



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1

YOGA COMO RECURSO DIDACTICO PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES
MOTRICES BASICA Y FORMACION DE UN ESQUEMA CORPORAL.

MOLINA CAMARGO ADRIANA.

PROFESOR: CLODOVALDO RANGEL

PRACTICA INTEGRAL

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA
RECREACION Y DEPORTE.

SEMESTRE X

CAJICA (CUNDINAMARCA)

2020



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2

YOGA COMO RECURSO DIDACTICO PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES
MOTRICES BASICA Y FORMACION DE UN ESQUEMA CORPORAL.

MOLINA CAMARGO ADRIANA.

PROFESOR ESP. CLODOVALDO RANGEL

PRACTICA INTEGRAL

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA
RECREACION Y DEPORTE

SEMESTRE X

CAJICA (CUNDINAMARCA)

2020.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona



TABLA DE CONTENIDO.

CAPITULO I

OBSERVACION INSTITUCIONAL..... 4
HORIZONTE INSTITUCIONAL..... 4
MISIÓN..... 4
VISIÓN..... 5
DIAGNOSTICO..... 6

CAPITULO II

INTRODUCCION:..... 7
JUSTIFICACION..... 8
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA:..... 10
OBJETIVO GENERAL..... 11
OBJETIVOS ESPECIFICOS..... 11

CAPITULO III..... 12

MARCO TEÓRICO..... 12
MARCO REFERENCIAL..... 29
MARCO LEGAL..... 30

CAPITULO IV

DESARROLLO DE LA CLASE..... 39
CONCLUSIONES..... 53
EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS..... 55
LISTA DE REFERENCIAS..... 58



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona



CAPITULO I.

OBSERVACION INSTITUCIONAL.

En la Institución Educativa Lápiz y recreo, de carácter privado, ubicada en la carrera N° 2-64 situada al sur de la ciudad de Zipaquirá en el barrio Barandillas, el curso asignado para las clases de Educación Física es el grado 401 se manejan 13 niños y niñas de estrato socioeconómico 2 y 3.

Es una Institución de Básica Tipo de educación: Tradicional.

Cursos y total de Estudiantes: 8 cursos con un total de 96 estudiantes.

PEI: EDUCANDO EN VALORES PARA FORMAR JOVENES LIDERES PRODUCTIVOS EN EL FUTURO”

HORIZONTE INSTITUCIONAL.

Define los fundamentos, principios y fines que dan coherencia sentido y unidad al Proyecto Educativo Institucional. Se expresa en la misión, visión, Filosofía y objetivos que la institución se propone, los cuales se concretan en los planes operacionales de las diferentes acciones educativas.

MISIÓN.

El Colegio Lápiz y Recreo impulsar la formación de niños y niñas de calidad humana y educativa, donde prime la búsqueda del conocimiento.

Comprometidos en crear y diseñar nuevos proyectos, apuntados siempre al mejoramiento, promoviendo y practicando un absoluto respeto por la dignidad humana.

Su actividad se desarrolla dentro de la filosofía pluralista abierta a todos los pensamientos, ajena a dogmatismos y respetuosa de todos los credos religiosos e ideologías políticas dentro del marco legal, ético y moral que exige la sociedad.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



VISIÓN.

Para el 2021 el Colegio Lápiz y Recreo, en formación de niñas y niños honestos y competentes en el entorno que se desarrollan, sujetas de derecho conocedoras de sus deberes sociales, con un claro sentido de justicia y equidad.

Comprometidos a una calidad y excelencia académica a través de unos ambientes de aprendizaje activo con escenarios variados utilizando tecnologías de comunicación apropiados para la construcción del conocimiento, de tal manera generar procesos continuos de cambios e innovaciones pedagógicas afianzando los valores conocimientos, habilidades, experiencias y vivencias en todo y cada uno de nuestros educandos, acorde con las características y necesidades de desarrollo educativo, investigativo, científico, social y cultural del país y del mundo, inculcando principios cristianos e inspirados en la palabra de Dios.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona

DIAGNOSTICO.

DIAGNOSTICO DOFA	
Debilidades	En la iniciación del diagnóstico encontré falencias en los estudiantes del grado 401 de primaria de la Institución Lápiz y Recreo de la Ciudad de Zipaquirá, como son con la mala postura corporal y del desarrollo de las capacidades básicas motoras en aspectos motores, cognitivos, sociales y afectivos.
Oportunidades	En los alumnos del grado 401 de primaria de la Institución Lápiz y Recreo de Zipaquirá, encontré muy buena disposición e interés en este proyecto de iniciación al Yoga, están muy motivados en el aprendizaje y los fundamentos esta práctica, que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general, no es practicado en ninguna institución.
Fortaleza	Cumplir con los objetivos generales y específicos de este proyecto, tiene como fin demostrar la importancia que tiene esta disciplina, su práctica y como lo es el yoga fortalece el desarrollo físico y mental el objetivo es lograr el desarrollo del equilibrio entre cuerpo y mente.
Amenaza	Que este deporte no tenga acogida por parte de los estudiantes del grado 401 de la Institución Lápiz y Recreo de la Ciudad de Zipaquirá.



CAPITULO II.

INTRODUCCION:

La iniciación de Yoga es un proceso de enseñanza el cual se desarrolla mediante características que el alumno ha aprendido y desarrollado, el presente proyecto se enfocara en la práctica de iniciación en el Yoga, de acá surge la pregunta ¿Qué importancia puede tener un trabajo de yoga en el desarrollo físico y mental en los niños de 8 a 10 años, en la práctica de Educación física en la Institución Lápiz y Recreo de la ciudad de Zipaquirá?

El presente proyecto se utilizara el método cuantitativo mediante la aplicación del Test 3js, además se realizan unos registros fotográficos y la clase es de manera virtual.

Los resultados del presente proyecto son el inicio para que los niños a temprana edad adopten una mejor postura corporal, son movimiento ya que incluye aspectos motores, cognitivos, sociales y afectivos. A partir de los resultados se hace necesario que la Institución Lápiz y Recreo de la ciudad de Zipaquirá, establezca en la maya curricular de la Institución.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona



JUSTIFICACION.

El presente trabajo busca mejorar en los niños de edades entre 8 a 10 años, las posturas corporales y el movimiento por medio de la realización de actividades lúdico pedagógicas y enmarcadas dentro del yoga que permitan la mejora en los aspectos motores, cognitivos, sociales y afectivos.

El Yoga es una disciplina y practica que en la Institución Lápiz y Recreo no realiza, no tiene la acogida por parte de los estudiantes, es importante desarrollar actividades que contribuyan en el desarrollo y la mejora de la postura corporal y estimulen el movimiento, la situación actual está impidiendo que los alumnos realicen actividades diferentes, se están limitando solo al desarrollo cognitivo dejando a un lado el desarrollo motor por la falta de movimiento que se realizaba en las sesiones de educación física, es importante incluir actividades novedosas que ayuden al desarrollo afectivo social y cognitivo de los niños.

Incentivar y promocionar esta disciplina como práctica en la educación física, ayuda a contribuir al desarrollo físico- mental, el yoga ya no necesita de grandes movimientos y no requieren de un gran espacio para su implementación. La práctica del Yoga tiene beneficios en la flexibilidad corporal, a demás ayuda a conseguir una paz interior, un mayor nivel de conciencia, bajar los niveles de estrés y reducir la presión arterial, para conseguir este beneficio es importante realizar un entrenamiento constante.

En el mundo la sociedad carece del tiempo para realizar actividades diferentes lo que ocasiona que se produzca altos niveles de estrés , cada vez cuesta más sacar el tiempo para mantener una condición física aceptable, relajarse y vivir de manera más tranquila, el Yoga nos permite realizar actividades diferentes e innovadoras, lo pueden practicar tanto niños como adultos. El aprender a manejar el estrés es uno de los beneficios de esta actividad, esta demostrados que al realizarlas puede contribuir a bajar estos niveles. En cuanto a los beneficios del yoga para la salud física y mental cabe destacar que no solo se logran y funcionan durante su práctica, sino que también se presentan después, no es de extrañar, porque muchas de las posturas requieren de un gran rango de movimiento y una elevada flexibilidad para poder



hacerlas de una manera adecuada, como practicar de forma continua estirará los músculos y tendones, el realizar esta actividad día tras día logrará que con el tiempo se consiga mejorar las habilidades motrices básicas, y poder realizar las posturas que al principio parecían imposibles.

En todos los tipos de yoga, la respiración es esencial y está coordinada con el movimiento, algunos cursos incluso incluyen sistemáticamente ejercicios de respiración específicos, pranayamas que puede traducirse como control de la respiración. El yoga y la meditación ponen en contacto con el “yo” interior, lo que intensifica la autoconsciencia y nos da una perspectiva de la vida diferente, que libera de las emociones más destructivas como la envidia, la ira y la ansiedad reduciendo los niveles de el estrés, la estabilidad emocional es algo que se logra con la práctica rutinaria, además, sirve para manejar la hostilidad que se genera día, desde una perspectiva más amplia.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona



DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA:

Se evidencio dificultades en los alumnos de 8 a 10 años, quienes presentan problemas e inconvenientes al realizar las sesiones de clase en casa porque no pueden ejecutar movimientos y desplazamientos debido al aprendizaje virtual y aun más cuando se encuentra en los alumnos falencias, como la postura corporal afectando el desarrollo de movimientos que incluyen aspectos motores, cognitivos, sociales y afectivos. Con la práctica del yoga se pueden realizar muchas actividades, ejecutando desplazamientos, dominio del propio cuerpo, manejo o manipulación de objetos, como son las habilidades motrices básicas. La representación mental que tenemos sobre el propio cuerpo, partes, limitaciones, en relación con el medio, estando la situación estática y dinámica, conociendo es esquema corporal.

PREGUNTA PROBLEMA:

¿Qué importancia puede tener un trabajo de yoga en el desarrollo físico y mental en los niños de 8 a 10 años, en la práctica de Educación física en la Institución Lápiz y Recreo de la ciudad de Zipaquirá?

PALABRAS CLAVE:

Hatha yoga, Habilidades motoras básicas, Esquema corporal, Flexibilidad.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona



OBJETIVO GENERAL.

Diseñar una propuesta pedagógica que permita la práctica de iniciación del yoga como recurso didáctico para el desarrollo de las habilidades motrices básicas y la formación de un esquema corporal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- ✚ Realizar diferentes sesiones de la clase en la que se practique el Yoga y, que contribuya al mejoramiento de la postural corporal.
- ✚ Disfrutar de las posibilidades que ofrece el Yoga y de las mejoras en las acciones motrices con el propio cuerpo.
- ✚ Desarrollar la coordinación y control corporal, por medio de la realización de actividades propias del Yoga.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona



CAPITULO III.

MARCO TEÓRICO.

Orígenes del yoga.

Se puede decir que su significado es un método de adiestramiento que busca lograr una unión o integración de dos o más elementos. Para Aurobindo (1972) citado por Román (1998) Toda la vida es Yoga consciente o subconscientemente. Pues con este término significamos un esfuerzo metodizado en pos de la auto-perfección mediante la expresión de las potencialidades latentes en el ser y una unión del individuo humano con la Existencia universal y trascendente que vemos parcialmente expresada en el hombre y en el Cosmos (Román, 1998, p. 100)

Al parecer y según pruebas arqueológicas, las prácticas de yoga ya se desarrollaban en el valle del Indo que data desde hace 6.000 A.C. Esta civilización antigua dejó grabados en piedra posiciones y saludos tradicionales del yoga. Luego, en el 200 D.C. aparece el yoga clásico que fue “codificado en los Yoga-Sútra o «Aforismos del Yoga» por Patañjali” (Román, 1998, p. 103), un personaje literario de la India del siglo tercero A.C. El yoga clásico, estaba fundado en la idea metafísica dualista, es decir, se enunciaba una clara diferencia entre materia y espíritu. Luego de Patañjali, aparecieron otras corrientes del yoga que promulgaban una filosofía no dualista llamada advaitay que se conoció como yoga posclásico. Las enseñanzas del yoga son propias del shivaísmo que rinden culto a Shiva, uno de los dioses del hinduismo que está a cargo de la destrucción con la finalidad de que todo sea creado nuevamente, ya que si no hay destrucción, tampoco puede haber creación.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

Quienes lo practican?.

Este conjunto de técnicas que permiten o buscan el dominio de sí mismo por medio de posiciones y meditación, es una práctica constante entre los fieles de religiosos del hinduismo, budismo y los jaimistas. Sin embargo, esta práctica se ha vuelto popular en los últimos años, indicando que forma parte de un estilo de vida saludable que en concordancia con su filosofía busca el autoconocimiento mediante la integración consciente del cuerpo con el alma. Así Larsson (2009) citado por Grieta, Clot, & Puig, (2015) dice que: “La insatisfacción, el desequilibrio o la presión social en la sociedad contemporánea hacen que algunas personas recurran al yoga porque quieren transformar un estado de dispersión y/o adicción”

Como llegó al occidente?

En el mundo occidental, la práctica del yoga llega con el maestro de origen hindú Sriman Krishnamachaya en los años 60, pero fue BKS Lyengar uno de los maestros más importantes de esta práctica a nivel mundial, quien se centró en hacer de ésta, una cuyos beneficios estuvieran enfocados en ejercicios musculares y de flexibilidad, convirtiéndose en lo que se conoce como el hatha yoga, que por medio de diferentes posiciones y una respiración armoniosa, se busca lograr el equilibrio.

¿Qué es?

La atención es un proceso mental que permite procesar la información que recibimos por medio de los diferentes órganos de los sentidos en forma simultánea, para luego darle relevancia a una de ellas e ignorar el resto. Así se logra mayor concentración en lo que se ha elegido o seleccionado. En el complejo proceso de la atención, se realizan eficazmente varias tareas: la selección que sucede cuando se elige un solo estímulo.

Luego viene la distribución que sucede cuando podemos coordinar el atender varias cosas a la vez, logrando hacer algunas de ellas de forma mecánica, como por ejemplo el conducir. Seguidamente está la tarea de mantenimiento de la atención que no es otra cosa que la capacidad de concentración. Aunque parece sencillo, la atención es una “condición necesaria para un vivencia normal. Sin atención la existencias convierte en un devenir difícil de imaginar, ya que es consustancial al ser viviente sacar partido de su medio ambiente” (Berner & Horta, 2010, p. 6) La atención puede clasificarse dos formas; está la involuntaria que carece de conciencia reflexiva y oscila entre los diversos estímulos presentados por el medio. Esta forma de atención característica de los niños, de tipo voluntaria que está establecida por la voluntad. Adicionalmente, la atención también se ha clasificado en dos tipos:

La sensorial y la intelectual. Esta última a su vez puede ser técnica, especulativa, intuitiva, introspectiva.

Autores

Para (Ríos-Lago, Muñoz & Paúl, 2007) citado por (Londoño, 2009), la atención: No es un proceso unitario, sino un conjunto de diferentes mecanismos que trabajan de forma coordinada. Su función es seleccionar del entorno los estímulos que son relevantes para el estado cognitivo en curso del sujeto y que sirven para llevar a cabo una acción y alcanzar unos objetivos.

Según Téllez (2002), citado por (Londoño, 2009, p. 92), La atención es: Una función neuropsicológica que nos permite enfocar los órganos de los sentidos sobre determinada información, aquella que es relevante para la realización de la actividad en curso, mientras se inhiben otros estímulos presentes, pero irrelevantes.

No es un proceso cognoscitivo como tal, ya que no tiene en sí mismo contenido sin formativos; pero facilita y participa en toda la actividad cognoscitiva y, además, no se trata de un sistema homogéneo ni desde el punto de vista anatómico ni funcional, es decir, no es



un proceso simple, ni fisiológica, ni psicológicamente hablando, ya que posee varios componentes.

Por su parte, Ballesteros (2000) citado por (Universidad de Alicante, 2007) afirma que es un: Proceso por el cual podemos dirigir nuestros recursos mentales sobre algunos aspectos del medio, los más relevantes, o bien sobre la ejecución de determinadas acciones que consideramos más adecuadas entre las posibles. Hace referencia al estado de observación y de alerta que nos permite tomar conciencia de lo que ocurre en nuestro entorno.

En palabras de Luria (1979), se denomina atención al proceso: “selectivo de la información necesaria, la consolidación de los programas de acción elegibles y el mantenimiento de un control permanente sobre el curso de los mismos”

(Dorsch, 1976), en su Diccionario de psicología, refiere varias definiciones de autores estudiosos de la psicología:

Herbart define la atención como capacidad de intensificación de la representación mental; Ribot, como fijación a contenidos parciales e inhibición simultánea de otros contenidos de la conciencia; Stumpf como placer de observación de lo que seguirá; Ebbinghaus, como animado efectividad de formaciones psíquicas aisladas a costa de otras; Stern, como premisa inmediata (consistente en la concentración de energía) de la producción de una actividad personal. Rohrer concibe la atención como gradual y “consciente entrada en acción de diversas funciones anímico-espirituales” y “vivencia de su funcionamiento”. (pp. 77-78)

Finalmente, Vigotsky, categoriza la atención y específicamente la atención voluntaria en el grupo de las funciones mentales superiores que está conformado por la memoria lógica, el pensamiento verbal y conceptual, las emociones complejas, entre otras, y que están directamente ligadas al proceso de desarrollo en unión de la interacción social.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

RESEÑA HISTORICA.

Las posturas son sencillas y, en ocasiones, acompañadas de una respiración dinámica, conocida como «respiración de fuego». No requiere una gran forma física y su práctica genera tranquilidad mental y vitalidad. Trabaja sobre los sistemas óseo-musculares, circulatorios, glandulares, nerviosos, respiratorios y digestivos.

Kundalini Yoga comprende varios aspectos, entre otros:

- ✚ La coordinación entre el movimiento y la respiración.
- ✚ Combina posturas estáticas con posturas dinámicas.
- ✚ La concentración mental en el movimiento.
- ✚ El control del flujo de la respiración durante la práctica.
- ✚ La relajación durante y después de cada ejercicio.

El yoga es una práctica que nace en Oriente, y tarda cientos de años en ser conocida en Europa. El yoga significa "unión", se refiere a una tradicional disciplina física y mental que se originó en la India. La palabra se asocia con prácticas de meditación en el hinduismo, el budismo y el jainismo.

El objetivo del yoga que se practicaba en aquella época, conocido como brahmanismo, era apropiarse del poder de los Dioses mediante la práctica de ejercicios bastante duros, para el cuerpo y los sentidos, de forma regular.

Debido a los intercambios culturales y comerciales que se dieron hacia el siglo XVI se descubrieron nuevas prácticas, como el yoga. La descripción de esta disciplina fue traducida y publicada en Occidente, por lo que los distintos textos occidentales lo sitúan entre los siglos XVI y XVIII.

Los considerados “grandes yoguis” aprovecharon la globalización en ciern, es que comenzó en el siglo XIX para explicar al resto del mundo cuál era la verdadera naturaleza del yoga.

Con el tiempo, se abrieron muchos centros dedicados al yoga y varios gimnasios empezaron a incluir esta disciplina. Sin embargo, fue a partir del 2011 cuando se comenzó a vivir el gran apogeo del yoga, ya que proporciona la combinación perfecta para lograr un equilibrio entre la mente y el cuerpo. Gracias a las posturas del cuerpo del yoga, que exige control y desarrollo de la flexibilidad y la musculatura manteniéndote en forma. (Calle, Ramiro (1999). El libro de los yogas. Madrid: Edaf)

ORÍGENES:

El yoga es una práctica que nace en Oriente, y tarda cientos de años en ser conocida en Europa. El yoga significa "unión", se refiere a una tradicional disciplina física y mental que se originó en la India. La palabra se asocia con prácticas de meditación en el hinduismo, el budismo y el jainismo.

Con el tiempo, se abrieron muchos centros dedicados al yoga y varios gimnasios empezaron a incluir esta disciplina. Sin embargo, fue a partir del 2011 cuando se comenzó a vivir el gran apogeo del yoga, ya que proporciona la combinación perfecta para lograr un equilibrio entre la mente y el cuerpo. Gracias a las posturas del cuerpo del yoga, que exige control y desarrollo de la flexibilidad y la musculatura manteniéndote en forma. (Eliade, Mircea (1998). El yoga. Inmortalidad y libertad)

Concepto, orígenes y características del Hatha yoga. El yoga es un conjunto de prácticas cuyo origen remonta a hace más de 5000 años en la India, y actualmente se reconoce como una las seis escuelas filosóficas del país. Este conjunto de prácticas alcanzó su punto culminante en el desarrollo cuando el sabio Patañjali reunió los principios que lo regían en los escritos conocidos como Yoga-sutras o Aforismos del Yoga hacia el año 200 d.C. (Vázquez, 2003). El yoga en su origen, más que una práctica concreta era una forma de vida, que se distinguía por tener un trasfondo metafísico, filosófico y religioso donde se defendía, entre otras cosas, la diferenciación entre materia y espíritu o cuerpo y mente, el

Culto a diferentes dioses y la conexión con estos, así como el alcance de un estado de conciencia a través de las prácticas. En el libro de Yoga-sutras se recogen varios elementos que se pueden identificar como pilares fundamentales de esta práctica milenaria, el Astanga yoga o yoga de los ocho miembros, en el que se explican las modalidades de práctica que el practicante debería adoptar, permitiéndole de esta manera alcanzar la concentración necesaria para la liberación final. Cada uno de esos miembros se identifican como;

1. Yama. (Disciplina) referente a principios morales.
2. Niyama (control).
3. Asana (sentarse) referido a las posturas.
4. Pranayama (respiración) control y desarrollo de las respiraciones.
5. Prâtyâhâra (alejarse de), consiste en la retirada o aislamiento de los sentidos.
6. Dhâranâ (contención, concentración), reducir la atención a un objeto.
7. Dhyâna (meditación), transformación espontánea de la conciencia después de una concentración durante largo tiempo.
8. Samâdhi (fijación) último esfuerzo y culminación de todos los pasos anteriores.

El yoga antiguo o clásico se basaba en esas prácticas para alcanzar el estado deseado, pero con el paso del tiempo ha sufrido innumerables cambios y también de ella han surgido diferentes ramas. Una de ellas es el Hatha yoga, o también conocido como yoga psicofísico, que es el más popular y practicado en occidente. La palabra Hatha se traduce como fuerza o vigor, y esta rama del yoga se refiere a la obtención de la auto transformación mediante una purificación física y fortalecimiento del cuerpo (López, 1998).

ANTECEDENTES, RELACION ENTRE LA EDUCACION Y EL YOGA.

Como antecedentes en los colegios podemos destacar las siguientes, (Siscar, 2014):

- ✚ Uruguay: Fernanda Urrestarazu, una maestra se formó en el yoga para comprobar si esta práctica podría ser beneficiosa. Elegió ejercicios para aplicarlos según su necesidad, y vio como los niños despiertan sus sentidos y les permite una mayor concentración.
- ✚ Argentina: según Patricia Ramos hay experiencias piloto en las escuelas de Buenos Aires en instituciones de primaria y afirma que es normal la práctica del yoga en los colegios.
- ✚ Pudahuel (Santiago de Chile): en el 2011 una escuela Chilena llevó un plan piloto, el cual 240 estudiantes de primaria recibieron clases de yoga dos veces por semana por cuatro meses. Se obtuvieron resultados beneficiosos en lo físico, mental etc. Debido a estos buenos resultados se incorporó el yoga en el currículo de estos centros.
- ✚ Estados Unidos: en San Diego, 5000 niños reciben clase dos veces por semana, mejorando su condición física, mental, su concentración y se redujo la indisciplina. (Diario el País, 2013)

Con estos antecedentes se pretende ver la práctica continua del yoga y sus beneficios, con todo lo que son los objetivos de la educación a nivel legislativo. Justificando la propuesta de la práctica del yoga en las instituciones.

HISTORIA EN COLOMBIA:

A diferencia de India, que como cuna del yoga cuenta con una larga tradición en esta filosofía y práctica, en Colombia, el yoga es un fenómeno relativamente reciente que llegó al país hace aproximadamente medio siglo. De acuerdo con la información recolectada a partir de entrevistas a antiguos practicantes y de la revisión de documentos publicados por las primeras escuelas que tuvieron presencia en el país, el primer grupo que inauguró la práctica de yoga en Colombia,



fue la Gran Fraternidad Universal (GFU), fundada por el francés Serge Raynaud de la Ferriere, quien había recibido formación en corrientes del esoterismo occidental, intentó desarrollar una propuesta que desarrollara integralmente al ser humano en sus dimensiones de cuerpo, mente y espíritu.

Ferriz viajó en 1956 a Bogotá a difundir el mensaje de su maestro y a finales de la década de 1950, con el apoyo de la familia Linares fundó el primer centro de yoga en Colombia “El Instituto de Yoga Acuario”, y el primer restaurante vegetariano en el centro de Bogotá. Según el testimonio de un antiguo practicante de la GFU “las condiciones para la práctica de yoga eran muy difíciles en esa época, pues Colombia ha sido un país fuertemente católico, en el que para ese entonces iniciativas como el yoga eran tildadas de satánicas, lo que creaba prevención en muchas personas.

En 1960, llega a Colombia el argentino José Ramón Vega, abogado quien había practicado desde muy joven yoga en su país natal, en donde las técnicas de Indra Devi habían alcanzado una gran difusión. Vega funda la “Escuela de Hatha Yoga” en Bogotá en 1964, en la que durante años enseñó una variante de hatha yoga adaptada por él y formó un gran número de profesores, entre los cuales se encontraba su hijo.

A comienzos de la década de 1970 se funda en Bogotá un lugar destinado a la práctica de las disciplinas del yoga. Su maestro, Swami Satyananda (1923-2009) fue un yogui, discípulo de Swami Sivananda Saraswati quien lo inició en la orden dashnam de los sanyasan (renunciante) en 1947. Como renunciante, Satyananda se dedicó al servicio de sugurú y al trabajo desinteresado que “lo llevaron a entender los secretos de la vida espiritual” (Eliade, Mircea (1998). El yoga. Inmortalidad y libertad)



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

NORMAS

Para un mayor beneficio de la práctica de yoga.

- ✚ Puntualidad en clase. Llegar al menos cinco o diez minutos antes del comienzo de la clase. Para empezar a relajarse, y las pulsaciones habrán bajado y la meditación o la relajación inicial, será mejor. Si llega tarde, entrar en silencio para respetar a los compañeros.
- ✚ Móvil en silencio (sin vibración) o Apagado, antes de entrar en clase.
- ✚ Higiene personal. asistir a clase aseado En caso de practicar descalzos, asegurándose de tener los pies limpios.
- ✚ Ropa ajustada, cómoda y limpia. La ropa que usas en las clases debe permitir que se vea bien la alineación de las piernas y brazos, y también debe de estar limpia.
- ✚ Los zapatos, se deben dejar a la entrada o en un lugar bien ubicado.
- ✚ Estómago Vacío, la clase de Yoga debe hacerse con el estómago prácticamente en ayunas, tu última comida debería haber sido 2 ó 3 horas antes de la clase.
- ✚ Informa al profesor de tu condición física. Si acude a la clase de Yoga y padece o ha padecido alguna enfermedad, dolencia grave, es fundamental que informe sobre ello.
- ✚ Respetar el silencio dentro de la sala antes, durante y después de la clase. Es un lugar para la paz, la concentración y la meditación. (Marcela Antonacci, 2016)

Cómo practicar yoga en casa.

Gracias a que es una práctica sencilla, este método ancestral puede practicarse en el hogar en cualquier momento del día.

Crea un espacio confortable

Es un espacio tranquilo y amplio para que pueda llevar a cabo los ejercicios con total libertad y comodidad. El yoga ayuda a conectar la mente con el cuerpo, y es sin duda relajar la mente a la vez que activa el cuerpo.

Usa los accesorios adecuados

Para practicar yoga es bueno que cuente con una esterilla, preferiblemente una que no resbale.

Elige un tipo de yoga y una rutina

Antes de realizar ejercicios de yoga, necesita saber qué va a hacer y cuál es la rutina que se va a seguir.

Busca el momento oportuno

Comenzar el día practicando yoga es ideal, ya que mantiene altos los niveles de energía durante todo el día y despeja la mente antes de comenzar las tareas diarias. No obstante, muchas personas disfrutan más realizando yoga por la tarde.

Calienta

El calentamiento es necesario antes de someter el cuerpo a posturas intensas. Sin un calentamiento, una persona es más propensa a sufrir lesiones. Además, es ideal comenzar con posturas menos complejas para despertar el cuerpo antes de pasar a posturas más intensas.

Sé consistente

Como con cualquier actividad en la vida, la constancia es necesaria para ver resultados. Hacer que el yoga forme parte de tu horario diario y, con el tiempo, convierte esta práctica en un hábito y no en un esfuerzo.

Disfruta de la práctica

Es más fácil repetir actividades placenteras puesto que activan nuestro sistema de recompensa del cerebro. Si además vemos resultados, nuestra motivación por practicar yoga irá en aumento. No olvides que el yoga es beneficioso para el organismo. (Davila,2019)

Esquema corporal.

El esquema corporal es una representación del cuerpo, una idea que tenemos sobre nuestro cuerpo y sus diferentes partes y sobre los movimientos que podemos hacer o no con él; es una imagen mental que tenemos de nuestro cuerpo con relación al medio, estando en Situación estática o dinámica. Tasset (1987) define el esquema corporal como la toma de conciencia de la existencia de diferentes partes del cuerpo recíprocas que se establecen, en situación estática y de movimiento, y de su evolución en relación con el mundo externo. Dicho de otro modo, es la representación más o menos precisa, que se consigue desde la progresiva concienciación de sus segmentos, a partir de diversas sensaciones recibidas mediante la relación y comunicación con los demás y con el entorno. Para la elaboración del esquema corporal se consideran diferentes etapas progresivas desde el nacimiento hasta los 11-12 años de edad. Según Ajuriaguerra (1979) distingue tres etapas en relación con la evolución y formación del esquema corporal:

Etapas del cuerpo vivido (de 0 a 3 años).

No existe diferencia entre lo afectivo y lo cognitivo. Hacia los 3 años el niño ha sido capaz de conquistar el esqueleto de un “yo” a través de la relación con el adulto y de su experiencia global. Se dan dos Procesos fundamentales para la maduración del niño: la marcha y el lenguaje.

- + Etapa del cuerpo percibido (de 3 a 7 años).

Esta etapa se caracteriza por la Discriminación perceptiva; de forma progresiva el esquema corporal va consiguiendo una orientación al tiempo que se afirma la lateralidad. Hacia el final de la etapa el niño es capaz de dirigir su atención sobre la totalidad y sobre los segmentos de su cuerpo.

- + Etapa del cuerpo representado (de 7 a 12 años).

El niño consigue la representación mental de su cuerpo en movimiento, permitiéndole una mayor conciencia de su motricidad. Domina su cuerpo y dispone de una gran independencia de sus acciones.

- + La importancia de una correcta asimilación del esquema corporal queda confirmada.
- + Un esquema corporal borroso o mal estructurado implica deficiencias en la relación sujeto-medio; deficiencias que pueden traducirse en los planos:
 - ✓ En el plano de la percepción. Se puede decir que el propio cuerpo es la referencia de la percepción; su estabilidad es la base sobre la que se funda la relación con el mundo.
 - ✓ La ajustada evolución del esquema corporal reviste particular interés para el niño, ya que de esta evolución dependerán sus posibilidades de orientación, las que a su vez gravitarán sobre capacidades de mejora en los aprendizajes escolares.

En el plano afectivo.

La noción del esquema corporal se rige también por los estados emocionales del pequeño y como consecuencia de sus experiencias vividas. No es difícil comprender como un niño con desajustes en su esquema corporal y, como consecuencia, fallo de un buen desarrollo perceptivo y coordinativo, podrá tener dificultades para relacionarse, falta de autoestima, inseguridad, etc. Injerencia útil para ayudar a conocer su propio cuerpo el de los demás y el mundo dónde se desenvuelven.

Gracias a esta representación conocemos nuestro cuerpo y somos capaces de ajustar en cada momento nuestra acción motriz a nuestros propósitos. Esta imagen se construye muy lentamente y es consecuencia de las experiencias que realizamos con el cuerpo; se llega a poseer mediante ensayos y errores, ajustes progresivos y los nuevos elementos se van añadiendo como consecuencia de la maduración y de los aprendizajes que se van realizando.

Elementos que influyen en el desarrollo del esquema corporal:

- ✚ Percepción: nos da información de nuestro cuerpo y del de los otros, así como visión del espacio, de nuestras actividades, distancias, dirección, peso de un objeto, etc.
- ✚ Movimiento: nos da información sobre nuestras posibilidades y limitaciones, lo que somos capaces de alcanzar con nuestro propio cuerpo.
- ✚ Cognitivos: nos permite tener conciencia de nuestro cuerpo, diferenciándonos de los demás, nos permite integrar y codificar información de manera lógica y estructurada para poder dar una respuesta.
- ✚ Lenguaje: sirve para poner nombre a las partes del cuerpo añadiéndole un significado.

Según Le Boulch:

1ª- Etapa del cuerpo vivido. (Hasta los 3 años). Todo un comportamiento global. Conquista del esqueleto de su Yo, a través de la experiencia global y de la relación con el adulto.

2ª- Etapa de discriminación perceptiva. (De 3 a 7 años). Desarrollo progresivo de la orientación del esquema corporal. Al final el niño es capaz de dirigir su atención sobre la totalidad de su cuerpo y sobre cada uno de los segmentos corporales.

3ª- Etapa del cuerpo representado. (De 7 a 12 años). Se consigue una independencia (Funcional y segmentaria global) y autoevaluación de los segmentos. Se tienen medios para conquistar su propia autonomía.

Flexibilidad.

Los movimientos corporales que tienen lugar en actividades de representación artística como el yoga, la danza, la natación sincronizada o la gimnasia rítmica, así como en otros movimientos menos complejos como la marcha, la carrera, sentarse en una silla o conducir un vehículo, dependen, en mayor o menor medida, de la amplitud de movimiento y movilidad articular de los segmentos corporales. Esta capacidad de movimiento está directamente condicionada por el nivel de flexibilidad.

Según Alter (1996), la flexibilidad puede ser definida de diferentes formas, dependiendo del contexto físico-deportivo o, si nos referimos al ámbito de la investigación, de los objetivos o diseño experimental. Villar (1987) la define como la cualidad que, en base a la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza.

Por otro lado Araújo (1987; 2001; 2002; 2003) en numerosos textos sostiene que la flexibilidad puede entenderse como la amplitud máxima fisiológica pasiva en un determinado movimiento articular. Según este enfoque, la flexibilidad sería específica para cada articulación y para cada movimiento.

Arregui-Eraña y Martínez de Haro (2001) definen la flexibilidad como la capacidad física de amplitud de movimientos de una sola articulación o de una serie de articulaciones.

Para Martínez-López (2003), la flexibilidad expresa la capacidad física para llevar a cabo movimientos de amplitud de las articulaciones, así como la elasticidad de las fibras musculares, la flexibilidad empieza a tener más reconocimiento y valor, lo que puede representar una mejoría de la calidad de vida relacionada con la salud.

Importancia de la flexibilidad

- ✚ Limitar, disminuir y evitar el número de lesiones, no sólo musculares, sino también articulares.
- ✚ Incrementar las posibilidades de otras capacidades físicas como la fuerza, velocidad y resistencia (un músculo antagonista que se extiende fácilmente permite más libertad y aumenta la eficiencia del movimiento).
- ✚ Garantizar la amplitud de los gestos técnicos específicos y de movimientos más naturales.
- ✚ Realizar y perfeccionar movimientos aprendidos; economizar los desplazamientos y las repeticiones.
- ✚ Desplazarse con mayor rapidez cuando la velocidad de desplazamiento depende de la frecuencia y amplitud de zancada. (Sanchez y cols, 2001)

Habilidades motoras básicas.

Las habilidades motoras básicas son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre como correr, saltar, caminar, etc.

Habilidades motrices básicas: Coordinación y equilibrio.

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas que asimilamos al ver y observar, estando presentes desde el momento en que nacemos y a lo largo de todo nuestro desarrollo.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- ✚ Tienen que ser comunes a todas las personas.
- ✚ Que sean básicas para poder vivir.
- ✚ Ser fundamento de aprendizajes motrices.

Consideramos habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.



El desarrollo de las habilidades motoras fundamentales, desde la perspectiva de una práctica adecuada al nivel de desarrollo infantil, debería plantearse como una prioridad en los programas de movimiento (Ruiz, 2004).

Estas habilidades motoras se consideran bloques de construcción indispensables tanto para el desarrollo de actividades de movimiento como para la especialización de habilidades motoras específicas (Haywood y Getchell, 2004).

Es importante resaltar que estos patrones fundamentales no emergen naturalmente durante la infancia, son el resultado de varios factores que, en constante interacción, influyen en el desarrollo motor del niño, como el contexto de enseñanza, la motivación, el desarrollo neurológico, las condiciones sociales y culturales y las experiencias pasadas (Haywood y Getchell, 2004).

El movimiento del niño se desarrolla y mejora con esa interacción (Massa y Ré, 2010), produciéndose modificaciones de orden cuantitativo denominadas de crecimiento físico, como el aumento de estatura y peso corporal, y de orden cualitativo, como la adquisición y mejora de las funciones motoras (Malina y Bouchard, 2002, Gallahue y Ozmun, 2006, Ruiz et al., 2007).

El desarrollo cognitivo.

Es el proceso por el que una persona va adquiriendo conocimientos sobre lo que le rodea y desarrollar así su inteligencia y capacidades. Comienza desde el nacimiento y se prolonga durante la infancia y la adolescencia. Afirma Piaget, citado por Ordoñez & Tinajero (2005), que el desarrollo cognitivo es el producto de los esfuerzos del niño y la niña por comprender y actuar en su mundo. En cada etapa el niño desarrolla una nueva forma de operar, este desarrollo gradual sucede por medio de beneficios interrelacionados con la organización, la adaptación y el equilibrio. Sostiene que el organismo del ser humano posee una organización interna con características propias que es la responsable del funcionamiento del organismo el cual es invariante. Los factores del proceso cognitivo para este autor son el resultado de la combinación de cuatro áreas llamadas maduración, experiencia, interacción social y equilibrio.

La maduración y herencia son inherente al ser humano, ya que está predeterminado genéticamente, el desarrollo es irreversible; las experiencias activas provocadas por la asimilación y la acomodación. La interacción social es el intercambio de ideas y conductas que tiene el niño y niña con otras personas y el equilibrio, en la regulación y control de los puntos anteriores.

MARCO REFERENCIAL.

La palabra yoga deriva de la raíz sanscrita yung, y significa yugo, por lo tanto la unión o comunicación, es el más amplio de los sentidos, la unión de la mente, el cuerpo y el alma.

Para conservar la salud física, lograr el equilibrio mental y emocional, así como, alcanzar la felicidad interior. (Davila, 2013).

- ✚ Ejercicio físico adecuado, dinámico y estático.
- ✚ Respiraciones completas y técnicas de respiración.
- ✚ Relajación física, mental, emocional y espiritual.
- ✚ Alimentación natural, adecuada y equilibrada.
- ✚ Pensamiento positivo o actitud mental positiva (aceptación, concentración, meditación) (Armendia 2010)

Investigaciones científicas dan constancia sobre los efectos del yoga a nivel cerebral y físico. (Siscar 2014).

Benson, en el año 1968 demostró que la meditación da la capacidad de mejorar el estrés y explica las respuestas estresantes que se han vuelto crónicas produciendo alteraciones.

Afirma además que la meditación equilibra la presión sanguínea combatiendo la hipertensión, regula el ritmo cardiaco, modifica las ondas cerebrales. (Madhana, 2013)

Autores expertos del yoga afirman que mejora el desarrollo de la atención y las buenas relaciones interpersonales, mejorando el rendimiento escolar. (Flack 1996).



Xabier

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



30

Satrustegi

(2012) asegura que la calidad de la enseñanza debe ser la primera preocupación de la sociedad, y afirma que al realizar el yoga favorece el equilibrio nervioso, además el yoga elimina tensiones, agresividad, contracturas físicas, estrés, facilita la capacidad de concentración.

El yoga nos enseña a :

- ✚ Ser consciente de cómo somos y conocer nuestras limitaciones.
- ✚ Aceptarse tal son y adaptándose a sus limitaciones.
- ✚ Aceptación no significa resignación, por lo tanto, nos enseña a poner los mejorar personalmente. (Armendia 2010).

MARCO LEGAL.

Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil

Artículo 8.

Atención a la diversidad.

1. La intervención educativa debe contemplar como principio la diversidad del alumnado adaptando la práctica educativa a las características personales, necesidades, intereses y estilo cognitivo de los niños y niñas, dada la importancia que en estas edades adquieren el ritmo y el proceso de maduración.
2. Las administraciones educativas establecerán procedimientos que permitan identificar aquellas características que puedan tener incidencia en la evolución escolar de los niños y niñas. Asimismo facilitarán la coordinación de cuantos sectores intervengan en la atención de este alumnado.
3. Los centros adoptarán las medidas oportunas dirigidas al alumnado que presente necesidad específica de apoyo educativo.
4. Los centros atenderán a los niños y niñas que presenten necesidades educativas especiales



SC-CER96940



Universidad de Pamplona



buscando la

respuesta

educativa que mejor se adapte a sus características y necesidades personales. El estudio del proceso de iniciación del Yoga se considera como un desarrollo global que maneja el ámbito motor, cognitivo afectivo y social.

La finalidad de la educación infantil es contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños, tendrán en cuenta progresivamente el desarrollo afectivo, al movimiento, control corporal, a las manifestaciones del lenguaje, pautas de convivencia y relación social.

Los contenidos educativos de la Educación Infantil se organizara en aéreas correspondientes a ámbitos propios de la experiencia del desarrollo infantil por medio de actividades que tengan interés y significado para los niños. (R.D. 1630/2006)

Los métodos de trabajo en ambos ciclos se basan en experiencias, las actividades y el juego y se aplicara en un ambiente de afecto y confianza. (R.D. 1630/2006)

Se requiere destacar dos características fundamentales como son el desarrollo global del niño en la etapa infantil, como son el desarrollo emocional-social y el desarrollo motriz.

METODOLOGIA:

La finalidad de cada clase es que los niños disfruten practicando el yoga. Por este motivo, se ha adaptado la metodología acorde a su edad, las posturas corporales se adaptan de acuerdo a los cuentos, los niños escucharan el cuento después se les anima a que representen el animal o elemento de la naturaleza, como una postura de acuerdo a lo escuchado anterior mente. (Furlan, 1998)

En estas clases los niños inician con el control postural, prestan atención a su cuerpo, son más conscientes de su respiración (inhalación y exhalación) e intentan respirar de forma adecuada, se dan cuenta de las limitaciones que tienen, favoreciendo la estructuración espacial y temporal, lateralidad, coordinación, aceptando una postura corporal adecuada.

Los niños en cada sesión de clase, están descalzos o con medias, pero siempre sin zapatos, sentados sobre su cobija o estrellita, prestando atención a su cuerpo, respiración y posturas,



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona

para desarrollar todo esto los niños debe desarrollar la concentración, todas clases contienen una posición de extensión hacia adelante, una posición de flexión hacia atrás, una de torso y de flexión lateral, una posición de equilibrio y ejercicios de relajación.

 Posición de extensión hacia adelante:

Refuerzan los músculos dorsales y tonifican los de las piernas, mejoran la circulación y equilibran el sistema nervioso.

 Posición de flexión hacia atrás:

A la columna vertebral se le da elasticidad y se le corrige las diferentes desviaciones, aumentando la capacidad pulmonar.

 Posición del torso y de flexión lateral:

Refuerza la columna vertebral, corrigiendo diferentes desviaciones, fortaleciendo todos los musculo del tronco, sobre todo los músculos laterales.

 Posiciones de equilibrio:

Refuerzan los músculos de los brazos y las piernas, mejoran el sentido del equilibrio y desarrollan la fuerza de voluntad.

 Ejercicios de relajación:

Relaja todo el sistema muscular y nervioso alejando los de todas las tensiones, tranquilizando y relaja la mente.

Población y muestra:

La población:

El presente proyecto se desarrollará con alumnos de la Institución Lápiz y Recreo, una institución privada de la Ciudad de Zipaquirá; con 68 alumnos.

La muestra:

Se podría decir que el Yoga puede ser practicado por cualquier persona, ya que es una disciplina que puede ser adaptada al individuo que lo practique. Esta propuesta, está orientada a centros educativos de primaria, las sesiones están dirigidas al segundo grupo de la etapa infantil. Cada centro es diferente y cada niño también, pero en líneas generales, la propuesta planteada a continuación con la que se trabaja son niños y niñas entre edades de 8 a 10 años del grado 401 de primaria de la Institución Lápiz y Recreo de la ciudad de Zipaquirá.

La muestra ha sido tomada con la finalidad de mejorar las habilidades motrices básicas y formación de un esquema corporal. Puede ser llevada a cabo por todos ellos. El grado de dificultad varia y siempre cabe la posibilidad de adaptar posturas a las características y limitaciones de cada individuo. Para desarrollar este proyecto se tuvieron en cuenta dos docentes de la Institución Lápiz y Recreo del municipio de Zipaquirá, quienes aprobaron la propuesta y estuvieron dispuestos para trabajar para lograr el objetivo de este proyecto.

Instrumento.

Test 3 js

La valoración de la coordinación motriz en edad temprana es una de las exigencias del profesional de la Educación Física y de los investigadores en este campo. El test 3JS tiene como objetivo evaluar el nivel de coordinación motriz de los niños y niñas de 6 a 11 años. Se realiza un recorrido con 7 tareas de forma consecutiva y sin descanso intermedio: saltos verticales, giro, lanzamientos, golpes con el pie, carrera de slalom, bote con slalom y conducción sin slalom. En el documento que se presenta a continuación se describen las tareas de la que consta el test, se explica de forma detallada cada uno de los cuatro criterios de valoración cualitativa en cada una de ellas y se presenta una hoja de registro didáctica para evaluar un grupo de niños. Además, se describen las variables de valoración dentro del análisis de los resultados: Nivel de coordinación motriz, de coordinación locomotriz y de coordinación control de objetos (mano y pie) y Ratios y Cocientes para profundizar en el análisis comparativo entre las expresiones de la coordinación.

En el diseño definitivo el alumnado realiza un recorrido donde lleva a cabo 7 actividades de forma consecutiva y sin descanso intermedio. En cada una de ellas desarrolla una tarea motriz diferente, mediante el desarrollo de una habilidad motriz en la que se manifiesta un tipo distinto de coordinación: en tres tareas, de tipo dinámica general y en otras cuatro, de coordinación visomotriz. Las tareas que fueron seleccionadas son las siguientes:

Tarea 1.- Salto Vertical (C. dinámica general): Partiendo de una posición bípeda y estática, desde detrás de la línea, saltar cayendo con los dos pies de forma simultánea el primer obstáculo (pica suspendida) sobre la línea de fondo. Igualmente y de manera continuada, saltar un segundo y tercer obstáculo, consistentes en otras picas igualmente colocadas.

Tarea 2.- Giro en el eje longitudinal (C. dinámica general): Pisando la cruz, y concretamente la línea paralela a la línea de fondo, realizar un salto vertical y simultáneamente un giro en el eje longitudinal. El objetivo máximo es realizar un giro completo de 360°. Cuanto más se acerque a los grados máximos, la puntuación obtenida será más alta. El alumno puede girar siguiendo la dirección que estime oportuna.

Tarea 3.- Lanzamiento de precisión (C. viso-motriz): Coger una pelota de tenis, meterse dentro de un cuadrado de 1'5 x 1'5 metros y lanzar teniendo como objetivo que toque el poste de una portería de balonmano, que está situado a cinco metros. Posteriormente, salir del cuadro, coger la segunda pelota y volver a lanzar al objetivo.

Tarea 4.- Golpeo de precisión (C. viso-motriz): Realizar la misma operación que en la prueba tercera pero golpeando con el pie un balón que debe estar parado antes de golpearlo y debe tocar el poste de la portería.

Tarea 5.- Carrera de eslabon (C. dinámica general): Desplazarse corriendo haciendo eslabon, desde que sale del cuadro de lanzamiento-golpeo hasta que llegue al punto de la siguiente tarea, mediante tres conos situados a 9 metros de la línea de fondo, el primero; a 13,5 m de la línea de fondo, el segundo; y a 18 m de la línea de fondo, el tercero.

Tarea 6.- Bote (C. viso-motriz): Se coge el balón de baloncesto, que está dentro de un aro, y se realiza el recorrido de ida y vuelta de los tres pivotes empleados para la carrera de eslalon mientras se bota el balón. Es conveniente advertir la necesidad de no mirar el balón y utilizar de forma coordinada ambas manos. El balón se deja colocado dentro del aro tras pasar el último obstáculo.

Tarea 7.- Conducción (C. viso-motriz): Se vuelve a recorrer la misma distancia de ida y vuelta de los tres pivotes, pero sin hacer eslalon, mientras se conduce un balón de fútbol-7. Llegar al último obstáculo y volver por el lado contrario de los pivotes. La prueba finaliza cuando el balón sobrepasa el último poste, debiendo a continuación colocarlo dentro del aro.

Tarea / Puntos		Criterios de valoración / Puntuación
1°. Saltar con los dos pies juntos por encima de las picas situadas a una altura.	1	No se impulsa con las dos piernas simultáneamente. No realiza flexión de tronco.
	2	Flexiona el tronco y se impulsa con ambas piernas. No cae con los dos pies simultáneamente.
	3	Se impulsa y cae con las dos piernas, pero no coordina la extensión simultánea de brazos y piernas.
	4	Se impulsa y cae con los dos pies simultáneamente coordinando brazos y piernas.
2°. Realizar un salto y girar en el eje longitudinal.	1	Realiza un giro entre 1 y 90°.
	2	Realiza un giro entre 91 y 180°.
	3	Realiza un giro entre 181 y 270°.
	4	Realiza un giro entre 271 y 360°.
3°. Lanzar dos	1	El tronco no realiza rotación lateral y el brazo lanzador no se lleva hacia atrás.

pelotas al poste de una portería desde una distancia y sin salirse del cuadro.	2	Realiza poco movimiento de codo y existe rotación externa de la articulación del hombro (ligero armado del brazo).
	3	Hay armado del brazo y el objeto se lleva hasta detrás de la cabeza.
	4	Coordina un movimiento fluido desde las piernas y el tronco hasta la muñeca del brazo contrario a la pierna retrasada.
4°. Golpear dos balones al poste de una portería desde una distancia y sin salirse del cuadro.	1	No coloca la pierna de apoyo al lado del balón. No hay una flexión y extensión de la rodilla de la pierna que golpea.
	2	No coloca la pierna de apoyo al lado del balón y golpea con un movimiento de pierna y pie.
	3	Se equilibra sobre la pierna de apoyo colocándola al lado del balón. Balancea la pierna golpeando con una secuencia de movimiento de cadera, pierna y pie.
	4	Se equilibra sobre la pierna de apoyo y balancea la pierna de golpeo, siguiendo una secuencia de movimiento desde el tronco hacia la cadera, muslo y pie.
5°. Desplazarse corriendo haciendo eslalon.	1	Las piernas se encuentran rígidas y el paso es desigual. Fase aérea muy reducida.
	2	Se distinguen las fases de amortiguación e impulsión pero con un movimiento limitado del braceo (no existe flexión del codo).
	3	Existe braceo y flexión en el codo. Los movimientos de brazos no facilitan la fluidez de los apoyos (la frecuencia del braceo no es la misma que la de los apoyos).
	4	Coordina en la carrera brazos y piernas y se adapta al recorrido establecido cambiando la dirección correctamente.
6°. Botar un balón de baloncesto ida	1	Necesita agarre del balón para darle continuidad al bote.
	2	No hay homogeneidad en la altura del bote o se golpea el balón (no se acompaña el contacto con el balón).

y vuelta superando un eslalon simple y cambiando el sentido rodeando un pivote.	3	Se utiliza la flexión y extensión de codo y muñeca para ejecutar el bote. Utiliza una sola mano/brazo.
	4	Coordina correctamente el bote utilizando la mano/brazo más adecuada para el desplazamiento en el eslalon. Utiliza adecuadamente ambas manos/brazos.
7°. Conducir ida y vuelta un balón con el pie superando un eslalon simple y cambiando el sentido rodeando un pivote.	1	Necesita agarrar el balón con la mano para darle continuidad a la conducción
	2	No hay homogeneidad en la potencia del golpeo. Se observan diferencias en la distancia que recorre el balón tras cada golpeo.
	3	Utiliza una sola pierna para dominar constantemente el balón, utilizando la superficie de contacto más oportuna y adecuando la potencia de los golpes.
	4	Domina constantemente el balón, utilizando la pierna más apropiada y la superficie más oportuna. Adecua la potencia de los golpes y mantiene la vista sobre el recorrido (no sobre el balón).

Tabla 1. Criterios de valoración de las tareas del Test

Recursos o materiales.

Debido al auge de las clases de yoga, existe una amplia variedad de elementos y diversos materiales, que se deben tener en cuenta para la práctica, y esto dependerá del tipo de yoga realizar.

-  Ropa cómoda.
-  Una estrellita o tapete.
-  Una manta o sabana.
-  Música Tranquila.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona



- + Cuentos o historias que proponen posturas.
- + Un lazo o cinturón: La función principal de las correas o del cinturón de yoga consiste es el mantenimiento de las posturas con un mayor nivel de firmeza.
- + El bloque de yoga: Este accesorio permite, optimizar el equilibrio durante las posturas, lo emplean como sustituto del almohadón a la hora de efectuar las meditaciones, hay bloques de yoga de distintos materiales, como corcho, madera, espuma.

Recursos espaciales.

Una sala de relax, donde ubiquen la estrellita, donde el ambiente sea tranquilo.

Observación Participante:

La observación participante se refiere a la recolección de información que realizan observadores, se trata de poner en práctica, el yoga de manera virtual, teniendo en cuenta el desarrollo integral del niño ver sus beneficios.

Tipos de Enfoques:

En el presente proyecto se desarrollara mediante el enfoque cuantitativo, se director de la Institución Lápiz y Recreo, para que permita ampliar la información, se tendrá en cuenta la población y como muestra del objeto de proyecto, así mismo se aplicaran los instrumentos necesarios para el proyecto, y por último se tendrá la observación buscando tener un buen resultado en este proyecto.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona



CAPITULO

IV

DESARROLLO DE LA CLASE.

Los niños vestirán ropa cómoda, que facilite el movimiento, sin zapatos, cada clase se sientan en su estrellita, para iniciar el calentamiento. Aprenderá a sentarse correctamente. En una de las dos posiciones que desee

- ✚ Postura medio loto: sobre los isquiones, que son huesos sobre los que se deben sentar.
- ✚ Sentado sobre las rodillas: sentarse sobre sus propios pies.

Llevar a cabo la respiración del león, cogiendo aire por la nariz, llenando bien los pulmones, abrir la boca, sacando la lengua y expirando por la boca siendo leones.

Clase N° 1

Bienvenido Simón

En esta clase se realiza la introducción a la práctica del yoga, interpretando los personajes de los cuentos que después vendrán.

- ✚ Tomar contacto con el yoga.
- ✚ Divertirse en la clase.
- ✚ Estirar el cuerpo.
- ✚ Mejorar el control postural y las habilidades básicas motrices.
- ✚ Mejorar el control respiratorio.

Erase una vez un pueblito donde vivía un niño llamado Simón, jugaba mucho con las hojas de los arboles, las flores. Le gustaba mucho jugar con los elementos que le ofrecía la naturaleza. En el pueblo también tenía un Columpio (figura), donde Simón jugaba desde la mañana hasta la tarde, para llegar a este Columpio Simón, corría y corría (figura) por 5 minutos, para llegar y atravesar un largo puente (figura), donde muchas veces se ponía a observar los peces que saltaban en el río.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona

El paisaje en el que vivía era muy tranquilo, podía correr desde su casa atravesar el puente, balancearse en el columpio, sin miedo, y esperar allí a que viniese un amigo. Desde allí Simón veía un árbol que con forma de un triángulo (figura), un enorme triángulo verde lleno de hojas en primavera.

Un día de primavera Simón decidió balancearse (figura), hasta marearse. Se enteró de un salto en el asiento y comenzó a mover las piernas de arriba abajo... y mientras estaba en ese movimiento miró hacia los árboles repletos de hojas, a su sorpresa cuando encima de los árboles vio un nido! se quedó mirando hasta que vio el pájaro que lo había construido, era una cigüeña (figura)



**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES QUE SE REALIZARON EN LA
INSTITUCION LAPIZ Y RECREO.**

MES	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
ACTIVIDADES	L M M J V	L M M J V	L M M J V	L M M J V
Observación Institucional				
Diagnostico	DOFA			
Introducción al yoga.				
Preparación física del Yoga. (Test 3js)				
Las asanas del sistema. (animales y objetos)				
Saludo básico al sol.				
Yoga Nidra, método relajación. (Una técnica de meditación en la cual el enfoque se mueve en el cuerpo de una parte a otra para crear conciencia en cada una de las partes.)				
Preparación física para el Hatha yoga. (Respiración, un calentamiento, ejercicios de flexión, extensión, torsión e inclinación lateral, relajación y meditación)				
Fuerza, elongación y				

flexibilidad.				
Practica de asanas al sistema. (test 3js)				
Yoga nidra, método Jacobson. (Estiramientos y ejercicios de relajación muscular progresiva)				
Bases fisologicas del yoga.(bases fisiológicas y musculares del Yoga a través de este taller en el cual descubrirás los diferentes movimientos musculares)				
Nombre original de las asanas.				
Saludo al sol con grado de dificultad.				
Serie de ejercicios isométricos al yoga.				
Esquema corporal.				
Reeducación postural aplicando las asanas.				
Alimentación, impacto y emociones.				



INFORME DE PRÁCTICA

COLEGIO: _____ LUGAR: _____

PROFESOR PRACTICANTE: _____

ESPECIALIDAD _____

1. Dominio del Tema: _____

2. Relación de Trabajo Profesor – Estudiante: _____

3. Colaboración Personal con la Institución: _____

4. Rendimiento Académico de los Estudiantes: _____

Firma: Profesor Titular: _____



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona



PRACTICA INTEGRAL

COLEGIO ----- LUGAR-----

PROFESOR – PRACTICANTE -----FECHA-----

Instrucción: Lea cada punto cuidadosamente.

Marque con una X, en las columnas de la ficha lo que más se acerque a su opinión sobre el comportamiento del estudiante Enseñanza Media, durante las clases.

DISCIPLINA DEL ALUMNO	SI	NO	EN PROCESO
El cuerpo, su imagen, percepción y conocimiento			
Adopta una buena postura			
Domina las posturas y movimientos (Tono muscular)			
Realiza las posturas alternando la respiración			
El cuerpo, su imagen, percepción y conocimiento			
Descubre las posibilidades de movimiento que le ofrece su cuerpo			
Descubre nuevas posibilidades perceptivas mediante la exploración de su entorno y cuerpo			
Experimenta relajación y tensión			
La expresión y creatividad del cuerpo en movimiento			



SC-CER96940



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

Universidad de Pamplona



Improvisa y crea movimiento al escuchar una melodía y/o historia usando su propio cuerpo.			
Juega con su cuerpo y se expresa con una intensidad			
Aspectos Actitudinales			
Demuestra interés por las actividades propuestas			
Participa activamente			



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona



PRACTICA INTEGRAL

FICHA, Evaluación del Profesor Practicante Por Parte de los Estudiantes (Observación del comportamiento del profesor en clase).

COLEGIO: _____ LUGAR: _____

PROFESOR – PRACTICANTE: _____ FECHA: _____

Marque con una X, en las columnas de la ficha lo que más se acerque a su opinión sobre el comportamiento del profesor durante las clases.

DISCIPLINA DEL ALUMNO	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
Domina el Tema en Clase			
Explica con Claridad los Temas			
Formula Preguntas Clara			
Da Respuestas Concretas			
Aprovecha Ideas de los Estudiantes			
Estimula la Participación en Clase			
Elogia los Buenos Trabajos			
Dialoga con Nosotros			
Motiva Ante el Fracaso			

Que recomendación le Hacen al Profesor Practicante, en su Próxima Clase

Fecha: _____



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona



FASES:

+ **FASE 1:** Propuesta del proyecto.

(YOGA COMO RECURSO DIDACTICO PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BASICA Y FORMACION DE UN ESQUEMA CORPORAL.)

+ **FASE 2:** Planeación.

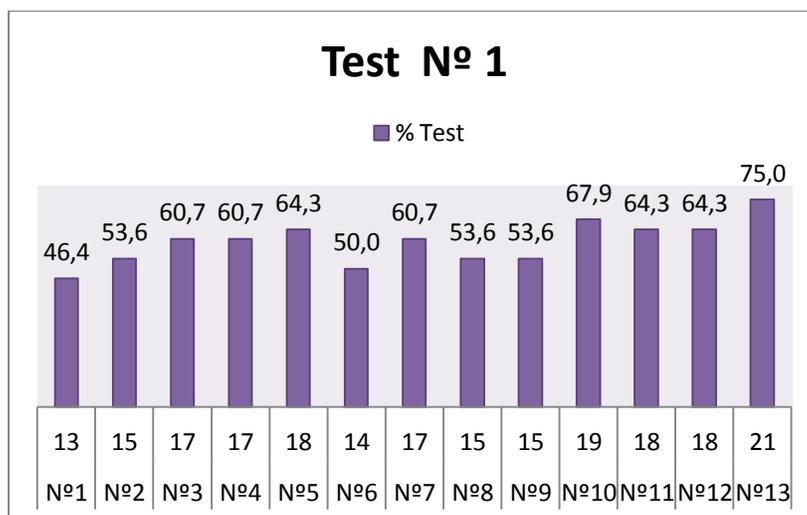
(DIAGNOSTICO, OBSERVACION DESCRIPTIVA Y MOTIVACION)

• **FASE 3:** Ejecución.

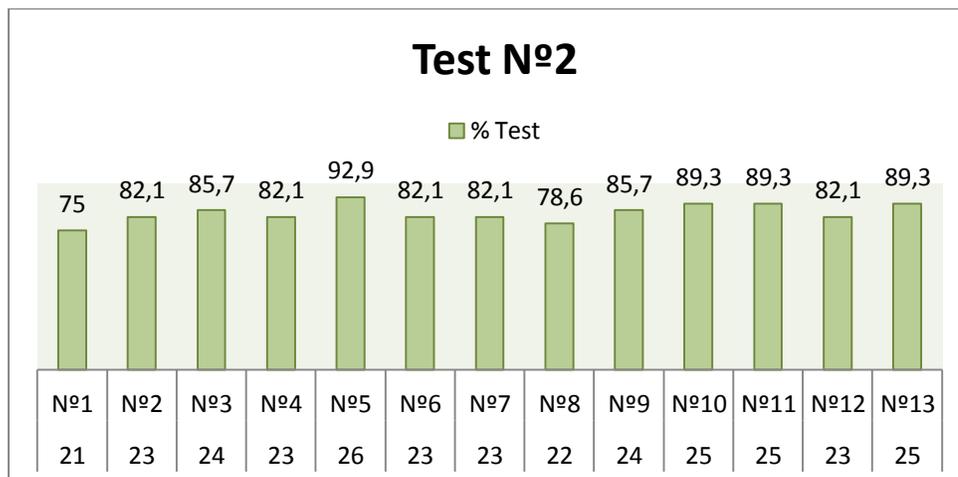
(HABILIDADES BASICAS MOTICES, EJERCICIOS DE INICIACION AL YOGA)

• **FASE 4:** Evaluación.

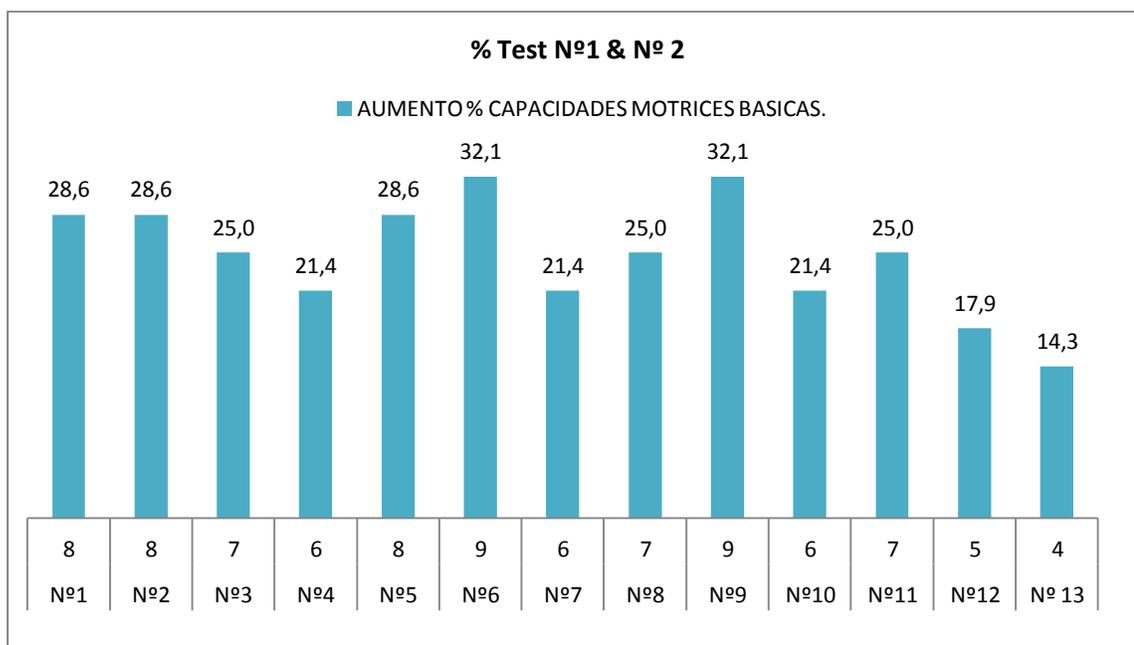
Test N° 1									
Estudiante N°	Edad	Tarea 1	Tarea2	Tarea 3	Tarea 4	Tarea 5	Tarea 6	Tarea 7	total
N°1	8	2	3	2	1	2	2	1	13
N°2	8	3	2	2	2	3	2	1	15
N°3	8	4	2	2	1	3	3	2	17
N°4	10	3	3	2	3	3	2	1	17
N°5	9	2	3	3	1	3	3	3	18
N°6	8	2	2	2	2	2	3	1	14
N°7	9	3	3	3	2	2	2	2	17
N°8	8	3	2	2	2	3	2	1	15
N°9	8	3	2	2	3	2	1	2	15
N°10	10	3	3	3	2	3	2	3	19
N°11	8	4	4	3	2	2	2	1	18
N°12	9	1	3	2	3	3	3	3	18
N°13	9	2	4	4	2	3	3	3	21



Test N° 2									
N°	Eda d	Tarea 1	Tarea2	Tarea 3	Tarea 4	Tarea 5	Tarea 6	Tarea 7	TOTA L
N°1	8	3	3	3	3	3	3	3	21
N°2	8	4	3	3	3	4	3	3	23
N°3	8	4	3	3	3	4	4	3	24
N°4	10	4	3	3	3	4	3	3	23
N°5	9	4	3	4	3	4	4	4	26
N°6	8	4	3	3	3	3	4	3	23
N°7	9	4	3	4	3	3	3	3	23
N°8	8	3	3	3	3	4	3	3	22
N°9	8	4	3	3	4	4	3	3	24
N°10	10	4	3	4	3	4	3	4	25
N°11	8	4	4	4	3	4	3	3	25
N°12	9	3	3	3	3	4	3	4	23
N°13	9	3	4	4	3	4	3	4	25



Análisis de resultados.



Se evidencio por medio del Test 3js que los niños y niñas del Colegio Lápiz y Recreo, mejoraron sus habilidades motrices básicas, por medio de la práctica del Yoga, debido a que en el test N° 1, obtuvieron un porcentaje, del 46,4% y 67,9%, con una puntuación mínima de 13 puntos y máxima de 21 puntos.

Al ejecutar nuevamente este test se obtuvieron los siguientes resultados del 75% y el 89,3% donde la puntuación mínima fue de 21 puntos y la máxima de 25 puntos. Con esto demostrando que cada niño y niña, la mejoría cada vez que desarrolla la tarea. Queda demostrado con resultados estadísticos la importancia y beneficios de la práctica del yoga, acomodándose al hacer de cada persona.

El efecto del yoga sobre las habilidades motrices básicas, fue evidente en los niños y niñas mejoraron su puntuación entre un 14,3% y un 32,1%, estas habilidades son de gran importancia para cualquier persona durante su vida y en

especial en edades tempranas, teniendo en cuenta que con el paso de los años las articulaciones se van volviendo rígidas y se incrementa la probabilidad de sufrir consecuencias, es de mucha necesidad la práctica de esta disciplina.

Evaluación:

A continuación se evidencia la evaluación que se llevo a cabo, en este proyecto educativo, según, el artículo 79 la Ley 115 de 1994 ordena que los establecimientos educativos al definir su plan de estudios, deben establecer entre otros aspectos los criterios de evaluación del educando.

Evaluación de los estudiantes:

En la primera fase de evaluación se considera los conocimientos previos del estudiante, a través de análisis de sus respuestas, en la que se explicara diariamente algunos ejercicios del yoga, para divertirse, relajarse y aprender.

- ✚ Tomar conciencia del propio cuerpo y respetar a los demás.
- ✚ Empezar a utilizar técnicas de relajación, y observar sus efectos en la salud corporal y mental.
- ✚ Iniciar a los niños en la relajación y la respiración consiente.
- ✚ Iniciarse en movimiento, desarrollar las habilidades motrices básicas.
- ✚ Conocer y dar nombre a las asanas del yoga.
- ✚ Aprender y expresar sus emociones a través de cuentos.
- ✚ Conocer y dar nombre a sus emociones.
- ✚ Adquirir autoconfianza y una imagen positiva de si mismo e identificar su característica y cualidades personales.
- ✚ Mejorar la flexibilidad.
- ✚ Mejorar la atención y la concentración.

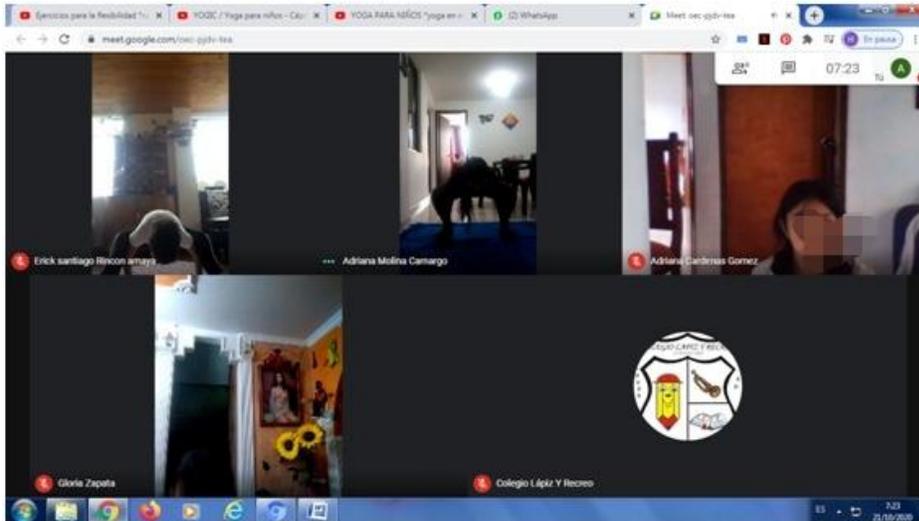
La observación directa de las actividades nos permitirá un seguimiento personalizado en cada estudiante, y quedara registrado mediante rubricas de evaluación como la que representamos a continuación:

Rubrica de evaluación desarrollo físico.	Siempre	A veces	Nunca
Tomar conciencia del propio cuerpo e identificar el esquema corporal.			
1. Conocer su cuerpo globalmente y es capaz de imitar posturas.			
2. Reconoce y nombra partes de su cuerpo.			
3. Respeta las diferentes características corporales de sus compañeros.			
Iniciar en la relajación y la respiración consiente.			
1. Consigue relajarse con las actividades diseñadas para ello.			
2. Mantiene una buena actitud, después de la actividad.			
3. Es consciente de su inspiración y respiración.			
Iniciarse en el movimiento y habilidades motrices básicas.			
1. Coordina las diferentes partes del cuerpo.			
2. Confía en su posibilidad de acción.			
3. Disfruta la expresión corporal.			
Reconoce y Representa asanas			
1. Asanas: animales.			
2. Comprende los cuentos.			
3. Realiza de la mejor manera los ejercicios motores, locomotores y manipula objetos en la sesión de clase.			

Conclusiones.

- ✚ La aceptación de uno mismo, está ligado a una mejora del esquema corporal adecuado, ya que las vivencias y experiencias que, gracias al yoga, el niño tiene con su cuerpo a nivel motor, cognitivo, ayudan a un correcto desarrollo de la postura corporal. La aceptación de uno mismo viene relacionado con el conocimiento de las limitaciones de cada uno.
- ✚ La práctica continua del yoga influirá en el mejoramiento de las habilidades motrices básicas, ya que al realizar posturas y actividades, el beneficio de esto es mejorar positivamente cada acción, por medio de los cuentos, ejercicios de respiración y otras dinámicas.
- ✚ El yoga es una buena manera de lograr los objetivos y ayudar a mejorar el control de nuestro cuerpo y la coordinación. Con la concentración en cada parte podemos controlar el todo. Saber los movimientos correctos y actuar con cabeza es primordial para lograr un dominio total de cada uno de nuestros miembros. Ser conscientes de realizar los ejercicios correctamente sin realizar movimientos en falso que puedan desencadenar una lesión. Saber qué músculo vamos a trabajar en con cada ejercicio y aislarlo mediante una correcta ejecución es fundamental, y para ello trabajar la expresión corporal y la coordinación es fundamental.

Fortalezas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tiene un firme propósito, el educar y promover el desarrollo de los niños y niñas a múltiples niveles. ➤ Justificado con la legislación vigente. ➤ Tiene experiencias a fines en la que se puede basar. ➤ Puede verse, evaluarse los resultados obtenidos. ➤ Es un proyecto que se puede mejorar en el tiempo.
Debilidades	<p>Puede encontrarse obstáculo para la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Falta de tiempo en el horario escolar. ➤ Falta de interés por los profesores. ➤ Poca aceptación por parte de las familias.
Aspiraciones	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Convertirse en un proyecto estable y que tenga continuidad en las etapas educativas superiores.
Necesidades	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Los profesores con voluntad y compromiso en el proyecto. ➤ Conocimiento de los profesores de las necesidades reales de los alumnos. ➤ Una mínima practica de yoga o formación del profesorado.

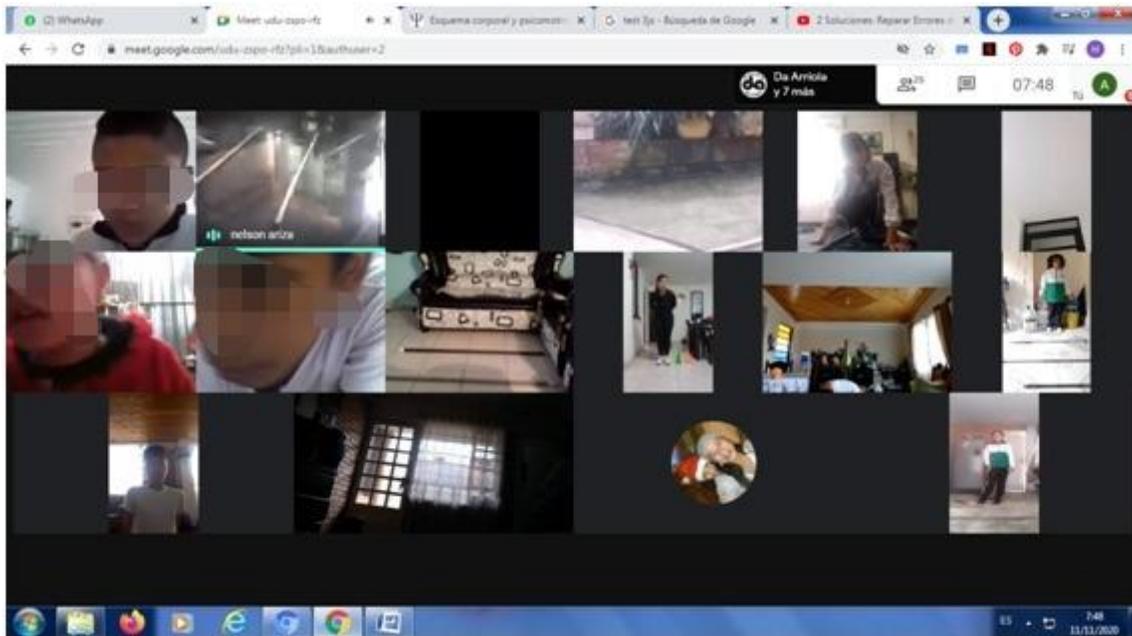
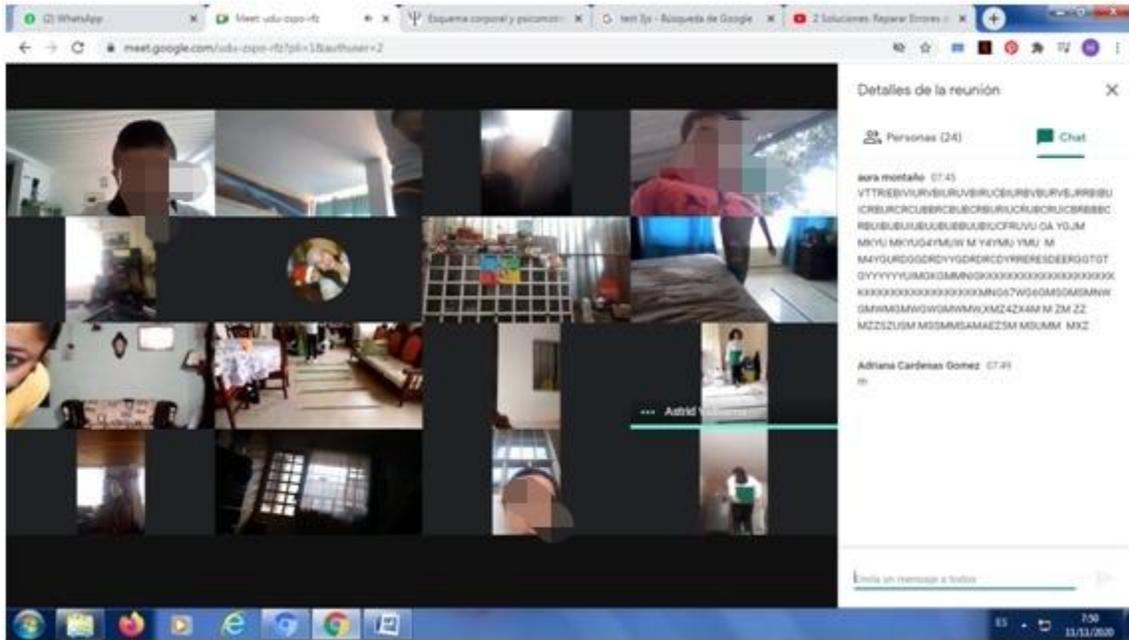


**Evidencias
fotográficas.**



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

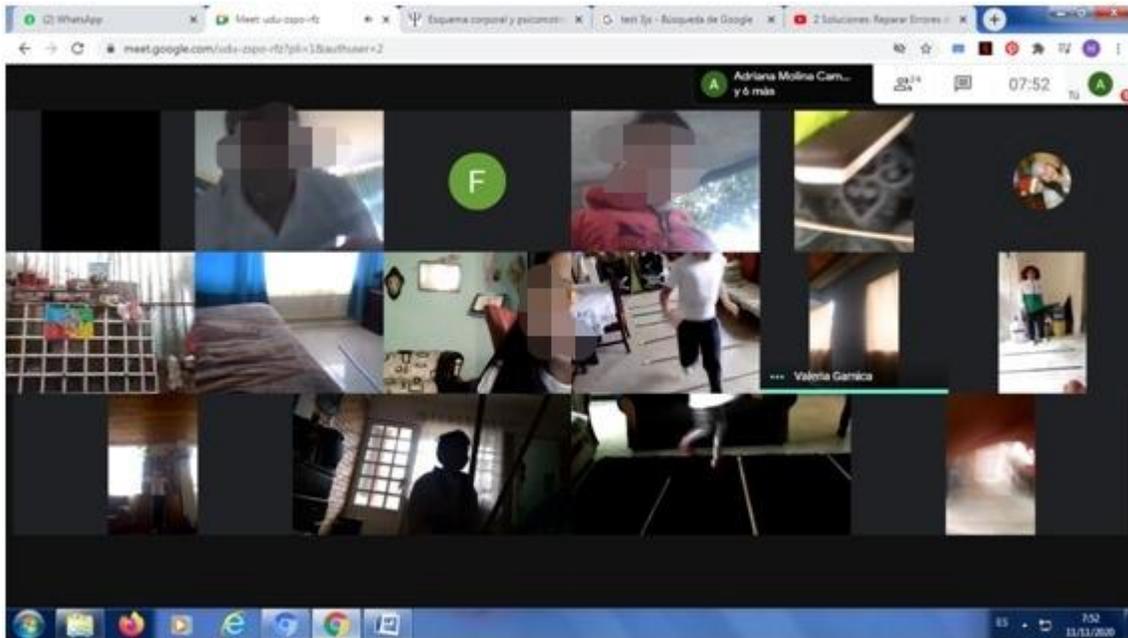
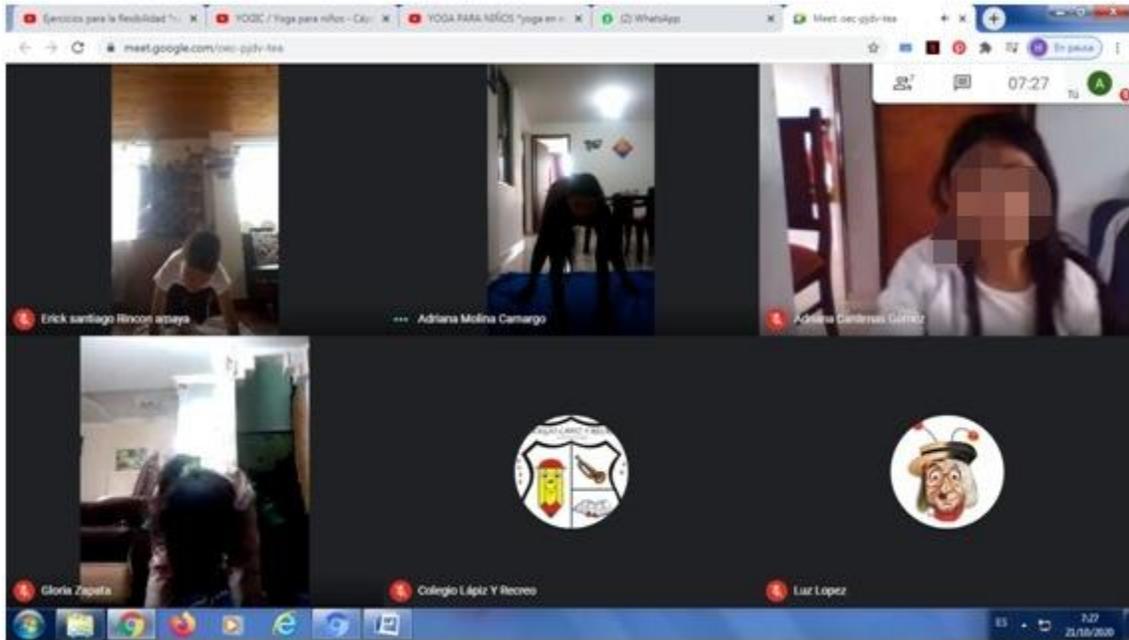


SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona





LISTA DE REFERENCIAS.

- Artículo publicado en el sitio web Yoga-Ashtanga.com.ar (Buenos Aires).
- Hernández, Danilo H. (2005): Claves del yoga (página 34 del capítulo I: Yoga).
Barcelona: La Liebre de Marzo, 2005.
- Feuerstein, Georg (2015): La dimensión más profunda del yoga: teoría y práctica. Madrid (España): Maitri, 2015.
- Lucea, J. D. (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas (Vol. 133). Inde.
- Sánchez Bañuelos, F. (1984). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Gymnos, Madril.
- Singer, R. N. (1986). El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona