, A. (2016, 12 septiembre). Creciendo con libros y juegos. Caja mágica de la calma: mindfulness, yoga y relajación para niñ@s. [Fotografía]. https://annafores.wordpress.com/2016/12/09/caja-magica-de-la-calma-mindfulness-yoga y-relajacion-para-ninsos.

Fóres, A. (2016, 12 septiembre). Creciendo con libros y juegos. Caja mágica de la calma: mindfulness, yoga y relajación para niñ@s. [Fotografía]. https://annafores.wordpress.com/2016/12/09/caja-magica-de-la-calma- mindfulness-yoga-

Freepik (2018, febrero). Juego de laberinto para niños con niño y su gato. [Fotografía]. https://www.freepik.es/vector-premium/juego-laberinto-ninos-nino-gato_4108734.htm

Galindo, W. (2014, 17 febrero). Mistiquitos. Cuento Manitas princesa sofia. [Fotografía] https://www.mischiquiticos.com/coleccion-de-cuentos-manitas-para-ellenguaje-yla psicomotricidad/cuento-manitas-princesa-sofia/

Guachen, J. (2020, 13 abril). Chica divertida haciendo dibujos animados de yoga para su diseño Chica haciendo dibujosanimados de yoga para su diseño.[Fotografía]. https://www.sportlife.es/yoga-fit/para-deportistas/yoga-para-ninos-casa-posturas- calma actividad_205737_102.html

Guachón, J. (2020, 13 abril). Chica divertida haciendo dibujos animados de yoga para su diseño

Guía Infantil. (2017, 6 mayo) Danza de las vocales.[Fotografía]. https://www.guiainfantil.com/servicios/musica/Canciones/danza vocales.htm

Guía Infantil. (2017, 6 mayo) Danza de las vocales.

Hernandez (2015, 12, septiembre). Juegos de asanas . [Fotografía] https://encrypted tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSngD2aJKLd3M2Ea0pcvp UW9z DY_I2Bsqb1g&usqp=CAU

https://encryptedtbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRTCRUi6d7BiyRBimWkWI aswcbvnK

Lane Kids. (2015, 7 julio). Juego Twister hecho en casa. [Fotografía].

Lane Kids. (2015, 7 julio). Juego Twister hecho en casa. [Fotografía]. https://www.lanekids.org/juego-twister-hecho-en-casa/ 119

Mazariego, Y. (2020, 16 marzo). posturas-de-yoga-para-ninos . yoga con casa en niños. [Fotografía].https://www.sportlife.es/uploads/static/sportlife/upload/images/gallery/5d 711 4530ee6942b6e3495e8/5d7114810ee694436e3493f7-yoga-para-ninos- la-vuelta-al-cole- que necesitan.jpg

Lopez (2018, 7 agosto). Juegos para practicar yoga. [Fotografía]. https://encrypted tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSMpA_m3nVIHYh6Nhxn WulVzY0StVK4V3o4gw

Mazariego, Y. (2020, 16 marzo). posturas-de-yoga-para-ninos . yoga con casa en niños. [Fotografía].https://www.sportlife.es/uploads/static/sportlife/upload/images/gallery/5d 711 4530ee6942b6e3495e8/5d7114810ee694436e3493f7-yoga-para-ninos- la-vuelta-al-cole- que-necesitan.jpg

Mendez , W. (2017, 11 mayo). Cuento posturas con los dedos [Fotografía] https://encrypted tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTocbuoifJ0lnRT4FXCFqP Unt93m8Y38kxeg&usqp.

Mindo, C. (2018, 15, febrero). Creciendo con cajas yoga para niñ@s. [Fotografía].

Orientación Andújar. (2021, marzo). Juego de tarjetas de posturas-de-yoga.[Fotografía]. https://www.orientacionandujar.es/2021/03/03/juego-de-tarjetas-de-posturas-de-yoga

Peraza,R.(s.f.).Arte De Yoga.[Fotografía]. https://co.pinterest.com/pin/817192294878636706/pose-de-mariposa-81539973.html

Rodriguez, C. (2019, 5 marzo). Educa Aprende. Cuentos de animales: La competición de los animales. [Fotografía]. https://educayaprende.com/cuentos- infantiles- la-competicion-de-los animales/

Salazar, I. (2019, 4 junio). Educa y Aprende Cuentos de animales: La competición de los anima les. [Fotografía] https://educayaprende.com/cuentos- infantiles- la-competicion-de-lo s-animales/}

Salazar, I. (2019, 4 junio). Educa y Aprende Cuentos de animales: La competición de los anima les.[Fotografía] https://educayaprende.com/cuentos- infantiles- la-competicion-de-lo s-animales/

Saludo al sol cantado. (2017, 22 junio). [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I&t=8s

Saludo al sol cantado. (2017, 22 junio). [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I&t=8s

Saludo al sol cantado. (2017, 22 junio). [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I&t=8s

Samaniego , K. (2018, 15 abril). Chica haciendo posturas de yoga para su diseño Chicadposturas yoga [Fotografía].https://encryptedtbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSxHsbVr5iwIfLo o8PmqrtXmPt-IKQ9X25Jg&usqp=CAU

Sánchez, S. (2020, 5 agosto). Niños haciendo posturas de yoga. Posturas de yoga para niños [Fotografía]. https://www.parabebes.com/posturas-de-yoga-para-ninos-4827.html

Sánchez, S. (2020, 5 agosto). Niños haciendo posturas de yoga. Posturas de yoga para niños [Fotografía]. https://www.parabebes.com/posturas-de-yoga-para-ninos-4827.html

Sanchis, S. (2020a, agosto 5). Para Bebes [Fotografía]. https://www.parabebes.com/posturas-de yoga-para-ninos-4827.html. Vecteezy. M. (2017, 8 noviembre) León salvaje en el monte. [Fotografía]. https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/369464-leon-salvaje-en-el-monte

Sanchis, S. (2020a, agosto 5). Para Bebes [Fotografía]. https://www.parabebes.com/posturas-de- yoga-para-ninos-4827.html.

solución. [Fotografía]. https://es.dreamstime.com/stock-de-ilustraci%C3%B3n-laberinto-de- la- clase-de la-yoga-image54709692

Soy una Taza - Canción Infantil. (2018, 9 marzo). [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=J3JDhxKSA0I 121 Soy una Taza - Canción Infantil. (2018, 9 marzo). [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=J3JDhxKSA0I

Una Cuncuna Amarilla - Bichikids | El Reino Infantil. (2016, 16 julio). [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=GgzTGK0isXk

Una Cuncuna Amarilla - Bichikids | El Reino Infantil. (2016, 16 julio). [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=GgzTGK0isXk

Una Cuncuna Amarilla - Bichikids | El Reino Infantil. (2016, 16 julio). [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=GgzTGK0isXk

Vecteezy. M. (2017, 8 noviembre) León salvaje en el monte. [Fotografía]. https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/369464-leon-salvaje-en-el-monte

Viaje en Cohete. (2016, 13 mayo) Yoga para niños. [Fotografía]. https://www.youtube.com/watch?v=MImq-z8nJj8

Viaje en Cohete. (2016, 13 mayo) Yoga para niños. [Fotografía]. https://www.youtube.com/watch?v=MImq-z8nJj8 Saludo al sol cantado. (2017, 22 junio). [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I&t=8s

Yogateca. (2017, 13 julio). Yoga para niños. [Fotografía]. https://www.youtube.com/watch?v=VJdxBI5PEP0

Yogateca. (2017, 13 julio). Yoga para niños. [Fotografía]. https://www.youtube.com/watch?v=VJdxBI5PEP0

Canción EN LA SELVA! | MINIPADMINI (Yoga para Niños y Niñas). (2019, 12 enero). [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=2K5PINaaU7M

LA NUBE | Relajación de Yoga (SHAVASANA) | MINIPADMINI (Yoga para niñosniñas). (2019, 22 septiembre). [Vídeo]. YouTubehttps://www.youtube.com/watch?v=Ea6ykVh7Y7U

Mantra OM MANI PADME HUM | MiniPadmni (Yoga para niños y niñas). (2019, 6 noviembre). [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=-1ihy3IH-Uo

Anexo 3. Instrumento para diagnostico (pretest aplicado)

EVALUACION DE LA PSICOMOTRICIDAD Hoja de anotación colectiva

Colegio Unidad Educativa "Alonso de Mercadillo"
Curso Nivel Inicial 2
Fecha 17-10-2022

NOMBRES DE LOS NIÑOS

Puntuación:
2 Lo hace bien
1 Lo hace con alguna dificultad
0 No lo hace o tiene muchas dificultades para ello

	Aguirre Guachizaca	Danna Sofía Aguirre Haita	Gabriel Alejandro Alvarez Ojeda	Verónica del Cisne Armijos Villa	Josue Matias Azuero Ganazhapa	Bonnie Selene Bustamante Rogel	Luis Emilio Carpio Guillen	Kevin Ezequiel Carrasco Pepinos	Jared Abdiel Castro Morocho	Anthon Benjamin Cordova Valdez	Domenica Jhordana	
1. CAMINA SIN DIFICULTAD	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2		
2. CAMINA HACIA ATRAS	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1		
3. CAMINA DE LADO	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1		
4. CAMINA DE PUNTILLAS	1	0	1	0	0	0	1	1	1	2		
5. CAMINA EN LINEA RECTA SOBRE UNA CINTA	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2		
6. CORRE ALTERNANDO MOVIMIENTO DE PIERNAS-BRAZOS	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2		
7. SUBE ESCALERAS ALTERNANDO LOS PIES	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	Bajo	
TOTAL LOCOMOCION	8	9	8	6	6	9	8	7	7	11		
NIVEL	C	B	C	C	C	B	C	C	C	A		
8. SE MANTIENE EN CUCLILLAS	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1		
9. SE MANTIENE DE RODILLAS	2	1	1	2	2	1	0	0	0	1		
10. SE SIENTA EN EL SUELO CON LAS PIERNAS CRUZADAS	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	Bajo	
TOTAL POSICIONES	3	2	2	2	4	3	2	2	0	3		
NIVEL	B	C	C	C	B	B	C	C	C	B		

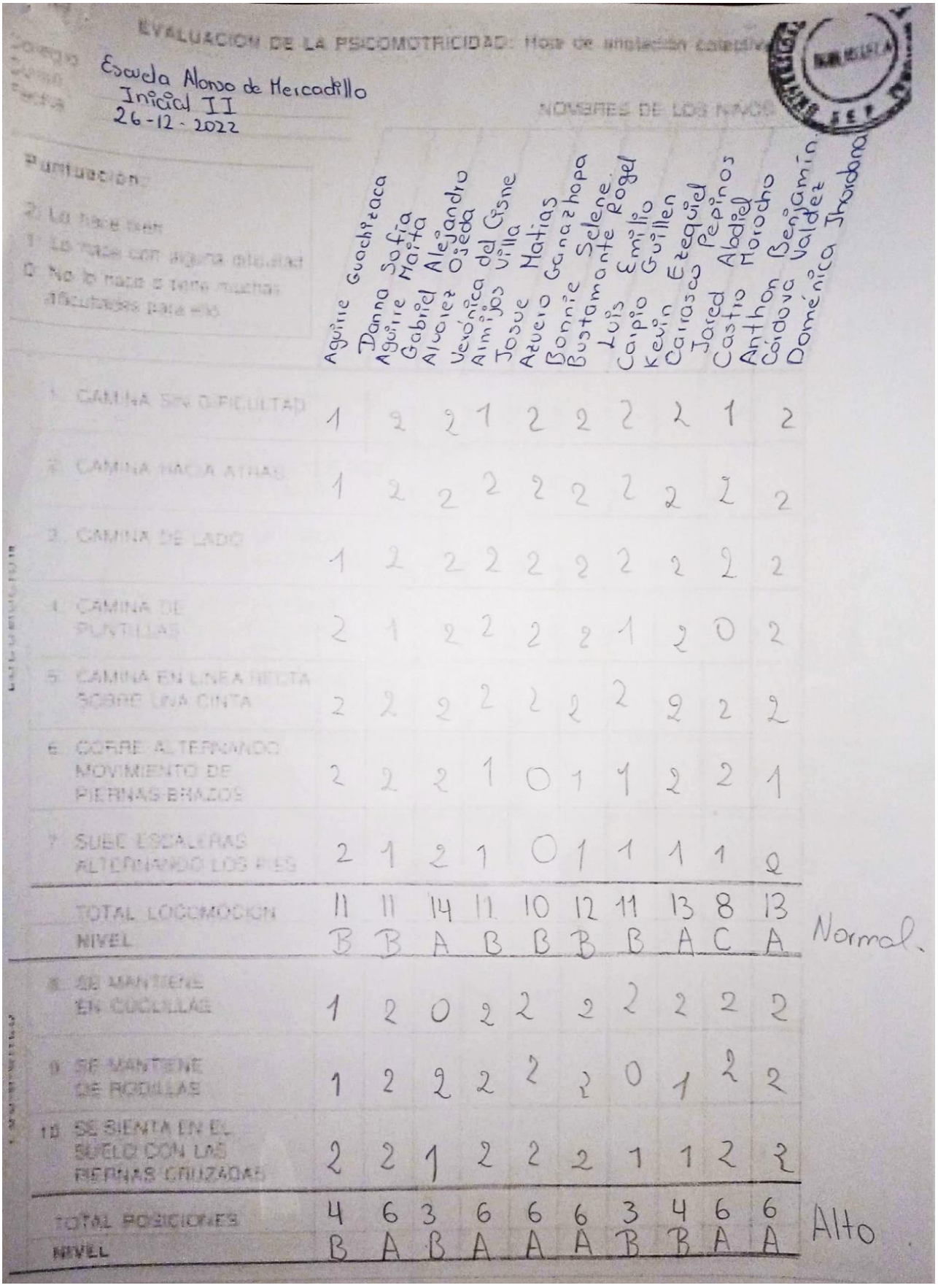
		NOMBRES DE LOS NIÑOS										
		Aguirre Guachizaca Donna Sofía	Aguirre Maita Gabriel Alejandro	Alvarez Ojeda Verónica del Cisne	Armijos Villa Josue Matias	Azuero Ganazhapa Bonnie Selene	Bustamante Rogel Luis Emilio	Carpio Guillen Kevin Ezequiel	Carrasco Pepinos Jared Abdiel	Castro Morocho Anthon Benjamin	Córdova Valdez Doménica Jhordana	
COORDINACIÓN DE BRAZOS	23. LANZA LA PELOTA CON LAS DOS MANOS A 1 m	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	
	24. COGE LA PELOTA CUANDO SE LE LANZA CON LAS DOS MANOS	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	
	25. BOTA LA PELOTA DOS VECES Y LA RECOGE	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	
	26. BOTA LA PELOTA MAS DE CUATRO VECES CONTRO LANCOLA	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	
	27. COGE LA BOLSITA DE SEMILLAS CON UNA MANO	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	Normal
	TOTAL COORDINACION DE BRAZOS	9	8	9	5	9	8	8	10	7	7	
	NIVEL	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B	
COORDINACIÓN DE MANO	28. CORTA PAPEL CON TIJERAS	1	1	0	1	1	1	1	2	1	2	
	29. CORTA PAPEL SIGUIENDO UNA RECTA	1	0	1	1	1	0	1	2	1	2	
	30. CORTA PAPEL SIGUIENDO UNA CURVA	0	1	1	0	1	1	1	2	1	2	
	31. PUEDE ATORNILLAR UNA TUERCA (ROSCA)	1	0	1	0	1	0	0	2	1	2	
	32. CON LOS DEDOS DOBLA DOS LOS TOCA UNO A UNO CON EL PULGAR	1	1	1	1	1	1	1	2	0	2	
	TOTAL COORDINACION DE MANO	4	3	4	3	5	3	4	10	4	10	Bajo
	NIVEL	C	C	C	C	B	C	C	A	C	A	

		NOMBRES DE LOS NIÑOS									
		Aguirre Guachizaca	Danna Sofia Aguirre Maita	Gabriel Alejandro Alvarez Ojeda	Veronica del Cisne Armijos Villa	Josue Matias Azuero Ganazhapa	Bonnie Selene Bustamante Roggel	Luis Emilio Carpio Guillen	Kevin Ezequiel Carrasco Pepinos	Jared Abdiel Castro Morocho	Anthon Benjamin Cordova Valdez
ESQUEMA CORPORAL EN SI MISMO	33. CONOCE BIEN SUS MANOS, PIES, CABEZA, PIERNAS Y BRAZOS	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2
	34. MUESTRA SU MANO DERECHA CUANDO SE LE PIDE	1	1	1	0	1	2	0	2	1	2
	35. MUESTRA SU MANO IZQUIERDA	1	1	1	1	1	2	0	2	1	2
	36. TOCA SU PIERNA DERECHA CON SU MANO DERECHA	0	1	0	1	1	2	0	1	1	2
	37. TOCA SU RODILLA DERECHA CON SU MANO IZQUIERDA	0	1	0	1	1	2	0	1	1	2
	TOTAL ESQUEMA CORPORAL EN SI MISMO	4	6	4	4	5	10	1	8	5	10
	NIVEL	B	B	B	B	B	A	C	B	B	A
ESQUEMA CORPORAL EN OTROS	38. SEÑALA EL COCO	0	1	1	0	1	2	0	0	1	2
	39. SEÑALA LA MANO DERECHA	1	1	1	0	1	2	0	0	1	2
	40. SEÑALA EL PIE IZQUIERDO	1	1	1	0	1	2	0	0	1	2
	TOTAL ESQUEMA CORPORAL EN OTROS	2	3	3	0	3	6	0	0	3	6
	NIVEL	C	B	B	C	B	A	C	C	B	A

Normal

Bajo

Post-test aplicado



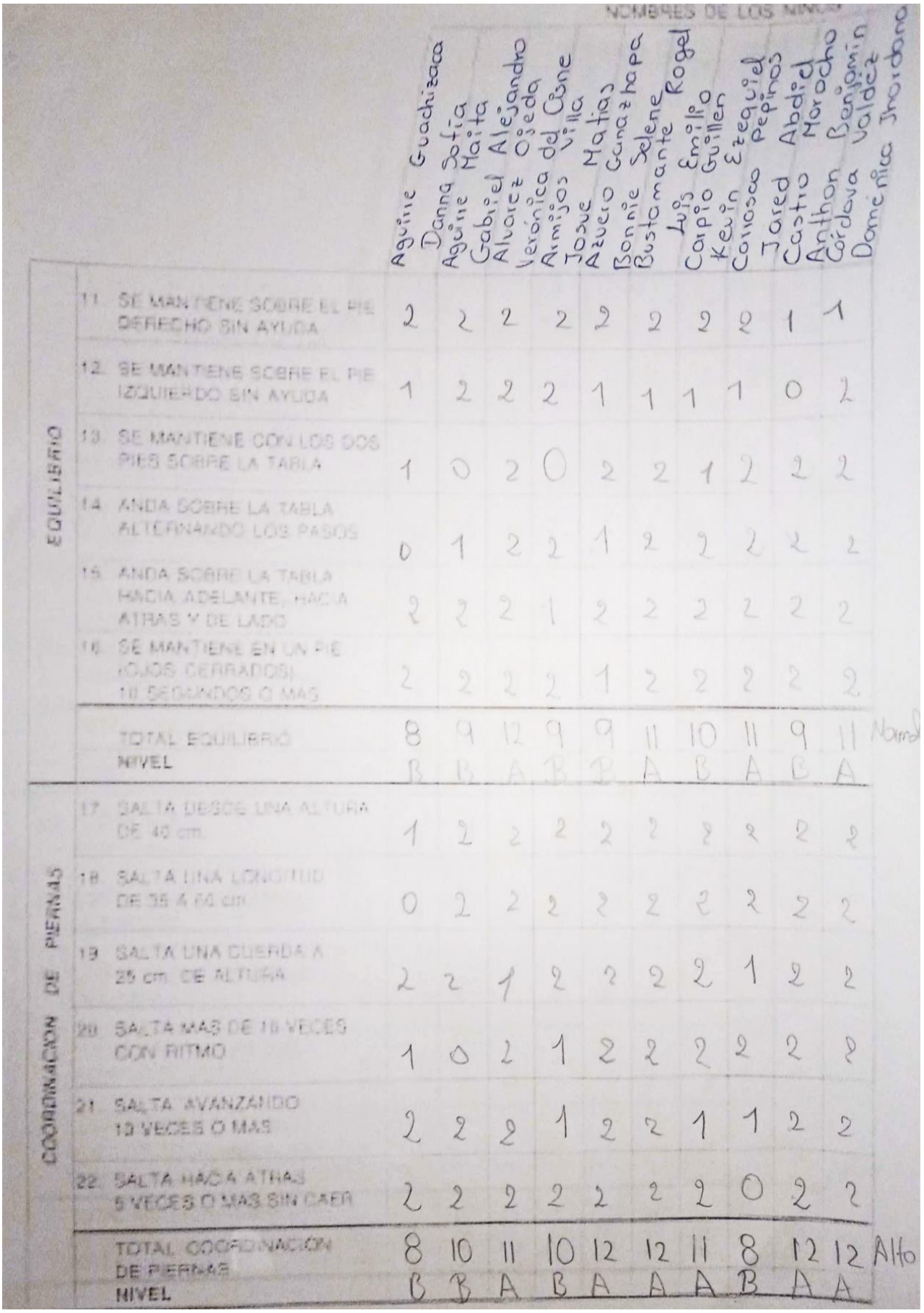
EVALUACION DE LA PSICOMOTRICIDAD: Hoja de anotación colectiva

Escuela Alonso de Mercadillo
Inicial II
26-12-2022

NOMBRES DE LOS NIÑOS

Puntuación:
2) Lo hace bien
1) Lo hace con alguna dificultad
0) No lo hace o tiene muchas dificultades para ello

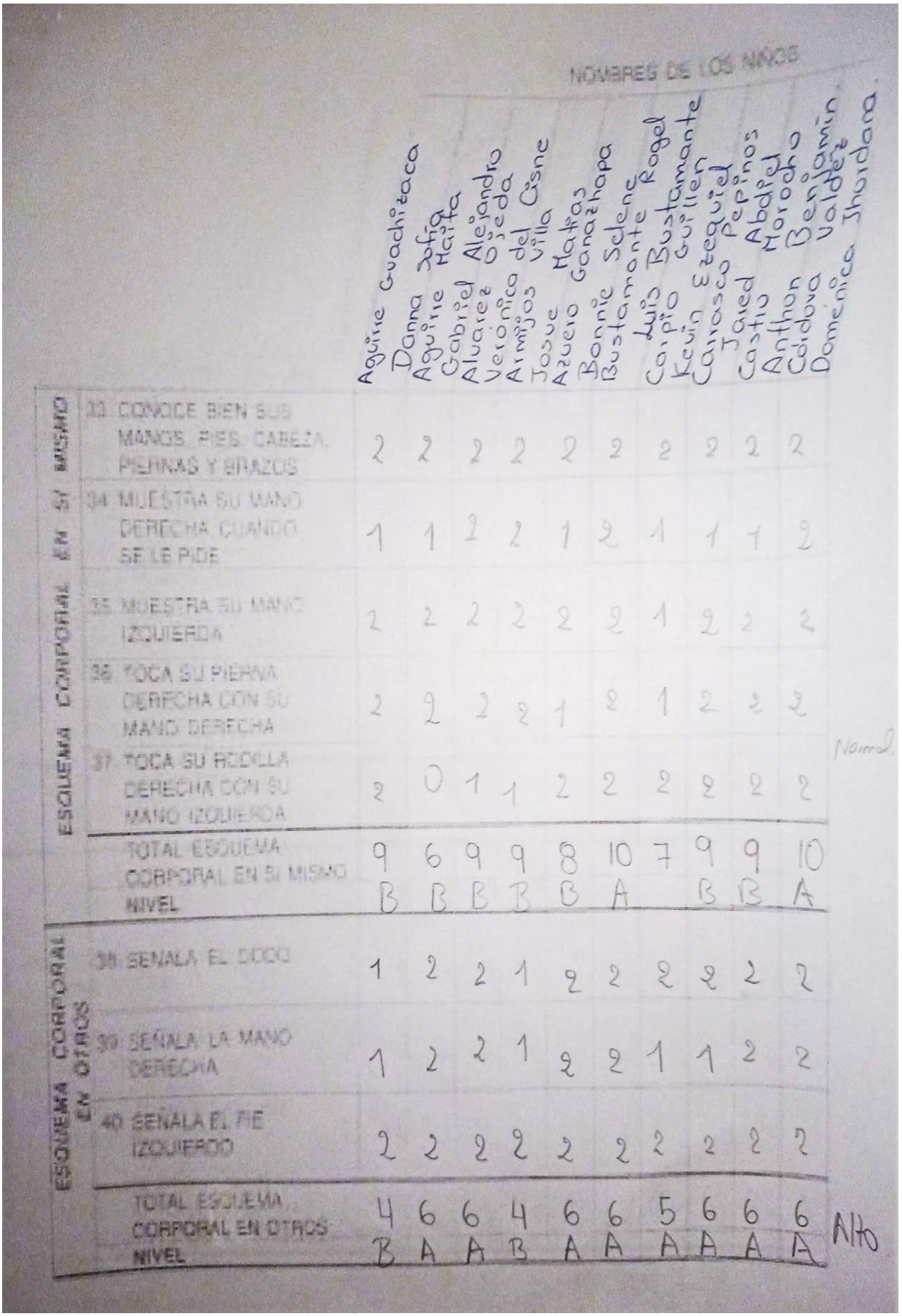
	Aguirre Guachizaca	Danna Sofia Aguirre Marta	Gabriel Alejandro Alvarez Ojeda	Veronica del Cisne Almijos Villa	Josue Matias Azuero Granzhopa	Bonnie Selene Bustamante Rogel	Luis Emilio Carpio Guillen	Kevin Ezequiel Carrasco Pepinos	Jared Abdiel Castro Morocho	Anthon Benjamin Cordova Valdez	Doménica Jhordana
1. CAMINA SIN DIFICULTAD	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	
2. CAMINA HACIA ATRAS	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3. CAMINA DE LADO	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
4. CAMINA DE PUNTILLAS	2	1	2	2	2	2	1	2	0	2	
5. CAMINA EN LINEA RECTA SOBRE UNA CINTA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
6. CORRE ALTERNANDO MOVIMIENTO DE PIERNAS BRAZOS	2	2	2	1	0	1	1	2	2	1	
7. SUBE ESCALERAS ALTERNANDO LOS PIES	2	1	2	1	0	1	1	1	1	2	
TOTAL LOCOMOCION	11	11	14	11	10	12	11	13	8	13	
NIVEL	B	B	A	B	B	B	B	A	C	A	Normal.
8. SE MANTIENE EN CUCLILLAS	1	2	0	2	2	2	2	2	2	2	
9. SE MANTIENE DE RODILLAS	1	2	2	2	2	2	0	1	2	2	
10. SE SIENTA EN EL SUELO CON LAS PIERNAS CRUZADAS	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	
TOTAL POSICIONES	4	6	3	6	6	6	3	4	6	6	
NIVEL	B	A	B	A	A	A	B	B	A	A	Alto.



NOMBRES DE LOS NIÑOS

		Aguirre Guachizaca Danna Sofía	Aguirre Maita Gabriel Alejandro	Alvarez Ojeda Verónica del Cisne	Armijos Villa Josue Matías	Azuero Ganazhapa Bonnie Selene	Bustamante Rogel Luis Emilio	Carpio Guillen Kevin Ezequiel	Carrasco Pepinos Jared Abdiel	Castro Morocho Anthon Benjamín	Córdova Valdez Doménica Jhordana	
EQUILIBRIO	11. SE MANTIENE SOBRE EL PIE DERECHO SIN AYUDA	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
	12. SE MANTIENE SOBRE EL PIE IZQUIERDO SIN AYUDA	1	2	2	2	1	1	1	1	0	2	
	13. SE MANTIENE CON LOS DOS PIES SOBRE LA TABLA	1	0	2	0	2	2	1	2	2	2	
	14. ANDA SOBRE LA TABLA ALTERNANDO LOS PASOS	0	1	2	2	1	2	2	2	2	2	
	15. ANDA SOBRE LA TABLA HACIA ADELANTE, HACIA ATRAS Y DE LADO	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	
	16. SE MANTIENE EN UN PIE (OJOS CERRADOS) 10 SEGUNDOS O MAS	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	
	TOTAL EQUILIBRIO	8	9	12	9	9	11	10	11	9	11	Normal
	NIVEL	B	B	A	B	B	A	B	A	B	A	
COORDINACION DE PIERNAS	17. SALTA DESDE UNA ALTURA DE 40 cm.	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	18. SALTA UNA LONGITUD DE 35 A 60 cm	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	19. SALTA UNA CUERDA A 25 cm. DE ALTURA	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	
	20. SALTA MAS DE 10 VECES CON RITMO	1	0	2	1	2	2	2	2	2	2	
	21. SALTA AVANZANDO 10 VECES O MAS	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	
	22. SALTA HACIA ATRAS 5 VECES O MAS SIN CAER	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	
	TOTAL COORDINACION DE PIERNAS	8	10	11	10	12	12	11	8	12	12	Alto
	NIVEL	B	B	A	B	A	A	A	B	A	A	

		NOMBRES DE LOS NIÑOS										
		Aguirre Guachizaca Danna Sofía	Aguirre Maita Gabriel Alejandro	Alvarez Ojeda Verónica del Cisne	Armijos Villa Josue Matías	Azuero Ganazhapa Bonnie Selene	Bustamante Rogel Luis Emilio	Carpio Guillen Kevin Ezequiel	Carrasco Pepinos Jared Abdiel	Castro Morocho Anthon Benjamín	Córdova Valdez Doménica Jordana	
COORDINACION DE BRAZOS	23. LANZA LA PELOTA CON LAS DOS MANOS A 1 m.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	24. COGE LA PELOTA CUANDO SE LE LANZA CON LAS DOS MANOS	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	
	25. BOTA LA PELOTA DOS VECES Y LA RECOGE	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	
	26. BOTA LA PELOTA MAS DE CUATRO VECES CONTRO LANDOLA	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	
	27. COGE LA BOLSITA DE SEMILLAS CON UNA MANO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	Normal
	TOTAL COORDINACION DE BRAZOS	10	9	9	9	10	10	9	9	9	9	
	NIVEL	A	B	B	B	A	A	B	B	B	B	
COORDINACION DE MANOS	28. CORTA PAPEL CON TIJERAS	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	
	29. CORTA PAPEL SIGUIENDO UNA RECTA	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	
	30. CORTA PAPEL SIGUIENDO UNA CURVA	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	
	31. PUEDE ATORNILLAR UNA TUERCA (ROSCA)	2	0	1	2	0	2	2	1	1	2	
	32. CON LOS DEDOS DOBLADOS LOS TOCA UNO A UNO CON EL PULGAR	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	Normal
	TOTAL COORDINACION DE MANO	10	7	9	8	5	10	10	7	8	10	
	NIVEL	A	B	B	B	B	A	A	B	B	A	

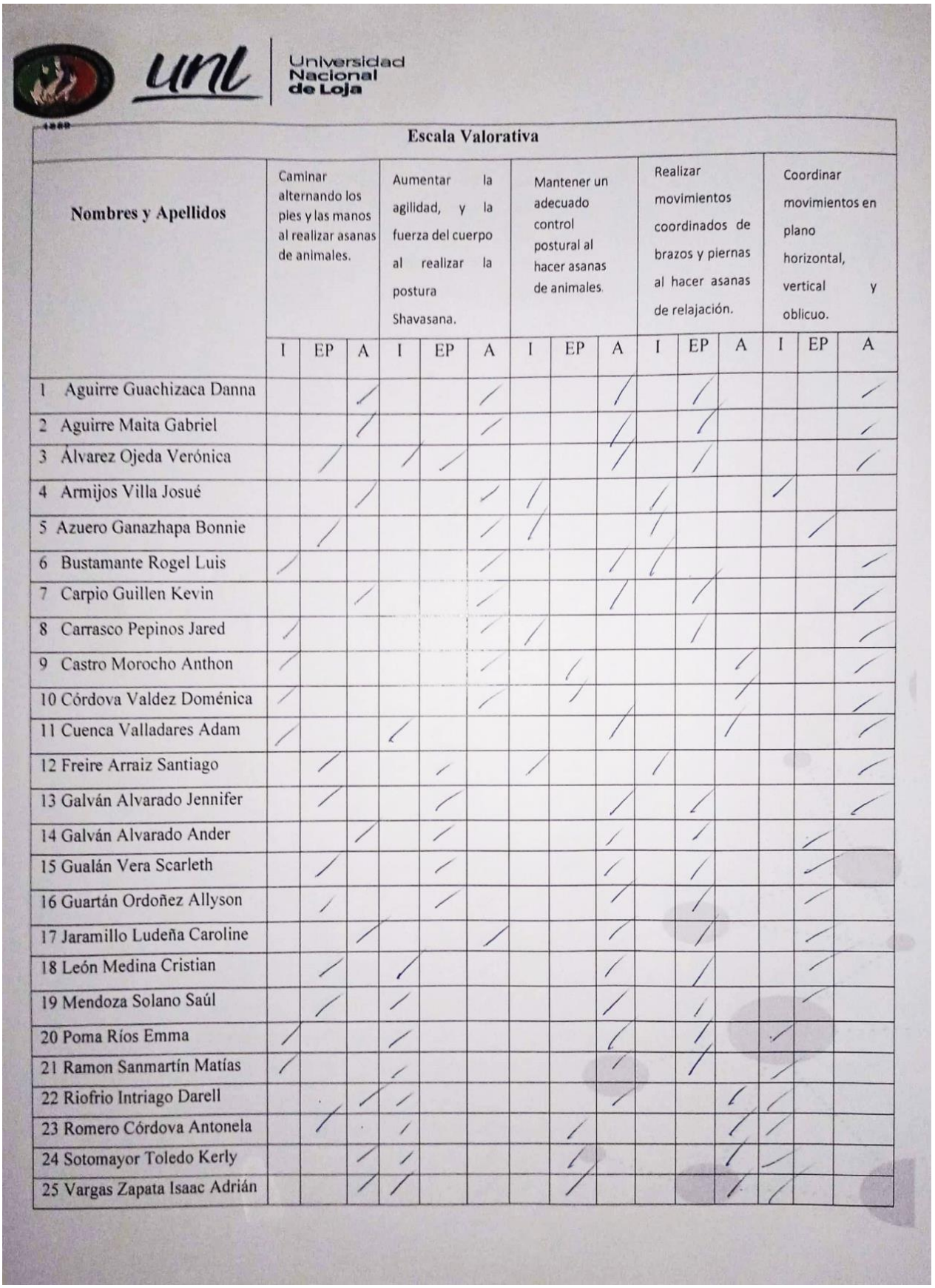


		NOMBRES DE LOS NIÑOS									
		Aguirre Guachitaca	Danna Sofía Aguirre Haita	Gabriel Alejandro Alvarez Ojeda	Verónica del Cisne Armijos Villa	Josue Azuero	Hatlas Ganazhapa	Bonnie Selene Bustamante Rogel	Luis Bustamante Guillen	Caipio Kevin Ezequiel Carrasco Pepinos	Jaied Castro Abdiel Morocho	Anthon Caldova Benjamin Valdez	Domenica Jhordana
ESQUEMA CORPORAL EN SI MISMO	33. CONOCE BIEN SUS MANOS, PIES, CABEZA, PIERNAS Y BRAZOS	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	34. MUESTRA SU MANO DERECHA CUANDO SE LE PIDE	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2
	35. MUESTRA SU MANO IZQUIERDA	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
	36. TOCA SU PIERNA DERECHA CON SU MANO DERECHA	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2
	37. TOCA SU RODILLA DERECHA CON SU MANO IZQUIERDA	2	0	1	1	2	2	2	2	2	2
	TOTAL ESQUEMA CORPORAL EN SI MISMO	9	6	9	9	8	10	7	9	9	10
	NIVEL	B	B	B	B	B	A		B	B	A
ESQUEMA CORPORAL EN OTROS	38. SEÑALA EL CODO	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
	39. SEÑALA LA MANO DERECHA	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2
	40. SEÑALA EL PIE IZQUIERDO	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	TOTAL ESQUEMA CORPORAL EN OTROS	4	6	6	4	6	6	5	6	6	6
	NIVEL	B	A	A	B	A	A	A	A	A	A

Normal

Alto

Anexo 4. Instrumentos cualitativos (Escala valorativa de la guía de actividades)



Universidad Nacional de Loja

Escala Valorativa

Nombres y Apellidos	Caminar alternando los pies y las manos al realizar asanas de animales.			Aumentar la agilidad, y la fuerza del cuerpo al realizar la postura Shavasana.			Mantener un adecuado control postural al hacer asanas de animales.			Realizar movimientos coordinados de brazos y piernas al hacer asanas de relajación.			Coordinar movimientos en plano horizontal, vertical y oblicuo.		
	I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A
1 Aguirre Guachizaca Danna			/			/			/		/				/
2 Aguirre Maita Gabriel			/			/			/		/				/
3 Álvarez Ojeda Verónica		/		/	/				/		/				/
4 Armijos Villa Josué			/			/	/			/			/		
5 Azuero Ganazhapa Bonnie		/				/	/			/				/	
6 Bustamante Rogel Luis	/					/			/	/					/
7 Carpio Guillen Kevin			/			/			/		/				/
8 Carrasco Pepinos Jared	/					/	/				/				/
9 Castro Morocho Anthon	/					/		/				/			/
10 Córdova Valdez Doménica	/					/		/				/			/
11 Cuenca Valladares Adam	/			/					/			/			/
12 Freire Arraiz Santiago		/			/		/			/					/
13 Galván Alvarado Jennifer		/			/				/		/				/
14 Galván Alvarado Ander			/		/				/		/			/	
15 Gualán Vera Scarleth		/			/				/		/			/	
16 Guartán Ordoñez Allyson		/			/				/		/			/	
17 Jaramillo Ludeña Caroline			/			/			/		/			/	
18 León Medina Cristian		/		/					/		/			/	
19 Mendoza Solano Saúl		/		/					/		/			/	
20 Poma Ríos Emma	/			/					/		/		/		
21 Ramon Sanmartín Matías	/			/					/		/		/		
22 Riofrio Intriago Darell			/	/					/			/	/		
23 Romero Córdova Antonela		/		/				/				/	/		
24 Sotomayor Toledo Kerly			/	/				/				/	/		
25 Vargas Zapata Isaac Adrián			/	/				/				/	/		

Universidad Nacional de Loja

1859

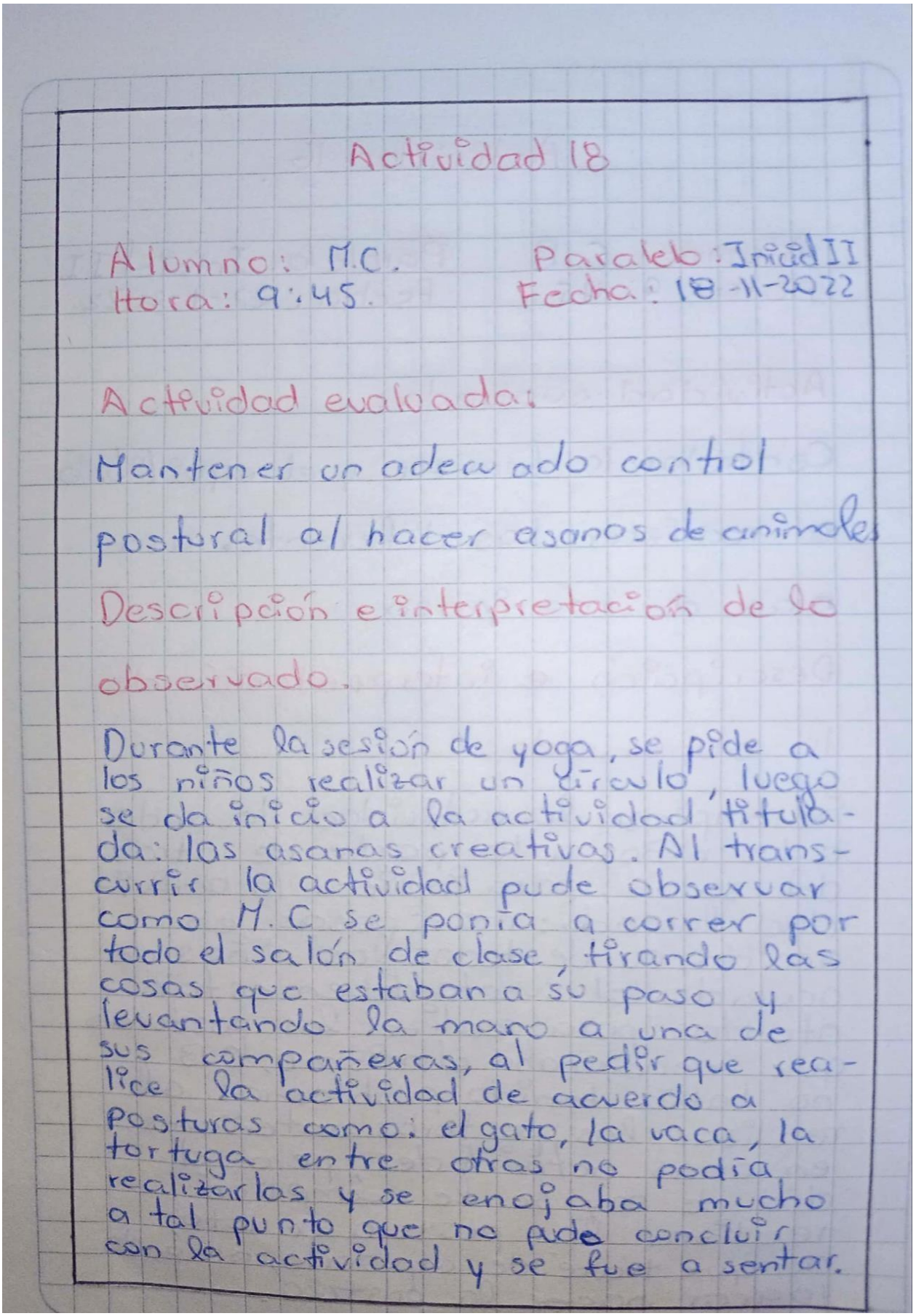
Escala Valorativa															
Nombres y Apellidos	Mantener un adecuado control postural y equilibrio al realizar los asanas de animales salvajes.			Saltar en dos pies en sentido vertical y horizontal			Mantener el equilibrio al realizar diferentes posiciones en los asanas de relajación			Mantener una postura correcta al realizar los diferentes asanas			Mejorar el dominio corporal en el plano horizontal, vertical y oblicuo.		
	I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A
1 Aguirre Guachizaca Danna			/		/		/			/				/	
2 Aguirre Maita Gabriel		/			/		/				/			/	
3 Álvarez Ojeda Verónica		/		/				/			/			/	
4 Armijos Villa Josué			/	/				/			/			/	
5 Azuero Ganazhapa Bonnie		/		/			/					/		/	
6 Bustamante Rogel Luis	/			/				/				/			/
7 Carpio Guillen Kevin	/			/				/			/				/
8 Carrasco Pepinos Jared	/			/				/			/				/
9 Castro Morocho Anthon	/			/				/			/		/		
10 Córdova Valdez Doménica	/			/				/		/			/		
11 Cuenca Valladares Adam	/			/				/			/		/		
12 Freire Arraiz Santiago			/			/			/				/		
13 Galván Alvarado Jennifer		/			/		/					/	/		
14 Galván Alvarado Ander			/		/		/					/		/	
15 Gualán Vera Scarleth	/				/			/			/			/	
16Guartan Ordoñez Allyson		/			/			/		/				/	
17 Jaramillo Ludeña Caroline	/				/			/				/		/	
18 León Medina Cristian		/				/		/				/		/	
19 Mendoza Solano Saúl		/				/		/			/				/
20 Poma Ríos Emma		/			/			/		/					/
21 Ramon Sanmartín Matías	/					/		/			/				/
22 Riofrío Intriago Darell	/				/			/			/				/
23 Romero Córdova Antonela		/				/		/			/				/
24 Sotomayor Toledo Kerly		/			/				/			/		/	
25 Vargas Zapata Isaac Adrián		/			/			/				/		/	

Universidad Nacional de Loja

Escala Valorativa

Nombres y Apellidos	Desarrollar las aptitudes de lateralidad e imagen corporal al realizar asanas de relajación..			Mantener la coordinación y el equilibrio, al realizar asanas de meditación.			Controlar la flexibilidad de movimientos al realizar asanas de animales.			Controlar la fuerza y el equilibrio al realizar los diferentes asanas de mariposa.			Mantener el control postural al realizar las asanas de relajación.		
	I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A	I	EP	A
1 Aguirre Guachizaca Danna			/		/			/			/		/		
2 Aguirre Maita Gabriel		/			/			/			/		/		
3 Álvarez Ojeda Verónica			/		/			/			/		/		
4 Armijos Villa Josué		/			/			/			/		/		
5 Azuero Ganazhapa Bonnie			/			/		/			/		/		
6 Bustamante Rogel Luis	/					/		/			/				/
7 Carpio Guillen Kevin	/					/		/			/				/
8 Carrasco Pepinos Jared	/					/		/			/				/
9 Castro Morocho Anthon	/					/		/			/				/
10 Córdova Valdez Doménica		/				/		/			/				/
11 Cuenca Valladares Adam		/				/			/		/				/
12 Freire Arraiz Santiago			/			/			/		/				/
13 Galvan Alvarado Jennifer			/			/			/		/				/
14 Galván Alvarado Ander		/				/			/		/				/
15 Gualán Vera Scarleth	/					/			/		/				/
16 Guartan Ordoñez Allyson			/			/	/					/			/
17 Jaramillo Ludeña Caroline			/			/	/					/			/
18 León Medina Cristian		/				/	/					/			/
19 Mendoza Solano Saúl		/		/			/					/			/
20 Poma Ríos Emma			/	/			/					/		/	
21 Ramon Sanmartín Matías			/	/			/					/		/	
22 Riofrio Intriago Darell			/	/				/				/		/	
23 Romero Córdova Antonela			/	/				/		/				/	
24 Sotomayor Toledo Kerly	/			/				/		/				/	
25 Vargas Zapata Isaac Adrián	/			/				/		/				/	

Registro Anecdótico



Actividad 18

Alumno: M.C. Paralelo: Inicial II
Hora: 9:45. Fecha: 18-11-2022

Actividad evaluada:

Mantener un adecuado control postural al hacer asanas de animales

Descripción e interpretación de lo observado.

Durante la sesión de yoga, se pide a los niños realizar un círculo, luego se da inicio a la actividad titulada: las asanas creativas. Al transcurrir la actividad pude observar como M.C se ponía a correr por todo el salón de clase, tirando las cosas que estaban a su paso y levantando la mano a una de sus compañeras, al pedir que realice la actividad de acuerdo a posturas como: el gato, la vaca, la tortuga entre otras no podía realizarlas y se enojaba mucho a tal punto que no pudo concluir con la actividad y se fue a sentar.

Actividad 16

Alumno: C.B Paralelo: Inicial II
Hora: 9:45 Fecha: 22-11-2022

Actividad evaluada:

Controlar la fuerza y el equilibrio al realizar las diferentes asanas de mariposa.

Descripción e interpretación de lo observado:

Se empieza la actividad llevando a los niños a la parte de atrás del salón, para indicar la actividad llamada: mariposas en acción, donde todos los niños de acuerdo al cuento deben estar atentos para realizar los posturas que mencionaba el mismo, C B no había tenido problemas al realizar las posturas anteriores en otras actividades, pero el día de hoy se le complicó realizar la postura de loto, aunque traté de ayudarlo, no pudo lograr hacer la postura.

Actividad 17

Alumno: S. T Paralelo: Iniciad II
Hora: 9:45 Fecha: 17-11-2022

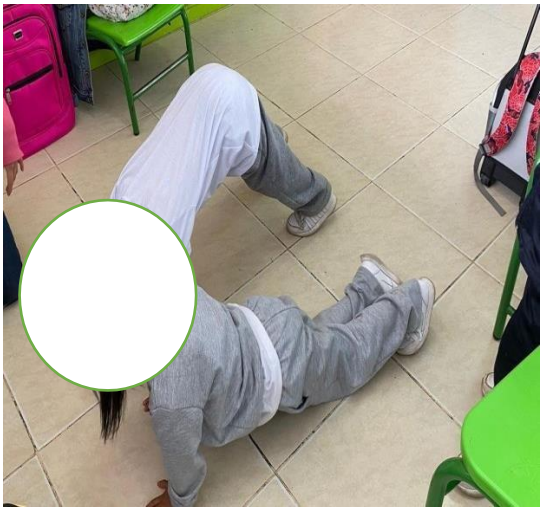
Actividad evaluada:

Aumentar la agilidad y la fuerza del cuerpo al realizar asanas en pareja.

Descripción e interpretación de la actividad.

En el salón de clase se inició la actividad Asanas en pareja, donde los niños deben elegir su pareja, para realizar las posturas, en ese momento S. T eligió a su pareja para hacer las posturas del guerrero del árbol, mariposa y flor de loto y realizó la actividad con mucho entusiasmo, algo que me sorprendió puesto que el niño siempre trata de hacer las cosas solo, sin necesidad de pedir ayuda. La pareja que eligió S. T me mencionó que hizo muy bien las posturas. y yo también lo pude constatar.

Anexo 5. Imágenes fotográficas de intervención



Anexo 6. Certificado de la Traducción del Resumen en Ingles

Certificado de traducción del Abstract

Loja, 3 de Marzo de 2023

Lic. Patricio Iván Tenezaca Quinde

A petición de la parte interesada y en forma legal.

CERTIFICA

Que la traducción de documento adjunto solicitado por la señorita Jhuliana Michelle Herrera Andrade, con cédula de identidad Nro. 1004672513, cuyo tema del Trabajo de Integración Curricular es: **"Yoga infantil y motricidad gruesa en los niños del nivel inicial II de la Escuela de Educación Básica Alonso de Mercadillo, de la ciudad de Loja, periodo 2022-2023"**, ha sido realizada y aprobada por mi persona. Lic. Patricio Iván Tenezaca Quinde, Licenciado en ciencias de la educación mención inglés.

El apartado del Abstract es una traducción textual del Resumen aprobado en español.

Particular que comunico en honor a la verdad para fines académicos, facultando al portador el presente documento, hacer uso legal pertinente.

Lic. Patricio Iván Tenezaca Quinde

C.I.: 1102714530

Licenciado en ciencias de la educación mención inglés

Registro SENESCYT: 1008-2016-1656763