



CARRERA DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

TEMA:

EL YOGA INFANTIL. GUÍA DIDÁCTICA PARA APLICAR EL YOGA
INFANTIL EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS COMO ESTRATEGIA DEL
PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DIRIGIDO A DOCENTES DEL
CDI “GOTITAS DE TERNURA” UBICADO EN LA PARROQUIA DE SAN
ISIDRO DEL INCA, BARRIO JARDINES DEL INCA DEL DMQ DURANTE EL
AÑO LECTIVO 2013-2014

Proyecto previo a la obtención del Título de Tecnólogo en el
Desarrollo del Talento Infantil

Autora: COLLAGUAZO, Chamba Jessica Fernanda

Tutora: Lic. Patricia Manzano

QUITO, Abril 2014

DECLARATORIA

Declaro que la investigación es absolutamente original, auténtica, personal, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos del autor vigentes. Las ideas, doctrinas, resultados, y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad.

Jessica Fernanda Collaguazo Chamba

C.C 171950459-7

CESION DE DERECHOS

Yo, Jessica Fernanda Collaguazo Chamba alumna de la carrera de Desarrollo del Talento Infantil, libre y voluntariamente cedo los derechos de autor de mi investigación en favor del Instituto Tecnológico Superior "Cordillera"

CC 171950459-7

CONTRATO DE CESIÓN SOBRE DERECHOS PROPIEDAD INTELECTUAL

Comparecen a la celebración del presente contrato de cesión y transferencia de derechos de propiedad intelectual, por una parte, la estudiante JESSICA FERNANDA COLLAGUAZO CHAMBA, por sus propios y personales derechos, a quien en lo posterior se le denominará el “CEDENTE”; y, por otra parte, el INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA, representado por su Rector el Ing. ERNESTO FLORES CÓRDOVA, a quien en lo posterior se lo denominará el “CESIONARIO”. Los comparecientes son mayores de edad, domiciliados en esta ciudad de Quito Distrito Metropolitano, hábiles y capaces para contraer derechos y obligaciones, quienes acuerdan al tenor de las siguientes cláusulas:

PRIMERA: ANTECEDENTE.- a) El Cedente dentro del pensum de estudio en la carrera de Desarrollo del Talento Infantil que imparte el Instituto Tecnológico Superior “Cordillera”, y con el objeto de obtener el título de Tecnólogo en Desarrollo del Talento Infantil, la estudiante participa en el proyecto de grado denominado EL YOGA INFANTIL. GUÍA DIDÁCTICA PARA APLICAR EL YOGA INFANTIL EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS COMO ESTRATEGIA DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DIRIGIDO A DOCENTES DEL CDI “GOTITAS DE TERNURA” UBICADO EN LA PARROQUIA DE SAN ISIDRO DEL INCA, BARRIO JARDINES DEL INCA DEL DMQ DURANTE EL AÑO LECTIVO 2013-2014, el cual incluye la creación de una Guía para desarrollar

y potenciar las habilidades y destrezas motrices de niños y niñas, para lo cual ha implementado los conocimientos adquiridos en su calidad de alumno.

b) Por iniciativa y responsabilidad del Instituto Tecnológico Superior Cordillera se regula de forma clara la cesión de los derechos de autor que genera la obra literaria y que es producto del proyecto de grado, el mismo que culminado es de plena aplicación técnica, administrativa y de reproducción.

SEGUNDA: CESIÓN Y TRANSFERENCIA.- Con el antecedente indicado, el Cedente libre y voluntariamente cede y transfiere de manera perpetua y gratuita todos los derechos patrimoniales del proyecto y guía didáctica docente descrito en la cláusula anterior a favor del Cesionario, sin reservarse para sí ningún privilegio especial. El Cesionario podrá utilizar el proyecto y guía por cualquier medio o procedimiento tal cual lo establece el Artículo 20 de la Ley de Propiedad Intelectual, esto es, realizar, autorizar o prohibir, entre otros: a) La reproducción del proyecto o guía por cualquier forma o procedimiento; b) La comunicación pública del proyecto; c) La distribución pública de ejemplares o copias, la comercialización, arrendamiento o alquiler del proyecto o guía; d) Cualquier transformación o modificación del proyecto o guía; e) La protección y registro en el IEPI del proyecto o guía a nombre del Cesionario; f) Ejercer la protección jurídica del proyecto o guía; g) Los demás derechos establecidos en la Ley de Propiedad Intelectual y otros cuerpos legales que normen sobre la cesión de derechos de autor y derechos patrimoniales.

TERCERA: OBLIGACIÓN DEL CEDENTE.- El cedente no podrá transferir a ningún tercero los derechos que conforman la estructura, secuencia y organización del proyecto o guía que es objeto del presente contrato, como tampoco emplearlo o utilizarlo a título personal, ya que siempre se deberá guardar la exclusividad del proyecto y guía a favor del Cesionario.

CUARTA: CUANTÍA.- La cesión objeto del presente contrato, se realiza a título gratuito y por ende el Cesionario ni sus administradores deben cancelar valor alguno o regalías por este contrato y por los derechos que se derivan del mismo.

QUINTA: PLAZO.- La vigencia del presente contrato es indefinida.

SEXTA: DOMICILIO, JURISDICCIÓN Y COMPETENCIA.- Las partes fijan como su domicilio la ciudad de Quito. Toda controversia o diferencia derivada de éste, será resuelta directamente entre las partes y, si esto no fuere factible, se solicitará la asistencia de un Mediador del Centro de Arbitraje y Mediación de la Cámara de Comercio de Quito. En el evento que el conflicto no fuere resuelto mediante este procedimiento, en el plazo de diez días calendario desde su inicio, pudiendo prorrogarse por mutuo acuerdo este plazo, las partes someterán sus controversias a la resolución de un árbitro, que se sujetará a lo dispuesto en la Ley de Arbitraje y Mediación, al Reglamento del Centro de Arbitraje y Mediación de la Cámara de comercio de Quito, y a las siguientes normas: a) El árbitro será seleccionado conforme a lo establecido en la Ley de Arbitraje y Mediación; b) Las partes renuncian a la jurisdicción ordinaria, se obligan a acatar el laudo arbitral y se

comprometen a no interponer ningún tipo de recurso en contra del laudo arbitral; c) Para la ejecución de medidas cautelares, el árbitro está facultado para solicitar el auxilio de los funcionarios públicos, judiciales, policiales y administrativos, sin que sea necesario recurrir a juez ordinario alguno; d) El procedimiento será confidencial y en derecho; e) El lugar de arbitraje serán las instalaciones del centro de arbitraje y mediación de la Cámara de Comercio de Quito; f) El idioma del arbitraje será el español; y, g) La reconvención, caso de haberla, seguirá los mismos procedimientos antes indicados para el juicio principal.

SÉPTIMA: ACEPTACIÓN.- Las partes contratantes aceptan el contenido del presente contrato, por ser hecho en seguridad de sus respectivos intereses.

En aceptación firman a los 25 días del mes de Abril del año dos mil catorce.

f) _____

Jessica Fernanda Collaguazo Chamba
Cordillera
C.C. N° 171950459-7
CEDENTE

f) _____

Instituto Tecnológico Superior
CESIONARIO

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios

A mi tutora por todo el apoyo brindado en este tiempo a su ayuda incondicional que me da cada día.

A todos los licenciados que hacen parte de mi proyecto por sus conocimientos que me brindaron en todos estos años.

A mis compañeras de estudio, que son más que eso, son nuestras amigas, con quienes hemos convivido tres años en el Instituto, compartiendo alegrías y penas, chistes malos, fiestas, peleas, trabajos, juegos y son parte de mi proyecto, por cada palabra expresada, dándonos confianza de que todo saldrá bien... Las quiero, gracias por todo.



DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios, por haberme dado la vida y Permitirme estar aquí, tener una familia maravillosa que en todo momento a estado conmigo apoyándome y brindándome su amor. A mi madre, por ser el pilar más importante y por demostrarme

Siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar las opiniones de los demás y demostrarme que en la vida hay que luchar y nunca dejarse vencer. A mi padre, por su amor su confianza y apoyo incondicional por siempre estar pendiente de mí.

Mis hermanos Karina y Alex por su apoyo y su ayuda son lo mejor sin duda los quiero un montón.

A mi esposo Gustavo quien se ha convertido en mi compañero incondicional, él es quien no me ha dejado rendirme y está conmigo siempre para extenderme la mano y seguir avanzando juntos en los momentos buenos y malos de la vida.

A mi pequeña Carlita, es un angelito que llegó para darle luz a mi vida, el motivo fundamental que me incentiva a superarme y vencer los obstáculos que se interpongan en mi camino y lo que me da fuerzas para salir a delante y no dejarme caer.

Los amo a todos

INDICE GENERAL

Declaratoria.....	ii
Cesión de derechos	iii
Contrato de cesión sobre derechos propiedad intelectual	iv
Agradecimiento.....	viii
Indice general.....	x
Indice de tablas	xiii
Resumen ejecutivo	xiv
Abstract	xv
CAPITULO I	1
ANTECEDENTES	1
1.01 Contexto.....	1
1.02 Justificación	3
1.0.3.01 Análisis de la definición del problema central (Matriz T).....	5
CAPITULO II	8
ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS	8
2.0.2.0.1 Matriz de análisis de Involucrados	8
CAPITULO III.....	10
PROBLEMAS Y OBJETIVOS	10
3.0.1.01 Árbol de Problemas	10
3.02.01 Árbol de Objetivos	12
CAPITULO IV	14
ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS	14
4.01.0.1 Matriz De Análisis De Alternativas.....	14
4.02.01 Matriz De Impacto De Objetivos.....	16
4.03 Análisis Del Diagrama De Estrategias.....	20
4.04 Análisis de Matriz de Marco Lógico.	21
CAPITULO V	24
PROPUESTA.....	24

5.01 Antecedentes	24
5.01.01objetivo General.....	25
Objetivos Específicos.....	25
5.02 Descripción	27
5.02.01 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	27
Beneficios de la práctica del yoga	37
5.02.02 METODOLOGÍA	41
Enfoque de la Investigación.....	41
Modalidad de la Investigación	41
Tipos o Niveles de Investigación	42
5.02.03 Análisis e interpretación de datos	43
5.03.01 Taller	58
CAPITULO VI.....	59
ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.....	59
6.01 RECURSOS	59
6.02PRESUPUESTO	60
6.03CRONOGRAMA.....	61
CAPITULO VII	63
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	63
7.01 CONCLUSIONES	63
7.02 RECOMENDACIONES.....	64
BIBLIOGRAFIA	65
NETGRAFÍA	66
Anexos	67
Apéndice A	68
Apéndice B.....	69
Apéndice C.....	70
Apéndice D	71
Apéndice E	72
Apéndice F	73
Apéndice G	74

Apéndice H	75
Apéndice I.....	76
Guía Didáctica para aplicar el yoga infantil.....	79
PRESENTACIÓN.....	80
INDICE GUIA	81
UNIDAD I	83
Alimentación equilibrada en los niños.....	84
Recetas para una nutrición adecuada	86
UNIDAD II	90
Recursos y práctica del yoga infantil	91
Diferentes posturas del yoga infantil.	92
UNIDAD III.....	104
La respiración del yoga infantil.	105
Técnicas de relajación para los niños.....	106
Aplicación de la guía de Yoga Infantil	113

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 yoga infantil	43
Tabla 2 Yoga infantil	45
Tabla 3 Yoga infantil	47
Tabla 4 Yoga infantil	49
Tabla 5 Yoga infantil	51
Tabla 6Yoga infantil	53
Tabla 7 Yoga infantil	55
Tabla 8 Taller	58
Tabla 9 Presupuestos.....	60
Tabla 10 Cronograma.....	61

Resumen Ejecutivo

Se considera importante esta investigación, porque la aplicación del yoga ya que puede ser una estrategia para el proceso de enseñanza aprendizaje que puede ser utilizado como una estrategia dinámica, que se utilice con diversos fines, siendo provechosa tanto en los centros infantiles como en otros contextos.

Durante la rutina escolar, a pesar que necesita manejar y resolver dichas dificultades, por esto se buscó una estrategia surgiendo así la idea de crear una guía didáctica de yoga infantil para niños y niñas enfocado en mejorar la atención del infante, a través de posturas específicas para poder así alcanzar una atención más eficiente y prolongada con técnicas de concentración a través de imaginación y focalización, así poder con el yoga ejercitar su respiración, el infante aprenderá a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración.

ABSTRACT

Executive summary is considered important this investigation, because the application of yoga since it may be a strategy for the process of teaching and learning that can be used as a dynamic strategy, which is used for various purposes, being helpful both in the pre-schools as in other contexts.

during the school routine, despite the fact that need to manage and resolve these difficulties, therefore sought a strategy thus emerging the idea of creating a guide to teaching children yoga for children focused on improving care for the infant, through postures specific to achieve a care more efficient and prolonged concentration through imagination, and targeting techniques Thus with the Yoga exercise your breath, the infant will learn to relax to cope with stress, conflict situations and lack of concentration.



CAPITULO I

ANTECEDENTES

1.01 Contexto

El Yoga es una disciplina tradicional originaria de India, que busca el equilibrio y el bienestar físico, mental y espiritual, ayudando a la relajación y meditación. El Yoga cuenta con varias técnicas y estilos, que se adaptan a todo tipo de personas en sus necesidades y capacidades.

Hoy día sabemos que en el Ecuador, una situación de estrés es muy común en los infantes, el yoga es la solución para mejorar la concentración, la relajación y por ende la concentración, siempre y cuando se aplique correctamente las diferentes técnicas.

Un niño–niña relajado, consciente de su cuerpo y con sensación de bienestar, será capaz de relacionarse mejor con los demás, ya que es una disciplina que ayuda a desarrollar habilidades físicas y emocionales, logrando seres humanos sanos y equilibrados.

La dinámica también cambia. No es una clase en la que se les va a forzar a realizar los ejercicios, más bien está enfocado a que se diviertan y exterioricen con seguridad y libertad.

La aplicación de las técnicas de yoga se involucra con el método Montessori, porque cantan, juegan, y ellos deciden qué hacer; no es forzado, al contrario actúan espontáneamente, además la práctica del yoga es una actividad donde el niño-niña puede encontrar una actividad muy divertida, pues muchas de las posiciones imitan a diferentes animales esto le ayudara a relacionarse con la naturaleza, podrá usar su imaginación para jugar a ser lo que quiera, pero sin dejar de ser el mismo.

Los niños y niñas tienen el interés de descubrir lo que les rodea de comprender su mundo con colores, olores, percepciones, con formas y sonidos usando la imaginación mediante la lúdica, y de esta manera aprender a desarrollar una actitud de vida no violenta, diciendo siempre la verdad, aflorando ideas propias con originalidad.

En Pichincha existen centros de yoga para niños-niñas como el YOGASTUDIO SADHANA donde tienen por objetivo el relajarse y conocer lo importante que es el cuidado de su cuerpo y como canalizar su energía y atención, mediante la comunicación, compartiendo experiencias, estableciendo relaciones intra e inter personales.

Los beneficios de la práctica de yoga en los centros infantiles se implementan como una alternativa de vida, ya que se considera una estrategia innovadora en el proceso de enseñanza aprendizaje

1.02 Justificación

El Yoga es una práctica recomendada para el ser humano, ya que, nos permite la concentración el contacto físico y emocional, la meditación y de esta manera gozar de una vida plena consiguiendo satisfacer de forma armoniosa las necesidades físicas, psicológicas y espirituales.

Al hablar de niños y niñas de 3 años de edad la práctica del yoga regula y establece beneficios físicos y mentales, pues permite mejorar a nivel motor la flexibilidad, tonicidad, equilibrio, ritmo, relajación, respiración, autocontrol, tonificar y fortalecer músculos, corregir posturas, mejorar la circulación entre otros. A nivel mental permite controlar el estrés controlando y aumentando la capacidad de concentración, entonces innumerables son los beneficios que nos proporciona la práctica del yoga como una estrategia innovadora dentro del proceso enseñanza aprendizaje.

El yoga es recomendada para los niños –niñas, es un juego que ayuda y favorecer el desarrollo en todos los sentidos, brinda la oportunidad de aprender a técnicas de relajación y concentración y llevar una vida más tranquila en el presente y en el futuro manteniendo siempre una actitud alegre y positiva, el yoga ayuda a canalizar la energía y reafirmarla autoestima.

A los más activos ayuda a manejar emociones a través del relajamiento y de esta manera adquirir una mejor concentración, mientras que en los niños más callados

fomentara la autonomía y seguridad, que pierdan el miedo ante los demás y se abran al mundo que les rodea.

En la actualidad, se observa que son pocos los maestros que buscan nuevas estrategias en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Se considera importante que se realice esta investigación porque la aplicación del yoga, a pesar de que no alcanzado la suficiente difusión, se convierte en una estrategia dinámica, utilizada para diversos fines tanto dentro como fuera de los centros infantiles.

1.0.3.01 Análisis de la definición del problema central (Matriz T)

Con estos datos se ha podido observar y determinar la situación actual Y situación empeorada, la situación mejorada, que es hacia al camino donde deseamos alcanzar que es los niños/as con un correcto desarrollo físico e intelectual.

Una vez que se analizado la situación actual observamos que la poca información sobre técnicas de yoga para niños de 3 años ,nos puede llevar a la situación empeorada que sería Falta aplicación de técnicas de yoga para la relajación y concentración de los niños y niñas, por lo que se pretende hacer lo posible para llegar a la situación mejorada que es crear una Guía didáctica para aplicar el yoga infantil en niños de 3 años como estrategia del proceso de enseñanza para aprovechar al máximo sus capacidades.

Para esto identificamos la fuerza impulsadora una Campaña de socialización sobre los beneficios del yoga infantil en el periodo de enseñanza -aprendizaje con una intensidad baja (1) y con un potencial de cambio alto de (4) ya que si se realiza una Campaña de socialización se cree que se despertaría el interés de los docentes en prepararse en el tema, identificamos a la fuerza bloqueadora como Desinterés del personal que labora en los centros infantiles para asistir a los programas de

capacitación con una intensidad alta de (4) y un potencial de cambio de (1), ya que con esta acción se espera que haya un mejor interés por parte de los docentes.

◆ La fuerza impulsadora: Apoyo y asesoramiento de profesionales especializados. Con una intensidad baja (1) y con un potencial de cambio alto. El estado no ha tomado las acciones necesarias para incluir en los centros infantiles profesionales capacitados. Entonces encontramos como fuerza bloqueadora el Desconocimiento de los docentes sobre los beneficios del yoga infantil, con una intensidad alta (5) y pretendiendo llegar a que el estado tome acciones al respecto.

◆ La fuerza impulsadora tenemos que el C.D.I cuenta con suficiente espacio para el desarrollo de actividades de yoga infantil con una intensidad medio bajo (3) y con un potencial de cambio alto de (4), ya que si se conociera la importancia del yoga infantil se tendría el uso adecuado de los espacios, identificamos a la fuerza bloqueadora como desconocimiento de la importancia del desarrollo del yoga infantil, en espacios adecuados con una intensidad alta de (4) y un potencial de cambio de (1) ya que esto ayudaría a mejorar la utilización del espacio.

◆ Como fuerza impulsadora tenemos evaluaciones a docentes sobre el yoga infantil niños y niñas con una intensidad baja de (1), con un potencial de cambio alto de (4), que si tuvimos información sobre el tema podemos



ayudar al niño en su desarrollo, identificamos a la fuerza bloqueadora que es la escasa información sobre técnicas del yoga infantil con una intensidad alta de (5), y un potencial de cambio bajo de (1).

Para poder cambiar este particular, debemos poner énfasis en las fuerzas impulsadoras, que con ellas podemos obtener alternativas frente al problema descrito, alcanzando el objetivo central de esta propuesta. (Ver apéndice A)

CAPITULO II

ANALISIS DE INVOLUCRADOS

2.0.2.0.1 Matriz de análisis de Involucrados

En el cuadro de involucrados podemos observar a los siguientes actores implicados, el plan decenal del buen vivir preocupado por Implementar mecanismos innovadores sobre la importancia del desarrollo integral en niños y niñas de 3 años de edad, pero podemos percibir algunos problemas como el Desconocimiento de los beneficios que aportan los mecanismos del yoga para ello tenemos recursos, mandatos capacitados Adquisición de información e investigación acerca del tema, el interés sobre el proyecto de Fomentar la utilización de técnicas de yoga para garantizar su desarrollo integral, en los conflictos potenciales encontramos Falta de recursos, Desinterés, Desconocimiento.

El Miess tiene como interés sobre el problema central Fortalecer una adecuada utilización de programas de capacitación para desarrollo integral del niño, en los problemas percibidos tenemos el Escaso conocimiento del personal docente, los recursos mandantes capacitados la Formación profesional e integración del docente al sistema educativo el interés sobre el proyecto es Manejar estrategias innovadoras para mejorar la calidad de elaboración de materiales didácticos y pedagógicos, en los conflictos potenciales tenemos la Escasa organización, administración y transmisión de los diferentes programas de capacitación.

El CDI tiene como Interés sobre el problema central Facilitar espacios de aprendizaje internos y externos en los Problemas percibidos podemos encontrar que existe Desconocimiento de nuevas metodologías en el proceso, en los recursos mandantes capacitados tenemos promover programas y talleres innovadores acorde al nuevo referente curricular, el interés sobre el proyecto es Promover la participación activa

Dinamizar los espacios internos y externos, en los conflictos potenciales encontramos Infraestructura poco apropiada para establecer los espacios necesarios para trabajar las técnicas del yoga.

El ITSCO nos permite como estudiantes, realizar los proyectos , así como es mi tema Yoga infantil , mientras que los problemas que se pueden percibir es la Inadecuada información acerca del tema, los recursos mandatos y capacidades son las autoridades competentes , estudiantes y docentes , el interés sobre el proyecto es Favorecer procesos educativos, mientras que los conflictos potenciales que se podrían presentar son los escasos recursos económicos. (Ver apéndice C)

CAPITULO III

PROBLEMAS Y OBJETIVOS

3.0.1.01 Árbol de Problemas

Las causas que se han considerado dentro del árbol de problemas son: en primera instancia el Deficiente conocimiento sobre técnicas de yoga infantil provocado por una falta de información por parte de los docentes.

Otra causa determinada el poco interés por parte de los docentes sobre yoga infantil, por desconocimiento del tema y falta de información.

Espacios no adecuados para la práctica del yoga, ya que es dispensable contar con un espacio adecuado para la realización de actividades y tener un mejor desenvolviendo a la hora de aplicar.

Todas estas causas enfocadas hacia un problema central, Deficiente aplicación de técnicas de yoga para la relajación y concentración del niño-niña.

Los efectos encontramos la Agresividad y esto nos lleva a una desconcentración en los niños y niñas, por la inexistencia de técnicas de relajación en CDI.

Otro de los efectos encontrados en el desarrollo de este proyecto es niños-niñas con estrés, este inconveniente se encuentra debido al poco interés por parte de los docentes en aplicar técnicas de relajación y concentración.

El Bajo rendimiento e indisciplina se da por la causa de espacios no adecuados para la práctica del yoga y la realización de actividades. (Ver apéndice D)

3.02.01 Árbol de Objetivos

Analizando el árbol de objetivos tenemos como medios los siguientes:

Conocimiento sobre técnicas de yoga en los niños- niñas mediante actividades lúdicas que le ayuda a desarrollar su capacidad de creatividad.

Otro medio con el que contamos es el Interés por parte de los docentes sobre el yoga infantil para una mejor aplicación y desenvolvimiento a la hora de impartir actividades.

Optimizar espacios en la aplicación del yoga en los niños y niñas con la apropiada organización de actividades específicas por parte de los docentes.

Estos medios nos guían a un propósito que es óptima aplicación de técnicas de yoga para la relajación y concentración de los niños y niñas.

Los fines que alcanzaremos en el proceso a seguir, dentro de ellos tenemos:

Disminuir la agresividad en los niños y niñas, esto nos ayudara a incrementar la concentración y atención en los infantes.

Otro fin que tenemos es Disminuir el estrés infantil aplicando las técnicas de yoga adecuadamente.

Disminuir el estrés infantil aplicando técnicas del yoga que son beneficiosas para el desarrollo integral de cada uno de los pequeños, obteniendo así una correcta aplicación y niños y niñas felices. (Ver apéndice E)

CAPITULO IV

ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

4.01.0.1 MATRIZ DE ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

Para realizar la matriz de análisis de alternativas se ha tomado en cuenta los objetivos que se pretenden alcanzar con este proyecto obteniendo como resultado lo siguiente:

El conocimiento sobre técnicas de yoga en los niños y niñas se quiere contribuir para mejorar la atención y concentración, este objetivo se ha planteado en base a las necesidades que presentan los infantes en esta institución, por lo que el impacto de este objetivo sobre el proyecto se ha valorado de acuerdo a las posibilidades que se tiene para alcanzar el cumplimiento del mismo, mediante la capacitación de los docentes se pretende concientizar sobre la importancia que tiene el yoga infantil adquiriendo un interés por parte de los docentes sobre el tema.

Para ello se cuenta con la factibilidad financiera necesaria, ya que el centro infantil apoyará el proyecto con las instalaciones donde se llevará acabo la aplicación de la guía, además la coordinadora esta presta a convocar a las docentes que forman parte de la institución para que asistan a las capacitaciones.

Para optimizar los espacios en la aplicación del yoga en los niños y niñas se facilitarán técnicas y actividades para ayudar al infante y se pondrán en práctica, logrando así una óptima aplicación de técnicas de yoga para la relajación y concentración y así mejorar las condiciones que impiden a estos pequeños desarrollarse de forma adecuada. (Ver apéndice F)

4.02.01 MATRIZ DE IMPACTO DE OBJETIVOS

Para poder alcanzar la finalidad de este proyecto se han formulado algunos objetivos que son:

Conocimiento sobre técnicas de yoga en los niños y niñas, ya que su capacidad de atención es muy corto tendiendo a aburrirse y perder el interés en lo que están realizando.

En la factibilidad encontramos actividades organizadas sobre yoga para obtener una mejor concentración, en una escala de (4) nivel medio alto, las mismas que irán enfocadas de acuerdo a los intereses y necesidades de los infantes.

El impacto de género, tenemos el incremento del aprendizaje significativo en los niños y niñas en una escala de (4) medio alto, ya que todo lo aprendido se lo aplicará en la resolución de problemas.

El impacto ambiental enfoca a mejorar la comunicación en el infante con los demás y con su entorno obteniendo una valoración de (4) medio alto, lo cual ayuda en el fortalecimiento de hábitos de convivencia social.

La relevancia tenemos la motivación al contar con un personal especializado en técnicas de yoga con un valor de (4) medio alto, ya que, para trabajar yoga debe implementarse con personas que conozcan del tema para evitar contratiempos con los pequeños y pequeñas.

La sostenibilidad se ejecutará talleres de yoga infantil con una valoración de (4) medio alto, para concienciar sobre la importancia y beneficios del mismo.

El interés por parte de los docentes sobre el yoga infantil, esto ayudara de gran manera en el desarrollo, ya que los docentes se sentirán motivados al tener conocimiento sobre el tema y así saber cómo actuar con los niños y niñas.

La factibilidad tenemos docentes capacitados técnicamente para su función en una escala de (4) nivel medio alto, ya que esto ayudara a tener infantes relajados y con una mejor concentración.

El impacto de género, tenemos incrementar la participación de los docentes con una escala de (4) medio alto, y poder desarrollar de mejor manera actividades.

El impacto ambiental está enfocado en mejorar el entorno educativo y social con una escala de (4) medio alto, ya que se busca tener niños y niñas con un mejor autoestima.

En la relevancia es importante satisfacer las necesidades de los docentes sobre el conocimiento del yoga infantil con un valor de (4) medio alto, para potenciar la confianza y seguridad en el docente.

La sostenibilidad será potencializar el conocimiento del yoga en los docentes en un porcentaje de (4) medio alto, para fomentar actividades de yoga en niños y niñas.

Optimizar espacios en la aplicación del yoga en los niños y niñas, esto nos ayudara a realizar actividades de una mejor manera.

La factibilidad tenemos ubicación espacial desde la expresión corporal con un porcentaje de (4) medio alto, para tener un mejor desenvolvimiento al momento de realizar posturas.

El impacto de género desarrollo de destrezas motoras en los niños y niñas en una escala de (4) nivel medio alto, ya que tendrá variedad de actividades que fortalecen el desarrollo y destreza a la hora de realizar actividades específicas

Impacto ambiental con infantes relajados y sin estrés para un mayor y mejor aprendizaje con un puntuación de (4) medio alto, para mejorar el ambiente educativo

Con relevancia en una educación de calidad considerando necesidades e intereses del infante en una escala de (4) medio alto,

La sostenibilidad es manejar adecuadamente la infraestructura del CDI con un porcentaje de (4) medio alto, para realizar de mejor manera las técnicas del yoga.

Óptima aplicación de técnicas de yoga para la relajación y concentración de los niños y niñas ayudara en gran manera a los niños que asisten al CDI.

La factibilidad conocimiento y aplicación de estrategias pedagógicas enfocadas al niño y niña con un porcentaje de (4) medio alto, para poder tener un mejor desempeño en el niño y niña.

Impacto de género en la realización de actividades con equidad sin discriminación de género con un porcentaje de (4) medio alto, los infantes aprenderán a compartir con unos y otros, aprender a tratar a todos por igual.

Impacto ambiental en mejorar el ambiente dentro y fuera del aula con un porcentaje de (4) medio alto, variedad de actividades que fortalecen el desarrollo atencional de niños y niñas.

La relevancia variedad de actividades que favorecen la relajación y concentración en el niño y niña en una escala de (4) medio alto, poder utilizar la guía como herramienta para desarrollar las actividades.

La sostenibilidad es mejorar el tiempo de atención y concentración en el infante con un porcentaje de (4) medio alto, y así mejorar el su desempeño. (Ver apéndice G)

4.03 ANÁLISIS DEL DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS.

Para cumplimiento del objetivo de una óptima aplicación de técnicas de yoga para la relajación y concentración en niños y niñas de 3 años se ha propuesto las siguientes estrategias basándonos en el objetivo específico que es conocimiento sobre técnicas de yoga en los niños- niñas, se va a implementar un club de yoga para infantes donde el infante pueda relajarse, se realizara encuestas sobre la relevancia del tema para poder saber la importancia y el conocimiento que tienen los docentes sobre yoga infantil.

Sobre el interés por parte de los docentes sobre el yoga infantil se ha planteado la elaboración de una guía de técnicas de yoga infantil y la aplicación de la misma en los niños y niñas del CDI, con el fin de hacer conocer la importancia que tiene brindar una adecuada aplicación para que estos pequeños y pequeñas puedan mejorar su concentración y relajación mediante técnicas y estrategias que se brindaran a los docentes, para que estas sean aplicadas en los infantes.

Optimizar espacios en la aplicación del yoga en los niños y niñas se propone aplicar el yoga dentro de las aulas ya que sus beneficios son múltiples realizando variedad de actividades que favorezcan la relajación y concentración en el infante al realizar estas actividades les permita integrarse, interactuar y socializar entre ellos/as. (Ver apéndice H)

4.04 Análisis de Matriz de Marco Lógico.

El presente análisis acerca de la matriz del marco lógico se tomó en cuenta cuatro aspectos:

- ◆ Finalidad.
- ◆ Indicadores.
- ◆ Medios de verificación.
- ◆ Supuestos.

El fin del presente proyecto es aplicar el yoga infantil en niños y niñas de 3 años como estrategia del proceso de enseñanza aprendizaje, el indicador es, contar con Docentes que brindan a sus infantes una gama de técnicas de yoga para la relajación

El propósito es lograr que los niños y niñas se relajen mediante ejercicios de yoga, dentro de los indicadores debemos considerar como se encuentran los niños y niñas y concentración dentro y fuera del aula, Y el medio para verificar es, mediante encuestas en el CDI, tabulación de datos después de la información encontrada.

Para mejorar desarrollo de atención, concentración, memoria e imaginación en los párvulos, y el medio de verificación es, mediante encuestas en el CDI, tabulación de datos después de la información encontrada, los supuestos es, una vez que se ha generado una sensibilización frente al tema, se ha logrado que las docentes socialicen la importancia del mismo con los padres y madres de familia proponiendo un refuerzo de las técnicas dentro de la rutina diaria de la casa.

Los componentes son:

Los pequeños aprenderán a relajarse y a tranquilizarse mediante una correcta respiración y el indicador es, promover a determinar mediante técnicas de yoga la reducción de la desconcentración en la hora de clase, en los medios de verificación existen los datos estadísticos en base a las encuestas realizadas a las docentes y autoridades además contamos con el supuesto Realizar actividades de yoga en el aula.

Los niños y niñas tendrán un mejor autoestima., por ello en el indicador tenemos promover una adecuada realización de los ejercicios para que el niño y la niña se sientan seguro, por lo cual en los medios de verificación tendremos registros , mediante encuestas en el CDI, tabulación de datos después de la información encontrada. , en los Supuestos que los docentes tienen adecuada información para realizar los ejercicios con el infante.

La matriz de marco lógico también se analiza en otros aspectos como son:

- ❖ Actividad.
- ❖ Presupuesto.
- ❖ Medios de verificación.
- ❖ Supuesto.

En las actividades tenemos:

Capacitación a los docentes, en la cual tendría un presupuesto en costo tenemos los gastos de suministros, además en los indicadores existen las facturas. Y el medio de verificación será las docentes interesados en participar en propuestas innovadoras.

Gestionar ambientes para un mejor desarrollo de la aplicación del yoga., Y el medio para verificar mediante espacios y la movilización de los materiales adecuados, con un indicador de informe económico y el supuesto será los docentes aplican conocimientos adquiridos, en el proceso de socialización de la guía.

Elaboración y socialización de una guía, que sirva de orientación para la aplicación de técnicas de yoga, el presupuesto será el costo de la impresión de la misma, Y el medio de verificación serán los facturas o informes académicos, y el supuesto saber con exactitud el uso del material que se usa para realizar yoga.(Ver apéndice I)

CAPITULO V

PROPUESTA

5.01 ANTECEDENTES

El yoga infantil es el método del mejoramiento humano más antiguo del mundo, originado en la India, cuenta con una antigüedad de más de 5.000 años. Es el resultado de la investigación llevada a cabo por los yoguis sobre sí mismos para mejorar y aumentar el potencial humano.

Entre las diferentes modalidades, la mejor acogida y más amplia se establece en el oriente y occidente es el Hatha Yoga, o yoga físico. Las técnicas de Hatha Yoga ponen las condiciones para el mejoramiento de todo el organismo humano, sus funciones y energías, armonizando también el órgano psicomental.

El yoga infantil muy por el contrario de lo que se cree no es un deporte, ni mucho menos una simple clase de gimnasia, sino que es un verdadero entrenamiento para el cuerpo y la mente.

Esta disciplina nos permite combatir lesiones por mala postura, nos enseña a respirar correctamente, evita jaquecas, y en muchos niños los ayuda a sobrellevar el asma, que son algunas tantas de las cosas buenas que nos proporciona el yoga. En el caso

puntual de los niños fortalece su autoestima, y les enseña a mantener un mejor equilibrio emocional, colabora con el desarrollo motor, y calma a aquellos niños que son hiperactivos.

5.01.01OBJETIVO GENERAL

Socializar una guía didáctica para aplicar el yoga infantil en niños y niñas de 3 años como estrategia del proceso de enseñanza aprendizaje dirigido a docentes del CDI "Gotitas de Ternura", el año lectivo 2013-2014

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ◆ Favorecer y mejorar el ambiente, el desarrollo personal y el rendimiento escolar.
- ◆ Adquirir estrategias de dominio corporal mediante la técnica adecuada de respiración y relajación.
- ◆ Considerar el yoga infantil una alternativa de vida para cubrir necesidades e intereses dentro del proceso enseñanza-aprendizaje

Análisis de Factibilidad

El proyecto de elaboración y aplicación de la Guía de la aplicación del yoga infantil para el Centro de Desarrollo Infantil aplicado al proceso de enseñanza-aprendizaje, será un instrumento estratégico para formar a los profesionales, con un conjunto de saberes que ponen en práctica para resolver situaciones concretas de trabajo con ciertos niveles de incertidumbre

y complejidad,, es factible ejecutarse en todos los aspectos requeridos porque cumple con las condiciones y requisitos de orden político, legal, administrativo, socio-cultural, científico, técnico y financiero.

En el ámbito político, porque se enmarca dentro de las políticas de Educación Inicial de mejoramiento y calidad que se encuentran en vigencia bajo la dirección del REFERENTE CURRICULAR, PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR, SENESCYT y el Estado Ecuatoriano.

En el ámbito administrativo, ya que cuenta con la autorización de los niveles directivos pertinentes de la carrera Desarrollo del Talento Infantil del Instituto Tecnológico Superior Cordillera, del Centro de Desarrollo Infantil "Gotitas de Ternura" y será posible administrarse adecuadamente.

Desde el punto de vista socio-cultural es factible, pues el mejoramiento de la educación hace parte de la conciencia de los docentes del Centro de Desarrollo Infantil y de la sociedad en general como beneficio del desarrollo del Ecuador.

Desde el punto de vista científico-técnico, porque los actores sociales y educativos tienen a su alcance los conocimientos científicos, tecnológicos y prácticos necesarios para actuar responsablemente.

Desde el punto de vista financiero es factible, ya que se cuenta con el presupuesto necesario para trabajar en bien del desarrollo profesional institucional y social.

5.02 Descripción

El yoga infantil. guía didáctica para aplicar el yoga infantil en niños y niñas de 3 años como estrategia del proceso de enseñanza aprendizaje dirigido a docentes del C.D.I "Gotitas de Ternura" ubicado en la parroquia de San Isidro del Inca, barrio Jardines del Inca del DMQ durante el año lectivo 2013-2014

5.02.01 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Características Del Niño De 3 Años

Características Motrices:

Comen y beben sin derramar.

No pueden estar mucho tiempo quietos.

Le cuesta hacer dos cosas a la vez.

La marcha se completa.

Camina para adelante, para atrás, en puntas de pie, sobre los costados, talones y camina de costado.

Domina, un poco, las frenadas bruscas.

Mueven todo el brazo para dibujar.

Saltan con los pies juntos hasta 30 cm.

Sube las escaleras alternando los pies, sin ayuda.

Toma la cuchara en posición supina.

Le gusta la actividad motriz gruesa.

Le atraen los lápices y se da una manipulación más fina del material de juego.

Pueden hacer trazos controlados.

Pueden apilar cubos de a 9 o 10.

Pueden doblar un papel a lo largo y a lo ancho, pero no en diagonal.

Pies más seguros y veloces.

Aumenta y disminuye la velocidad con facilidad.

Da vueltas más cerradas.

Pedalea un triciclo.

Puede tirar una pelota.

Conducta Adaptativa:

No sabe señalar colores, algunos sí.

Tiene sentido de la forma.

Puede copiar un modelo. Ej. : Cruz, círculo.

Puede reconocer dos partes de una figura y unir las.

Parte de su geometría práctica es somático postural y no visual.

Disfruta con arcilla, barro, masa, dactilografía.

Lenguaje:

Comienza a formar frases cortas.

Usan adverbios de tiempo y se equivocan.

Aumenta el vocabulario (casi 1000 palabras)

Hacen monólogos.

El vocabulario aumenta por las conversaciones y canciones.

Se debe entender lo que habla.

Conducta Personal - Social:

Descubre que hay una realidad exterior independiente a él.

Sabe que es una persona y que los demás también lo son.

Realiza pequeños encargos.

Aparece el complejo de Edipo.

Tiene sentido del YO.

Es inestable y tiene estallidos emocionales (berrinches)

Puede ser violento con un objeto o juguete.

Tiene ansiedad prolongada y celos.

La llegada de un hermanito puede causar violenta angustia e inseguridad.

Cuenta a sus compañeros lo que va a hacer.

Tiene control de esfínteres.

Le gustan los juegos solitarios. Juegos paralelos.

Habla consigo mismo.

No distingue las experiencias reales de las imaginarias.

Por lo general no escuchan a los interlocutores.

Le gustan los juguetes de los demás.

Tienen algunos temores.

Le gusta correr y jugar a ser atrapado y atrapar.

◆ **Yoga:**

El término yoga proviene del sanscrito que significa yugo y designa la unión de la conciencia con el principio absoluto, a partir de métodos para el desarrollo interior que purifican el cuerpo y la mente.

El Yoga se propone conectar la mente inconsciente con la consciente, para ayudar a encontrar la felicidad, a través del mantenimiento de la salud tanto física, como mental y espiritual.

Con el Yoga se aprende a controlar los sentidos y la mente, entrando en armonía con las leyes universales, lo que favorece no sólo en el plano personal, sino también, en el de las relaciones con los otros.

◆ Principios del yoga:

La disciplina del yoga bien guía a lo largo de toda la vida. Es una ciencia versátil de vasto alcance, que puede ser modificable para adaptarse a las diversas etapas de la vida, la serenidad y flexibilidad tanto mental como física son fundamentales en los niños, jóvenes y ancianos. Yoga quiere decir unión y hace referencia a la unión de mente, cuerpo y emociones, para enseñar esta práctica milenaria considera al ser humano como un todo.

Una sesión de yoga debe impartirse en un lugar tranquilo con buena ventilación, de ser posible a tempranas horas de la mañana o en la noche con una frecuencia de 45 minutos unas tres veces por semana, la ropa del estudiante deberá ser cómoda para favorecer la respiración, se pide al docente no comer antes de las clases y bañarse una hora después de la misma, con la finalidad de conservar el cumulo de energía producida durante la sesión. Una clase deberá contemplar autodisciplina por parte del discípulo y los cinco principios del yoga.

El yoga tiene cinco principios dentro de su práctica: Dieta, relajación, respiración, ejercicios físicos (asanas) y un pensamiento positivo que se consigue por medio de la meditación.

◆ Dieta Adecuada:

La dieta adecuada tendrá que ser nutritiva y bien equilibrada, basada en alimentos naturales, es decir, una dieta más pura y adecuada (en los años de experiencia trabajando con niños he podido constatar que los discentes llevan en sus loncheras muchos dulces y poca fruta o en casa por múltiples factores las madres no cocinan

como nuestras abuelas), lo que conduce a una verdadera salud. La dieta diaria estará compuesta por cereales, minerales, proteínas, legumbres y carbohidratos de buena calidad, estos componentes deben estar presentes de forma proporcionada en el menú diario.

◆ **Relajación infantil**

La relajación es una actividad sumamente importante tanto para adultos como para los niños. Los ejercicios de relajación infantil constituyen de tal modo, un hábito saludable que los niños pueden incorporar desde pequeños.

Ejercicios de relajación para niños En un mundo donde lo que sobran son los estímulos de toda clase, darle a los niños ejercicios de relajación y que lo incorporen como hábitos de vida, los beneficiará en desarrollar su verdadero potencial y rendimiento intelectual y físico.

◆ **Relajación Adecuada:**

Una buena relajación abarca tres aspectos: relajación física, mental y espiritual, para relajar el cuerpo (se tensa y relaja sucesivamente cada parte del organismo, trabajando desde los pies hacia la cabeza), para relajar la mente (se efectúan las técnicas de respiración concentrando la atención en el flujo de aire) y relajarse espiritualmente (significa desapegarse, convertirse en espectador silencioso del propio cuerpo con el fin de conectarse consigo mismo o conciencia pura).

Cuando el practicante se relaja siente que se funde, que se expande y se vuelve cálido y ligero, a medida que vas relajándote la respiración se vuelve lenta y

profunda. La relajación te sigue en todas tus actividades y te enseña a conservar la energía y desentenderte de preocupaciones o temores. La relajación durante la clase será: una inicial, al momento de cambiar de postura y otra al final, ésta última deberá tener una duración de un mínimo de cuatro minutos, durante este tiempo se irá relajando cada parte del cuerpo continuamente.

♦ **Respiración Adecuada:**

“Para los yoguis los ejercicios de pranayama son una herramienta divina, un regalo mágico para el ser humano; aumenta su energía, expande su conciencia y entra al estado de meditación en el que se percibe la existencia como luz, conciencia y magia”. La respiración es vida, es un soplo divino, sin aire no se podría vivir, se puede pasar días enteros sin comer, sin embargo si nos faltara el oxígeno por unos minutos pronto llegaría la muerte, para todo individuo es necesario respirar correctamente con una respiración profunda haciendo pleno uso del diafragma.

Es imposible practicar las posturas sin conciencia y soltura respiratoria, una educada respiración para los seguidores del yoga cumple dos funciones principales; primero oxigena la sangre y por ende al cerebro y controla el “prana” o la energía vital, la misma que se encuentra presente en todas las cosas. Una buena respiración junto con las asanas tienen el papel de satisfacer las necesidades y mantener el cuerpo en estado de salud, al controlar el flujo de aire el discípulo afila su concentración y su meditación

◆ **Ejercicio adecuado:**

“Las asanas te volverán firme, libre de enfermedades y ligero de miembros” Hatha yoga. Resulta imprescindible que el niño experimente por sí mismo los beneficios que proporciona el yoga, las asanas son posturas que hay que mantener durante algunos segundos, se realiza de forma lenta y meditativa, combinadas con una respiración profunda. Con la suavidad y la firmeza con la que se realizan estos movimientos no solamente se reaviva la conciencia y se enseña a controlar el cuerpo, también tiene un profundo desarrollo espiritual al liberar las tensiones y los temores, cultivando la confianza y la serenidad.

La secuencia de asanas que utilizaremos será la descrita por Swami Vishnu Devananda que consiste en una serie de ejercicios y posturas que ayudan a mantener una adecuada posición de la columna y conservar todos los órganos y sistemas en perfectas condiciones. Durante la secuencia todo el cuerpo realiza ejercicios de flexión, estiramiento, tonificación y relajación, cada postura complementa a la que la antecede, es decir, es una cadena ordenada de flexiones, estiramientos y relajaciones. Trabaja las dos partes del cuerpo por igual. Con los preescolares el trabajo se realiza de forma lúdica de tal manera que resulte para el infante algo divertido y llamativo, algunas de las asanas se identifican con animales conocidos por ellos.

◆ **Pensamiento Positivo y meditativo:**

“La meditación es un flujo continuo de la percepción o del pensamiento, como el flujo del agua en un río” Swami Vishnu Devananda. Controlar la mente quizá es la tarea más

Difícil para el hombre, ella está acostumbrada a viajar de aquí para allá, todo el tiempo se encuentra divagando ya sea en el pasado o el futuro, es como un ave sin nido, que no encuentra un lugar donde descansar. Sin embargo una mente adiestrada sabe cuándo callar, detiene el incesante parloteo interno proporcionando al individuo un interludio de paz, que dura mientras absorbe vuestra atención. Una vez la mente se distrae regresa a

Su incesante hablar, para aquietarla es indispensable la práctica constante de la meditación.

Como lo menciona Vishnu Devananda “la meditación es la práctica mediante la cual hay una observación constante de la mente. Esto significa que debe enfocar la mente en un solo punto, y silenciarla para percibir el Sí mismo”. Al controlar la oleada de pensamientos y así convertirnos al mismo tiempo en observadores silenciosos, tenemos la gran oportunidad de conocernos interiormente y entender nuestra verdadera naturaleza, comprender que la paz que tanto anhelamos está dentro de nosotros, y que el manantial espiritual que llevamos internamente es una fuente incesante de tranquilidad y amor.

◆ El niño y el yoga:

A continuación señalaremos algunas sugerencias para enseñar yoga a los niños:

La persona que enseñe yoga a los niños debe ser un profesor de yoga o un estudiante que sea constante en su práctica.

El profesor de yoga debe ser una persona cariñosa que ame a los niños, debe ser tolerante y paciente con sus discentes y respetar la individualidad de cada uno de sus estudiantes.

La metodología debe ser lúdica, con la finalidad de que el niño disfrute de su práctica de yoga. Es recomendable que las posturas sean sencillas y relacionadas con animales.

El ambiente deberá ser tranquilo, sin muebles ni nada que pueda distraer al niño y muy limpio.

El aula donde se realice la sesión de yoga tiene que ser ventilado, claro y cómodo.

La enseñanza de yoga se puede realizar en varios lugares como por ejemplo en el campo.

El vestuario debe ser cómodo con ropa holgada y confortable, la misma que le permita al niño tener libertad de movimiento.

Recordar al niño que durante su clase de yoga no puede ingerir alimentos.

Antes de realizar las asanas es importante mostrar al niño la foto de la postura que se va a efectuar para facilitar su ejecución.

Es importante recordar que durante la práctica el niño no puede ni debe agotarse.

◆ **Yoga para niños**

Es una disciplina cuyo objetivo consiste en mejorar la calidad de las experiencias tempranas del niño y madurar su personalidad hasta un estado responsable que le permita actuar, pensar y sentir por sí mismo, capacitándole para poder hacer frente a las situaciones de la vida adversas a su desarrollo integral y armónico.

◆ **Beneficios de la práctica del yoga**

Mediante la práctica del yoga se puede contribuir a toda una serie de beneficios:

Ayuda al desarrollo de los músculos motores.

Mejora la flexibilidad de las articulaciones.

Mejora la postura de la columna vertebral.

Estimula la circulación sanguínea.

Eleva la autoestima y baja el nivel de estrés del niño.

Ayuda a perfeccionar los sentidos.

Calma y relaja.

Mejora a desarrollar la atención, la concentración, memoria e imaginación.

Armoniza la personalidad y el carácter.

Canaliza su energía física.

Mejor interacción con los demás.

◆ **La Psicomotricidad Gruesa:** Motricidad gruesa o global: se refiere al control de los movimientos musculares generales del cuerpo o también llamados en masa, éstas llevan al niño desde la dependencia absoluta a desplazarse solos. (Control de cabeza, Sentarse, Girar sobre sí mismo, Gatear, Mantenerse de pie, Caminar, Saltar, Lanzar una pelota.) El control motor grueso es un hito en el desarrollo de un bebé, el cual puede refinar los movimientos descontrolados, aleatorios e involuntarios a medida que su sistema neurológico madura.

Y de tener un control motor grueso pasa a desarrollar un control motor fino perfeccionando los movimientos pequeños y precisos. (Garza Fernández, Fco. 1978)

◆ **Coordinación dinámica general:**

Es la armonía de todas las acciones musculares. Esto implica que el niño tome conciencia de su cuerpo tanto en forma global como segmentaria; así tendrá mayor autonomía y mejor control de sus movimientos tanto grueso como fino.

En la coordinación general es importante tener en cuenta, tanto los movimientos simultáneos de ambas manos y pies, como los alternativos, en que el movimiento de uno de los dos segmentos sigue otro en una forma ordenada; y los movimientos disociados en los que ambos segmentos corporales siguen ritmos y movimientos diferentes.

◆ **El control postural**

El control de la postura, y el equilibrio como forma habitual de mantener ese control son uno de los elementos que configuran el esquema corporal. Ambos se fundamentan en las experiencias sensorio motrices del niño o la niña y constituyen lo que se denomina el sistema postural.

La postura es la posición que adopta nuestro cuerpo para actuar, para comunicarse, para aprender, para esperar, etc. La postura está sostenida por el tono muscular. El equilibrio es el ajuste postural y tónico que garantiza una relación estable del cuerpo, a través de sus ejes, siendo el cerebro el principal coordinador de esta información.

La postura se relaciona principalmente con el cuerpo, mientras que el equilibrio se relaciona principalmente con el espacio.

◆ **El control respiratorio**

La respiración normal se encuentra regulada por el auto reflejo pulmonar y por los centros respiratorios bulbares, que adaptan de una manera automática la respiración a las necesidades de cada momento.

Es importante conocer y respetar estos mecanismos fisiológicos, con el fin de no forzar al niño o a la niña en los ejercicios respiratorios y de no provocarle mareos, náuseas o fatiga, como consecuencia de un hipo o hiperventilación prolongados.

◆ **Proceso enseñanza aprendizaje**

El proceso de enseñanza aprendizaje se concibe como el espacio en el cual el principal protagonista es el alumno y el profesor cumple con una función de facilitador de los procesos de aprendizaje. Son los alumnos quienes construyen el conocimiento a partir de leer, de aportar sus experiencias y reflexionar sobre ellas, de intercambiar sus puntos de vista con sus compañeros y el profesor. En este espacio, se pretende que el alumno disfrute el aprendizaje y se comprometa con un aprendizaje de por vida.

◆ **Aprendizaje Significativo**

En el aprendizaje significativo el conocimiento se centra en relacionar los aprendizajes previos con la nueva información, en oposición al aprendizaje por repetición o memorístico

Ausubel considera que no es únicamente el proceso de relacionar conocimientos sino de comprenderlos. Para que un aprendizaje sea efectivo es necesario comprender, emplear lo ya conocido con sus intereses, necesidades y potencialidades

Para relacionar el aprendizaje es necesario tomar en cuenta tres aspectos esenciales:

- Relacionar los nuevos aprendizajes con los anteriores conocimientos de los alumnos
- Propiciar la memorización comprensiva, no por repetición.
- Tomar en cuenta la funcionalidad de lo aprendido.

5.02.02 METODOLOGÍA

Enfoque de la Investigación

Para realizar el presente trabajo de investigación de proyecto + desarrollo + innovación se organizó por capítulos, considerando el análisis de matrices, las mismas que se logra siguiendo paso a paso el desarrollodo de habilidades básicas y cognitivas, acoge los principios del paradigma crítico- propositivo, especialmente en el carácter cualitativo. Se recomienda el trabajo eficaz, efectivo y eficiente en el manejo de estrategias, es decir como se manifiesta el centro de desarrollo infantil donde; así pues en esta se identifica la adecuada aplicación del yoga infantil como estrategia en el proceso enseñanza aprendizaje..

Esta investigación es de contacto directo con el niño-niña y docentes a quienes se aplicó los instrumentos con el fin de hacer descripciones, interpretaciones, predicciones y evaluaciones críticas obtenidas en libros, revistas, diarios, informes científicos.

Modalidad de la Investigación

La modalidad de la investigación utilizada fue: Bibliográfica- Documental y de Campo

Bibliográfica-Documental

Porque la investigación tuvo un soporte teórico-científico a través de la información secundaria obtenida en libros, revistas, internet, otros. Además se acudió a fuentes de información primaria con documentos, actas, válidas y confluables.

Pues con el apoyo de fuentes de carácter documental, consultas de libros, artículos, ensayos, internet, documentos que se encuentran en archivos como: revistas, periódicos.

De Campo

La investigación es de campo, ya que la investigadora acude a recabar información en el lugar donde se producen los hechos, para así poder actuar en el contexto y transformar la realidad, con el fin de que, al aplicar las técnicas e instrumentos pertinentes y útiles se logre recolectar la información requerida. Además estableciendo una interacción entre los objetivos del estudio y la realidad.

Tipos o Niveles de Investigación

Exploratorio

En este nivel de investigación se caracteriza por responder a una metodología más flexible que permitirá conocer los mecanismos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como la aplicación del yoga infantil. Este conjunto de características encaminan a lograr, desarrollar y resaltar su importancia al reconocimiento de un problema poco investigado o desconocido en un contexto particular.

5.02.03 Análisis e interpretación de datos

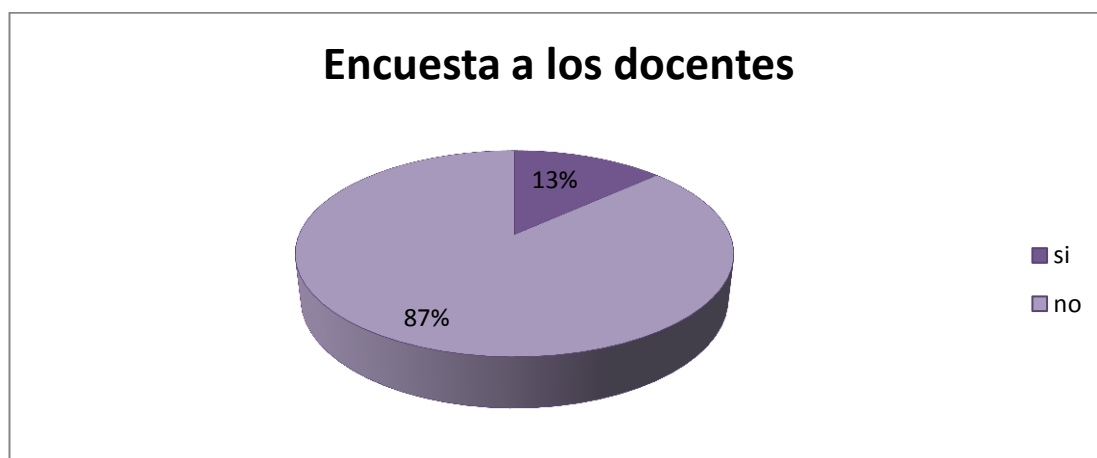
Pregunta No.- 1 ¿Tiene usted conocimiento sobre el yoga infantil?

Tabla 1 yoga infantil

Alternativas	No	%
Si	4	13.33
No	26	86.67
Total	30	100.00

Fuente: Encuesta

Elaborado por: La investigadora



Figuras 1 yoga infantil

Elaborado por: La Investigadora

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 30 docentes encuestados. El 13.33 % afirman que si tiene conocimiento sobre el yoga infantil, el 86.67% afirman que no.

De los resultados tabulados los docentes determinan que el adquirir conocimientos sobre la aplicación del yoga infantil, es primordial en el desarrollo de las diferentes áreas en el niño- niña, las cuales ayudan a la comprensión, criticidad, autocontrol como fuente prioritaria en su práctica, es decir podrán cumplir con los propósitos y demandas de la Educación.

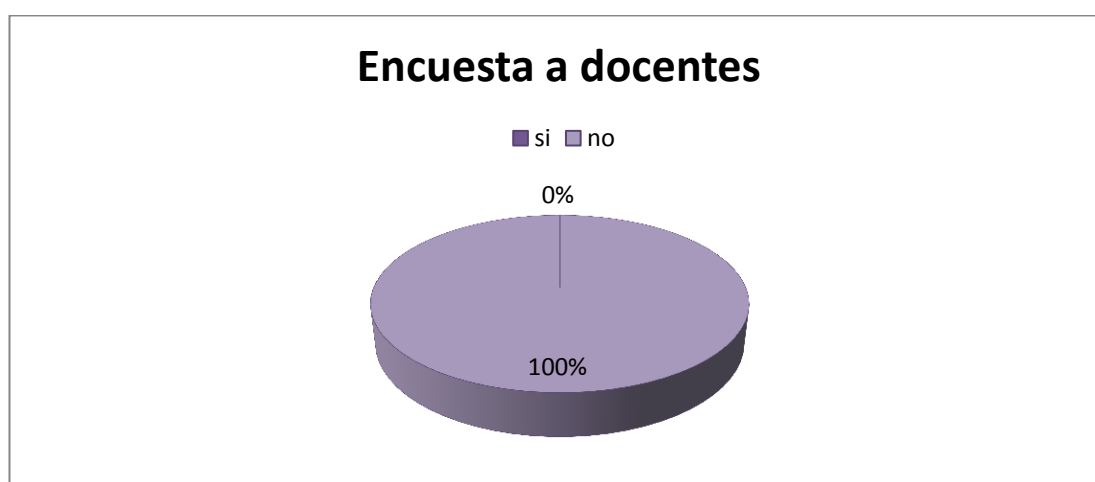
Pregunta No.- 2 ¿En el establecimiento se aplica técnicas de yoga infantil?

Tabla 2 Yoga infantil

Alternativas	No	%
Si	0	0
No	30	100
Total	30	100.00

Fuente: Encuesta

Elaborado por: La investigadora



Figuras 2 Yoga infantil

Elaborado por: La Investigadora

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 30 docentes encuestados. El 0 % afirman que en el establecimiento no se aplican técnicas de yoga.

De los resultados tabulados los docentes determinan que no se aplican técnicas de yoga en los centros infantiles, ya que no existe información suficiente para orientar a los docentes sobre el tema.

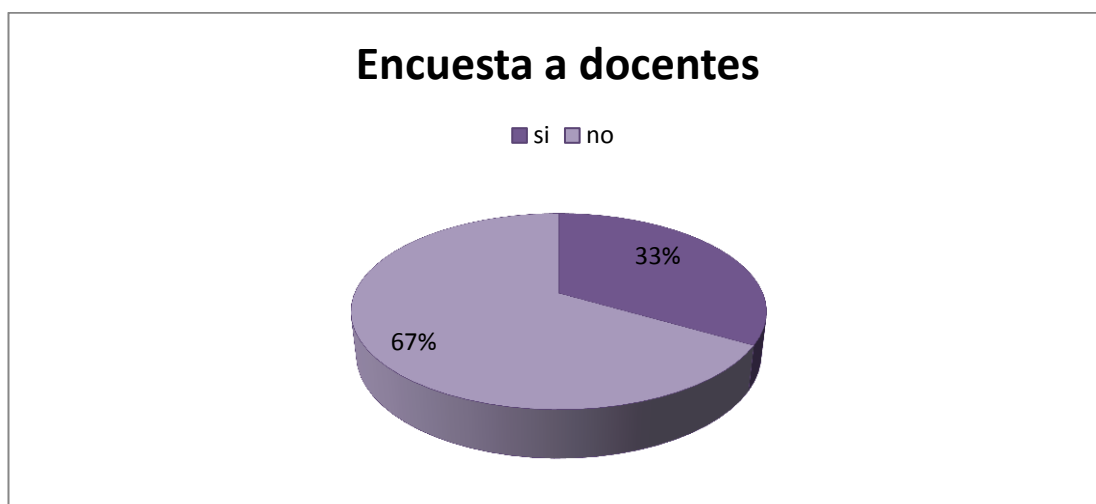
Pregunta No.- 3 ¿Ha recibido información acerca del yoga infantil?

Tabla 3 Yoga infantil

Alternativas	No	%
Si	10	33.33
No	20	66.67
Total	30	100.00

Fuente: Encuesta

Elaborado por: La investigadora



Figuras 3 Yoga infantil

Elaborado por: La Investigadora

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 30 docentes encuestados. El 33.33% afirman que ha recibido información sobre yoga infantil y el 66.67 que no.

Tener una información sobre los beneficios del yoga, para la utilización en el aula de clases para un mejor aprendizaje en los infantes.

Pregunta No.- 4 ¿Cree usted que sería importante aplicar técnicas de yoga a los niños y niñas?

Tabla 4 Yoga infantil

Alternativas	No	%
Si	0	0
No	30	100
Total	30	100.00

Fuente: Encuesta

Elaborado por: La investigadora



Figuras 4 Yoga infantil

Elaborado por: La Investigadora

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 30 docentes encuestados. El 100% afirman que sería importante aplicar técnicas de yoga en los niños y niñas.

Sería muy importante poder aplicar técnicas de yoga en los niños y niñas ya que pretende suministrar al docente estrategias para mantener la atención y concentración en el aula.

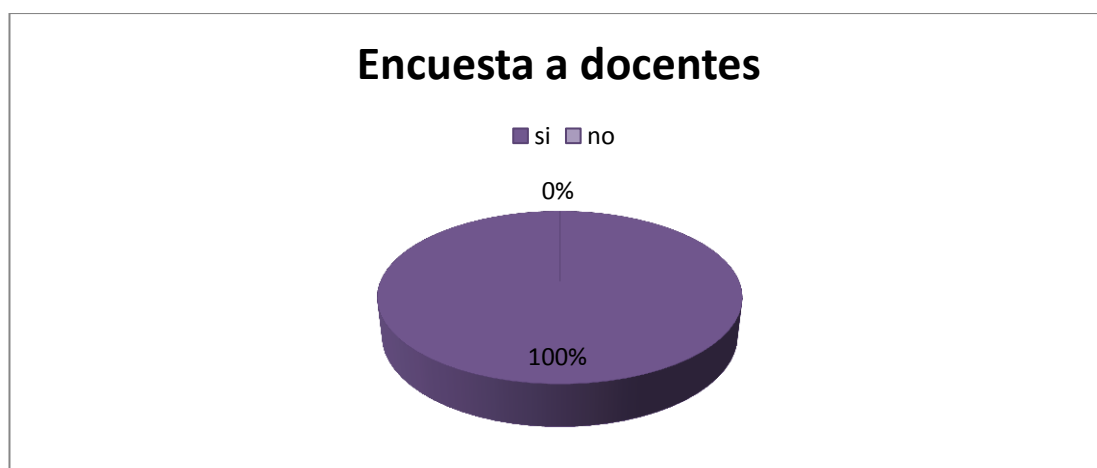
Pregunta No.- 5 ¿Considera que la aplicación del yoga ayuda en el proceso enseñanza-aprendizaje?

Tabla 5 Yoga infantil

Alternativas	No	%
Si	30	100
No	0	0
Total	30	100.00

Fuente: Encuesta

Elaborado por: La investigadora



Figuras 5 Yoga infantil

Elaborado por: La Investigadora

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 30 docentes encuestados. El 100% considera que la aplicación del yoga ayuda en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La aplicación del yoga para un buen aprendizaje el cuerpo necesita estar relajado tomando en cuenta los beneficios como una estrategia innovadora dentro del proceso-enseñanza aprendizaje, ya que contribuye en el desarrollo del pensamiento.

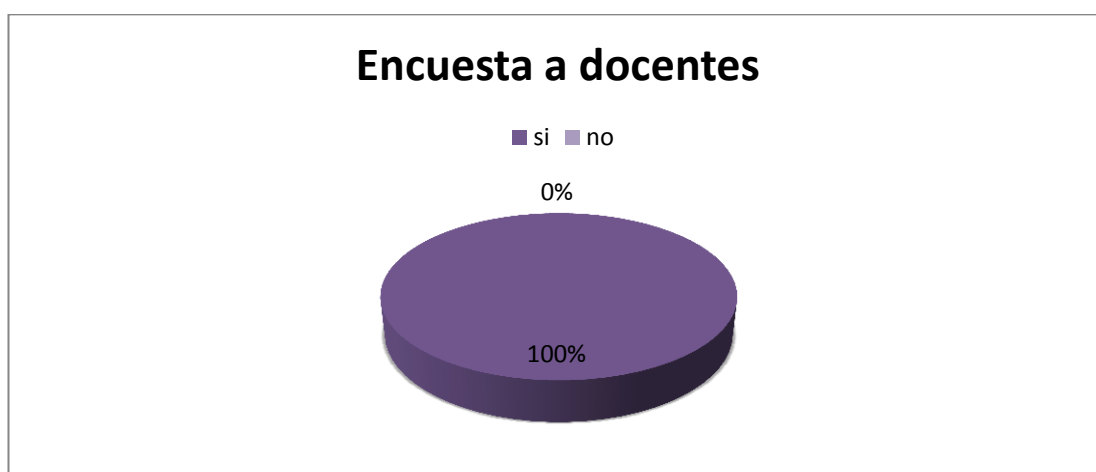
Pregunta No.- 6 ¿Cree Ud. que las técnicas del yoga ayuden a una mejor concentración y atención?

Tabla 6 Yoga infantil

Alternativas	No	%
Si	30	100
No	0	0
Total	30	100.00

Fuente: Encuesta

Elaborado por: La investigadora



Figuras 6 Yoga infantil

Elaborado por: La Investigadora

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 30 docentes encuestados. El 100 % Cree que las técnicas del yoga ayudan a mejorar la concentración y atención.

Se considera que el yoga se constituye en una herramienta para lograr la capacidad de atención en los niños y niñas, porque ayuda a canalizar la energía, y con esto obtener relajarse y concentrarse.

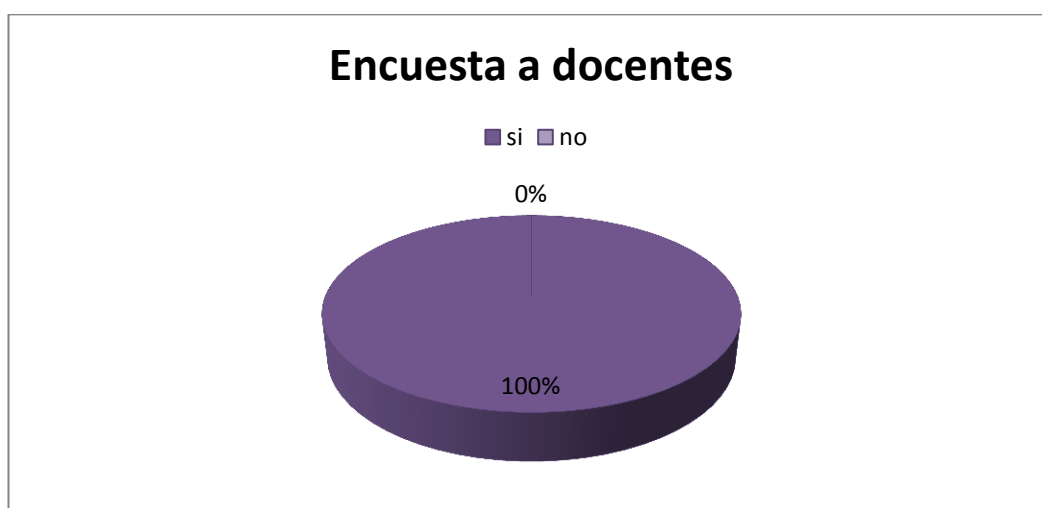
Pregunta No.- 7: ¿Sería satisfactorio contar con una guía orientadora de técnicas aplicables de yoga?

Tabla 7 Yoga infantil

Alternativas	No	%
Si	30	100
No	0	0
Total	30	100.00

Fuente: Encuesta

Elaborado por: La investigadora



Figuras 7 Yoga infantil

Elaborado por: La Investigadora

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 30 docentes encuestados. El 100 % Cree que sería satisfactorio contar con una guía orientadora de técnicas aplicables de yoga.

El yoga se convierte en una actividad satisfactoria en pro del infante, es decir un complemento en el proceso enseñanza-aprendizaje.

5.03 Formulación del proceso de aplicación de la propuesta.

- Detectar el problema
- Crear una guía
- Se realiza una solicitud a la directora del centro infantil para poder realizar la socialización de la guía con las docentes.
- Tarjeta de Invitación
- Socializar la guía

5.03.01 Taller

Tabla 8 Taller

FECHA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS
26/03/2014	Establecer relaciones personales.	Bienvenida	5h00-5h10	Prendedor Fomix silicona
		Presentación	5h10-5h25	
	Socializar y conocer los nombres de cada uno de los asistentes para crear un ambiente de confianza.	Reglas de oro	5h25-5h35	HOJAS Marcadores Lenteja Ajo Apanadura Perejil Huevos
		Dinámica (Me pica aquí)		
	Intercambio de ideas promoviendo la interacción con el grupo.	Formar grupos de trabajo	5h35-6h45	
		RECESO		
	Proporcionar información relevante sobre el tema.	Temas: Importancia del yoga- “crear una canción”	6h45-7h00	
		Tics alimenticios- beneficios		
		Posturas	7h00-7h20	
		socialización	7h20-8h10	
		video de motivación	8h10-8h30	
		Despedida		

CAPITULO VI

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

6.01 RECURSOS

Para la socialización del proyecto se emplearán algunos recursos físicos tales como:

- Encuestas
- copias,
- Computador, proyector
- Videos
- Salón

Los recursos Humanos.

- 1- Autora del proyecto
- 2- tutor del proyecto
- 3- lectora del proyecto.
- 4- Comunidad educativa (directora, docentes, niños/as)

6.02PRESUPUESTO

Tabla 9 Presupuestos

CANTIDAD	DESCRIPCION	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
SUMINISTROS Y MATERIALES			
Computador	Sony Vaio core i5	900.99	900.99
Cámara Samsung	Impresora Tx320	299.00	299.00
1 impresora	Epson	139.99	139.99
Internet	Plan CNT	18.00	90.00
4 resmas	Papel bond, 75 gramos	4.20	16.80
3 esferográficos	BIC azul	0.40	1.20
3 anillados	Anillado	5.00	15.00
1 Flash memory	Kingston de 8gb	12.00	12.00
1 Empastado	Empastado de cartón.	10.00	10.00
movilización	transporte	1.50	100.00
MATERIALES PARA SOCIALIZACION DE LA GUIA			
Fomix		0.20	2.00
Silicona		1.20	1.20
Marcadores		1.30	1.30
Ingredientes			
lentejas		1.20	1.20
1 cebolla		0.25	0.25
3 dientes de ajo		0.15	0.15
Sal		0.30	0.30
perejil		0.25	0.25
Aceite		1.20	1.20
Apanadura		0.50	0.50
Huevos		0.14	0.28
		Total	1589.11

6.03CRONOGRAMA

Tabla 10 Cronograma

ACTIVIDAD	OCTUBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL			
SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Selección del tema	x																							
definición del título	x	x																						
Planteamiento del problema		X																						
Formulación del problema			x																					
Justificación				x																				
Importancia					x																			
Antecedentes						x	x																	
Definición del problema central matriz T									x															
Análisis de involucrados									x															
Mapeo de involucrados									x	x														
Matriz de análisis de involucrados									x	x														
Problemas y objetivos											x													
Árbol de problemas												x												
Árbol de objetivos												x	x											
Análisis de alternativas													x	x										
Matriz de análisis de alternativas														x	x									
Matriz de análisis de impacto de los objetivos															x	x								
Matriz diagrama de estrategias																x	x							
Matriz del marco lógico																	x	x						
Propuesta																	x		x					
Antecedentes(de la herramienta o metodología que propone como solución)																		x	x					
Descripción de la																			x	x				

EL YOGA INFANTIL. GUÍA DIDÁCTICA PARA APLICAR EL YOGA INFANTIL EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS COMO ESTRATEGIA DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DIRIGIDO A DOCENTES DEL CDI “GOTITAS DE TERNURA” UBICADO EN LA PARROQUIA DE SAN ISIDRO DEL INCA ,BARRIO JARDINES DEL INCA DEL DMQ DURANTE EL AÑO LECTIVO 2013-2014

CAPITULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.01 CONCLUSIONES

- ❖ El yoga es una alternativa como actividad diaria para realizar con los pequeños ya que con la realización de las actividades para enfrentar el estrés, la falta de concentración la agresividad, a través de simples ejercicios de respiración y relajación.
- ❖ El yoga para niños es una actividad que estimula y beneficia el desarrollo de cuerpo y mente, por lo que resulta muy beneficioso, además de divertido, como ejercicio para los más pequeños. Es una disciplina milenaria que ayuda, a grandes y a pequeños, a encontrar el equilibrio y canalizar la energía.
- ❖ Las encuestas a docentes sobre el yoga infantil nos ha permitido observar la eficacia y los beneficios que otorga su práctica, por lo tanto pensamos que es de vital importancia poder incorporar el yoga dentro del currículo educativo.
- ❖ La educación no debe fundamentarse solamente en los aspectos cognitivos, para que el infante tenga un desarrollo integral es necesario educarle en valores, destrezas y espiritualidad.

7.02 RECOMENDACIONES

- ❖ Enseñarles a los infantes a relajarse a través de la respiración es una forma agradable de inculcarles hábitos de vida sana y que aprendan a desarrollar su inteligencia emocional. Las técnicas de respiración generan múltiples beneficios, como la disminución del estrés muscular y mental, la mejora de la concentración y el aumento de la confianza en cada pequeño.
- ❖ El movimiento no solo es parte del niño sino que es propio de él , el desarrollo de la motricidad es la base para el desarrollo físico, intelectual y emocional, por ello es importante que los niños puedan realizar diferentes técnicas posturales, respiratorias y de relajación, que se muevan, conozcan su cuerpo y tengan conciencia del espacio. Jugar con ellos, sobre todo en lugares amplios y seguros, permitirán al niño moverse con autonomía y destreza.
- ❖ La motivación es un factor muy importante, no olvidemos que se trata de un juego y no de una obligación para el pequeño.
- ❖ Y por último recomendamos aplicar el yoga dentro de las aulas ya que sus beneficios son múltiples y ayuda a desarrollar en el niño las destrezas necesarias para solucionar sus conflictos de manera calmada, positiva y coherente.

BIBLIOGRAFIA

Yoga para niños (en papel) MARTINE GIAMMARINARO; DOMINIQUE

LAMURE, ROBINBOOK, 2006, ISBN 9788479278236, España.

YOGA PARA NIÑOS Macarena Kojakovic, 2005 editorial Randomhouse

Mondadori S.A Monjitas 392,0f.1101, Santiago de Chile

OOOMMM MMMOOOO, Yoga para niños, 2007, María Villegas y Jennie, Kent,

Ilustraciones, Laura Osorno, Buenos Aires Argentina.

YOGA PARA NIÑOS Macarena Kojakovic, 2005 editorial Randomhouse

Mondadori S.A Monjitas 392,0f.1101, Santiago de Chile

NETGRAFÍA

<http://new.aulafacil.com/curso-gratis-de-yoga-para-ninos-y-ninas,introduccion,313,6562>

<http://www.yogaenquito.com/beneficiosdelyoga.htm>

<http://remediosnaturales.about.com/od/Yoga-Mente-Y-Cuerpo/qt/Yoga-Para-Ninos.htm>

ANEXOS

Apéndice A

Tabla 11 Definición del Problema Central

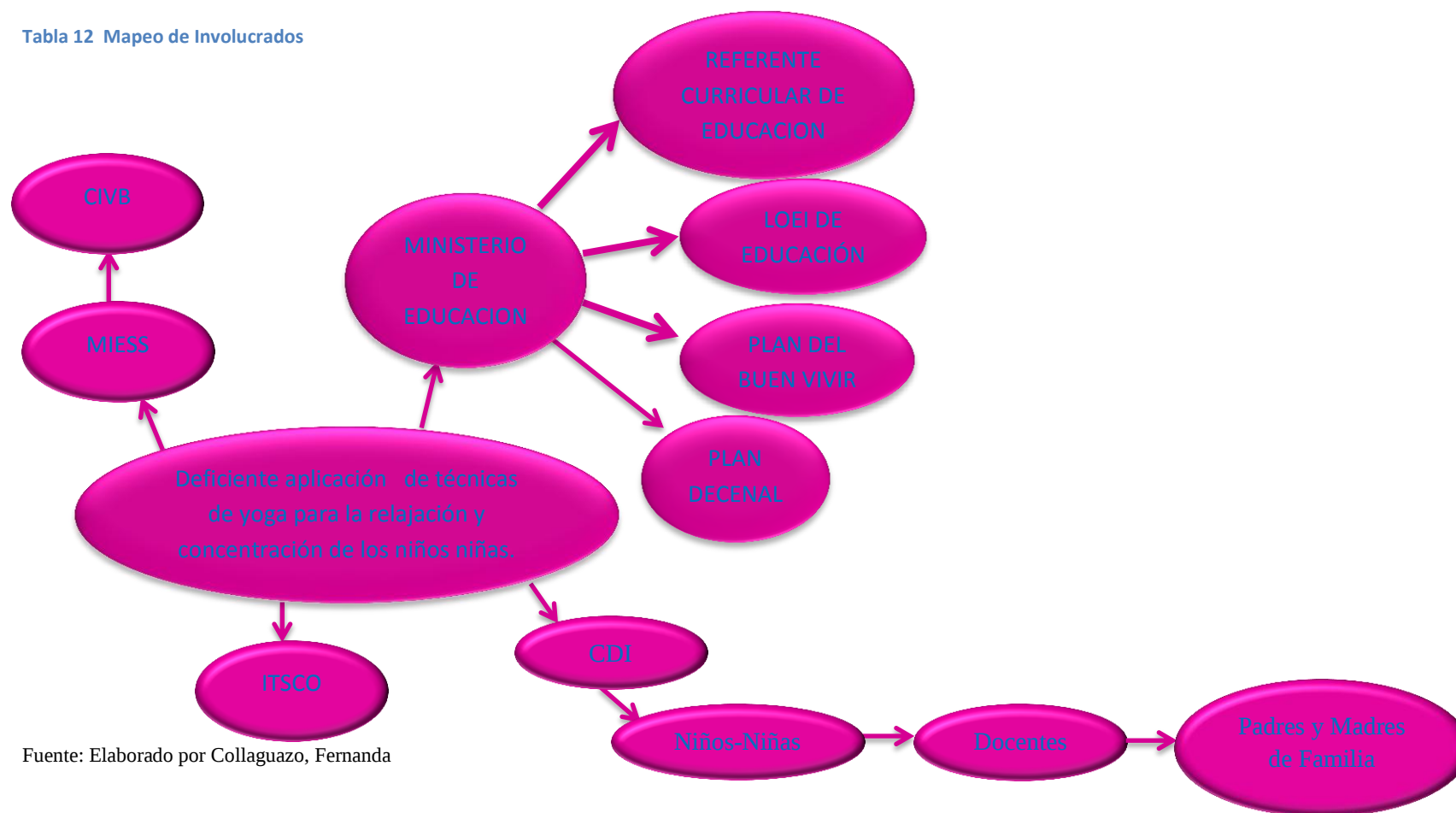
Situación Empeorada	Situación Actual				Situación Mejorada
Falta aplicación de técnicas de yoga para la relajación y concentración de los niños del C.D.I. "Gotitas de Ternura"	Poca información sobre técnicas de yoga para niños de 3 años				Guía didáctica para aplicar el yoga infantil en niños de 3 años como estrategia del proceso de enseñanza
Fuerzas Impulsadoras	I	PC	I	PC	Fuerzas Bloqueadoras
Campaña de socialización sobre los beneficios del yoga infantil en el periodo de enseñanza-aprendizaje.	1	4	4	1	Desinterés del personal que labora en los centros infantiles para asistir a los programas de capacitación.
Apoyo y asesoramiento de profesionales especializados.	1	4	5	2	Desconocimiento de los docentes sobre los beneficios del yoga infantil.
El C.D.I cuenta con suficiente espacio para el desarrollo de actividades de yoga infantil.	3	4	4	1	Desconocimiento de la importancia del desarrollo del yoga infantil, en espacios adecuados.
Evaluaciones a docentes sobre el yoga infantil niños y niñas.	1	4	5	1	Escasa información sobre técnicas del yoga infantil

Fuente: Elaborado por Collaguazo, Fernanda



Apéndice B

Tabla 12 Mapeo de Involucrados



Fuente: Elaborado por Collaguazo, Fernanda



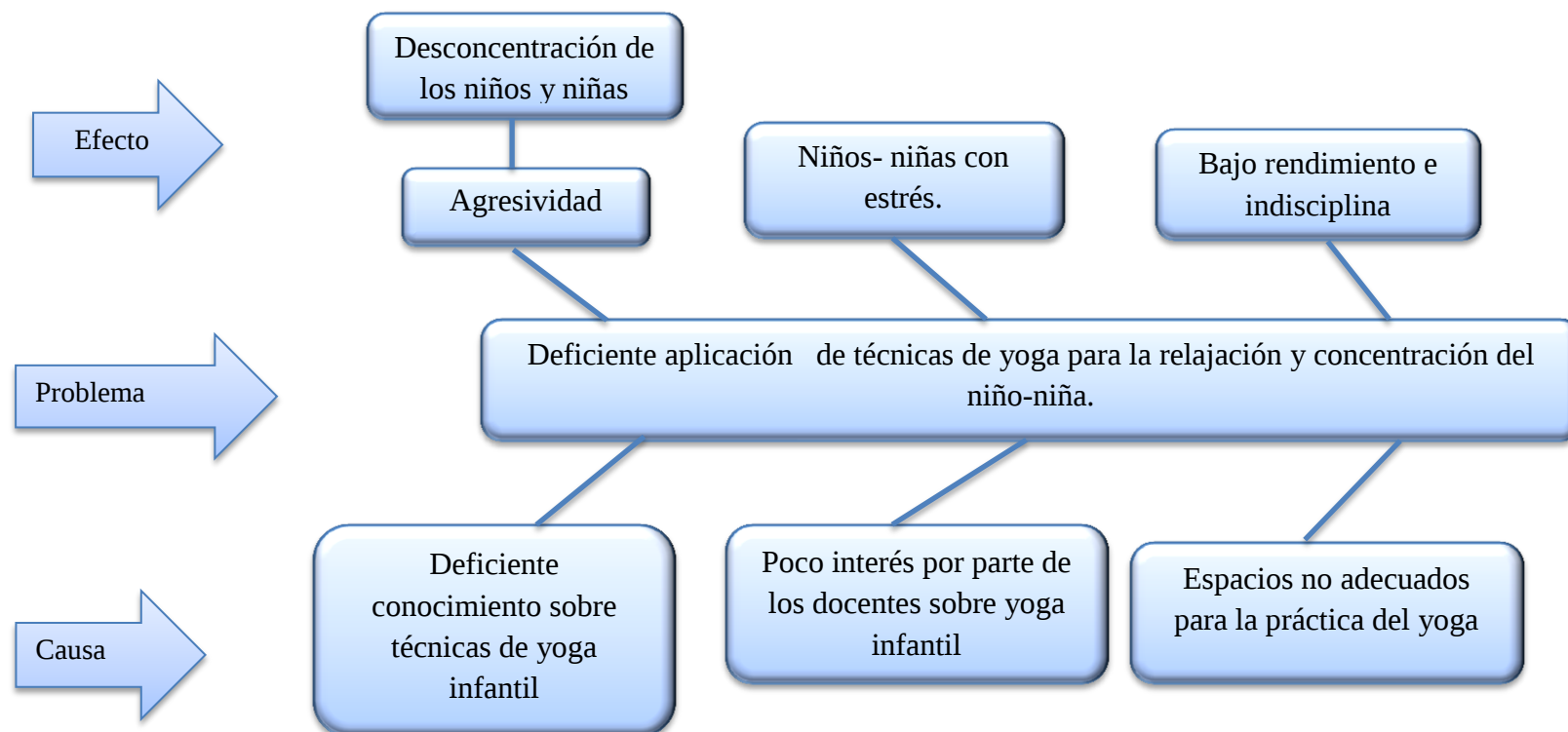
Apéndice C

Tabla 13 Matriz De Análisis De Involucrados

Actores involucrados	Interés sobre el problema central	Problemas percibidos	Recursos Mandantes Capacitados	Interés sobre el proyecto	Conflictos potenciales
Plan Nacional del Buen Vivir	Implementar mecanismos innovadores sobre la importancia del desarrollo integral en niños y niñas de 3 años de edad	Desconocimiento de los beneficios que aportan los mecanismos del yoga.	Campaña de comunicación Leyes constitucionales Profesionales capacitados	Fomentar la utilización de técnicas de yoga para garantizar su desarrollo integral.	Falta de recursos Desinterés Desconocimiento
Miess	Fortalecer una adecuada utilización de programas de capacitación para desarrollo integral del niño.	Escaso conocimiento del personal docente.	Formación profesional e integración del docente al sistema educativo	Manejar estrategias innovadoras para mejorar la calidad de elaboración de materiales didácticos y pedagógicos.	Escasa organización, administración y transmisión de los diferentes programas de capacitación.
C. D. I.	Facilitar espacios de aprendizaje internos y externos.	Desconocimiento de nuevas metodologías en el proceso.	Promover programas y talleres innovadores acorde al nuevo referente curricular.	Promover la participación activa Dinamizar los espacios internos y externos.	Infraestructura poco apropiada para establecer los espacios necesarios para trabajar las técnicas del yoga
I.T.S.C.O.	Apoyo en la investigación mediante la metodología de investigación + desarrollo + innovación	Inadecuada información	Adquisición de información e investigación acerca del tema.	Favorecer procesos educativos	Escasos recursos económicos

Apéndice D

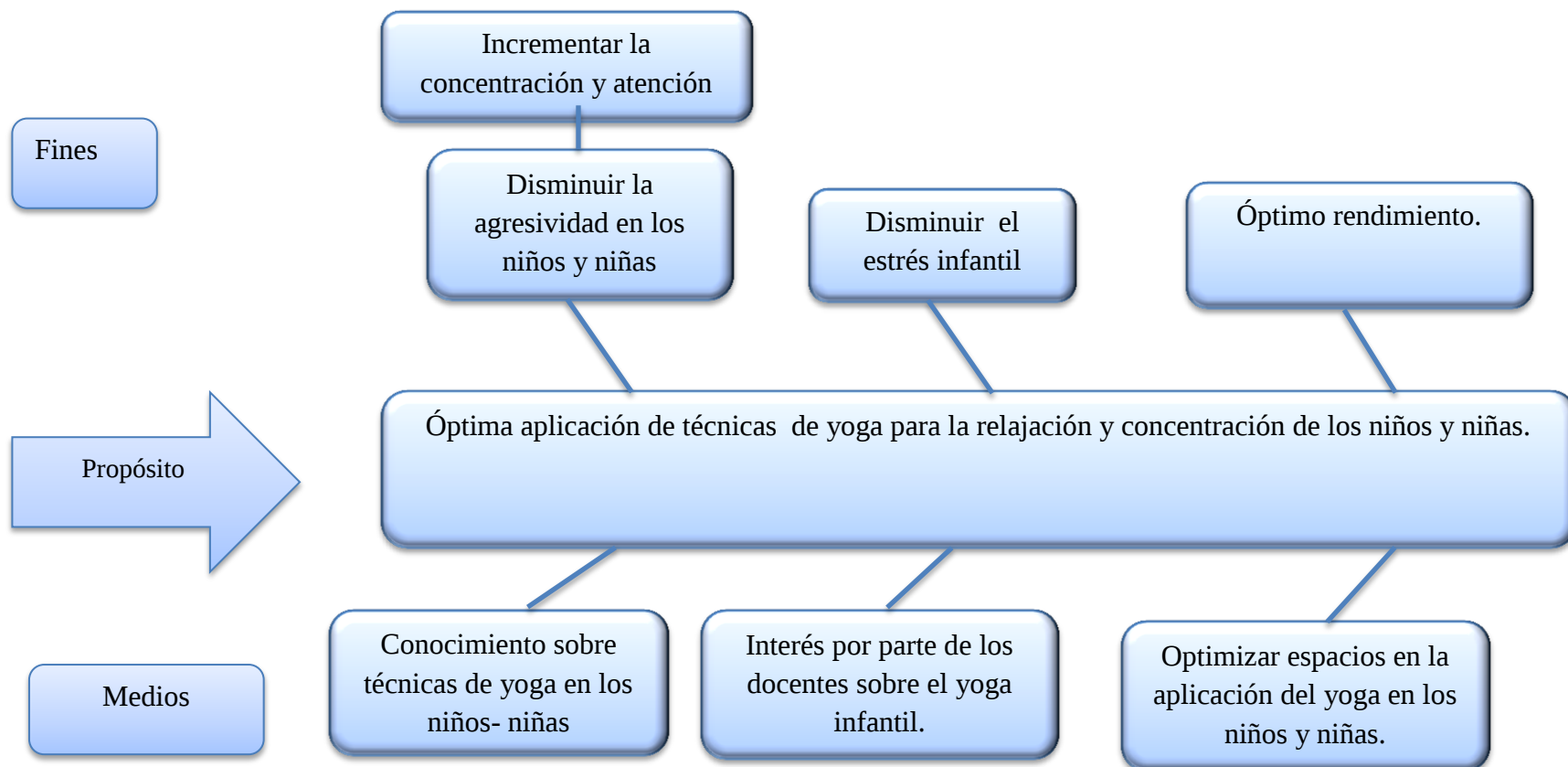
Tabla 14 Árbol de Problemas



Fuente: Elaborado por Collaguazo, Fernanda

Apéndice E

Tabla 15 Árbol de Objetivos



Fuente: Elaborado por Collaguazo, Fernanda



Apéndice F

Tabla 16 MATRIZ DE ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

OBJETIVOS	IMPACTO SOBRE EL PROYECTO	FACTIBILIDAD TÉCNICA	FACTIBILIDAD FINANCIERA	FACTIBILIDAD SOCIAL	FACTIBILIDAD POLITICA	TOTAL	CATEGORIAS
Conocimiento sobre técnicas de yoga en los niños-niñas.	4	4	5	4	4	21	MEDIO ALTO
Interés por parte de los docentes sobre el yoga infantil.	4	4	5	4	4	21	MEDIO ALTO
Optimizar espacios en la aplicación del yoga en los niños y niñas.	4	4	5	4	4	21	MEDIO ALTO
Óptima aplicación de técnicas para la relajación y concentración de los niños y niñas.	4	4	5	4	4	21	MEDIO ALTO

Fuente: Elaborado por Collaguazo, Fernanda



Apéndice G

Tabla 17 MATRIZ DE ANÁLISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS

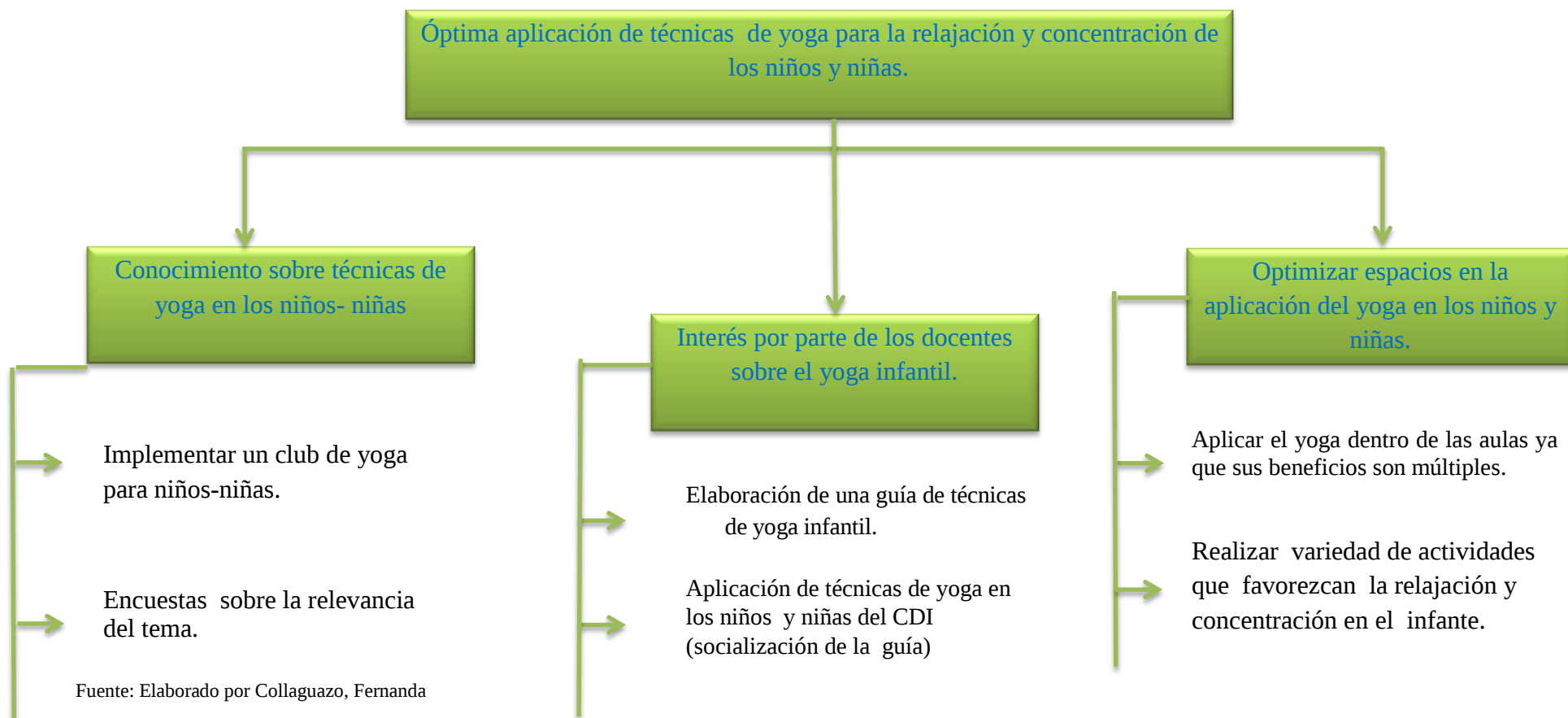
OBJETIVOS	FACTIBILIDAD	IMPACTO DE GÉNERO	IMPACTO AMBIENTAL	RELEVANCIA	SOSTENIBILIDAD	TOTAL
Conocimiento sobre técnicas de yoga en los niños- niñas.	Actividades organizadas sobre yoga para tener una mejor concentración. (4)	El incremento del aprendizaje significativo en los niños y niñas. (4)	Mejor comunicación en el infante con los demás y con su entorno. (4)	Personal especializado en técnicas de yoga. (4)	Talleres de yoga infantil. (4)	20
Interés por parte de los docentes sobre el yoga infantil.	Docentes capacitados técnicamente para su función. (4)	Incrementar la participación de los docentes. (4)	Mejorar el entorno educativo y social. (4)	Satisfacer las necesidades de los docentes sobre el conocimiento del Yoga infantil. (4)	Potencializar el conocimiento del yoga en los docentes. (4)	20
Optimizar espacios en la aplicación del yoga en los niños y niñas.	Ubicación espacial desde la expresión corporal. (4)	Desarrollo de destrezas motoras en los niños y niñas. (4)	Infantes relajados y sin estrés para un mayor y mejor aprendizaje. (4)	Educación de calidad considerando necesidades e intereses del infante. (4)	Manejar adecuadamente la infraestructura del CDI. (4)	20
Óptima aplicación de técnicas de yoga para la relajación y concentración de los niños y niñas.	Conocimiento y aplicación de estrategias pedagógicas enfocadas al niño y niña. (4)	Realización de actividades con equidad sin discriminación de género. (4)	Mejorar el ambiente dentro y fuera del aula. (4)	Variedad de actividades que favorecen la relajación y concentración en el niño y niña. (4)	Mejorar el tiempo de atención y concentración en el infante. (4)	20

Fuente: Elaborado por Collaguazo, Fernanda



Apéndice H

Tabla 18 Diagrama de Estrategias





Apéndice I

Tabla 19 Matriz de Marco Lógico

FINALIDAD	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
Beneficios globalizados del proyecto	*Docentes brindan a sus infantes una gama de técnicas de yoga para la relajación y concentración dentro y fuera del aula.	*Mediante encuestas en el CDI.	Realizar un seguimiento minucioso para la verificación de técnicas de yoga en los infantes.
Óptima aplicación de técnicas de yoga para la relajación y concentración de los niños y niñas.		*Tabulación de datos después de la información encontrada.	
PROPÓSITO	*Como se encuentran los niños y niñas después de la realización de ejercicios de yoga.	*Mediante encuestas en el CDI.	Se ha generado una sensibilización frente al tema, se ha logrado que las docentes socialicen la importancia del mismo con los padres y madres de familia proponiendo un refuerzo de las técnicas dentro de la rutina diaria de la casa.
Lograr que los niños y niñas se relajen mediante ejercicios de yoga	*Mejorar desarrollo de atención, concentración, memoria e imaginación en los párvulos.	*Tabulación de datos después de la información encontrada.	



COMPONENTES DEL PROPÓSITO	INDICADORES	MEDIOS VERIFICABLES	SUPUESTOS
1. Los pequeños aprenderán a relajarse y a tranquilizarse mediante una correcta respiración y ejercicios. 2. Los niños y niñas tendrán un mejor autoestima 3. Participación activa de los padres de familia sobre la importancia de las técnicas de yoga.	Promover a determinar mediante técnicas de yoga la reducción de la desconcentración en la hora de clase. Promover una adecuada realización de los ejercicios para que el niño y la niña se sientan seguros. Padres y madres de familia interesados en alcanzar un adecuado nivel de concentración en el infante.	*Mediante encuestas en el CDI. *Tabulación de datos después de la información encontrada.	Realizar actividades de yoga en el aula. Adecuada información para realizar los ejercicios con el infante. Progenitores comparten tiempo de calidad con sus pequeños, realizando técnicas de yoga para una mejor relajación.

Actividades *Capacitación a los docentes. *Publicidad (Trípticos). *Convivencia para fortalecer vínculos familiares. *Gestionar ambientes para un mejor desarrollo de la aplicación del yoga. *Elaboración y socialización de una guía, que sirva de orientación para la aplicación de técnicas de yoga	✓ Gastos suministros de oficina. ✓ Movilización ✓ Equipos ✓ Publicidad ✓ Impresiones ✓ Aportaciones	✓ Facturas ✓ Informe económico	Asistencia por parte de las docentes En su mayoría. Aplicabilidad de técnicas de yoga para la relajación y concentración. Adecuación de espacios para poder realizar actividades de yoga Saber con exactitud el uso del material que se usa para realizar yoga.
---	---	--	---

Fuente: Elaborado por Collaguazo, Fernanda



INSTITUTO TECNOLÓGICO
“CORDILLERA”

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR

“CORDILLERA”

CARRERA DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

ENCUESTA A DOCENTES

Introducción

Estimados docentes solicitamos muy comedidamente se digne llenar la encuesta con total sinceridad ya que estos resultados serán de validez para nuestra investigación.

Instrucciones:

- Lea detenidamente las preguntas y conteste de manera objetiva
- Procure que las respuestas tengan letra legible
- Marque con una X la respuesta seleccionada

Objetivo: Verificar el nivel de conocimiento acerca del yoga infantil.

1. ¿Tiene usted conocimientos de yoga infantil?

Si () no ()

2. ¿En el establecimiento se aplica técnicas de yoga infantil?

Si () no ()

3. ¿Ha recibido información acerca del yoga infantil?

Si () no ()

4. ¿Cree usted que sería importante aplicar técnicas de yoga a los niños y niñas?

Si () no ()

5. ¿Considera que la aplicación del yoga ayuda en el proceso enseñanza – aprendizaje?

Si () no ()



INSTITUTO TECNOLÓGICO
"CORDILLERA"

6. ¿Cree Ud. que las técnicas del yoga ayuden a una mejor concentración y atención?

Si ()

no ()

7. ¿Sería satisfactorio contar con una guía orientadora de técnicas aplicables de yoga?

Si ()

no ()

Gracias por su colaboración

Firma

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR

“CORDILLERA”

CARRERA DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

ENCUESTA

Introducción

Solicitamos muy comedidamente se digne llenar la encuesta con total sinceridad ya que estos resultados serán de validez para nuestra investigación.

Instrucciones:

- Lea detenidamente las preguntas y conteste de manera objetiva
- Procure que las respuestas tengan letra legible
- Marque con una X la respuesta seleccionada

Objetivo: Verificar el nivel de conocimiento acerca del yoga infantil.

1. ¿Aplicaría técnicas de yoga infantil en el establecimiento?

Si () no ()

2. ¿El taller le ayudo a comprender la importancia del tema?

Si () no ()

3. ¿Cree usted que sería importante aplicar técnicas de yoga a los niños y niñas?

Si () no ()

4. ¿Le gustaría que este tipo de talleres se repitan?

Si () no ()

5. ¿El taller cumplió con sus expectativas?

Si () no ()

6 . ¿Cómo usted calificaría este Taller?

Muy Bueno: ____

Bueno: ____

Regular: ____

Malo: ____

Gracias por su colaboración

Guía Didáctica para aplicar el yoga infantil

en niños y niñas de 3 años como
estrategia

del proceso de enseñanza

Aprendizaje



PRESENTACIÓN

Con la sociedad del conocimiento, la educación y el mundo del trabajo experimentan grandes cambios. La tecnología avanza sin cesar y revoluciona constantemente los escenarios laborales y económicos, motivando a los centros de educación a actualizar sus ofertas formativas.

La aplicación del yoga infantil en el proceso de enseñanza-aprendizaje, es la propuesta que articula las demandas cognitivas, socio-afectivas y económicas del contexto productivo con los esfuerzos formativos de los centros educativos.



En una educación de calidad y calidez se introduce la aplicación del yoga infantil en el proceso de enseñanza-aprendizaje en los centros de educación inicial y por ello se promueve la elaboración y uso de la presente guía, para el desarrollo de la creatividad, la capacidad innovadora, con eficiencia, eficacia y efectividad.

La presente Guía de la utilización de la aplicación del yoga infantil para los docentes aplicada al proceso de enseñanza-aprendizaje. Es fruto de la investigación realizada en el Centro de Desarrollo Infantil “Gotitas de Ternura”, previo a la obtención de la tecnología en Desarrollo del Talento Infantil.

Para su texto y desarrollo se ha contado con el apoyo de autoridades, docentes de dicha institución.

El propósito de esta guía es contribuir a una mejor aplicación del yoga infantil en el proceso enseñanza-aprendizaje para niños y niñas de 3 años de edad.



INDICE GUIA

UNIDAD I

Alimentación equilibrada en los niños

Tics alimenticios para trabajar yoga

UNIDAD II

Recursos y práctica del yoga infantil

Posturas

Postura de estrella de mar

Postura de estiramiento del gato.

Postura de serpiente

Postura de tortuga.

Postura de foca

Postura de ardilla.

Postura de búho.

Postura de grillo.

Postura de flor.

Postura de hoja.

Postura de la semilla creciendo





UNIDAD III

La respiración del yoga infantil

Técnicas de relajación para los niños. Manos y brazos

Técnicas de relajación para los niños. Brazos y hombros

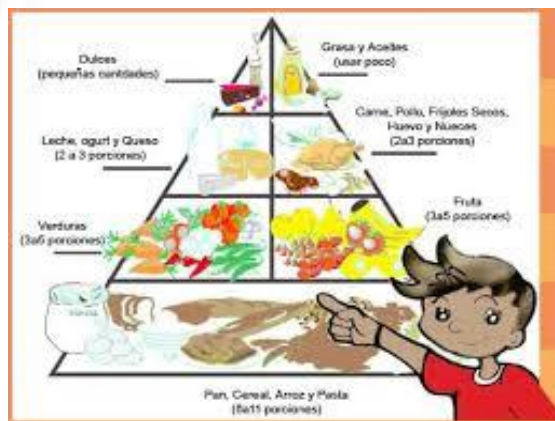
Técnicas de relajación para los niños. Hombros y cuello

Técnicas de relajación para los niños. Pecho y pulmones

Técnicas de relajación para los niños. Estómago



UNIDAD I



Típs

Alimenticios



Alimentación equilibrada en los niños



Es muy importante que los niños tengan una dieta equilibrada y sana para potenciar su autoestima, el buen humor, la paz y tranquilidad en su diario vivir.

La autoestima es la percepción emocional que se tiene de uno mismo.

La podríamos definir como amarse a uno mismo, es un sentimiento valorativo de nuestro ser, de cómo somos a nivel mental, espiritual y de personalidad.

Para lograrlo, debemos ayudar a los niños a hacerse conscientes de sus virtudes y sus defectos. Y sobre todo, que aprendan a aceptarse tal y como son.

La autoestima es el requisito indispensable para lograr relaciones interpersonales sanas. La estabilidad y el amor familiar, es la raíz de ese árbol que un día dará sus frutos.

Debemos cultivar el amor, el respeto y los valores humanos en la educación de los niños, para que estos se sientan seguros, queridos y valorados como personas.

No cabe duda de que los alimentos pueden modificar de manera positiva el estado anímico de las personas, influir en su rendimiento físico y prevenir enfermedades. Por ello, la importancia



de escoger los nutrientes más convenientes es un paso en el bienestar físico y emocional del ser humano.

Todos los niños sufren alguna pequeña alteración emocional: miedos, baja autoestima, malhumor, falta de apetito, rebeldía, falta de concentración, desórdenes en el sueño, etc.

Podemos hacer pequeños cambios en la dieta habitual del niño, de acuerdo a sus estados de ánimo, ayudándole que a la larga le aporten beneficios.

Tics alimenticios para trabajar yoga

El pan y otros alimentos ricos en hidratos de carbono generan sensaciones de bienestar, es preferible consumir otros más nutritivos, como los cereales sin grasa, en lugar del pan con mantequilla.

Ciertos alimentos impulsan la calma y otros van en contra de los estados depresivos, unos aportan coraje y otros mejoran la ansiedad.

Actualmente la alimentación se basa en hidratos de carbono equivocados.

En lugar de azúcares y dulces, son más saludables los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, como los cereales integrales (pan integral, arroz integral, avena, etc.)

Los cereales refinados (no tan ricos como los integrales; arroz blanco, pastas, pan blanco, etc.).

Las legumbres, algunas hortalizas y frutas.

El hierro es indispensable para el buen ánimo.

Su carencia suele provocar un estado permanente de cansancio. (Espinacas, berro, perejil, etc.)

El calcio ayuda a metabolizar el hierro y provee de fuerza y energía.

Lo contienen los lácteos, frutos secos, hortalizas (berro, brócoli, coliflor, col, acelga) y algas.



Recetas para una nutrición adecuada

Hamburguesas de lentejas:

Ingredientes:

250 gr. de lentejas

1 cebolla

3 dientes de ajo

Sal y perejil

Aceite de oliva

Consejos: también se puede usar pan rallado para rebozar las hamburguesas antes de freirlas.

Cómo preparar las hamburguesas de lentejas

1- Poner las lentejas de remojo durante unas 4 o 5 horas.

2- Cocer las lentejas en agua caliente con sal y cuando estén tiernas, sacarlas del fuego y colarlas para quitarles todo el líquido.

3- Cuando las lentejas estén secas, verterlas en un bol y con la ayuda de un tenedor, batidora o un procesador de alimentos, batir las lentejas hasta conseguir una pasta. Nosotros hemos preferido no batirlas tanto y dejar algunas lentejas enteras. Claro que todo depende del gusto de cada persona.

4- En otro bol, mezclar la cebolla rallada, los ajos muy bien picados, la sal, el perejil y la harina.

5- Verter esta mezcla a la pasta de lentejas y mezclar para que se forme una masa. Reservar la masa por unos minutos.



6- Mientras tanto, poner aceite para calentar en una sartén.

7- Formar las hamburguesas con la mano. Si ves necesario, pasarlas por pan rallado o harina.

8- Freír las hamburguesas por ambos lados hasta que tenga un color dorado, a fuego medio para no quemarlas.

9- Y aquí tienes nuestras hamburguesas. Para acompañarlas, nada mejor que una buena ensalada de lechugas y tomates. ¡¡Qué hambre!!

Granola de avena

La granola es un cereal nutritivo y saludable, no se trata solo de relleno para hacer barritas. Hacer tu propia granola en casa es una buena forma de controlar qué ingredientes lleva y de hacerla tan saludable como tú quieras.

Ingredientes

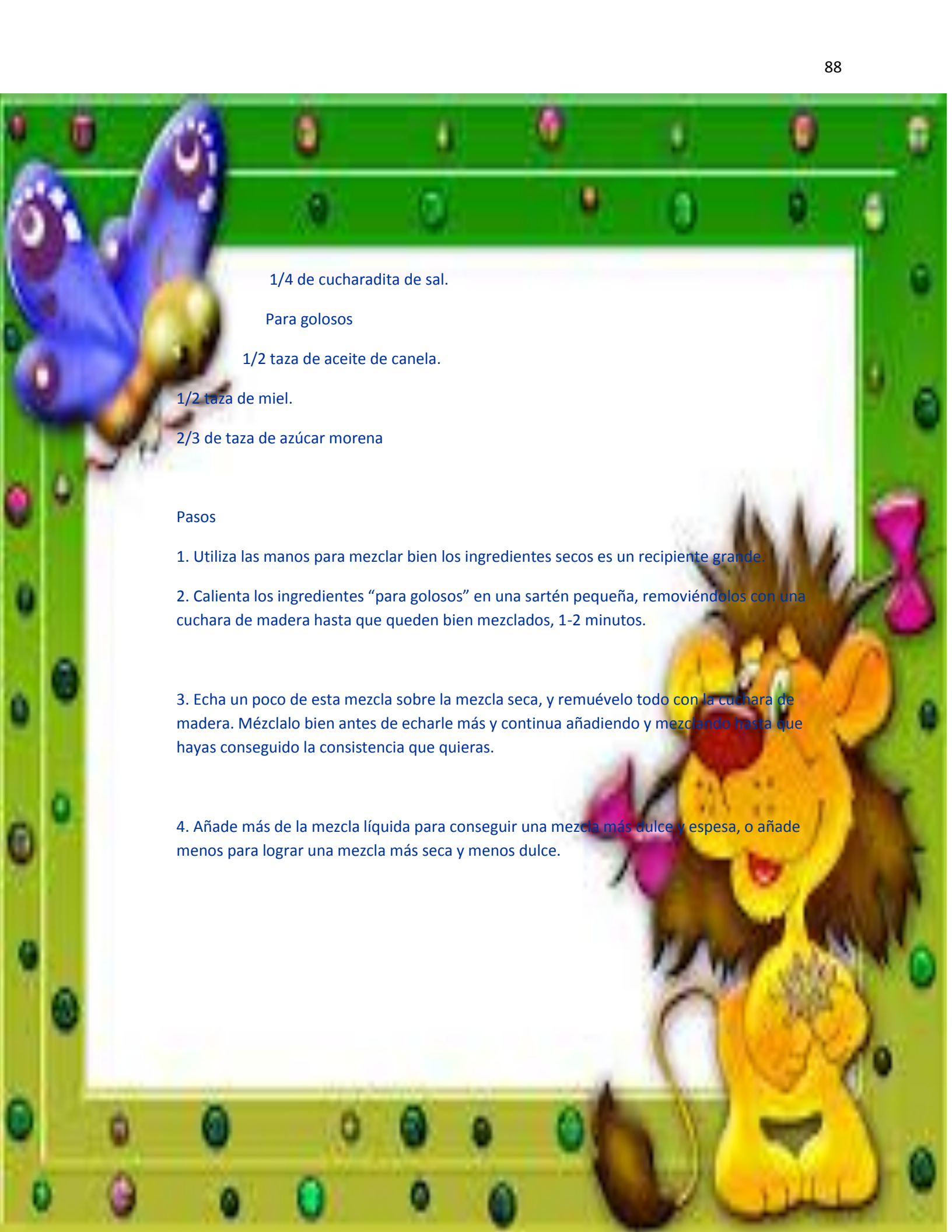
3 tazas de avena.

1 taza de nueces, peladas.

1/2 taza de almendras.

1/2 taza de pasas.

1 cucharadita de canela.



1/4 de cucharadita de sal.

Para golosos

1/2 taza de aceite de canela.

1/2 taza de miel.

2/3 de taza de azúcar morena

Pasos

1. Utiliza las manos para mezclar bien los ingredientes secos es un recipiente grande.
2. Calienta los ingredientes “para golosos” en una sartén pequeña, removiéndolos con una cuchara de madera hasta que queden bien mezclados, 1-2 minutos.
3. Echa un poco de esta mezcla sobre la mezcla seca, y remuévelo todo con la cuchara de madera. Mézclalo bien antes de echarle más y continua añadiendo y mezclando hasta que hayas conseguido la consistencia que quieras.
4. Añade más de la mezcla líquida para conseguir una mezcla más dulce y espesa, o añade menos para lograr una mezcla más seca y menos dulce.



Brochetas de frutas

Ingredientes.

Manzana roja, frutillas, plátano, kiwi, naranja chica, de mango y yogur líquido saborizado.

Preparación.

Lavar bien todas las frutas y pelar el mango, la naranja y el kiwi.

Pelar el plátano y cortar en rodajas de aproximadamente 1 cm de espesor. El resto de las frutas deben cortarse en cubos, excepto las fresas que sólo les retiramos las hojas y las partimos por su mitad.

Las colocamos en palillos de brochetas para armar los pinchos, siempre intercalando colores para que el resultado final quede más atractivo a la vista.

Finalmente, colocamos las brochetas en un plato y salseamos con el yogur líquido por encima. ¡Listo para comer!





UNIDAD II



Posturas





Recursos y práctica del yoga infantil

La práctica del Yoga asocia el trabajo mental y corporal y tratándose de niños, la motivación es un factor muy importante.

Según lo anterior, se recomienda que en una clase de yoga no haya más de 15 niños reunidos.

Los niños deben sentirse cómodos y relajados.

Su vestuario debe ser holgado, ligero y confortable para poder realizar cualquier movimiento con comodidad.

Las clases deben impartirse en un ambiente limpio, tranquilo, ventilado y silencioso.

Se sugiere el uso de colchonetas apropiadas y los niños pueden estar descalzos o si lo prefieren pueden usar calcetines.

Los ejercicios se pueden practicar a cualquier hora del día, pero el mejor horario para su práctica es por la mañana

Diferentes posturas del yoga infantil.

Postura de Estrella de Mar



Objetivo

La postura de Estrella de Mar se caracteriza por poner en juego los mecanismos de coordinación motora, mediante el movimiento alternado y combinado de brazos y piernas

Procedimiento

Acostado boca arriba, con los brazos y piernas bien estirados.

Primero levanta un brazo, apuntando con él hacia el techo y bájalo.

Luego levanta una pierna hacia arriba.

Alternadamente hazlo con cada brazo y pierna.

Luego, al mismo tiempo, levanta el brazo derecho y la pierna izquierda.

Alterna levantando el brazo izquierdo y la pierna derecha y repitiendo la secuencia rítmicamente.



Postura de Estiramiento del Gato.



Es una postura de yoga infantil, en la que los niños se divierten imitando a sus mascotas.

Esta "asana" imita los movimientos y estiramiento de los felinos, a los que ellos han visto hacerlo, por lo que ni siquiera necesites decirles que hacer ni cómo seguir.

Objetivo

Con esta postura, los niños aumentarán la flexibilidad y elasticidad de los músculos de su espalda.

Procedimiento

Descripción de la Postura de Estiramiento del Gato:

Apoyado en el piso, sobre tus rodillas y tus manos y descende tu espalda hacia el piso, mientras miras hacia adelante.

Ahora, curva tu espalda, mientras contraes la panza y miras hacia abajo.

Alterna ambos movimientos y repítelos varias veces.



Postura de Serpiente



La posición de serpiente es una de las posturas recomendadas en la práctica de yoga infantil, que como su nombre lo indica, trata de imitar los movimientos y la carga muscular que realiza la serpiente, al desplazarse.

Objetivo

Favorece la expansión pulmonar y la contracción de los músculos abdominales de donde se derivan sus principales beneficios para la salud infantil.

Procedimiento

Acostado boca arriba con los pies juntos, las rodillas dobladas, las plantas de los pies apoyadas en el piso y los brazos extendidos a cada lado del cuerpo.

Debes apoyar la parte baja de la espalda, con fuerza sobre el piso, mientras relajas la parte alta de la espalda.

Luego inspira muy profundo, para que tu pecho se llene de aire, mientras contraes el estómago.

Mantente así, contando mentalmente hasta tres...uno,...dos y...tres.

Relájate y repite el ejercicio.



Postura de Tortuga.



Objetivo

La Postura de Tortuga es una de las "asanas" en la que se intenta desarrollar el estiramiento y elasticidad de las piernas, a partir de un juego imaginativo. Imaginándose a sí mismos, como tortugas que han caído invertidas.

Esto les permitirá ser conscientes de que no pueden, ni deben mover su espalda, porque el trabajo debe concentrarse en las piernas.

Procedimiento

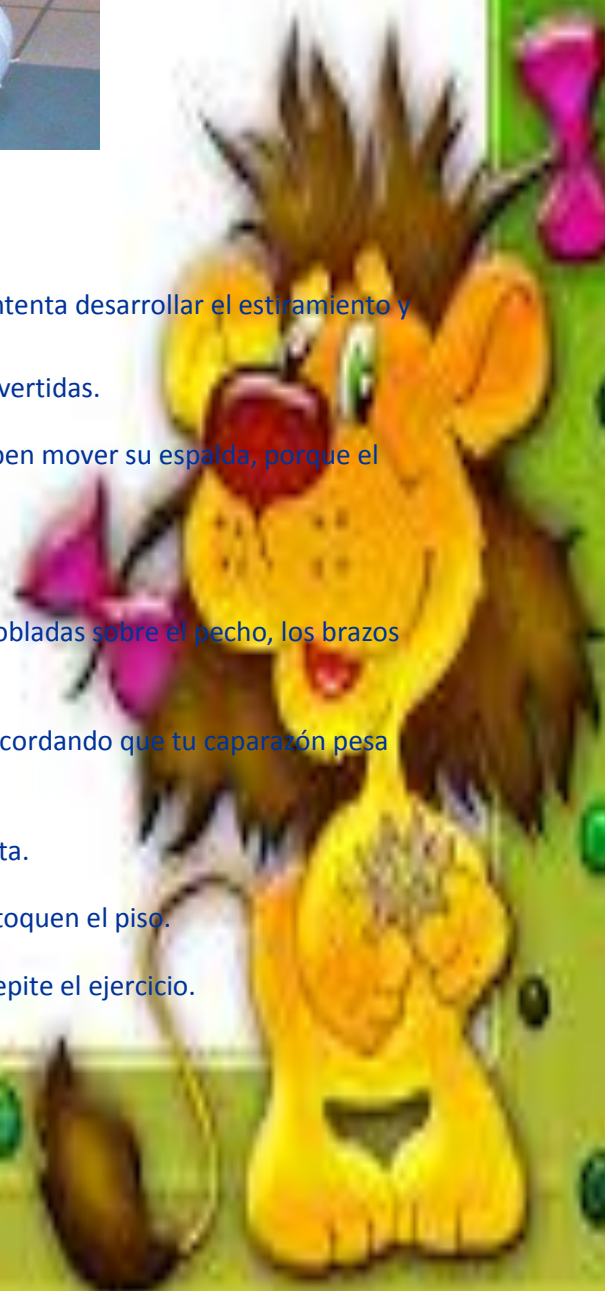
Acostado boca arriba, con las piernas juntas y las rodillas dobladas sobre el pecho, los brazos apoyados en el piso y estirados por encima de la cabeza.

Mantener firme la parte baja de la espalda sobre el piso, recordando que tu caparazón pesa mucho y que no puedes voltearte, ni mover tu espalda.

Debes extender las piernas hacia arriba con los pies en punta.

Baja las piernas todo lo que puedas, sin dejar que caigan y toquen el piso.

Finalmente levanta las piernas nuevamente, flexiónalas y repite el ejercicio.



Postura de Foca



La Postura de Foca es una de las "asanas" recomendadas que se concentra en el estiramiento suave de todo el cuerpo, por lo que su práctica es muy importante para el crecimiento de los niños.

Objetivo

Ejercitan pies y tobillos, convirtiéndola en una de las posturas más completas para los niños

Procedimiento

Debes sentarte bien derecho y con las piernas estiradas.

Gira el cuerpo hacia una pierna y reclínate suavemente sobre ella, tomándola con ambas manos.

Mantener la posición durante algunos segundos.

Repite con la otra pierna.

Ahora, siéntate derecho, mira hacia el frente, sujetando ambas piernas y dejándote caer suavemente hacia delante.

Luego vuelve a la posición inicial, sosteniéndote con las palmas de las manos en el piso a cada lado, finalmente ensaya hacer punta y flexión de pies, alternando de manera rítmica.



Postura de Ardilla



Objetivo

Lograr una mayor elongación y flexibilidad de los miembros superiores, al mismo tiempo que contribuye como otras posiciones de yoga a recrear la imaginación de los niños.

Procedimiento

Comienza sentándote bien derecho con las piernas cruzadas.

Levanta los brazos por encima de la cabeza y estira uno de los brazos hacia el techo mirando hacia arriba.

Luego, debes estirar el brazo hacia un lado haciendo círculos hacia adelante y hacia atrás, mirando hacia adelante.

Repite con el otro brazo.



Postura de Búho.



Objetivos

Lograr una mayor flexibilidad corporal de los niños, fundamentalmente de los músculos cervicales, a partir de la rotación de cabeza que se realiza al imitar los movimientos del búho.

Procedimiento

Siéntate con la espalda recta con las piernas cruzadas y las manos a los lados, apoyando las palmas sobre el piso.

Rota la cabeza y mira hacia un lado por encima del hombro, luego hacia el otro lado, por encima del otro hombro.

También puedes girar el cuerpo, para impulsarte puedes ayudarte con las manos.

Repite el ejercicio varias veces.



Postura de Grillo.



Objetivo

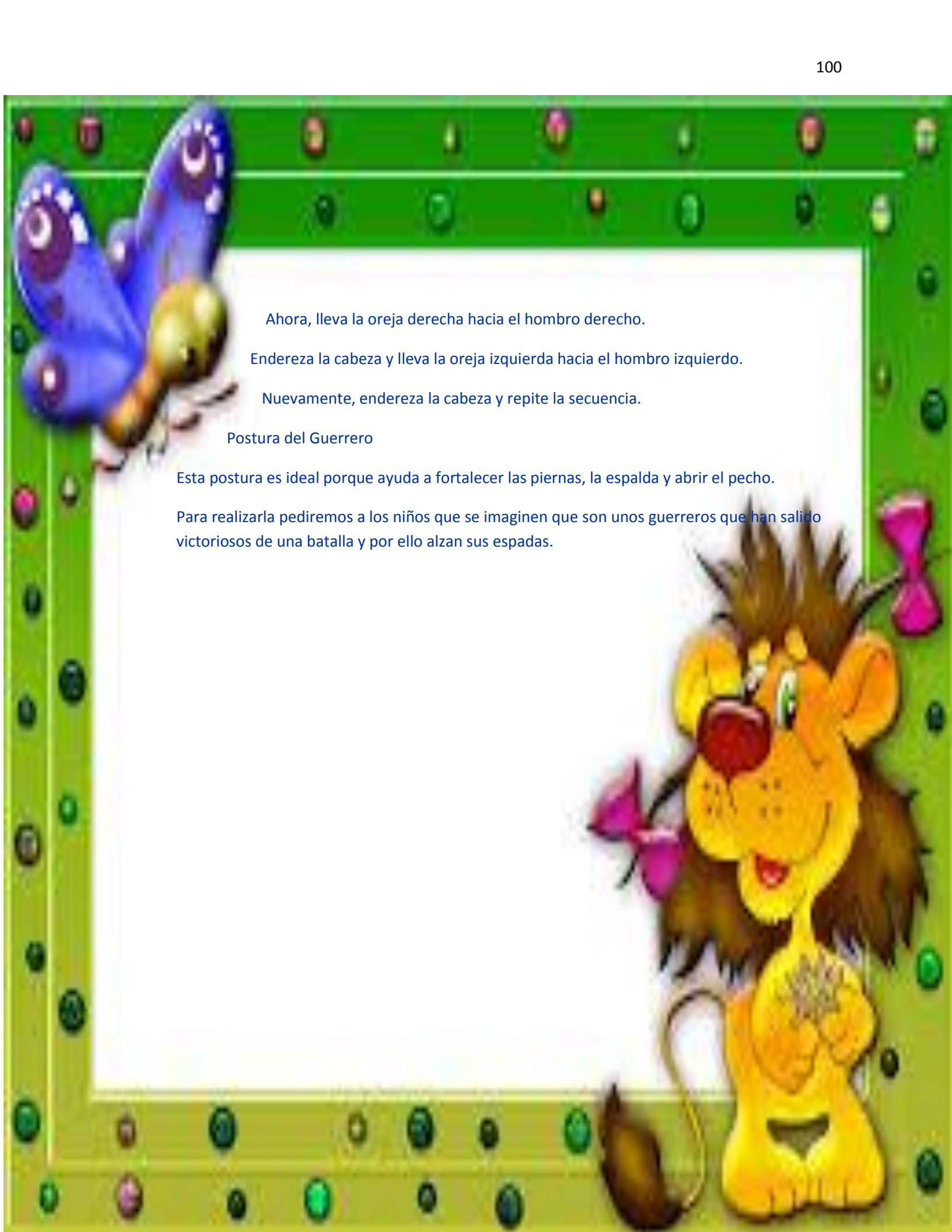
No sólo lograr la flexibilidad corporal de los niños, sino también su flexibilidad mental, que se hace efectiva, a través de la fecunda imaginación de los niños, al mismo tiempo que los relaja y entretiene.

Procedimiento

Siéntate con la espalda recta con las piernas cruzadas y las manos sobre los tobillos.

Mira primero hacia el frente y luego hacia arriba y nuevamente hacia el frente.





Ahora, lleva la oreja derecha hacia el hombro derecho.

Endereza la cabeza y lleva la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo.

Nuevamente, endereza la cabeza y repite la secuencia.

Postura del Guerrero

Esta postura es ideal porque ayuda a fortalecer las piernas, la espalda y abrir el pecho.

Para realizarla pediremos a los niños que se imaginen que son unos guerreros que han salido victoriosos de una batalla y por ello alzan sus espadas.

Postura de Flor.

Objetivo

Les ayuda a tomar conciencia de su cuerpo, al mismo tiempo, que les permite disfrutar del juego.

En esta postura se trata de rebotar a uno y otro lado.

Esta "asana" los conecta con sensaciones físicas, que les permiten tomar conciencia de su propio cuerpo, al tiempo que estimulan su imaginación.



Procedimiento

Siéntate con la espalda recta, junta las plantas de los pies y coloca las manos sobre los tobillos.

Luego rebota con las rodillas contra el piso, a uno y otro lado, como si fueras una flor y el viento te meciese muy suavemente.

Repite varias veces.

Postura de Hoja.

Objetivo

Esta "asana" relaja a los niños, a la vez que los conecta con el mundo natural, a través de su imaginación.



La posición de hoja es muy sencilla. Esta postura trata de comenzar con la columna recta y curvarla muy suavemente como lo haría una leve hoja, que fuese alcanzada por una brisa de viento.



Procedimiento

Siéntate con la espalda bien derecha, junta las plantas de los pies y coloca las manos sobre los tobillos.

Muy suavemente, redondea la espalda.

Ahora vuelve a tu posición inicial.

Repite el ejercicio varias veces.

Postura de la Semilla creciendo

Objetivo

Este ejercicio ayuda a mantener una postura corporal correcta y a controlar los músculos.

Procedimiento

Para realizarla, los niños tendrán que ponerse de cuclillas y deben estar con los ojos cerrados.

Tendrán que imaginarse que son unas semillas enterradas debajo de la tierra esperando con tranquilidad la llegada de la primavera.

Lentamente, la semilla empieza a desarrollarse manteniendo las manos sobre los ojos, levantando la cabeza y los hombros y estirando las piernas.

Poco a poco se deben ir levantando imaginando que son un brote que sale de la tierra y crece hacia el sol.

En el momento en que el brote sale de la tierra, estirarán lentamente los brazos por encima de la cabeza, abrirán los ojos, inhalarán profundamente y exhalarán un largo 'ahhh'.



UNIDAD III



Técnicas

De

Relajación



La respiración del yoga infantil.



Es esencial inhalar y exhalar por la nariz para que el niño pueda estirarse y obtenga el equilibrio necesario para empezar a practicar las posturas del Yoga.

Una vez controlada su respiración, se comenzará con las posturas.

El objetivo de las posturas es, desde los órganos exteriores, ir calmando a los órganos interiores.

Las posiciones se deben ir practicando poco a poco.

Lo ideal es lograr que el niño aprenda a respirar, relajarse y después a concentrarse.

El yoga debe ser practicado como si fuese un juego.

No se debe exigir la repetición una postura una y otra vez porque eso puede convertirse en algo muy aburrido para el niño.

Se deben variar las posturas y los movimientos deben de realizarse despacio para que los niños no pierdan la concentración.

Como ya mencionamos, el ánimo y la motivación son cruciales, el respeto, la moderación, una actitud positiva y alegre.





Técnicas de relajación para los niños.

MANOS Y BRAZOS

Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda.

Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimirle todo el jugo.

Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estás exprimiendo.

Ahora déjalo caer.

Fíjate cómo están ahora tus músculos cuando están relajados.

Coge ahora otro limón y trata de exprimirlo.

Exprímelo más fuerte de lo que lo hiciste con el 1º; muy bien.

Ahora tira el limón y relájate.

Fíjate qué bien se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados.

Una vez más, toma el limón en tu mano izquierda y exprímele todo el zumo, ~~no dejes ni una~~

sola gota, exprímelo fuerte.

Ahora relájate y deja caer el limón.

(Repetir el mismo procedimiento con la mano y el brazo derechos).



Técnicas de relajación para los niños. Brazos y hombros

BRAZOS Y HOMBROS



Ahora vamos a imaginarnos que eres un gato muy perezoso y quieres estirarte.

Estira (extiende) tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás.

Fíjate en el tirón que sientes en tus hombros.

Ahora deja caer tus brazos a tu lado.

Vamos a estirar otra vez.

Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fuerte.

Ahora déjalos caer.

Fíjate como tus hombros se sienten ahora más relajados.

Ahora una vez más, vamos a intentar estirar los brazos, intentar tocar el techo esta vez.

Estira los brazos enfrente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fíjate en la tensión que sientes en tus brazos y hombros.

Un último estirón ahora muy fuerte.

Deja caer los brazos, fíjate qué bien te sientes cuando estás relajado.



Técnicas de relajación para los niños. Hombros y cuello

HOMBROS Y CUELLO



Imagina que eres una tortuga.

Imagínate que estás sentado sobre una roca en un apacible y tranquilo estanque relajándote al calor del sol, te sientes tranquilo y seguro allí.

De repente sientes una sensación de peligro.

¡Vamos! mete la cabeza en tu concha.

Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en su caparazón.

Ahora el peligro ya pasó, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol, relájate y siente el calor del sol.

¡Cuidado! más peligro, rápido mete la cabeza en tu casa, tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte.

Muy bien, ya puedes relajarte, saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen.

Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estás relajado que cuando estás tenso.





Una vez más.

¡Peligro! esconde tu cabeza, lleva los hombros hacia tus orejas, no dejes que ni un solo pelo de tu cabeza quede fuera de tu concha.

Mantente dentro, siente la tensión en tu cuello y hombros.
Ahora puedes salir de tu concha, ya no hay peligro.

Relájate, ya no va a haber más peligro, no tienes nada de qué preocuparte, te sientes seguro, te sientes bien, perfecto.



Técnicas de relajación para los niños. Pecho y pulmones

PECHO Y PULMONES



Vas a respirar hinchándote y deshinchándote como un globo.

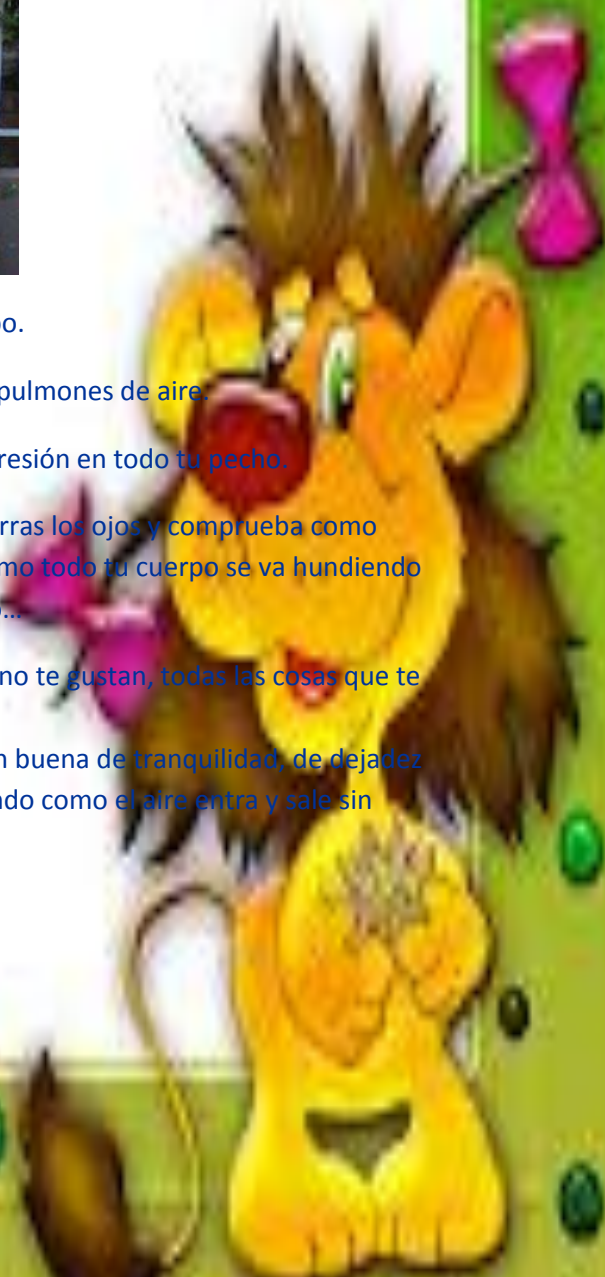
Vas a tomar el aire por la nariz intentando llenar todos tus pulmones de aire.

Aguanta a respiración contando tres segundos y siente la presión en todo tu pecho.

Luego suelta el aire por la boca despacito poco a poco y cierras los ojos y comprueba como todo, todo tu cuerpo se va desinflando como un globo y como todo tu cuerpo se va hundiendo y aplastando contra el sofá o la cama donde estás tumbado...

Con el aire suelta toda las cosas malas, todas las cosas que no te gustan, todas las cosas que te preocupan... ¡Fuera!

...y quédate respirando normal y notando esa sensación tan buena de tranquilidad, de dejadez de paz... respirando como tu respiras normalmente y notando como el aire entra y sale sin dificultad...



Vamos a respirar de nuevo profundamente.

Toma el aire por tu nariz y cuenta hasta tres aguantando el aire....uno, dos y tres....

Y suelta por la boca, despacio, cerrando los ojos y convirtiéndote en un globo que se va deshinchando, deshinchando hundiéndose, hundiéndose y quedándose tranquilo.

Técnicas de relajación para los niños. Estómago



ESTÓMAGO

Imagina que estás tumbado sobre la hierba.

Mira, por ahí viene un elefante, pero él no está mirando por donde pisa, no te ha visto, va a poner un pie sobre tu estómago, ¡no te muevas! no tienes tiempo de escapar.

Trata de tensar el estómago poniéndolo duro, realmente duro, aguanta así, espera, parece como si el elefante se fuera a ir en otra dirección.

Relájate, deja el estómago relajado lo más que puedas.

Así te sientes mucho mejor.

Por ahí vuelve otra vez. ¿Estás preparado

Tensa el estómago fuerte, si él te pisa y tienes el estómago duro no te hará daño.





Pon tu estómago duro como una roca.

Parece que nuevamente se va.

Puedes relajarte.

Siente la diferencia que existe cuando tensas el estómago y cuando lo dejas relajado.

Así es como quiero que te sientas, tranquilo y relajado.

No podrás creerlo pero ahí vuelve el elefante y esta vez parece que no va a cambiar de camino, viene derecho hacia ti.

Tensa el estómago. Ténsalo fuerte, lo tienes casi encima de ti, pon duro el estómago, está poniendo una pata encima de ti, tensa fuerte.

Ahora ya parece que se va, por fin se aleja. Puedes relajarte completamente, estar seguro, todo está bien, te sientes seguro, tranquilo y relajado.

Esta vez vas a imaginarte que quieres pasar a través de una estrecha valla en cuyos bordes hay unas estacas.

Tienes que intentar pasar y para ello te vas a hacer delgado, metiendo tu estómago hacia dentro, intentando que tu estómago toque tu columna.

Trata de meter el estómago todo lo más que puedas, tienes que atravesar esa valla.

Ahora relájate y siente cómo tu estómago está ahora flojo.

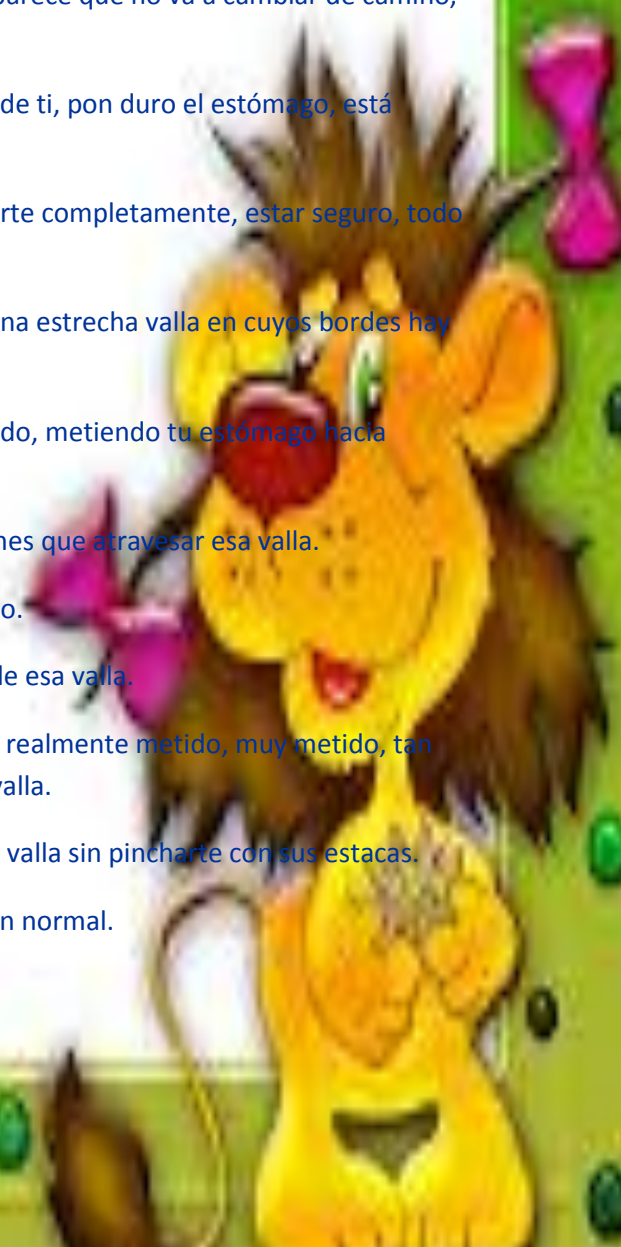
Muy bien, vamos a intentar nuevamente pasar a través de esa valla.

Mete el estómago, intenta que toque tu columna, déjalo realmente metido, muy metido, tan metido como puedas, aguanta así, tienes que pasar esa valla.

Muy bien, has conseguido pasar a través de esa estrecha valla sin pincharte con sus estacas.

Relájate ahora, deja que tu estómago vuelva a su posición normal.

Ahora te sientes mejor. Lo has hecho muy bien.



Aplicación de la guía de Yoga Infantil



Presentación

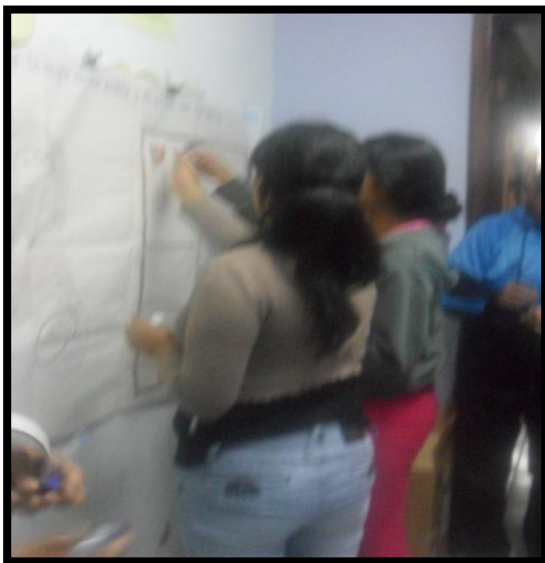


Exposición de trabajo en grupo

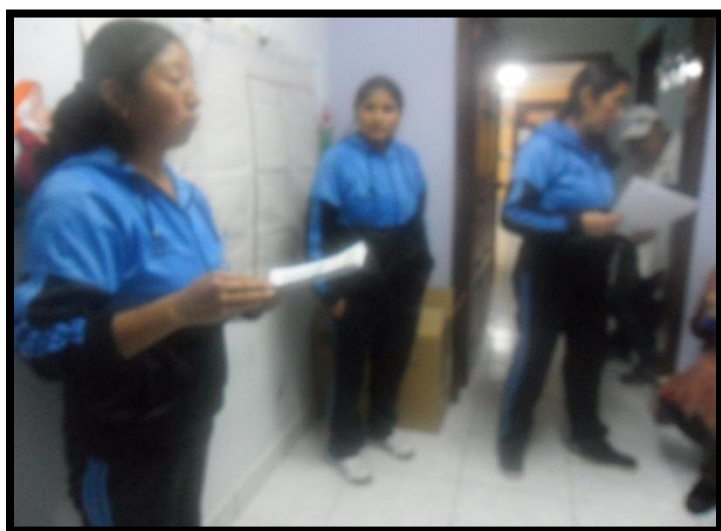
Trabajo en grupo



Exposición de trabajo en grupo



Llenado las encuestas



Exponiendo

Dinámica



