

LA PRÁCTICA DEL YOGA: Un medio para el desarrollo de la dimensión corporal en
preescolares.

DANIELA ANDREA RINCÓN ANTIVAR

LEYDI LORENA DIAZ MOLANO

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS.

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA INFANTIL

BOGOTÁ, D.C. 2015

LA PRÁCTICA DEL YOGA: un medio para el desarrollo de la dimensión corporal en
preescolares.

DANIELA ANDREA RINCÓN ANTIVAR

LEYDI LORENA DIAZ MOLANO

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Licenciada en Pedagogía
Infantil.

Asesora: Ada Marcela González Riveros

Magister en Educación

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS.

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA INFANTIL

BOGOTÁ, D.C. 2015

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Bogotá, Noviembre 2015

AGRADECIMIENTOS

Agradezco inicialmente a Dios por darme la oportunidad de conocer a una persona maravillosa como lo es Daniela Andrea Rincón Antivar mi compañera de monografía, por permitirme culminar esta meta con éxito y por todas las experiencias vividas en este proceso que hicieron crecer nuestra amistad. A mi madre Emilia Molano Molina por todos sus esfuerzos, amor y dedicación a mi padre Pablo Enrique Díaz Santana por hacerme una persona fuerte y luchadora para culminar los objetivos planteados, a mis hermanos Raphael Camilo Ramírez Molano y Cristian Albeiro Díaz Molano quienes han estado junto a mí en todo momento, en cada decisión y paso de mi vida. De igual manera agradezco a la familia Rincón Antivar por la acogida y apoyo brindado. Además, al Jardín Abrakadabra Chía por permitirme trabajar con los niños (as) y así desarrollar dicho proyecto. Por último, agradezco a nuestra asesora Ada Marcela González Riveros por ser nuestra guía en este proceso, así mismo por brindarnos las herramientas necesarias para culminar con éxito dicho proyecto que fortalecieron de forma asertiva el proceso de investigación.

Leydi Lorena Díaz Molano

Agradezco el logro de culminar con éxito este proyecto a Dios, a mi compañera Leydi Lorena Díaz Molano, sin su ayuda y apoyo incondicional esto no hubiera sido posible. Igualmente agradezco a la familia Díaz Molano por abrirme las puertas de su hogar, por la acogida y apoyo brindado. Agradezco a nuestra asesora Ada Marcela González Riveros, porque su ayuda fue fundamental para orientar este proyecto y lograr culminarlo con éxito. Agradezco al Jardín Infantil Abrakadabra Chía por creer y permitir que este proyecto se llevara a cabo. A Cristhian Peñuela, Lina Garzón y Stefanny López por su apoyo, comprensión y ayuda en momentos difíciles. Por último y más importante quiero agradecer a mi familia, a mis hermanos Jhonatan Stiven Rincón Antivar y Angie Carolina Rincón Antivar y a mi abuelita Teresa Gordillo, que siempre me han apoyado y ayudado en todo momento. Y especialmente a mis padres Cesar Enrique Rincón Gordillo y Elsa Liliana Antivar, que sin duda alguna son el pilar de este proyecto y gracias a ellos, su crianza, amor y apoyo incondicional hoy soy una persona llena de metas y sueños que serán cumplidos como este.

Daniela Andrea Rincón Antivar

DEDICATORIA

Primero que todo le dedico este triunfo a Dios por permitirme llegar tan lejos, por darme fuerzas para continuar y luchar en este proceso. Adicionalmente se la dedico a mi madre Emilia Molano Molina y a mi padre Pablo Enrique Diaz Santana por ser mi fortaleza y apoyo durante este proceso, por haber creído en mí y ser mi motivación día tras día, porque gracias a ellos me encuentro en este momento de mi vida, por sus esfuerzos, sus desvelos, su preocupación y su amor incondicional que los caracteriza, a mis hermanos quienes han sido mis amigos y confidentes en todo momento; en fin se lo dedico a toda mi familia por ser partícipes de esta maravillosa experiencia y ser lo mejor que Dios me ha regalado en la vida.

Leydi Lorena Díaz Molano

Este proyecto se lo dedico a mis padres Cesar Enrique Rincón Gordillo y Elsa Liliana Antivar, sin ellos nada de lo que soy y he logrado en mi vida sería posible. Han dado siempre su mayor esfuerzo para permitirme salir adelante, me han apoyado y ayudado en lo que quiero ser sin reproche alguno, finalmente son el pilar y la motivación de mi vida. Este proyecto también es de ellos porque es la representación de lo que quiero para mí. Por último se lo dedico a toda mi familia, resaltando de ella a mis hermanos Jhonatan Stiven Rincón Antivar y Angie Carolina Rincón Antivar y a mi abuelita Teresa Gordillo, porque todos ellos/as hacen parte de mi construcción como persona.

Daniela Andrea Rincón Antivar

1. Autoras

Daniela Andrea Rincón Antivar
Leydi Lorena Diaz Molano

2. Director del Proyecto

Ada Marcela González Riveros

3. Título del Proyecto

LA PRÁCTICA DEL YOGA: un medio para el desarrollo de la dimensión corporal en preescolares

4. Palabras Clave

Yoga para niños, dimensión corporal, psicomotricidad.

5. Resumen del Proyecto

La presente investigación nace de preguntarse acerca de nuevas estrategias que permitan el desarrollo corporal y expresivo en los niños y niñas, encontrando en el Yoga una práctica pertinente para lograr dicha intensión a través de una mirada en el desarrollo de la dimensión corporal desde el Lineamiento Pedagógico Curricular para la Educación Inicial en el Distrito.

Se encontró en el jardín infantil Abrakadabra Chía el espacio propicio y la oportunidad para el desarrollo del proyecto, sin que en este se encontrara una falencia en cuanto a la dimensión corporal en sus estudiantes, pero sí el interés y la aceptación en la temática por parte de los directivos y los padres de familia. Ello llevo a la apertura del curso de Yoga para niños en las tardes recreativas de los jueves.

Desde el interés que se presenta se da paso a la creación de la pregunta problema, que será la base guía del proyecto, ya que, a partir de esta se construye la ruta metodológica que dará los referentes necesarios para la culminación exitosa del mismo.

Por lo cual esta investigación se desarrolla desde el tipo cualitativo, bajo un enfoque crítico social que permite la interacción del investigador con el contexto, las necesidades y reflexiones que dé estén puedan surgir. El método se relaciona con el enfoque y los propósitos por lo cual es pertinente la Investigación Acción Educativa que propende a la transformación de las prácticas. Finalmente los instrumentos aplicados son la observación participante y los diarios de campo que permiten recoger la información.

Los resultados se obtuvieron a partir de dos matrices, las cuales permitieron contrastar la teoría con la práctica utilizando la técnica de triangulación para lograr así encontrar la relación existente con la práctica del Yoga y el desarrollo de la dimensión corporal y adicionalmente a partir de los resultados encontrados se llegó a las conclusiones.

Finalmente como prospectiva de este proyecto se propone abordar la práctica del Yoga para potenciar el desarrollo integral en los niños y niñas, y cómo esta puede ser integrada en el programa curricular de una institución.

6. Objetivo General

Determinar los beneficios de la implementación de una propuesta que relacione la práctica del Yoga con la dimensión corporal en los niños y niñas que asisten a las tardes recreativas del jardín infantil Abrakadabra Chía.

7. Problemática: Antecedentes y pregunta de investigación

El proyecto permite poder asumir el rol del investigador en cuanto a las prácticas educativas y el cuestionamiento de hallar nuevas estrategias que contribuyan al desarrollo de la dimensión corporal, y es así que la práctica del Yoga se convierte en una posibilidad. Frente a la contextualización se encuentra que desde la gestión municipal se invita a la comunidad a ser parte de la práctica del Yoga y disfrutar de los beneficios que en esta se encuentra, y en el Micro contexto el espacio en cuanto a planta física adecuado y la aceptación por parte de la comunidad académica hacia el proyecto.

La búsqueda de antecedentes permitió dar cuenta que proyectos que relacionen la práctica del Yoga con la intervención educativa en el contexto local hay muy pocos, sin embargo en esta investigación se hace referencia de dos y una internacional de esta misma línea que permiten dar un referente a la posibilidad y viabilidad de esta práctica con niños y niñas, adicionalmente se retoma una cuarta investigación local que da significación al cuerpo en la edad preescolar.

El cuestionamiento de encontrar nuevas estrategias, tomando la práctica del Yoga como una posible para el desarrollo de la dimensión corporal lleva a formular la pregunta de investigación:

¿Qué beneficios brinda la práctica del Yoga en el desarrollo de la dimensión corporal de los niños y niñas que asisten a las tardes recreativas del jardín infantil Abrakadabra sede Chía?

8. Referentes conceptuales

Como referentes conceptuales y teóricos utilizados en el desarrollo del presente proyecto de investigación, se encuentra el Yoga y la Dimensión Corporal tomada desde el Lineamiento Pedagógico Curricular para la Educación Inicial en el Distrito (2010).

La primera de ellas el Yoga, “unir o “armonizar”, es un medio de trabajo para y con el cuerpo para que este funcione en armonía. Seguidamente encontramos uno de los tipos de Yoga más trabajados en Occidente siendo este el Hatha Yoga, “Este sistema de Yoga funciona mediante el dominio del cuerpo”. (Belling, 2002) y se trabaja a partir de las posturas “asanas” y la respiración “pranayama” desplegando de su práctica una serie de beneficios que contribuyen al estado de salud de la persona.

A continuación surge el Yoga para niños, el cual es presentado a partir de una serie de posturas originarias adaptadas para la edad en forma de historias y personajes que les llame la atención, ya que para ellos la motivación es fundamental en la realización y desarrollo de las mismas. Al igual que el Yoga para adultos, la práctica de este con niños genera una serie de beneficios en tanto a lo corporal y la salud.

Como segundo referente teórico encontramos la Dimensión Corporal desde el Lineamiento Pedagógico Curricular para la Educación Inicial en el Distrito (2010) tomando como punto de partida sus ejes de trabajo pedagógico: el cuerpo, su imagen, percepción y conocimiento, el movimiento como medio de interacción y la expresión y la creatividad del cuerpo en movimiento. Evidenciando en ellos una serie de posibilidades y habilidades que construyen y desarrollan los niños y niñas en el periodo inicial que han de ser reforzadas y/o estimuladas por las docentes a cargo o familiares con los que conviven diariamente; de igual manera para comprender mejor la dimensión corporal, es necesario adentrarse al campo de la psicomotricidad ya que esta es fundamental para el movimiento del cuerpo como para su expresión y desarrollo.

Por otro lado, se retoman los elementos del esquema corporal en relación al desarrollo motor de la infancia de los cuales Antoranz & Villalba (2010) mencionan los siguientes: tono muscular, las posturas y el equilibrio y la coordinación y disociación motriz las cuales llevan un proceso que permite a los niños y niñas adoptar una serie de posturas o trabajo corporal.

Por tal razón se deben tener en cuenta las edades con las que se va a trabajar y el desarrollo en el cual se encuentran para no esforzar o limitar en relación a las mismas abordando el desarrollo motor de 3 a 5 años (Antoraz & Villalba citando a Bolaños 2010).

9. Metodología

La metodología usada en este proyecto de investigación permite dar los pasos a seguir para dar respuesta a la pregunta problema, teniendo como tipo de investigación la cualitativa, ya que con esta se busca establecer beneficios a través de la práctica y la interacción que se da sobre el hacer cotidiano de pequeños grupos teniendo en cuenta el contexto en el cual se desenvuelven.

En la misma línea, el enfoque utilizado corresponde al crítico social, a partir de este se genera un cambio desde la intervención en el cual se pone en juego lo teórico con lo práctico permitiendo a su vez que los sujetos sean entes participativos en el proceso en el cual se diseñan e implementan una serie de estrategias educativas innovadoras.

Adicionalmente, el método de investigación usado es la Investigación Acción Educativa (IAE) la cual propone que los maestros son investigadores, “Es una forma innovadora de desarrollo curricular” (Cifuentes, 2014) la cual los invita a diseñar nuevas estrategias que transformen las prácticas profesionales saliendo del currículo impuesto teniendo en cuenta las necesidades del contexto para fortalecer las mismas saliendo de lo estandarizado transformando la educación. Por lo tanto en este proyecto de crea e implementa una propuesta de intervención que se sale de lo impuesto para abordar nuevas estrategias de trabajo pedagógico.

Para llevar a cabo todo lo anterior es necesario la recolección de datos a través de los instrumentos tales como: los diarios de campo en los cuales se registra la información de

manera narrativa tal cual han sucedido los hechos y la observación participante que permite obtener información a partir del contacto directo con los sujetos objeto de estudio observados.

Por otro lado, la población y muestra del presente proyecto corresponde a cinco (5) niños y niñas del Jardín Infantil Abrakadabra Chía en edades oscilantes entre los 3 y 5 años de edad quienes asisten a una jornada extracurricular denominada tardes recreativas los días jueves.

10. Recomendaciones y Prospectiva

- Diseñar estrategias que apunten al fortalecimiento de la dimensión corporal, debido a su importancia para el desarrollo adecuado en la infancia.
- Dar significación a la importancia de escenarios amplios en los cuales es posible potenciar a cabalidad el desarrollo corporal.
- Tomar la práctica de Yoga para niños como una estrategia que permite abordar todas las dimensiones del desarrollo con el fin de fortalecerlas integralmente.
- Plantear cómo la práctica de Yoga para niños puede ser incluida en el currículo institucional debido a los beneficios que aporta.
- Profundizar en otras investigaciones sobre las nuevas alternativas de desarrollo corporal y así lograr empoderamiento por parte de las docentes en formación de la Licenciatura en Pedagogía Infantil de UNIMINUTO.

11. Conclusiones

Como resultado del proceso investigativo se llegó a las siguientes conclusiones:

Las nuevas alternativas complementarias a las clases de psicomotricidad tradicionales, apoyan al infante en la construcción del esquema corporal y el desarrollo de las habilidades motrices, por lo que es importante crear desde la infancia vínculos con el deporte, danza, expresión corporal, yoga entre otras.

La actualización permanente del docente y la búsqueda constante por mejorar la práctica pedagógica, genera acercamientos y empoderamiento en técnicas a nivel motriz que benefician el desarrollo multidimensional en la infancia.

El esquema corporal requiere de movimiento, por lo tanto, al proporcionar estas experiencias se fortalece la maduración de habilidades motoras, además de aportar a la construcción de la conciencia corporal en la cual se reconocen las sensaciones internas, la capacidad y limitación del movimiento que ofrece el propio cuerpo.

El espacio es fundamental para el desarrollo de actividades que involucren el cuerpo y conlleven a su desarrollo adecuado, por lo que es necesario contar con diversas áreas amplias y zonas verdes que permitan experimentar diferentes sensaciones, equilibrios, desequilibrios y ajustes posturales durante el paso por las mismas.

Desde el Lineamiento (2010) se evidencia la necesidad de propiciar desde el inicio de la educación inicial un desarrollo corporal adecuado, ya que esta dimensión involucra lo

cognitivo, motor y afectivo permitiendo un descubrimiento de las habilidades propias y la significación de la expresión corporal.

Los y las docentes deben ejecutar estrategias pedagógicas innovadoras que a partir de la imaginación y creatividad del cuerpo en movimiento inviten al niño o niña a explorar el medio en el que se encuentra y así fortalecer su esquema corporal.

Un elemento fundamental del esquema corporal es la respiración, esta se hace necesaria para trabajar el movimiento y progresivamente lograr un control respiratorio que permite adquirir hábitos adecuados y aumentar la capacidad respiratoria.

12. Referentes bibliográficos

Alcaldía Mayor de Bogotá. (2010). *Lineamiento pedagógico curricular para la Educación Inicial en el Distrito*. Bogotá: Secretaría Distrital de Integración Social.

Antoranz, E. & Villalba, J. (S.F.) *Desarrollo cognitivo y motor*. Madrid: Editorial Editex. S.A.

Barragán, J. & Gonzales, J. (2006). *Proyecto de pedagogía lúdica transpersonal de Hatha Yoga: una nueva mirada de la educación*. Bogotá: Universidad Santo Tomas.

Bolaños, D. (2010). *Desarrollo motor, movimiento e interacción*. Armenia: Editorial Kinesis.

Botero de Cabellero, A. (2007). *Yogando en la selva*. Bogotá: Norma.

Belling, N. (2002). *Yoga*. España: Edimat Libros S.A.

Casa de la Cultura, Chía (2015). *Yoga Clínica Especializada*. Recuperado el 20 – 08 – 2015 de <http://www.casadelaculturachia.gov.co/index.php/es/programas-sociales/yoga>

Cifuentes, R, M. (2014). *Diseño de proyectos de investigación cualitativa*. Buenos Aires: Centro de publicaciones y material didáctico.

Cuéllar L., L. (2012). *El sentido del cuerpo a través de la educación física en preescolar*. Chía: Universidad de la Sabana.

Endara, M. (2012). *Yoga en el aula*. Quito: Universidad San Francisco de Quito.

Gallahue, D. (1985). *Guía del Desarrollo Motor*, en Bolaños (2010)

Juliao, C. G. (2011). *El enfoque praxeológico*. Bogotá: Editorial Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO.

Kojakovic, M. (2005). *Yoga para niños*. Recuperado 16 – 04 – 2015 de <https://86769aad2459ee41395856b702f22512697473ad.googledrive.com/host/0>

B9XX4AcbbQFPTWtENVhuT1BkRUE/DVD%20DeMusculos.com/contenido/s/libro%20-%20yogaparaninos/yoga_para_ni_os.pdf

Lark, L. (2004). *Yoga para niños*. Bogotá: Editorial Panamericana.

Lerma, H. D. (2011). *Metodología de la investigación: propuesta, anteproyecto y proyecto*. Bogotá: Ecoe Ediciones.

Organización Mundial de la Salud (2015). *Datos y cifras sobre obesidad infantil*. Recuperado el 20 - 11 - 2015 de <http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>

Pérez, L. (2010). *Propuesta pedagógica para potenciar el desarrollo integral de niños y niñas de 5 a 6 años de edad mediante la práctica del yoga*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.

Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria*. Barcelona: Editorial INDE.

Rodríguez, C., Pozo, T., & Gutiérrez, J. (2006). *La triangulación analítica como recurso para la validación de estudios de encuesta recurrentes e investigaciones de réplica en educación superior*. RELIEVE, 12 (2). Recuperado el 10 - 10 - 2015 de: http://www.uv.es/relieve/v12n2/RELIEVEv12n2_6.htm

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	15
1. CONTEXTUALIZACIÓN	17
1.1. Macro contexto	17
1.2. Micro contexto.....	18
2. PROBLEMÁTICA	20
2.1. Descripción del problema:	20
2.2. Formulación del problema:	21
2.3. Justificación.	21
2.4. OBJETIVOS	23
2.4.1. Objetivo general:.....	23
2.4.2. Objetivos específicos:	23
3. MARCO REFERENCIAL	24
3.1. Marco de Antecedentes	24
3.2. Marco teórico	26
3.2.1. <i>Yoga</i>	26
3.2.1.1. <i>Yoga para niños</i>	28
3.2.2. <i>Dimensión Corporal</i>	30
3.2.2.1. <i>Psicomotricidad</i>	33
3.2.2.2. <i>Desarrollo Motor</i>	36
4. DISEÑO METODOLÓGICO	39
4.2. Tipo de investigación.....	39
4.3. Enfoque de investigación.....	40
4.4. Método de investigación.	41
4.5. Fases de la investigación.....	41
4.6. Población y muestra.....	42
4.7. Instrumentos de recolección de datos.	43
5. RESULTADOS	44
5.2. Técnicas de análisis de resultados:.....	44
5.3. Interpretación de los resultados.....	46
6. CONCLUSIONES	49
7. PROSPECTIVA	50
REFERENCIAS	51
ANEXOS	53

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1. Desarrollo motor	37
Tabla 2. Códigos de los participantes	42
Tabla 3. Matriz de categorías	44
Tabla 4. Matriz de análisis	46
Anexo 4. Tabla 5. Resumen analítico de antecedentes 1.	56
Anexo 5. Tabla 6. Resumen analítico de antecedentes 2.	60
Anexo 6. Tabla 7. Resumen analítico de antecedentes 3.	66
Anexo 7. Tabla 8. Resumen analítico de antecedentes 4.	70
Anexo 9. Tabla 9. Ejemplo de planeación.	96
Anexos 10. Tabla 10. Diario de campo.....	97
Anexo 11. Tabla 11. Ejemplo ficha de observación.	98
Anexo 12. Tabla 12. Matriz de análisis diligenciada	100

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Marco teórico. Fuente: Construcción propia.	26
Figura 2. Yoga. Fuente: Construcción propia.	30
Figura 3. Dimensión corporal. Fuente: Construcción propia.	38
Anexo 1. Figura 4. Carta de solicitud de permiso.	53
Anexo 2. Figura 5. Carta de aceptación.	54
Anexo 3. Figura 6. Certificación de asistencia.	54
Anexo 8. Figura 7. Propuesta de intervención.	75

INTRODUCCIÓN

La presente investigación nace a partir de la indagación de nuevas estrategias que permitan el desarrollo corporal y expresivo en los niños y niñas, encontrando en el Yoga una práctica pertinente para lograr dicha intensión. Sumado a lo anterior, la mirada en torno al desarrollo y orientada en los postulados de la dimensión corporal desde el Lineamiento Pedagógico Curricular para la Educación Inicial en el Distrito de la Alcaldía Mayor de Bogotá (2010) impulso el interés de las investigadoras en la temática y así beneficiar a la infancia.

Dando inicio al proyecto, en el primer capítulo se encuentra la contextualización, está se conforma por el macro y el micro contexto, de los cuales se aborda lo referente a lo local para dar paso al jardín infantil Abrakadabra sede Chía y específicamente a las tardes recreativas en las cuales se abrió el espacio para el desarrollo del taller Yoga para niños.

En el segundo capítulo se da a conocer la problemática, se aborda el cuestionamiento inicial y se relaciona lo dicho en el contexto para establecer las posibilidades que tiene el proyecto para llevarse a cabo, surgiendo así la pregunta de investigación: **¿Qué beneficios brinda la práctica del Yoga en el desarrollo de la dimensión corporal de los niños y niñas que asisten a las tardes recreativas del jardín infantil Abakadabra sede Chía?**

En el tercer capítulo se hace un rastreo de antecedentes que guía y da apertura al proyecto acerca de la incidencia de la práctica del Yoga con niños y niñas en el contexto educativo y la importancia que tiene el cuerpo en preescolares. Todo lo anterior permite establecer un marco teórico con dos categorías de análisis que son: el Yoga y la dimensión corporal, las cuales permiten dar el sustento necesario para la solución de la pregunta planteada.

En el cuarto capítulo se plantea cómo se va a realizar la investigación, por lo tanto se desarrolla en concordancia con los objetivos. La presente investigación se inscribe en un tipo cualitativo, bajo un enfoque critico social, que se relaciona el método de investigación acción educativa y las fases del enfoque praxeológico de Juliao (2011). De igual manera se describe la población objeto de estudio y los instrumentos utilizados para la recolección de datos.

En el quinto capítulo se desarrollan los resultados en el que se describe el análisis realizado durante la intervención del proyecto, tomando como técnica la triangulación, para la cual fue necesario realizar dos matrices una de categorías y otra de análisis que permitieran contrastar la teoría con la práctica.

Finalmente se llega a las conclusiones en el sexto capítulo, en el cual se pasa de lo particular (proyecto) a lo general (intervención educativa en la infancia) para establecer los beneficios que dicha estrategia puede aportar a la dimensión corporal, así como la importancia de que los educadores infantiles se pregunten por alternativas innovadoras en lo pedagógico.

1. CONTEXTUALIZACIÓN.

A continuación se realiza la descripción del macro y el micro contexto, en el macro contexto se encuentra una descripción del jardín desde el contexto en el que está ubicado, su filosofía de formación y su planta física, pasando así a la descripción del micro contexto en el que se exponen las prácticas que se llevan a cabo en este jardín, a la población y el momento en el que se desarrollará la intervención de este proyecto.

1.1. Macro contexto

El jardín infantil Abrakadabra Chía se encuentra ubicado en la Vía Chía – Cajicá Vereda Tres Esquinas, debido a la ubicación del jardín es necesario hablar acerca de las actividades y programas que ofrece el municipio para el Plan de Desarrollo Municipal 2012 - 2015.

En dicho plan se gestan actividades que propenden al cuidado y mantenimiento del medio ambiente, la actividad física con programas como el fomento de la práctica deportiva, la recreación y deporte, a la vida saludable desde la infancia con proyectos como el mejoramiento nutricional y el programa de cultura para todos; los espacios físicos en los que se desarrollan estas actividades son los parques, ciclo rutas, el Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Chía (IMRD) y la casa de la cultura entidad que se encamina al cumplimiento de este objetivo.

De acuerdo con los datos recolectados y que son motivo de interés para esta investigación, se encuentra que en la Casa de Cultura de Chía se desarrolla un proyecto llamado “Yoga Clínica Especializada”, que tiene como propósito de formación reforzar los procesos perceptivos cognitivos, y esto se puede lograr a través de esta disciplina ya que ayuda al mantenimiento de la armonía en el ser humano (Casadelaculturachia.gov.co, 2015). Un espacio como este que es desarrollado y fortalecido desde la Alcaldía Municipal de Chía, es un referente claro que evidencia que en este municipio se piensa en el Yoga como una actividad que se puede incluir en la cotidianidad y da una perspectiva y referente para que la población adulta se interese por este tipo de actividades para sus hijos.

Por lo tanto, se puede decir que la investigación se sustenta desde el contexto, ya que los espacios con los que cuenta este municipio y los proyectos propuestos para el desarrollo de la infancia apuntan y están en concordancia con el objetivo del presente proyecto, además de resaltar que para el mismo es de vital importancia los espacios naturales y la conservación del

medio ambiente, este tipo de espacios contribuyen a la formación de niños y niñas más saludables y posibilitan el desarrollo de actividades en el que se entiende la importancia que tiene cada ser y su relación con el espacio.

1.2. Micro contexto

El jardín infantil Abrakadabra sede Chía se encuentra ubicado en la Vía Chía – Cajicá Vereda Tres Esquinas, ofrece sus servicios para niños y niñas entre 14 meses y 5 años, es de calendario académico B y cuenta con un horario único de lunes a viernes de 9:00 a. m. a 12:30 p. m., sus instalaciones son campestres en una planta física de un solo nivel y su población proviene de Chía, Bogotá, Cajicá y Sopo, siendo de un estrato socio-económico de 5 y 6.

Actualmente la planta física con la que cuenta el jardín se conforma por amplias zonas verdes, varios espacios lúdicos como: biblioteca, zona de peluquería, supermercado, casita de muñecas y espacios recreativos como: un parque, columpios, pista de carros acordes a la edad; además está organizado por centros de aprendizaje por lo que los salones están divididos por áreas, se encuentra el salón de matemáticas, lenguaje, ciencias, arte, múltiple y de motricidad.

Esta organización con la que cuenta el jardín permite dar a los estudiantes experiencias de aprendizaje significativo relacionadas con el papel activo que puede ser fácilmente aplicadas a la vida cotidiana, además se dan los momentos para que disfruten del encuentro con la naturaleza, el fomento de actividades corporales, relajación y estimulación sensorial.

Teniendo en cuenta la organización del jardín, los estudiantes tienen la posibilidad de experimentar situaciones en que su desarrollo es potenciado al máximo en todas las dimensiones, por lo que no se encuentra en ellos una falencia frente al desarrollo en la dimensión corporal en concordancia con su desarrollo evolutivo, no obstante, se encuentra que desde la iniciativa de las Directivas del Jardín con anterioridad se realizó un proyecto de Yoga con mamás y papás junto a sus bebés, lo que permitió generar vínculos afectivos más fuertes entre ellos, ya que las familias tenían la oportunidad de hacer una observación de los ritmos de sus hijos y participar activamente en experiencias significativas para ellos/as al sentirse más seguros en el espacio, desarrollar y utilizar sus habilidades de movimiento y expresión.

Para el jardín esta experiencia fue exitosa en cuanto se pudo comprobar que el Yoga sí hace un aporte significativo en el niño que le permite relacionarse con su entorno, moverse en el espacio y expresarse con este movimiento, creatividad, desarrollo de la motricidad, la flexibilidad, la expresión, la confianza y la disciplina, además que a medida que se presentaba una nueva clase se veía motivación por parte del grupo.

De acuerdo con lo anterior, la intención de este proyecto es utilizar la práctica del Yoga como una alternativa pedagógica actual e interesante y pertinente. Por otro lado, cabe resaltar que el proyecto se realizó en una jornada extra curricular ofrecida por el jardín a la cual se ha denominado como “tardes recreativas”, en las cuales de lunes a jueves se realiza por día un taller con temática diferente, correspondiéndole al taller de Yoga para niños el día jueves en el horario de 1:00 p. m. a 2:00 p. m.

Para este proyecto se cuenta con una población variada en edad, esto se debe a que por ser una jornada extra curricular estos talleres son ofrecidos para toda la comunidad académica, por lo que es necesario trabajar con niños y niñas entre los 3 y 4 años de edad: 3 niños de 3 años de edad y 2 de 4 años de edad, que en este proyecto se denominan de la siguiente manera:

N1: niña; edad: 4 años.

N2: niño; edad: 4 años y seis meses.

N3: niño; edad: 3 años y 4 meses.

N4: niño; edad 3 años.

N5: niño; edad 3 años y seis meses.

Fue necesario para llevar a cabo este proyecto presentar una carta de solicitud de permiso al jardín (Anexo 1), la cual fue aceptada dando respuesta a través de la carta de aceptación (Anexo 2). Por último se encuentra la certificación de asistencia y culminación (Anexo 3).

2. PROBLEMÁTICA.

La problemática suscita un momento de reflexión por parte del investigador que le permite conocer a cabalidad lo que sucede con la práctica generando espacios de análisis y reflexión para plantearse posibles soluciones.

2.1. Descripción del problema:

En el campo de la pedagogía infantil, un cuestionamiento constante se relaciona con la indagación de nuevas prácticas que surgen para abordar los procesos de enseñanza-aprendizaje en la educación, esto implica tener mirada amplia sobre el desarrollo multidimensional y en específico el corporal.

En la actualidad se encuentra como un problema de salud pública mundial la obesidad infantil, la Organización Mundial de la Salud (2015) afirma que el número de niños de 0 a 5 años que padecen sobrepeso u obesidad ha aumentado de 32 millones en 1990 a 42 millones para el 2013.

El papel de la escuela para la lucha contra el problema anteriormente nombrado es fundamental, ya que esta se encuentra directamente relacionada con el desarrollo infantil y los hábitos de vida que en ellos y ellas se establezcan por lo que es de vital importancia tener en cuenta que los niños y niñas poseen capacidades de movimiento innatas, que en condiciones adecuadas les facilitan las acciones expresivas, deportivas y recreativas entre otras, por lo cual es labor de la educación infantil incentivar dichas habilidades por medio de prácticas innovadoras como el Yoga para niños.

Sumado a lo anterior, en la lectura del contexto se encontraron las siguientes razones por las cuales es posible la elaboración de este proyecto:

En el análisis de los datos del macro contexto, se encuentra que las autoridades y entes culturales del municipio de Chía gestan programas que impulsan la práctica del Yoga, como mecanismo para promover un estilo de vida saludable en los habitantes, adicionalmente, ven en ella un medio para que las personas armonicen sus relaciones sociales. Proyectos como este permiten darle una significación y aceptación por parte de la comunidad a dicha práctica.

Por otro lado, desde el micro contexto se encuentra que la institución educativa cuenta con la infraestructura necesaria y los recursos que permiten implementar estrategias complementarias a la educación ofrecida en la jornada académica. También es de resaltar que las directivas y padres de familia que conforman la comunidad educativa aprueban el yoga como práctica que aporta al desarrollo de los niños y niñas que asisten en las tardes, pues ven en la actividad una forma de crear condiciones de desarrollo óptimo en todas las dimensiones.

2.2. Formulación del problema:

¿Qué beneficios brinda la práctica del Yoga en el desarrollo de la dimensión corporal de los niños y niñas que asisten a las tardes recreativas del jardín infantil Abrakadabra sede Chía?

2.3. Justificación.

Ejercer la pedagogía infantil como profesión, conlleva a una búsqueda constante de estrategias que permitan influir de manera positiva en el desarrollo de los niños y niñas, es por esta razón, que a través de este proyecto se pretende profundizar en la práctica del Yoga como insumo que potencializa el desarrollo de la dimensión corporal.

Esta propuesta toma significación para la población infantil con la que se realiza, permite el desarrollo de las habilidades expresivas, comunicativas, motoras y el esquema corporal en general; adicionalmente utilizar el Yoga contribuye al desarrollo integral y mejora del bienestar físico y emocional beneficiando la salud, por lo tanto coadyuva a la prevención de dichas problemáticas de salud pública presentes en la actualidad.

Por otra parte, se tomó en consideración el jardín, puesto que dentro de la propuesta curricular contempla la implementación de estrategias alternativas que apoyen el desarrollo multidimensional de los estudiantes; por lo cual el presente proyecto entra en una dinámica de enriquecimiento y beneficio mutuo al ser parte del plan de actividades complementarias al pensum desarrollado en el horario regular de clase.

Finalmente para las investigadoras este proyecto es significativo, ya que les permite tener un acercamiento a una experiencia diferente en la que como se nombró anteriormente se trabaja con una estrategia innovadora que permite tener un enriquecimiento en su labor docente.

2.4. OBJETIVOS.

2.4.1. Objetivo general:

Determinar los beneficios de la implementación de una propuesta que relacione la práctica del Yoga con la dimensión corporal en los niños y niñas que asisten a las tardes recreativas del jardín infantil Abrakadabra Chía.

2.4.2. Objetivos específicos:

Describir los procesos inherentes al desarrollo corporal de los niños y niñas que asisten al taller de Yoga.

Diseñar una propuesta basada en la práctica de Yoga para los niños y niñas que asisten a las tardes recreativas del jardín infantil Abrakadabra Chía.

Implementar la propuesta que relacione la práctica del Yoga y la Dimensión corporal, en los niños y niñas que asisten a las tardes recreativas del jardín infantil Abrakadabra Chía.

3. MARCO REFERENCIAL.

Para la presente investigación, este apartado está compuesto por el marco de antecedentes, por lo que en este momento se hará una recopilación de investigaciones anteriores que permiten dar orientaciones, seguidamente cuenta con un marco teórico, en el cual se encuentra la recopilación sobre los temas necesarios para su desarrollo como lo son: el Yoga y la dimensión corporal, esta recopilación estará acompañada de la importancia e incidencia de los temas para la misma.

3.1. Marco de Antecedentes.

En este proyecto se presentan tres investigaciones (Anexos 4- 5- 6) relacionadas con la práctica de Yoga en la infancia desarrolladas en contextos educativos, adicionalmente se presenta una cuarta investigación (Anexo 7) acerca de la importancia del cuerpo en la infancia; De la muestra tres son de tipo nacional y una internacional. Estas investigaciones permitieron dar referentes a cerca de la incidencia de la práctica del Yoga en niños y niñas y la importancia que tiene el cuerpo en preescolares.

Las tres investigaciones mencionadas incluyen al Yoga como una estrategia pertinente para la educación, mientras que el cuarto antecedente se enfoca en el cuerpo y la psicomotricidad. El aporte a la presente investigación va en relación al marco teórico, ya que en este apartado se exponen temas referentes al cuerpo, su importancia en el contexto escolar y la dimensión corporal en preescolares.

Frente al aporte teórico, se encuentra que las investigaciones se basaron en los trabajos de Botero de Caballero (2007) y quien desarrolla aspectos ligados a la práctica del Yoga con niños, la importancia, beneficios y metodología, y Tran, Holly, Lashbrook y Amsterdam (2011) quienes realizan un proyecto para establecer los beneficios a nivel físico del Hatha Yoga, dejando como resultado que su flexibilidad, resistencia cardio respiratoria y la fuerza muscular de los participante aumentaron. Por otro lado, Berruezo y Boscaini (1994) dan referentes en relación al cuerpo y el desarrollo de la psicomotricidad, aspectos que se convierten en insumo para el proyecto.

En cuanto al diseño metodológico, todas las investigaciones se inscriben en el ámbito educativo, de tipo cualitativo y enfoque socio crítico, puesto que buscaron llegar a la descripción de sucesos a partir de la observación en el contexto y con ello tener una visión clara

de lo que sucede, con el fin de mejorar, favorecer y/o fortalecer dichas intervenciones por medio de la práctica del Yoga.

Así mismo, la población infantil fue objeto de investigación, como complemento a los datos recolectados se utilizaron entrevistas a las docentes encargadas para lograr establecer los avances que en ellos/as vieron después de esta práctica y también a los objetos de estudio para conocer su perspectiva frente a la misma; estos elementos son incidentes para esta investigación, ya que dan orientaciones de lo que es necesario hacer para poder obtener los resultados.

Ahora bien, las investigaciones consultadas permitieron dar orientaciones para la realización de la presente investigación, en ellas se relaciona como uno de los contenidos fundamentales en el preescolar están orientados al trabajo en el cuerpo, teniendo en cuenta que éste es una extensión del todo (mente, sentimientos y expresión), además que el Yoga para niños trabaja principalmente a partir de posturas, por lo que resulta ser pertinente como una estrategia que aporta a la dimensión corporal de los niños y niñas.

Dentro de las investigaciones, se resalta que es necesario tener en cuenta el contexto y el espacio físico con los que se cuenta para poder llevar a cabo la práctica del Yoga, además de ser importante la adecuada ambientación de estos para que los niños y niñas se sientan cómodos y se interesen por lo que se quiere hacer, esto es lo que llamamos la motivación. Al realizar la búsqueda de los antecedentes fue notorio que no hay muchos proyectos que aborden el Yoga como una práctica en la escuela para favorecer el desarrollo de niños y niñas, por lo que esta investigación resulta ser innovadora.

En los resultados y conclusiones de las dos primeras investigaciones los autores exponen aportes que encontraron en el desarrollo corporal de los niños y niñas objeto de la investigación, según Pérez (2010) “Toman conciencia de su cuerpo, lo que implica descubrir las posibilidades de movimiento y la adopción de una buena postura corporal” (p. 92). Estos aportes dan luz a la investigación para saber lo que se ha abordado en estas prácticas y lo que necesita ser abordado de manera más profunda como las habilidades comunicativas y de expresión que surgen a través del cuerpo.

3.2. Marco teórico

En este apartado del proyecto de investigación se hizo la revisión teórica de las categorías de análisis necesarias (Figura 1), corresponden a lo referente al Yoga y la dimensión corporal.

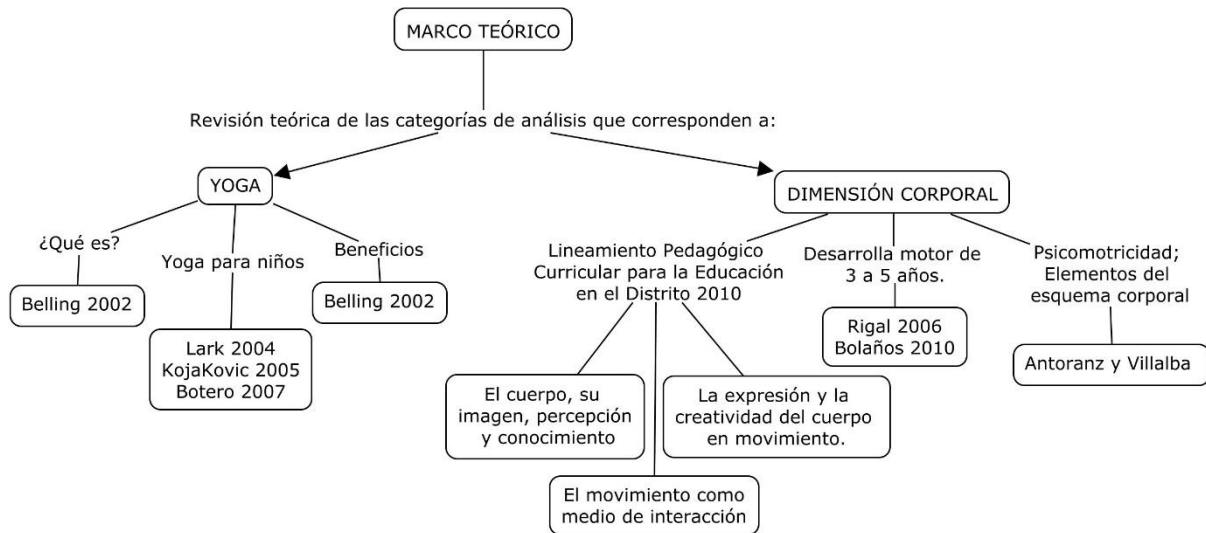


Figura 1. Marco teórico. Fuente: Construcción propia.

3.2.1. Yoga.

La palabra Yoga se deriva del sánscrito: “un antiguo lenguaje indoeuropeo, relacionado con el latín, griego y el persa; los primeros hindúes lo utilizaban para registrar sus escrituras, así como para los textos científicos y filosóficos” (Belling, 2002, p. 13) que significa “unir” o “armonizar”. Es un medio de trabajo para que el cuerpo, la mente y el espíritu funcionen juntos y en armonía. Sus orígenes no son del todo claros, sin embargo los primeros datos teóricos encontrados del Yoga datan del año 1.500 a.C. en una colección de libros hindúes, acerca de su práctica se encontraron cerámicas intactas en las que se ven posturas de Yoga de alrededor de unos 5.000 años (Belling, 2002), por lo que se puede decir que es una práctica milenaria que tiene sus inicios en la India.

La llegada de esta práctica al mundo occidental es debida a la demostración de las posturas de Yoga hecha por el indio Swami Vivekananda en la Exposición Mundial de Chicago en el año de 1890 (Belling, 2002). A partir de ahí empiezan a llegar Yoguis y Swamis (maestros de yoga) para enseñar esta práctica milenaria.

En occidente su práctica fue variada a diferentes formas de ejercitación actual, podemos ver posturas originales del Yoga en actividades físicas como los aerobics y las rutinas de estiramiento, lo que demuestra que esta práctica trabaja fundamentalmente el cuerpo y permite

mantener un adecuado estado de salud, las personas que practican actividad física toman conciencia de su cuerpo y por tanto desean mantener unos hábitos de vida saludables.

El tipo de Yoga más conocido y practicado en occidente es el Hatha Yoga y es en el que se hará referencia de aquí en adelante en este marco teórico y por tanto en el proyecto de investigación. “Este sistema de Yoga funciona mediante el dominio del cuerpo”. (Belling, 2002, p. 11). En el Hatha Yoga se busca un estado de equilibrio entre ambos lados del mismo, sus posturas fueron adaptadas para poder ser realizadas por personas del occidente, ya que su estilo de vida es diferente al de la India y no poseen las mismas capacidades de ejercitación y flexibilidad (Belling, 2002).

El Yoga incorpora beneficios a las personas mediante su práctica a través de tres medios fundamentales que son: las posturas o “asanas”, la respiración o “pranayama” y la meditación, siendo los términos que están entre comillas su forma escrita de Yoga en sánscrito y cómo serán nombrados de aquí en adelante (Belling, 2002). Estos tres elementos permiten al Yoga ser un medio para trabajar el cuerpo, ya que al realizar las asanas las personas que lo practican tienen un acercamiento profundo con su cuerpo y las habilidades que este tiene, además de hacer una exploración de su esquema corporal, sus posibilidades de movimiento y fortalecer y desarrollar su flexibilidad.

Los beneficios que se pueden encontrar en la práctica de Yoga contribuyen al estado de salud de la persona que lo practique como: el ejercicio regular, la respiración y relajación, mantener una postura apropiada, el reposo suficiente y un pensamiento positivo que llevan a la persona a elevar su conciencia del cuerpo y de preocuparse por mantenerse saludable. Además de permitirse tener unos bajos niveles de estrés, esto debido a que su cuerpo se mantiene relajado y fuerte, y en situaciones estresantes saben controlar su respiración para mantener la calma (Belling, 2002).

Al ser el Yoga un medio de trabajo con y para el cuerpo, contribuye a formar o aumentar la conciencia corporal, la forma de lograr esto es por medio de las asanas que son el punto de partida de cualquier movimiento, por esto para realizar Yoga la postura debe ser adecuada incluyendo la simetría entre ambos lados del cuerpo y en la que está presente la cantidad exacta de tensión en los músculos, estas posturas adecuadas se fomentan por medio de la posición básica de pie, la posición sentada básica, las posturas y técnicas de relajación, y la respiración. (Belling, 2002).

Es importante tener una preparación tanto personal como del espacio en donde vamos a practicar el Yoga, Según Belling (2002) estas preparaciones son:

- Sitio: espacio luminoso y abierto, amplio, limpio, tranquilo, con un suelo firme y liso; se puede trabajar tanto en casa, el parque, el patio de recreo, el aula de clase.
- Preparación personal: utilizar ropa cómoda y suelta, preferiblemente estar descalzo, evitar las joyas o elementos que se puedan caer, se debe dejar un espacio entre dos y cuatro horas tras una comida y no deben beberse líquidos antes de la sesión.
- Equipo: principalmente se debe practicar el Yoga sobre una superficie antideslizante, a manera opcional se pueden utilizar los siguientes materiales dependiendo de las asanas –posturas– que se vayan a practicar: un cojín, una tira de tela, un bloque, una sábana, una silla y/o un espejo de cuerpo entero.

Por otro lado la práctica de Yoga con niños y niñas o con cualquier persona en general trae consigo ciertos beneficios, aunque ya han sido nombrados algunos para este momento se retomaran los beneficios de este a nivel corporal y para mantener un buen estado de salud, siguiendo lo dicho por Lark (2004) los beneficios del Yoga son: Desarrolla la motricidad y la flexibilidad, estimula el desarrollo de huesos fuertes, endereza la columna, tonifica los músculos, estimula la circulación, activa el sistema inmune, contribuye a la digestión, ayuda a eliminar los desechos orgánicos, regula la respiración, masajea lo órganos internos, mejora el bienestar y la vitalidad, fomenta la disciplina, agudiza la mente, alivia el insomnio, estimula los sentimientos sosegados desarrolla la confianza.

Siguiendo lo anterior Belling (2002) retoma los beneficios de esta práctica por medio de: la salud, el bienestar y la felicidad, el aumento de la conciencia corporal y la prevención y alivio del estrés. Ella menciona que esta práctica permite tener una buena salud, contrarrestar la acumulación de estrés, genera un acercamiento del cuerpo tanto exterior como interior que se traduce en una conciencia corporal, permite mantener el cuerpo en un estado de relajación muscular y a fomentar la respiración consiente y controlada.

3.2.1.1. Yoga para niños.

En relación con esta práctica encontramos el Yoga para niños, el cual es como el juego de los niños y niñas, ya que ellos/as realizan el arqueado de la columna vertebral de manera natural en él, por medio del Yoga se pueden estimular para que sus cuerpos conserven la elasticidad y fortaleza naturales. (Lark, 2004).

Al ser el Yoga una práctica que acerca a su cuerpo a quienes la realizan y los sensibiliza respecto a su forma de vivir holística, genera en ellos una conciencia hacia un estilo de vida saludable, si esto se realiza desde la infancia puede evitar varias enfermedades en el resto de su vida. (Belling, 2002).

Se debe presentar el Yoga para los niños y niñas en forma de juego, un juego en el que pueden divertirse, desarrollar su imaginación y creatividad, encontrarse con su respiración, relajarse y tomar conciencia de sus cuerpos. Según (Kojakovic, M 2005):

Enseñando Yoga a los niños, me he dado cuenta de que para ellos estirar el cuerpo, respirar y relajarse son actividades naturales. Al parecer los seres humanos tenemos originalmente incorporados sus fundamentos, pero, en la medida en que crecemos, vamos perdiendo la capacidad de conectarnos con nuestro cuerpo, mente y espíritu. (p. 7).

El testimonio de la experiencia de Kojakovic (2005) permite reconocer que el Yoga genera espacios que permiten conectarse con el propio cuerpo, plantea ejercicios que son una actividad inherente en la infancia y por esto para los niños y niñas por medio de su práctica desarrolla habilidades que ya poseen, y les permite mantenerlas durante su vida contribuyendo a lograr una conciencia corporal en ellos y a su buen estado de salud.

Al trabajar Yoga con niños y niñas es muy importante la motivación, por esto en una clase de Yoga no debe haber más de 15 niños/as, ello/as deben vestir con ropa cómoda que les permita moverse con entera libertad, el espacio debe ser amplio, tranquilo y estar limpio; se debe trabajar primero la respiración y luego cuando está controlada empezar a combinarla con las posturas que deben ser posturas originarias de Yoga adaptadas para niños/as que tienen nombres y a veces historias que las hacen más atractivas para ellos/as, también se puede dar espacio a la creatividad proponiendo actividades en las cuales ellos/as mismo planteen una postura y le pongan un nombre.

En la Figura 2. Se hace la recopilación de la información anteriormente presentada:

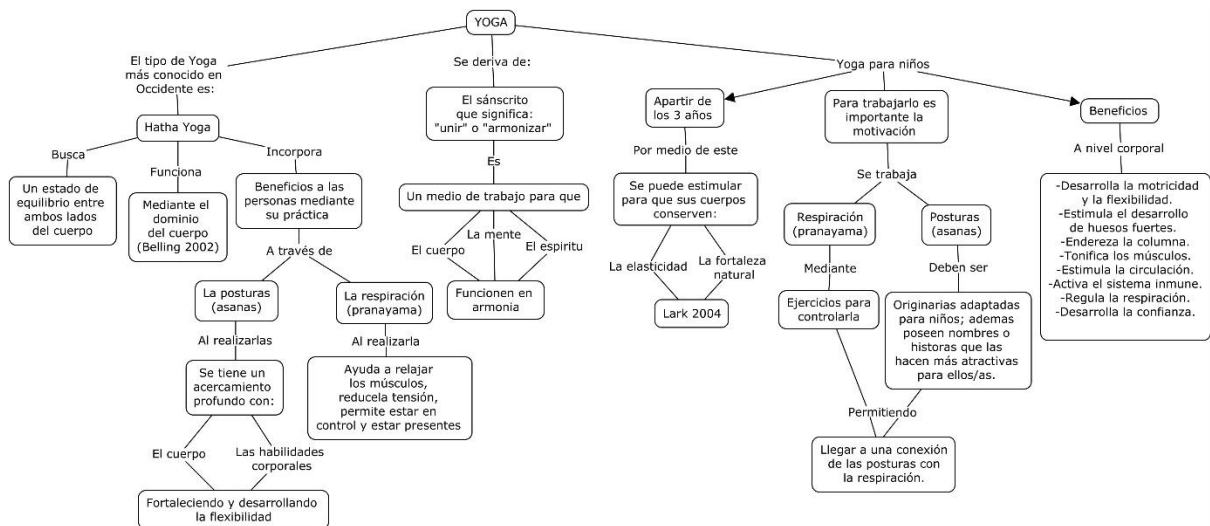


Figura 2. Yoga. Fuente: Construcción propia.

3.2.2. Dimensión Corporal.

Es oportuno para este proyecto de grado indagar acerca de la dimensión corporal, para poder reconocer los aportes que una práctica como la del Yoga puede tener en ésta, para definir esta categoría fue necesario revisar el Lineamiento Pedagógico Curricular para la Educación Inicial en el Distrito de la Alcaldía Mayor de Bogotá (2010) este se presenta como una herramienta orientadora para estructurar la práctica pedagógica en colegios y jardines que atienden a la infancia.

Este Lineamiento propone el trabajo con la infancia a partir de los pilares que son: el juego, el arte, la literatura y la exploración del medio; estos responden al objetivo de la educación inicial: potenciar el desarrollo de los niños y niñas por medio de actividades inherentes a los mismos. En este mismo sentido, se proponen 5 dimensiones: personal-social, corporal, cognitiva, artística y comunicativa, estas se vinculan entre sí para brindar un desarrollo integral en los niños y niñas, es necesario aclarar que cada una de ellas cuenta con unas características propias que van en concordancia con la edad y el nivel de desarrollo de los mismos.

Aunque cada una de las dimensiones son importantes, para esta investigación como ya se había mencionado anteriormente se ahondo en la corporal tomando como referencia lo dicho por la Alcaldía Mayor de Bogotá (2010) en el lineamiento, ya que este documento de carácter oficial da las orientaciones pertinentes de esta dimensión en la infancia.

La dimensión corporal se encuentra marcada puntualmente por dos elementos recíprocos que determinan el desarrollo en los humanos: los factores internos como la maduración biológica, la herencia genética, y las influencias del medio socio cultural conjugados en el contexto en que habita el sujeto.

Al hablar de dimensión corporal se toman en cuenta los aspectos de desarrollo psicomotor que se presentan a lo largo del crecimiento, sin embargo, es de resaltar que los hitos motóricos se presentan en los tiempos biológicos demarcados por el desarrollo de cada ser, pero la estimulación adecuada de los mismos posibilita un mejor desempeño en la adquisición y afianzamiento de conductas motrices.

La relación que establecen los infantes con el mundo exterior esta mediada por el movimiento, por lo cual, pensar que la construcción del esquema corporal esta mediada por aspectos cognitivos, motóricos y afectivos resulta pertinente y útil en la construcción de propuestas basadas en el desarrollo corporal.

Al proponer el trabajo de la dimensión corporal en el ámbito educativo, se vuelve necesario referirse a los ejes de trabajo pedagógico que en esta se desarrollan. Según la Alcaldía Mayor de Bogotá (2010):

Situar la dimensión corporal en el ámbito pedagógico, como ya se ha venido esbozando, implica pensar una práctica intencionada que tienda a favorecer la relación que el niño y la niña establecen con el mundo y consigo mismos a través del dominio progresivo de su movimiento corporal y su expresividad psicomotriz. El rol de la maestra y el maestro se deben centrar en brindar oportunidades que ofrezcan seguridad y que permitan a los niños y niñas descubrir su cuerpo como vehículo de comunicación y acción, que les permite adaptarse y apropiarse de su entorno, enriqueciendo a través de este trabajo pedagógico la experiencia de los niños y niñas en los jardines infantiles y colegios (p. 116).

Bajo esta perspectiva que evidencia que el cuerpo permite la comunicación, las relaciones, las acciones y la interacción con el mundo, por lo cual se proponen 3 ejes pedagógicos para potenciar el desarrollo corporal: El cuerpo, su imagen, percepción y conocimiento; El movimiento como medio de interacción y la expresión; La creatividad del cuerpo en movimiento.

A continuación se describen dichos ejes desde lo dicho por la Alcaldía Mayor de Bogotá (2010) en el Lineamiento Pedagógico Curricular para la Educación inicial en el Distrito:

El cuerpo, su imagen, percepción y conocimiento: el cuerpo es para los niños y niñas la muestra más clara de su presencia en el mundo, por medio de él se expresan por lo que pueden

interactuar con los demás y el entorno. En el cuerpo van construyendo su propia identidad y es el que les permite ver su crecimiento, sentir placer o disgusto, y moverse cada vez mejor a medida que lo van conociendo y usando. (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2010)

La manera de abordar el cuerpo en la educación inicial es a través del esquema corporal entendido como: “consiste en la representación mental que el niño y la niña llegan a tener de su propio cuerpo” (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2010). Esta representación se construye a partir de su uso, en el que se adquiere la experiencia y se evidencian las posibilidades y limitaciones de movimiento. Va más allá de reconocer las partes del cuerpo, para ser conscientes de lo que sucede en su interior.

Por otro lado para entender la dimensión corporal es necesario abarcar los otros elementos que la componen como lo son: la imagen corporal y la conciencia corporal.

La imagen corporal, que hace parte del auto concepto, que es la experiencia subjetiva que se tiene ligada a la percepción del propio cuerpo, construida desde sus sentimientos y creencias y que tiene una estrecha relación con lo que los demás piensan del mismo. Esta imagen corporal les permite establecer si se parecen o diferencian de los otros, construyendo así su identidad. (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2010).

La imagen corporal implica para los niños y niñas hacer un proceso de exploración en el cual se reconocen, empezando con aspectos físicos que ven, para luego empezar a preguntarse también por lo que sienten, cuando estos cuestionamientos se empiezan a involucrar con el campo del saber y del conocimiento se inicia la conciencia corporal.

La conciencia corporal “es lograda por los niños y niñas desde su hacer, su pensar y su actuar” (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2010). Estas acciones les permiten adoptar una buena postura y tomar decisiones de cuidado y protección sobre su cuerpo, sin embargo estas son cambiantes y se adaptan a los procesos de estructuración del esquema corporal.

El movimiento como medio de interacción: el movimiento es una acción propia de la vida, y es una de las primeras formas de comunicación que tienen los niños y niñas con el mundo, lo que lo constituye como el lenguaje de la dimensión corporal y una forma de expresión.

Por último a cerca de la expresión y creatividad del cuerpo: en el momento en el que nos expresamos con el cuerpo nos estamos comunicando, esto supone todo un proceso de creación para poder a través de una mirada, gestos, posturas y hasta la quietud expresar sentimientos y percepciones en diferentes situaciones. (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2010).

El punto de partida en el trabajo de este eje pedagógico se enmarca en la construcción que el niño y la niña han hecho de su cuerpo a partir de la vivencia sensorial y perceptiva para llegar a la expresión espontánea. (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2010).

La expresión corporal permite a los niños y niñas auto conocerse, reconocer a los demás, expresar con su cuerpo emociones, ideas y usar su cuerpo con creatividad, para esto es necesario utilizar las habilidades motrices y psicomotrices que para su edad y el nivel de desarrollo adquirido.

Por lo tanto proponer a los niños y niñas experiencias donde el uso de su cuerpo sea el principal protagonista permite que desarrollen su imagen corporal y su psicomotricidad, dándoles la oportunidad de explorar las posibilidades de movimiento que su cuerpo les ofrece.

Por otro lado a manera de entender la dimensión corporal de los niños y niñas, se hace necesario hacer referencia de la psicomotricidad, ya que la relación que éstas guardan entre sí permite construir un concepto claro frente a los beneficios de la práctica del Yoga en la construcción del esquema corporal.

3.2.2.1. Psicomotricidad.

Es entendida desde la idea de la globalidad, los seres humanos y por tanto los niños y niñas estamos compuestos por una parte cognitiva, una afectiva y otra motora, “Geoges Heuyer (...) empleó el término de psicomotricidad para resaltar la estrecha relación entre el desarrollo de la motricidad, de la inteligencia y de la afectividad.” (Antoranz & Villalba, S. F. p. 232). Por tanto, no estamos solamente compuestos por estos tres elementos, sino que además se relacionan entre sí y por esto se entiende desde lo global, el desarrollo de uno compromete el desarrollo de los otros.

Desde esta idea de globalidad la psicomotricidad sirve para entender el mundo, entenderse a sí mismo y entender las relaciones que en el mundo se presentan, para su desarrollo es fundamental las experiencias que vinculen lo motor, lo afectivo y lo cognitivo y que estas experiencias se relacionen con el interior y el exterior de la persona.

Para el desarrollo de la psicomotricidad es fundamental el cuerpo en movimiento, ya que éste hace una construcción desde el mismo y todo aquello que lo rodea. Antoranz & Villalba (S. F.) afirma que: “El cuerpo en movimiento expresa sus capacidades para percibir e integrar la realidad que le rodea, a la vez que es capaz de expresarse y comunicar.” (p. 232).

Un movimiento consiente, está marcado por una intencionalidad, puesto que lleva consigo una acción y por lo tanto se desarrolla desde un proceso cognitivo, por otro lado, el movimiento puede ser entendido como un medio de expresión y comunicación en el que la persona demuestra sus sentimientos, reacciones frente a situaciones, objetos y demás personas al reflejar, recrear y mostrar realidades tanto propias como del contexto.

Si bien es cierto, para el desarrollo de la psicomotricidad es fundamental el cuerpo en movimiento, también lo es el esquema corporal, este está directamente relacionado con la psicomotricidad debido a que el cuerpo es fundamental para lograr su desarrollo, y en concordancia con esto para hablar del cuerpo y de la construcción del yo corporal es necesario conocer el esquema corporal: “es la **toma de conciencia** por parte de la persona de su propio cuerpo” (Antoranz & Villalba, S. F.).

Los seres humanos, no nacen con la conciencia sobre el cuerpo desarrollada, por lo que adquirirla supone un proceso evolutivo y ello hace que sea necesario respetar el desarrollo de los niños y niñas al propiciar los elementos que contribuyan a la formación de la misma.

A continuación se habla de los elementos del esquema corporal tomando como referente los aportes de Antoranz y Villalba (S. F.), quienes hacen una recopilación acerca del desarrollo motor en la infancia:

El tono muscular es la función mediadora del desarrollo motor, es entendido como el grado de tensión en el que se encuentran los músculos del cuerpo y está relacionado con las emociones. Este permite al niño/a dominar sus posturas o movimientos y depende del nivel de maduración, la fuerza muscular, la construcción del esquema corporal y las relaciones afectivas con los demás. (Antoranz & Villalba, S. F.).

Las posturas y el equilibrio son las bases de la actividad motriz y el punto de partida del movimiento, estos dos elementos sirven para establecer relaciones con el propio cuerpo y con el espacio.

La coordinación motriz permite realizar varios movimientos, lo que implica la utilización de diferentes músculos y en diferentes momentos. Dentro de esta se encuentra la relación dinámica general o coordinación global, que es la que permite llevar a cabo el desplazamiento, por ejemplo en un bebé el gateo. Adicionalmente se encuentra la coordinación visomotriz que es la que permite realizar movimientos a partir del control de la vista. (Antoranz & Villalba, S. F.).

La orientación y estructuración espacial, se refiere a la noción de espacio que desde lo psicomotor se construye y utiliza, permite al niño/a diferenciar lo que es exterior a su cuerpo como otras personas u objetos, aunque tiene su inicio en el reconocimiento del yo, en el que a partir de la experiencia el niño/a organiza su propio espacio.

La estructuración espacial implica el reconocimiento de la duración de un movimiento o el intervalo entre dos acontecimientos, esta noción es adquirida como concepto por los niño/as entre los 7 y 8 años, aunque se empieza a dar ideas de esta en el entendimiento de las acciones que se realizan en momentos determinados del día, un ejemplo de esto es que los niños saben que la noche es para dormir y descansar, pero para hacer esta relación necesitan saber que todo suceso tiene un orden y una duración, -al salir el sol, ya será momento de levantarse.

La estructuración espacial está claramente sujeta al tiempo, es por eso necesario mencionar que el tiempo es una noción subjetiva (cuando se habla del tiempo que siente cada individuo desde su motivación e interés en un contexto determinado) y objetiva (es un tiempo medible e igual para todos, está relacionado con la duración, la velocidad, el intervalo, la simultaneidad y la sucesividad). (Antoranz & Villalba, S. F.).

El orden y duración dan paso al concepto de ritmo, este posibilita la sincronización que permite dar una respuesta y adaptarse a los ritmos marcados y por tanto a las costumbres sociales. El aprendizaje del ritmo desarrolla habilidades en la temporalidad y la noción de intervalo.

La lateralidad es el predominio de uno de los lados del cuerpo sobre el otro en la ejecución de movimiento, para esto el niño/a debe reconocer antes que nada que su cuerpo cuenta con dos lados que posteriormente podrá denominar como derecho e izquierdo y después podrá utilizar este conocimiento sobre el cuerpo de los demás, al espacio y a los objetos que le rodean.

Este proceso de reconocer la lateralidad se inicia desde que el bebé cambia su posición para sentirse más cómodo, luego con la manipulación de objetos con una mano y otra, alrededor de los tres años reconocen las dos posibilidades corporales y empiezan a descubrir con qué lado tienen mayor habilidades y destreza. Este proceso permite aproximadamente a los cinco o seis años logren distinguir su lado derecho e izquierdo y sobre los ocho-diez puedan identificar la lateralidad en los otros.

Por último esta la respiración y el control de la respiración, “la respiración es la base esencial del ritmo del propio individuo que forma parte del esquema corporal.” (Antoranz &

Villalba, S. F., p. 245). Es importante al trabajar el esquema corporal adquirir hábitos respiratorios adecuados que permitan al individuo generar conciencia de las fases y tipos de respiración así como la importancia de la compañía de la respiración al realizar movimientos.

Finalmente para comprender la dimensión corporal se toman las características del desarrollo motor de 3 a 5 años se entiende por este como: “el conjunto de todos los cambios que se producen en la actividad motriz de un sujeto a lo largo de su vida” (Bolaños, 2010, p. 35).

3.2.2.2. Desarrollo Motor

Cuenta con unos principios que son: la maduración motora, el aprendizaje motor y las fases del desarrollo motor, sobre las que Bolaños (2010) dice:

La maduración motora cuenta con unos principios generales que describen este proceso, en primer lugar es un proceso ordenado y secuencial en el que se respeta el ritmo y velocidad en el que son aprendidos, por otro lado empieza de lo general a lo específico por lo tanto el control muscular se inicia en grupos grandes, para luego lograr el control de cada músculo de manera individual.

El aprendizaje motor se adquiere mediante la práctica en la correspondiente edad se da a través de la observación y la imitación, por lo que la enseñanza de destrezas motrices con niños y niñas debe realizarse con demostraciones de lo que se desea lograr.

Y por último las fases del desarrollo motor propuestas por Gallohue (citado por Bolaños, 2010) ponen al niño y niña de 2 a 7 años en la fase de movimientos fundamentales en la cual se puede asumir la maduración general del movimiento. Y por otro lado se hace referencia de estadios en los cuales perteneciendo al III en la edad de 3 a 5 años sus “características giran en torno a la aparición del autocontrol en las cualidades del gesto (...). El modo de la representación de la motricidad es la REPRESENTACIÓN INMEDIATA” (Bolaños, 2010, p. 59). Lo anterior les permite presentar comportamientos de lo que quieren y piensan más allá del estímulo que se les presente y se empieza a adquirir la posibilidad de reproducir movimientos con dos direcciones.

Finalmente se toman las características del desarrollo motor comprendidas en las edades de 3 a 4 años, son importantes para este proyecto en cuanto se tienen en cuenta las habilidades motoras que se poseen para la elaboración y el desarrollo de la propuesta de intervención;

correspondiendo a la edad, y desde los aspectos descritos por la tabla se ven los avances que se adquieren en cada una de las etapas evolutivas:

Tabla 1. Desarrollo motor

Edad.	MOTRICIDAD GLOBAL (ACTIVIDADES POSTURO-LOCOMOTRICES)	MOTRICIDAD FINA (ACTIVIDADES MANIPULATORIAS)	ACCIONES PERCEPTIVO-MOTRICES	ADAPTACIÓN DE LAS CONDUCTAS MOTRICES
3 AÑOS 1 MES	*Saltar desde un peldaño, con los dos pies juntos	*Hacer un puente con 3 cubos	*Reproducir un círculo	*Beber con una paja
3 AÑOS 3 MESES	*A la pata coja una vez *Deslizarse (tobogán) *Patinar	*Copiar formas *Recortar teniendo la hoja de papel	*Hacer un rompecabezas fácil	*Comer bien con cuchara y tenedor
3 AÑOS 6 MESES	*Saltar por encima de una cuerda a 20 cm del suelo *Ascender las escaleras, un pie por escalón	*Apilar 10 cubos *Hacer rodar la plastilina sobre la mesa	*Clasificar en grandes familias (animales, plantas, juguetes, etc.) *contestar a las preguntas ¿quién?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿cómo?	*Ponerse y quitarse solo la ropa *Desabotonar y abotonar solo sus vestidos Ponerse los zapatos
3 AÑOS 7 MESES	*Saltar a la pata coja 2 ó 3 veces *Mecerse en un columpio	*Atornillar-desatornillar una tapadera		*Reconocer las partes delanteras de la ropa
3 AÑOS 8 MESES	*Lanzar una pelota a 2 ó 3 metros, pies fijos *Ir en triciclo *Dar un puntapié a un balón	*Hacer rodar la plastilina sobre la mesa para hacer un cilindro	*Andar a compás	*Lavar y secar las manos *Ir al baño, sin limpiarse solo *Sonarse
4 AÑOS 1 MES	*Descender las escaleras, un pie por escalón *Mantenerse e equilibrio sobre un pie durante 4 a 8 sg	*Preferencia manual clara *Doblar una hoja de papel *Pintar	*Atrapar un balón de 25 cm de diámetro, brazos flexionados *Indicar las diferencias y semejanzas de 2 objetos.	*Cepillarse los dientes
4 AÑOS 8 MESES	*Lanzar un balón de 25 cm de diámetro a 4 a 5 m	*Hacer rodar la plastilina entre los dedos, hacer formas	*Dibujar un cuadrado *Agarrar correctamente el	*Entender los términos espaciales lejos, cerca, al lado,

	*Correr y saltar en longitud (95cm)		lápiz y desplazarlo con movimientos de la muñeca y no del brazo *Pintar monos *Encastrar formas	encima, abajo, en frente, detrás *Ir solo al baño *Colgar sus vestidos *Utilizar correctamente ayer y mañana
--	-------------------------------------	--	---	---

Fuente: Rigal, 2006, pp. 148, 149.

En la Figura 3. Se hace la recopilación de la información anteriormente presentada:

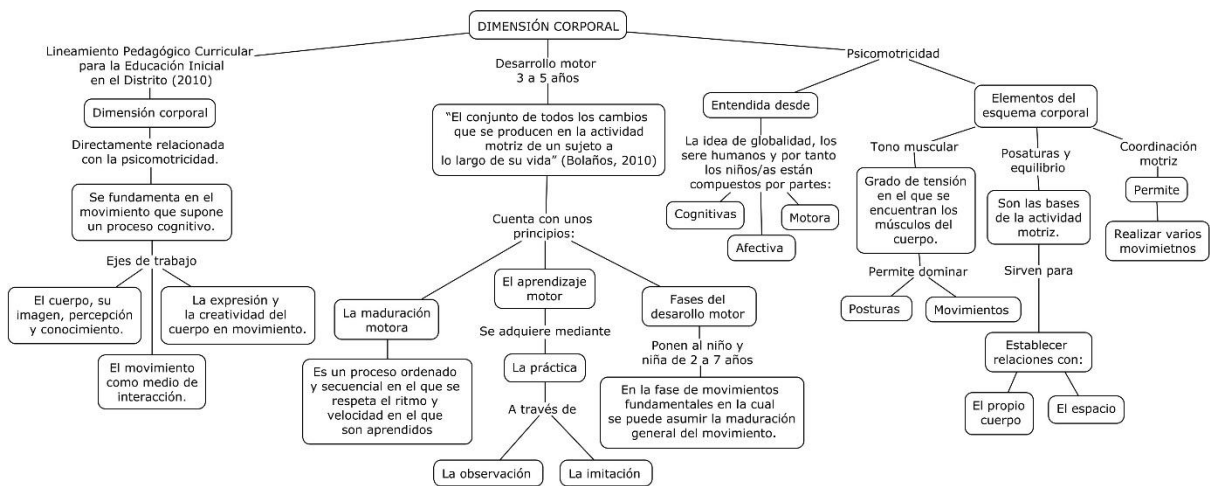


Figura 3. Dimensión corporal. Fuente: Construcción propia.

4. DISEÑO METODOLÓGICO.

En el presentado apartado se expone el tipo de investigación que se llevó a cabo, esto permitió desarrollar el enfoque, método, fases y los instrumentos de recolección de datos necesarios y acordes al proyecto, además de la descripción de la población y muestra utilizada para el estudio.

4.2. Tipo de investigación.

Este proyecto se desarrolló a partir de una investigación de tipo cualitativa sobre la que Lerma (2011) dice: “se refiere a los estudios sobre el quehacer cotidiano de las personas o de grupos pequeños.” (p. 71). Se utilizó este tipo de investigación porque permite tener un acercamiento en las prácticas realizadas por personas, en este caso en el ámbito educativo. Se busca estudiar la realidad, se entiende la realidad como “un texto o hecho comunicativo, que requiere ser descifrado” (Cifuentes, 2014. p. 15). Se descifra desde su significado, cualidades e intencionalidad (Cifuentes, 2014). Por tanto para descifrar una realidad se vuelve necesario el contexto que es el que da referentes a lo sucedido en un tiempo y espacio específico y permite construir la identidad de las personas que en él se desenvuelven, a esto se le denomina realidad social que es “resultado de un proceso interactivo en el que se participa para negociar y renegociar su construcción”. (Cifuentes, 2014. p. 16).

Entre las intencionalidades de este tipo de investigación Rodríguez y Bonilla (citados por Cifuentes, 2014) resaltan:

Se **explora el contexto** estudiado para lograr descripciones detalladas y completas de la situación, con el fin de comprender la realidad subjetiva que subyace a la acción de los miembros de la sociedad. (...) **Profundizar** en casos específicos, no generalizar, describir textualmente el fenómeno social **como es percibido**. Los **procesos de indagación** se construyen en la interacción social, son valiosos en la medida en que posibilitan **producir conocimiento pertinente, significativo, relevante y particular**. (pp. 17 y 18).

Para desarrollar la investigación es fundamental partir de un contexto particular, ya que este tipo de investigación inicia en lo inductivo. Permite dar una mirada en aspectos como las emociones, sentimientos, pensamientos, ideas y acciones de las personas, el investigador tiene la necesidad de apropiarse del contexto y esto implica a su vez preguntarse por las problemáticas que en este se puedan encontrar.

Al encontrar la problemática el investigador reflexiona sobre ella, “la reflexión ética en torno al rigor de los comportamientos pasa por decisiones sobre los objetivos (objetum) y su

concreción en lo que hay que hacer” (Cifuentes, 2014. p. 20). Esta reflexión le permite preguntarse y planificar la acción a realizar para lograr un cambio en la práctica.

En relación con lo anterior, este proyecto de investigación es de tipo cualitativo ya que busca establecer una serie de beneficios obtenidos a través de la práctica, de la interacción e intervención con los sujetos objeto de estudio, permitiendo generar un análisis de lo observado, en el cual el investigador es participe del contexto que además le permite reflexionar sobre la realidad social adoptando nuevos métodos y estrategias educativas que posibiliten producir conocimientos pertinentes e innovadores.

4.3. Enfoque de investigación

Es pertinente preguntarse por el enfoque que se le dará a la investigación, según Cifuentes (2014) “el **enfoque** puede ser comprendido como sinónimo de **perspectiva**. Se relaciona con **formas de mirar**, en las ciencias sociales, para ubicar y caracterizar el conocimiento, la investigación y la intervención sociales.” (p. 24). El enfoque apropiado para esta investigación debe ser un enfoque que permita hacer un cambio por lo que es necesaria una intervención y tener en cuenta que se realiza en el ámbito educativo.

En concordancia con lo que se necesita, esta investigación se sustenta en el enfoque crítico social, ya que este se basa en un proceso que posibilita una interrelación desde los aportes teóricos puestos en escena (la práctica) contando con una relación activa en la participación por parte de los sujetos objeto de estudio que les permite a su vez formar parte de la transformación. (Cifuentes, 2014)

Además “El enfoque crítico implica construir individual y colectivamente, de forma progresiva, propuestas para generar procesos de reflexión, problematización, empoderamiento de la palabra, la escritura y la transformación” (Cifuentes, 2014, p. 36). Es decir, a través de la observación e identificación de posibles problemáticas, se genera una reflexión que posibilita diseñar e implementar propuestas educativas teniendo como objetivo generar cambios que den respuesta a lo anteriormente mencionado.

Por tanto, este proyecto de investigación se fundamenta en el enfoque crítico social debido a que se basa en la implementación de una propuesta de intervención como una estrategia metodológica que posibilita establecer los beneficios de la práctica del yoga en cuanto a la dimensión corporal y el fortalecimiento de la misma.

4.4. Método de investigación.

En relación con el enfoque y los propósitos en los que se busca proponer una intervención (acción) metodológica en un espacio educativo, el método que en esta investigación se utilizará será el de Investigación Acción Educativa (IAE).

La IAE propone que los maestros son investigadores, “Es una forma innovadora de desarrollo curricular” (Cifuentes, 2014. p. 60), los invita a que no se limiten con los currículos impuestos y que se atrevan a diseñar nuevos currículos o a pensar en el currículum oculto, “la investigación-acción es una forma innovadora de desarrollo curricular” Elliot (citado por Cifuentes, 2014), para esto los maestros deben transformar las prácticas educativas a través de la reflexión de su propio contexto (Cifuentes, 2014).

Desde Stenhouse (citado por Cifuentes, 2014) se plantea sobre la IEA:

Derivar formas didácticas de la reflexión sobre los procesos educativos, pues las estrategias dependen en gran medida del contexto, al que hay que conocer y analizar sistemáticamente. (...) Las y los “**profesores como investigadores**”, al reflexionar sobre sus prácticas, desarrollan estrategias docentes y comprenden mejor los objetivos y principios a desarrollar. (p. 61).

Con lo anterior se entiende que la IAE es una reflexión hecha por el docente de las prácticas educativas, por lo que esta debe ser una reflexión crítica que se inicia desde un contexto particular, se busca una transformación en estas prácticas, salir de lo ya estandarizado, esta transformación busca mejorar la educación y contribuir así a lo social.

Por esta razón, la IAE fundamenta este proyecto de investigación debido al cambio que genera en los maestros en cuanto a la búsqueda de nuevas estrategias innovadoras que parten de sus intereses por mejorar las condiciones de sus trabajo y así mismo aprovechar al máximo el espacio en el cual se desarrollara, debido a esto, este proyecto se desarrolla en un lugar adecuado con los materiales necesarios para su ejecución posibilitando al docente reflexionar sobre sus prácticas siendo él un participante activo en la transformación.

4.5. Fases de la investigación

La presente investigación se encuentra desarrollada bajo el enfoque praxeológico de UNIMINUTO en el cual se encuentran las fases del: VER, JUZGAR, ACTUAR y DEVOLUCIÓN CREATIVA que serán vivenciadas a través de una breve descripción en la que se relaciona al proyecto con estas:

En correspondencia con la fase del VER en este proyecto por medio de la observación se establecieron las características del entorno y la población contando con la participación de los

niños y niñas del jardín infantil Abrakadabra sede Chía, por medio de esta se logró establecer la necesidad de implementar estrategias innovadoras como lo es el Yoga para niños y se encontró en el jardín los espacios y la aceptación necesarios para llevarlo a cabo.

Seguidamente se realizó una indagación de investigaciones anteriores que dieran algún referente respecto a la práctica del Yoga y la importancia del cuerpo en la infancia, adicionalmente se buscaron autores que desarrollen estas temáticas y permitan dar una fundamentación al proyecto enmarcándonos así en la segunda fase JUZGAR en la que como investigadores se amplía la mirada de la problemática y qué hacer para solucionarla, se obtienen una mirada más clara del proyecto.

Posteriormente se pasó a pensar el cómo hacer el proyecto que corresponde a la tercera fase ACTUAR, en la que se planificaron los pasos a seguir y lo que se necesita para llevar a cabo la investigación con éxito, teniendo en cuenta que se desarrolla en el contexto educativo, se implementa una propuesta de intervención (Anexo 8) que responde a las necesidades y características de la población, así como se hace necesario realizar las planeaciones pertinentes para cada una de las sesiones (Anexo 9). Además de establecer los instrumentos que se utilizan para obtener la información de análisis que permita pasar a última fase DEVOLUCIÓN CREATIVA en la que se describen los resultados obtenidos después de la implementación, que para esta investigación corresponden con la relaciones que se establecen entre la práctica de Yoga para niños y el desarrollo de la dimensión corporal.

4.6. Población y muestra.

Es indispensable conocer y describir la población objeto de estudio con la cual se trabajó para llevar a cabo esta investigación los participantes son 5 niños y niñas entre los 3 y 5 años de edad; estudiantes del jardín infantil Abrakadabra sede Chía y asistentes al programa extracurricular denominado tardes recreativas los días jueves en horario de 1:00 p. m. a 2:15 p. m.

Tabla 2. Códigos de los participantes

Participantes	Edad	Código
Niña 1	4 años	N1
Niño 2	4 años y 6 meses	N2
Niño 3	3 años y 4 meses	N3
Niño 4	3 años	N4

Niño 5	3 años y 6 meses	N5
--------	------------------	----

4.7. Instrumentos de recolección de datos.

Para la investigación se utilizaron como instrumentos los diarios de campo, la ficha diagnóstica y la observación participante.

El diario de campo (Anexo 10) fue utilizado para hacer un registro de los sucesos que se presenten durante la realización de los talleres, este tendrá dos momentos que serán: la narrativa que es un recuento organizado de lo sucedido en el momento en el que se desarrolló la práctica y el segundo fue un análisis desde los teóricos de la narrativa.

La ficha de observación (Anexo 11), permitió reconocer los procesos inherentes al desarrollo de los participantes del taller, en consecuencia se realizó 2 fichas por cada niño y niña que asistieron. La primera fue diligenciada desde lo observado en las sesiones 1 y 2, y la segunda a partir de las sesiones 7 y 8, no se pretendió evaluar las habilidades motrices, pero sí tomar datos que respalden las interpretaciones hechas por las investigadoras frente a los beneficios de Yoga.

Por último se utilizó la técnica de observación participante es la que permite obtener la información de comportamientos para esto es necesario que el investigador este en contacto directo con el grupo. Este segundo instrumento es el que dio la información necesaria que será diligenciada en el diario de campo para posteriormente ser analizada por medio de la reflexión teórica y metodológica.

5. RESULTADOS.

En el presente apartado se hará la descripción del análisis realizado durante la intervención de este proyecto, por lo cual se establecerán las relaciones encontradas entre la práctica del Yoga y la dimensión corporal; este apartado del proyecto corresponde a la fase de DEVOLUCIÓN CREATIVA de la praxeología sobre la que Juliao (2011) afirma: “responde a la pregunta: ¿qué aprendemos de lo que hacemos?” (p. 43).

Por lo que “Es la etapa en la que el profesional/praxeólogo recoge y reflexiona sobre los aprendizajes adquiridos a lo largo de todo el proceso, para conducirlo más allá de la experiencia al adquirir conciencia del actuar y de su proyección futura.” (Juliao, 2011, p. 43). En este sentido, aquí se retoman los sucesos para ser analizados mediante la reflexión para llegar a las conclusiones que arroja este proyecto de investigación.

5.2. Técnicas de análisis de resultados:

En el proyecto de investigación se hace necesario para realizar el análisis tomar la teoría y contrastarla con la práctica, para esto fue necesario realizar una matriz de categorías y utilizar los diarios de campo, seguido se realizó una matriz de análisis (Tabla 4.), que consigna la información de los diarios de campo (práctica) y lo confronta con la matriz de categorías (teoría). Lo anterior corresponde a la triangulación de datos que Según Denzin (citado por Rodríguez, pozo y Gutiérrez, 2006) se refiere a: “la confrontación de diferentes fuentes de datos de un estudio. La triangulación se produce cuando existe concordancia o discrepancia entre estas fuentes. Además, se pueden triangular informantes/personas, tiempos y espacios.”. Es entonces la triangulación una técnica pertinente, ya que permite confrontar la teoría con la intervención para poder así encontrar semejanzas y/o desigualdades entre la misma.

Los documentos que se utilizaron para analizar los instrumentos de recolección de datos están relacionados con:

Tabla 3. Matriz de categorías

Categoría	Unidad de análisis	Teoría
Dimensión corporal	El cuerpo, su imagen, percepción y conocimiento	Este eje se fundamenta en el esquema corporal, entendido como la representación que el niño y la niña tiene de su propio cuerpo, teniendo en cuenta no sólo lo que ve de él o sus partes, sino las sensaciones internas que este le produce (conciencia corporal) y su capacidad y limitación en el movimiento. Entre los elementos principales de este eje se encuentra:

		<p>La imagen corporal: relacionada con el auto concepto, es la que les permite diferenciarse de los otros y de todo lo que le rodea.</p> <p>La conciencia corporal: Acciones que le permiten ajustar su postura con un adecuado equilibrio y una buena coordinación (control postural).</p> <p>Todo lo que comprende este eje esta mediado y se desarrolla a través de la experiencia.</p>
	La expresión y creatividad del cuerpo en movimiento	<p>Este eje propone la expresión corporal como un lenguaje que permite la trasmisión de sentimientos, pensamientos, sensaciones e ideas.</p> <p>La expresión con el cuerpo es una experiencia de creación en cuanto facilita sentirse, percibirse conocerse y encontrarse.</p> <p>Permite la adquisición de seguridad relacionada con sus posibilidades corporales, el enriquecimiento de la propia imagen corporal, lo que contribuye a su construcción de identidad.</p> <p>En la infancia es necesario permitir al niño(a) moverse libremente sin imponer parámetros de movimiento.</p>
Habilidades del esquema corporal	Tono	<p>Es el grado de tensión en el que se encuentran los músculos.</p> <p>Es necesario para mantener una postura.</p> <p>Al desarrollar el control tónico el niño (a) es capaz de controlar sus contracciones y distensiones musculares, por lo que dominara mejor su postura y movimientos.</p>
	Equilibrio	<p>Mantenimiento estable del centro de gravedad de cuerpo, resistiéndose o ayudándose en la fuerza de gravedad.</p> <p>Puede ser estático o dinámico (desplazamientos).</p>
	Postura	<p>Posibilidad de adoptar distintas posiciones y a la forma en la cual se relacionan los distintos segmentos para realizar una acción o mantener una posición del cuerpo.</p>
	Respiración	<p>Es un proceso vital que permite la entrada de aire al cuerpo y la salida del dióxido de carbono.</p> <p>Consta de dos partes:</p> <p>Inspiración: entrada de aire al cuerpo.</p> <p>Espiración: salida del aire del cuerpo.</p>
	Control respiratorio	<p>Es tener una conciencia de los movimientos acompañados de la respiración, así como la conciencia en los tipos de respiración para poder ejercer un mayor control sobre ellas.</p> <p>Permite adquirir hábitos respiratorios adecuados y aumentar la capacidad respiratoria.</p>
	Coordinación y disociación motriz.	<p>Coordinación es la posibilidad de ejecutar acciones que implican integrar diferentes partes del cuerpo</p>

		para lograr un movimiento ordenado. Implica la interrelación entre el SNC y el sistema muscular. Coordinación dinámica general: (motricidad gruesa), grupos grandes de músculos. Disociación actividad voluntaria de una persona que implica el movimiento de grupos musculares de manera simultánea con independencia de otros.
Yoga	Posturas (Asanas)	Son el inicio para cualquier movimiento, permiten mantener el cuerpo saludable y tener un acercamiento con el mismo para el aumento de la conciencia corporal.
	Respiración (Pranayama)	La disciplina que permite la expansión, extensión y control de nuestra respiración. Esta respiración se debe hacer siempre por la nariz, el oxígeno entra al cuerpo y se filtra antes de entrar a los pulmones. Los niños y niñas sólo deben sostener la respiración durante unos segundos.

Fuente: construcción propia a partir de: Alcaldía Mayor de Bogotá (2010). Antoranz & Villalba (S.F).
Botero (2007)

Por otro lado para realizar la triangulación entre los criterios anteriormente retomados en la matriz de categorías y los diarios de campo se utilizó el siguiente formato como matriz de análisis:

Tabla 4. Matriz de análisis

Descripción de la situación	Interpretación
Sesión (1-8)	
Información Diario de campo (D 1-D8)	Análisis de la información

Diligenciada en Anexo 12.

5.3. Interpretación de los resultados

Al realizar la matriz de análisis, se logró evidenciar a partir de los diarios de campo, la ficha diagnóstica y la teoría, que la práctica del Yoga permite el desarrollo de la dimensión corporal, en cuanto coloca al cuerpo en movimiento y así es posible evidenciar las construcciones que los niños y niñas hacen con el mismo y las alternativas que este les da para moverse e interactuar en un espacio.

Frente a la categoría de Dimensión corporal, se logró evidenciar que se fortaleció la construcción del esquema corporal y sus ejes durante las sesiones. A continuación se detallan los procesos:

El ajuste corporal y el control tónico postural, en las sesiones 1, 2, 3, 5, 6 se realizó bajo la tutoría de las docentes, las cuales por medio del moldeamiento y la interacción directa ayudaban a los niños a tomar la postura adecuada al ejercicio. La madurez de dichas habilidades es un proceso que se desarrolla de forma progresiva y es complementado con el movimiento. Según la Alcaldía Mayor de Bogotá (2010) las acciones que desarrolla el niño permiten que él ajuste su postura con un adecuado equilibrio y coordinación, fomentando la conciencia corporal.

Lo anterior permite establecer que la práctica del Yoga coadyuva a la madurez de dichas habilidades y que dentro de los desarrollos a fortalecer en la edad de 3 a 5 años se plantea que se deben proporcionar experiencias en estados de relajación y tensión con el fin de conocer las posibilidades que el cuerpo ofrece. (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2010). Es así que por medio de las asanas los niños gradualmente ganaron autonomía, control y conocimiento de su cuerpo llegando a la sesión 8 con mejor desempeño en esta área.

La respiración y el control respiratorio, en las sesiones 3, 5, 6 y 7 se realizó utilizando las técnicas propuestas, las cuales permitieron a los niños y niñas adquirir hábitos respiratorios adecuados que dan pie para lograr un control respiratorio cuando se hacen las asanas y se combinan con el pranayama. Según Antoraz & Villalba (S. F.) se debe propiciar espacios ricos en estímulos que brinden la oportunidad de explorar sensaciones internas.

En consecuencia se puede establecer que la práctica del Yoga a través del Pranayama contribuye a generar conciencia de la respiración. Según Botero (2007) entre los beneficios del Yoga para niños se encuentra que limpia los pulmones y tranquiliza la mente al hacer correctamente la inspiración y espiración. Así mismo Antoraz & Villalba (S. F.) resaltan entre los objetivos de la psicomotricidad el tomar conciencia de los movimientos corporales que acompañan a la respiración y las fases para controlarla.

Por lo que se puede afirmar que esta práctica brinda los elementos necesarios para adquirir progresivamente el control respiratorio y la conciencia corporal, en cuanto permite al niño y niña ser consciente de la respiración como una sensación interoceptiva. Finalmente se afianza habilidades contempladas desde la Alcaldía Mayor de Bogotá (2010) en la edad de 3 a 5 años

como lo es el poder descubrir nuevas posibilidades perceptivas mediante la exploración de su entorno y cuerpo.

En cuanto al eje de la expresión y creatividad del cuerpo en movimiento, en las sesiones 1, 4 y 8 se realizó una dinámica que permitía la expresión espontánea, en la primera sesión se presenció la imitación dejando de lado el objetivo propuesto, sin embargo a partir del desarrollo de las siguientes sesiones para la sesión 4 y 8 los niños y niñas hicieron uso las habilidades contempladas de 3 a 5 años por la Alcaldía Mayor de Bogotá (2010) en las cuales improvisan y crean movimientos con su cuerpo expresándose con intención comunicativa y representativa.

A causa de las sesiones en las que se realizaron posturas originarias del Yoga adaptadas para niños y niñas se puede establecer su mejoría en la expresión, ya que estas permitieron la interiorización de posibilidades de movimiento que ofrece su propio cuerpo a partir de experiencias enriquecedoras, las cuales según la Alcaldía Mayor de Bogotá (2010) son las que propician la expresión espontánea.

Por último en el eje el cuerpo, su imagen, percepción y conocimiento, en las sesiones 2, 3, 4, 5, 6 y 7 se realizó un masaje desde el automasaje y con elementos externos como pelotas de caucho, crema y aceites con aromas, su trabajo permite experimentar sensaciones exteroceptivas que dan información del mundo exterior a través del contacto con los receptores presentes en la piel, estos se convierten en sensaciones propioceptivas que permiten generar estados de relajación y tensión.

Lo anterior permite el desarrollo de habilidades contempladas por la Alcaldía Mayor de Bogotá (2010) para la edad de 3 a 5 años, como lo son que el niño y la niña descubra nuevas posibilidades perceptivas en la exploración del entorno y su cuerpo, llevándolos a identificar nuevos estímulos externos y por tanto las sensaciones internas que le producen. Así mismo que reconozca las sensaciones producidas al interior de su cuerpo, pudiendo así expresar lo que le hacen sentir.

6. CONCLUSIONES

Las nuevas alternativas complementarias a las clases de psicomotricidad tradicionales, apoyan al infante en la construcción del esquema corporal y el desarrollo de las habilidades motrices, por lo que es importante crear desde la infancia vínculos con el deporte, danza, expresión corporal, yoga entre otras.

La actualización permanente del docente y la búsqueda constante por mejorar la práctica pedagógica, genera acercamientos y empoderamiento en técnicas a nivel motriz que benefician el desarrollo multidimensional en la infancia.

El esquema corporal requiere de movimiento, por lo tanto, al proporcionar estas experiencias se fortalece la maduración de habilidades motoras, además de aportar a la construcción de la conciencia corporal en la cual se reconocen las sensaciones internas, la capacidad y limitación del movimiento que ofrece el propio cuerpo.

El espacio es fundamental para el desarrollo de actividades que involucren el cuerpo y conlleven a su desarrollo adecuado, por lo que es necesario contar con diversas áreas amplias y zonas verdes que permitan experimentar diferentes sensaciones, equilibrios, desequilibrios y ajustes posturales durante el paso por las mismas.

Desde lo dicho por la Alcaldía Mayor de Bogotá (2010) en Lineamiento Pedagógico Curricular para la Educación Inicial en el Distrito se evidencia la necesidad de propiciar desde el inicio de la educación inicial un desarrollo corporal adecuado, ya que esta dimensión involucra lo cognitivo, motor y afectivo permitiendo un descubrimiento de las habilidades propias y la significación de la expresión corporal.

Los y las docentes deben ejecutar estrategias pedagógicas innovadoras que a partir de la imaginación y creatividad del cuerpo en movimiento inviten al niño o niña a explorar el medio en el que se encuentra y así fortalecer su esquema corporal.

Un elemento fundamental del esquema corporal es la respiración, esta se hace necesaria para trabajar el movimiento y progresivamente lograr un control respiratorio que permite adquirir hábitos adecuados y aumentar la capacidad respiratoria.

La propuesta realizada sirve de base para seguir profundizando en el tema y lograr consolidar el curso de Yoga infantil, como alternativa de desarrollo multidimensional en la infancia.

7. PROSPECTIVA

La presente investigación buscaba relacionar la práctica del Yoga con el desarrollo de la dimensión corporal, por lo cual se implementó una propuesta. A partir de esta y los resultados obtenidos se sugiere:

- Diseñar estrategias que apunten al fortalecimiento de la dimensión corporal, debido a su importancia para el desarrollo adecuado en la infancia.
- Dar significación a la importancia de escenarios amplios en los cuales es posible potenciar a cabalidad el desarrollo corporal.
- Tomar la práctica del Yoga para niños como una estrategia que permite abordar todas las dimensiones del desarrollo con el fin de fortalecerlas integralmente.
- Plantear cómo la Práctica de Yoga para niños puede ser incluida en el currículo institucional debido a los beneficios que aporta.
- Profundizar en otras investigaciones sobre las nuevas alternativas de desarrollo corporal y así lograr empoderamiento por parte de las docentes en formación de la licenciatura en Pedagogía Infantil de UNIMINUTO.

REFERENCIAS.

- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2010). *Lineamiento pedagógico curricular para la Educación Inicial en el Distrito*. Bogotá: Secretaría Distrital de Integración Social.
- Antoranz, E. & Villalba, J. (S.F.) *Desarrollo cognitivo y motor*. Madrid: Editorial Editex. S.A.
- Barragán, J. & Gonzales, J. (2006). *Proyecto de pedagogía lúdica transpersonal de Hatha Yoga: una nueva mirada de la educación*. Bogotá: Universidad Santo Tomas.
- Bolaños, D. (2010). *Desarrollo motor, movimiento e interacción*. Armenia: Editorial Kinesis.
- Botero de Cabellero, A. (2007). *Yogando en la selva*. Bogotá: Norma.
- Belling, N. (2002). *Yoga*. España: Edimat Libros S.A.
- Casa de la Cultura, Chía (2015). *Yoga Clínica Especializada*. Recuperado el 20 – 08 – 2015 de <http://www.casadelaculturachia.gov.co/index.php/es/programas-sociales/yoga>
- Cifuentes, R, M. (2014). *Diseño de proyectos de investigación cualitativa*. Buenos Aires: Centro de publicaciones y material didáctico.
- Cuéllar L., L. (2012). *El sentido del cuerpo a través de la educación física en preescolar*. Chía: Universidad de la Sabana.
- Endara, M. (2012). *Yoga en el aula*. Quito: Universidad San Francisco de Quito.
- Gallahue, D. (1985). *Guía del Desarrollo Motor*, en Bolaños (2010)
- Juliao, C. G. (2011). *El enfoque praxeológico*. Bogotá: Editorial Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO.
- Kojakovic. M. (2005). *Yoga para niños*. Recuperado 16 – 04 – 2015 de https://86769aad2459ee41395856b702f22512697473ad.googleusercontent.com/host/0B9XX4AcbbQFPTWtENVhuT1BkRUE/DVD%20DeMusculos.com/contenidos/libro%20-%20yogaparaninos/yoga_para_ni_os.pdf
- Lark, L. (2004). *Yoga para niños*. Bogotá: Editorial Panamericana.
- Lerma, H. D. (2011). *Metodología de la investigación: propuesta, anteproyecto y proyecto*. Bogotá: Ecoe Ediciones.
- Organización Mundial de la Salud (2015). *Datos y cifras sobre obesidad infantil*. Recuperado el 20 – 11 – 2015 de <http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>
- Pérez, L. (2010). *Propuesta pedagógica para potenciar el desarrollo integral de niños y niñas de 5 a 6 años de edad mediante la práctica del yoga*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria*. Barcelona: Editorial INDE.

Rodríguez, C., Pozo, T., & Gutiérrez, J. (2006). *La triangulación analítica como recurso para la validación de estudios de encuesta recurrentes e investigaciones de réplica en educación superior*. RELIEVE, 12 (2). Recuperado el 10 – 10 – 2015 de: http://www.uv.es/relieve/v12n2/RELIEVEv12n2_6.htm

ANEXOS.

Anexo 1. Figura 4. Carta de solicitud de permiso.

Chía Cundinamarca. 24 de agosto de 2015

Señores:

Jardín Infantil Abrakadabra Chía

Asunto: Solicitud de permiso para realizar el estudio: "LA PRÁCTICA DEL YOGA: Un medio para el desarrollo de la dimensión corporal en preescolares."

Cordial saludo:

Por medio de la presente, solicitamos que nos concedan el permiso de realizar el estudio "LA PRÁCTICA DEL YOGA: Un medio para el desarrollo de la dimensión corporal en preescolares." El cual se llevara a cabo por ocho sesiones durante dos meses continuos respetando y obedeciendo a los horarios libres y/o destinados por ustedes para la ejecución del mismo.

Esperamos su pronta respuesta

Gracias por la atención prestada

Cordialmente

Daniela Rincón.

Daniela Andrea Rincón Antivar

Estudiante del programa en Licenciatura en Pedagogía Infantil, Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Leydi Lorena Díaz Molano

Leydi Lorena Díaz Molano

Estudiante del programa en Licenciatura en Pedagogía Infantil, Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Anexo 2. Figura 5. Carta de aceptación.

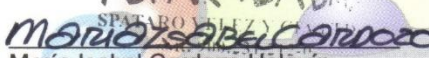


Chía Cundinamarca. 28 de agosto de 2015

Estudiantes
Daniela Andrea Rincón Antivar
Leydi Lorena Díaz Molano
Programa: Licenciatura en Pedagogía Infantil, Corporación
Universitaria Minuto de Dios.

Asunto: respuesta a la solicitud de permiso para realizar el estudio: "LA PRÁCTICA DEL YOGA: Un medio para el desarrollo de la dimensión corporal en preescolares."

Apreciadas señoritas Daniela y Lorena:
Por medio de la presente informamos que fue aprobada su solicitud para el desarrollo del proyecto en el jardín infantil ABRAKADABRA Chía, se llevara a cabo en el horario de 1:00 pm a 2:00 pm el día jueves, en un programa extracurricular denominado tardes recreativas.

Cordialmente

María Isabel Cardozo
Directora Académica

CALLE 95 NO. 19A -47 - TELS.: 256 96 11 - 21822 22 - BOGOTÁ
TELS.: 8621191 - 311 3498653 - (Chía)

Anexo 3. Figura 6. Certificación de asistencia.



CERTIFICA QUE

Las estudiantes Daniela Andrea Rincón Antivar y Leydi Lorena Díaz Molano asistieron y culminaron la propuesta de intervención denominada "LA PRÁCTICA DEL YOGA: Un medio para el desarrollo de la dimensión corporal en preescolares." Desde el día 3 de septiembre de 2015 hasta el día 29 de octubre de 2015 con una duración de ocho sesiones a lo largo de dos meses.

Se expide la presente certificación a solicitud del interesado a los 3 días del mes de noviembre de 2015.

Cordialmente

ABRAKADABRÁ
Maria Isabel Cardozo Holguin
María Isabel Cardozo Holguin
Directora Académica

CALLE 95 NO. 19A -47- TELS.: 256 96 11 - 21822 22 - BOGOTÁ
TELS.: 8621191 - 311 3498653 - CMIÁ

Anexo 4. Tabla 5. Resumen analítico de antecedentes 1.

Nombre	PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA POTENCIAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE NIÑOS DE 5-6 AÑOS DE EDAD MEDIANTE LA PRÁCTICA DE YOGA.
Autor(es)	Leidy Diana Pérez Pantoja.
Año	Octubre, 2010.
Entidad	Pontificia Universidad Javeriana.
Nivel Educativo de la Investigación	Pregrado. Licenciatura en Pedagogía infantil.
Resumen	<p>El presente trabajo de grado corresponde al diseño, formulación e implementación de una propuesta pedagógica, que buscó, desde la práctica, potenciar el desarrollo integral de niños de 5-6 años que asisten al sistema educativo regular, específicamente al colegio Ciudadela Educativa de Bosa Institución Educativa Distrital.</p> <p>Se presenta la práctica del yoga como una alternativa pedagógica interesante, actual, necesaria y diferente a los canonizados por la educación escolar acerca de la formación integral de los niños y niñas de transición a partir de la práctica del yoga como un conocimiento de sí para potenciar el verdadero valor del ser humano.</p> <p>La propuesta se desarrolló de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recopilación de antecedentes que avalan la propuesta. 2. Se presenta la problemática. 3. Se justifica la propuesta. 4. Desarrollo del marco teórico. 5. Desarrollo del marco contextual. 6. Explicación de la propuesta, exhibición y análisis de los resultados. 7. Relación de fuentes bibliográficas y virtuales consultadas.
Formulación del problema	<p>Se expone como la educación inicial en nuestro país se considera importante en la medida en la cual es vista sólo como una preparación para la educación básica primaria, acarreado así consecuencias negativas o, como lo manifestó la Secretaria de Educación del Distrito (2007) una serie de situaciones problemáticas, las cuales anunció así:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. un alto índice de repitencia en el grado primero, con el agravante de que muchos niños y niñas lo repiten varias veces. 2. Un significativo número de educandos que abandonan el sistema educativo. 3. Una marcada inasistencia bien sea en razón de problemas familiares y/o de pobreza que obliga a niños y niñas a dedicarse a otras tareas. 4. El aburrimiento, la falta de interés, de entusiasmo, y de deseo hacen que los niños y niñas busquen excusas para no asistir a la escuela, para <<enfermarse>> constantemente. <p>Lo convencional de la educación inicial, impartida en muchos centros educativos del país, se sustenta en la implementación de una serie de acciones y de actividades pedagógicas mediante las cuales se trabajan las dimensiones del desarrollo, como la corporal, cognitiva, comunicativa, socio-afectiva, ético y estético, pero de manera fragmentada o atomizada, siendo predominante el énfasis por el desarrollo cognitivo.</p>

	<p>No obstante, el desarrollo de las actividades pedagógicas en el grado transición, tienen como objetivo esencial preparar a los educandos para su inserción escolar, para que lleguen con habilidades necesarias para afrontar y enfrentar la lectoescritura y las matemáticas, quedando en ocasiones “lagunas” o vacíos en aspectos como la psicomotricidad o la socio afectividad, y a la vez haciendo a un lado lo que debería primar: la formación para la vida con la debida y adecuada potenciación del desarrollo integral.</p> <p>A raíz de las situaciones problemáticas anteriormente mencionadas, se hace necesario re-pensar la educación inicial y estos primeros pasos en la educación formal-preescolar orientados a potenciar el desarrollo integral de los educandos, optando por la implementación de modelos, estrategias y acciones pedagógicas, así como el empleo de alternativas educativas diferentes a las convencionales. Formulando, en consecuencia, una propuesta pedagógica para potenciar el desarrollo integral de niños de 5-6 años de edad, mediante la práctica del yoga dentro del sistema educativo formal.</p> <p>Siendo el yoga una filosofía de vida, que puede trabajar de manera holística las dimensiones del ser humano, ya que contempla una visión de integralidad, coherencia y equilibrio. Además como una alternativa pedagógica interesante, actual, necesaria para potenciar el desarrollo integral de manera diferente a lo ya canonizado por la educación en general y sobre todo la educación inicial pues esta práctica permite beneficiar el conocimiento de sí mismo resaltando la importancia de los valores y el verdadero valor del ser humano. Un ser humano que no vale por lo compite sino por su valor propio ya que cada ser vale por sus acciones y por lo que da de sí mismo.</p>
Objetivos	<p>Objetivo general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formular una propuesta pedagógica, inspirada en los principios del yoga con el fin de potenciar el desarrollo integral de niños de 5-6 años que asisten al sistema educativo regular. <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecer la relación existente entre la educación infantil y la práctica del yoga destinada a niños de 5-6 años de edad. • Indagar a cerca del yoga para niños, las ventajas y desventajas que ofrece para potenciar el desarrollo integral de niños de 5-6 años de edad.
Temas del marco teórico	<p>YOGA: UNA OPCIÓN PARA LA EDUCACIÓN DE LA INFANCIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yoga: fundamentos, principios y evolución. • Yoga para niños: • Beneficios de la práctica del yoga en los niños: • Perspectiva de educación, pedagogía e infancia: • Perspectiva educativa de desarrollo: • Caracterización del niño de 5-6 años de edad:
Temas del marco legal	<ul style="list-style-type: none"> • Ley general de educación. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Art. 15 ✓ Art. 16 ✓ Art. 77

	<ul style="list-style-type: none"> Lineamientos curriculares de la Educación Preescolar. Entendidos desde Delors (1997). 																								
Resumen del diseño metodológico	<ul style="list-style-type: none"> Tipo de investigación: cualitativa Se realizó un observación inicial, mediante el levantamiento de un diagnóstico, para luego implementar la práctica del yoga, es la etapa de la intervención, y concluir con una segunda observación para identificar las características de estos dos momentos y poner en evidencia, cómo y en qué la práctica del yoga aporta a la potenciación del desarrollo integral de los niños con los que se trabajó. Observación inicial: se desarrollaron unas preguntas de manera verbal y personalmente así como de manera sencilla, dando las explicaciones necesarias para que esta fuera entendida, sobre cuáles eran las principales problemáticas a las 2 docentes encargadas a los 2 cursos que hacen parte del grado transición, a la coordinadora del ciclo 1 y a los padres de familia de los niños-población objetos de la investigación, que dan respuesta a un diagnóstico inicial. Igualmente fue parte importante del diagnóstico la observación interacción con los infantes en las primeras sesiones de práctica. Implementación: duró 5 semanas con un total de 10 sesiones realizadas con una duración de 30 minutos cada sesión. Las 2 primeras sesiones se destinaron hacer una introducción al yoga, las siguientes 8 sesiones se orientaron hacia un acercamiento, sensibilización y reflexión sobre los siguientes valores: responsabilidad, respeto, amistad y agradecimiento. Estas sesiones fueron apoyadas pedagógicamente en lectura de cuentos y fabulas elegidos por su mensaje y por la relevancia de los personajes o situaciones que correspondieran de una manera armónica con asanas y respiraciones propias del yoga. Todas las sesiones se desarrollaron en 5 momentos: 1. Bienvenida acompañada de una pequeña reflexión inicial (pequeña oración), 2. Orientaciones básicas de la práctica, 3. Lectura de cuento o fábula (acompañado de reflexión), 4. Práctica de las asanas y respiración y 5. Cierre. <table border="1" data-bbox="523 1487 1398 1789"> <thead> <tr> <th>Sesiones</th> <th>Valor a trabajar</th> <th>Asanas.</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 y 2</td> <td>Indagación.</td> <td>Indagación.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3 y 4</td> <td>Responsabilidad</td> <td>La montaña, secuencia de la nobleza</td> <td>(respiración abdominal)</td> </tr> <tr> <td>5 y 6</td> <td>Respeto.</td> <td>Saludo al sol, secuencia de honor</td> <td>(respiración torácica)</td> </tr> <tr> <td>7 y 8</td> <td>Amistad.</td> <td>Secuencia en equipo, el arco iris, pacto de amor y caridad</td> <td></td> </tr> <tr> <td>9 y 10</td> <td>Agradecimiento.</td> <td>Secuencia del té, (respiración clavicular).</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> Segunda observación: posterior a las sesiones prácticas se llevó a cabo un proceso de indagación sobre los beneficios obtenidos, percibidos tanto por los niños, como los padres y docentes. Se utilizaron nuevamente preguntas. 	Sesiones	Valor a trabajar	Asanas.		1 y 2	Indagación.	Indagación.		3 y 4	Responsabilidad	La montaña, secuencia de la nobleza	(respiración abdominal)	5 y 6	Respeto.	Saludo al sol, secuencia de honor	(respiración torácica)	7 y 8	Amistad.	Secuencia en equipo, el arco iris, pacto de amor y caridad		9 y 10	Agradecimiento.	Secuencia del té, (respiración clavicular).	
Sesiones	Valor a trabajar	Asanas.																							
1 y 2	Indagación.	Indagación.																							
3 y 4	Responsabilidad	La montaña, secuencia de la nobleza	(respiración abdominal)																						
5 y 6	Respeto.	Saludo al sol, secuencia de honor	(respiración torácica)																						
7 y 8	Amistad.	Secuencia en equipo, el arco iris, pacto de amor y caridad																							
9 y 10	Agradecimiento.	Secuencia del té, (respiración clavicular).																							

Resumen del análisis de los resultados	<p>Esta propuesta de intervención partió de un diagnóstico inicial que develó un excesivo número de educandos por aula y falta de aprestamiento <<conjunto de actividades de preparación para el encaramiento eficaz y eficiente de una nueva actividad o tarea>>.</p> <p>Se realizó una observación estructurada que evidenció dificultades manifiestas en los educandos en lo que tiene que ver con la convivencia entre pares, dispersión de la atención, dificultades para escucharse los unos a los otros, en algunos casos bajo rendimiento académico, baja tolerancia a la frustración y agresiones verbales, físicas y psicológicas (chantaje emocional) en las relaciones y en el juego. Adicionalmente, aspectos como la dificultad, expresada por las docentes, para desarrollar actividades apropiadas debido a que prevalece la exigencia de cumplir un programa de estudios, así como la falta de acuerdo para trabajar solo las dimensiones del desarrollo o las áreas del conocimiento o en función de las dos.</p> <p>Después de la implementación de la propuesta de yoga para niños, se observó un mejoramiento de la relación y la convivencia de los niños, se mostraron más tranquilos, expresaron mejor sus necesidades sentimientos tanto en la institución como en el hogar.</p> <p>También se observó mejora en la atención, seguimiento y comprensión de las instrucciones en sus aprendizajes cotidianos.</p> <p>Durante las sesiones se hicieron evidentes los beneficios como: adoptar una buena postura corporal, aprendieron diferentes formas de respiración y se volvieron conscientes de ello.</p> <p>Después de las sesiones de yoga, se puede evidenciar que ésta sería una estrategia adecuada para disminuir el ausentismo, incrementar el aprestamiento, facilitar el desarrollo de las actividades, detectar si existen lagunas en cuanto al conocimiento del esquema corporal, lateralidad, direccionalidad y nociones temporo-espaciales, esto último gracias a la práctica de las asanas.</p> <p>Se trabajó la autonomía debido a que en el yoga no se maneja la competitividad, y se trabajó la motivación con los niños/as que creían no poder lograr las asanas.</p> <p>En cuanto a la atención y control del cuerpo se observó mejoría en cuanto poder sostener por mayor tiempo las asanas.</p> <p>Se potencio el trabajo autónomo, empezaron a valerse por sí solo como por ejemplo en quitarse y ponerse sus zapatos solos.</p> <p>Las concepciones sobre el yoga por parte de docentes y padres de familia cambiaron después de la implementación de la propuesta, puesto a que manifestaron que sentían a los niños diferentes, con más interés por mediar conflictos con el dialogo para llegar a acuerdos.</p>
Conclusiones	<p>Mediante la realización del presente trabajo de grado se concluye que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se considera viable y oportuno diseñar, formular e implementar una propuesta pedagógica, que, desde la práctica del yoga, permita potenciar el desarrollo integral de niños de 5-6 años que asisten al sistema educativo regular. ✓ De esta manera se puede establecer una relación entre la educación inicial y la práctica de yoga destinada a niños de 5-6 años de edad, ya que esta última se convierte en una alternativa para incrementar el rendimiento académico, decrementar las falencias en cuanto al desempeño convivencial y detectar lagunas que tiene los niños en

	<p>lo referente a conocimiento de su esquema corporal, al manejo adecuado y funcional de la lateralidad, de la direccionalidad y de las relaciones temporoespaciales.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Después de la práctica de yoga con los niños se evidencia lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Toman conciencia acerca de su cuerpo, lo que implica descubrir las posibilidades de movimiento y la adopción de una buena postura corporal. ➤ Paulatino aprendizaje de una correcta respiración lo que conlleva a adquirir estados de calma en situaciones estresantes y facilitar el habla al adquirir coordinación entre la respiración y la fonación. ➤ Mejora en la autoestima con la consecuente adquisición de una adecuada autovaloración, autoestima, autoimagen y autoconfianza. ➤ Como consecuencia del ítem anterior, los niños empiezan a valorar a sus pares generándose los rudimentos del respeto y de la solidaridad hacia y por los otros. ➤ Desarrollo de la atención y de la concentración. ✓ A propósito de los resultados obtenidos se considera pertinente dar continuidad a esta experiencia, consolidarla y fortalecerla en otras instituciones educativas privadas con el objeto de contar con un periodo de tiempo más extenso a través del cual se corrobore si realmente la práctica del yoga potencia el desarrollo integral de los niños, incrementa su rendimiento académico y decrementa las falencias a nivel convivencial. ✓ Es fundamental tener presente que puede existir reticencia por parte de los docentes y /o padres y madres de familia para permitir la práctica del yoga con niños, en razón a que éste siempre se asocia a una creencia religiosa, pues realmente hace parte del hinduismo, no obstante debe dejarse en claro que los ejercicios que se realizan tan sólo conllevan al conocimiento del propio cuerpo, a sus posibilidades de movimiento, a la toma de conciencia en cuanto a la respiración y a la valoración adecuada de sí mismo y de los otros. Es decir que la presente propuesta no toma al yoga como una creencia religiosa, sino como una práctica que puede llegar a hacer parte de un sistema de vida que busca potenciar las posibilidades del desarrollo integral de la persona y mejorar sus relaciones interpersonales a partir del descubrimiento y manejo cotidiano del reconocimiento, del respeto y de la tolerancia por sí mismos y por los demás.
--	---

Anexo 5. Tabla 6. Resumen analítico de antecedentes 2.

Nombre	Proyecto de pedagogía lúdica transpersonal de Hatha yoga: Una nueva mirada de la educación
Autor(es)	Juan Guillermo Gonzales Julián Barragán
Año	2006

Entidad	Universidad Santo Tomas
Nivel Educativo de la Investigación	Pregrado comunicación social
Resumaen	El proyecto se hace necesario en nuestro contexto, ya que en estos sectores especialmente se presentan problemas tan delicados como son la falta de educación formal, la violencia, el maltrato y el desplazamiento, características comunes y recurrentes al interior de estas comunidades, es por esto que el aplicar esta nueva mirada educativa con los niños de los barrios Chapinereito y chico sur en la localidad de Usme.
Formulación del problema	<p>El proyecto de pedagogía Lúdica Transversal integrado con el Hatha yoga se inscribe dentro de las nuevas pedagogías, las cuales responden a las necesidades que se presentan en nuestro contexto inmediato y propenden por construir el sujeto desde el interior, para que éste, a su vez, pueda entender el entorno que lo rodea, pues ignorar que estamos inmersos en un todo (cosmos), naturaleza, ambiente y seres vivos, sería desconocer nuestra propia naturaleza.</p> <p>En este sentido es necesario que se rescaten todas aquellas nuevas miradas que intentan ensanchar la conciencia, para tener un mejor aprendizaje, es por esto que en este proyecto se ha intentado reconocer y darle importancia a la perspectiva que trae consigo la Pedagogía Lúdica Transpersonal y el Hatha yoga.</p> <p>El proyecto de Pedagogía Lúdica Transpersonal integrado con el Hatha yoga se plantea como un tipo de estudio exploratorio, lo que hace atractivo el Desarrollo del Proyecto, pues no existen antecedentes en Colombia, los cuales puedan dar una información certera de las nuevas pedagogías.</p>
Objetivos	<p>Objetivo general:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plantear como a través del Hatha yoga, la Pedagogía Lúdica Transpersonal puede llegar a potenciar las holoarquías del cerebro de niños entre 6 y 7 años de edad, que se encuentran recibiendo clases en la fundación KIWANIS y SAN VILL ubicados en el barrio Chapinerito y Chico sur respectivamente, en la localidad de Usme. <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demostrar que las asanas son un método viable para ejercitar o estimular el desarrollo corporal del niño (6 y 7 años) - Evidenciar que la concentración y la elevación de la conciencia durante la realización de las asanas, canaliza las energías que afectan los ejes afectivos y emocionales del niño (6 y 7 años). - Hacer evidente que la relación entre cuerpo, mete y espíritu puede influenciar el desarrollo motriz y cognitivo en el niño (6 y 7 años).

Temas del marco teórico	<ul style="list-style-type: none"> • Pedagogía Lúdica Transpersonal: • Visión Holoarquica de la vida y holoarquias. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desde una visión holística. • Desarrollo Infantil. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cognitivo. ✓ Afectivo ✓ Psicosocial ✓ Moral ✓ Motriz • Hatha Yoga.
Resumen del diseño metodológico	<p>Tipo de investigación: Acción participante.</p> <p>Técnicas: Se realiza un tipo de observación no participante, también se hace necesaria la observación participante o activa que consiste en la participación directa e inmediata del observador en cuando asume un rol en la vida de la comunidad, institución o grupo dentro de una situación determinada, ésta observación nos permite conocer la vida de un grupo desde el interior, permitiendo captar no solo los fenómenos objetivos y manifiestos, sino también el sentido subjetivo de muchos comportamientos sociales</p> <p>De estas formas de observar la realidad derivan los diarios de campo y cuaderno de notas.</p> <p>Estrategias: Se realizarán talleres con grupos de 10 estudiantes en los cuales se harán sesiones de Hatha yoga acompañados de música terapia y con una fase previa de estiramiento y acondicionamiento muscular.</p> <p>Instrumentos de recolección de datos: se utilizaron cuestionarios (el lenguaje propuesto en los cuestionarios ha sido manejado durante los talleres siendo este de total conocimiento para las fundaciones implicadas) y diarios de campos.</p>
Resumen del análisis de los resultados	<p>El anterior proyecto surgió de diversas lecturas realizadas a importantes maestros como Pablo Freire, Jesús Martín Barbero, Carlos Alberto Jiménez Marilyn Ferguson, entre otros, los cuales exponían en sus postulados y reflexiones académicas como dar un vuelco a la educación tradicional, mostrando nuevos caminos pedagógicos, interesantes por cierto, donde prevalece el ser humano y su integración con el cosmos a partir de una nueva visión holística frente a la vida.</p> <p>El proyecto de pedagogía lúdica transpersonal y Hatha Yoga se inscribe dentro de las nuevas miradas educativas las cuales propenden por formar un individuo capaz de comprender el universo como un todo, un cosmos donde todo se interrelaciona y el cual formar parte de nosotros mismos.</p> <p>Partiendo desde esta premisa podemos decir que este proyecto desde su construcción busco dar una alternativa a la escuela tradicional, mostrando otra vía distinta de aprendizaje a través de</p>

	<p>la comunicación y el lenguaje en todos sus aspectos, corporales, sensoriales y dialecticos. En principio la ilusión de transformar un determinado contexto desde la comunicación y la educación sonó interesante mas aun en un lugar de escasos recursos como Usme.</p> <p>Los niños de KIWANIS por su corta edad no entendieron el porqué de muchos de los planteamientos que se daban en el taller, pues tenían la idea de que esa era la clase de educación física, sin embargo la música y la respiración daban la pauta de diferencia y hay, en ese momento, ellos sabían que no era solo hace clase, sino también estar conectados con una serie de elementos que juntos daban la sensación y el ambiente no de una clase normal si no de un espacio diferente donde la comunicación traspasa las palabras y la imaginación se convierte en el lápiz y el papel donde se puede representar todo lo que está vivo en nuestro entorno. Hay dejaba de ser una clase de educación física.</p> <p>Los niños de SAN VILL eran estudiantes más grandes por consiguiente la conciencia que estos poseen es mayor y su interés por el taller era distinto, unos esperaban este momento para no hacer nada, pero otros se conectaban con las posturas y estos fueron los que aprendieron a conocer en sí mismos diversos factores como e corporal, el cognitivo y el emociona.</p> <p>Estos estudiantes lograron avanzar principalmente en un plano corporal, es decir, varios de los jóvenes que integraban este grupo en las últimas sesiones mostraban un alto nivel de resistencia en la respiración y otros movimientos que exigen en gran medida el cuerpo. La sensibilidad que se logró con la música en este grupo fue importante pues era uno de sus mayores intereses</p>
Conclusiones	<p>Las conclusiones finales están enmarcadas dentro de unos ejes y sub ejes que comprenden los objetivos propuestos en el proyecto. Estos ejes y sub ejes están determinados de la siguiente manera:</p> <p>Ejes: estiramiento. Posturas de Yoga. Música terapia.</p> <p>Sub. Ejes: actividad física y mental. Cognición/concentración y respiración. Espiritualidad, sensación y emoción.</p> <p>Este análisis se obtuvo de realizarlos diarios de campo y las entrevistas herramientas propuestas para el desarrollo de la investigación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dentro del primer eje pudimos interpretar que para alcanzar una verdadera actividad física y mental depende mucho del espacio donde se realicen las fases del taller en este caso el estiramiento, ya que la incomodidad influye para lograr o no este momento con el cual se da inicio a la clase lúdica. • En la fundación KIWANIS ubicada en el primer piso del centro multimodal de la universidad, el salón en el cual trabajamos era un aula empolvada con un piso sin terminar lo que hacía más difícil lograr un momento propicio para el desarrollo del taller. Ese espacio fomentaba la

	<p>indisciplina pues la cantidad de niños que allí asisten es considerable, y el ruido se torna constante tanto que los regaños y la impaciencia de la profesora que estaba a cargo de los infantes era pan de cada día.</p> <ul style="list-style-type: none"> • el ruido e indisciplina eran constantes, sin embargo uno de los conceptos que se trató de mantener desde siempre es que el mundo de los niños es así, entre juegos, risas y gritos, y se les debe comprender pues de todas formas las condiciones físicas (lugar), psicológicas y emocionales son variables que influyen en su comportamiento. • A partir de lo anterior se genera un debate serio frente a la escuela tradicional, ya que se convirtió en algo rutinario y normal para la profesora los regaños y los gritos, que se convierten en métodos represivos “En este momento pensamos que la forma de asumir la clase y la relación con los niños iba en contravía con lo propuesto en el proyecto pues el regañar y amenazar, para obtener determinado comportamiento es una manera de conductismo, el cual rechazamos de tajo en nuestros postulados.” • Se hace muy difícil manejar la situación nombrada anteriormente, pues el entorno en el que se desenvuelven estos infantes les está mostrando que el mundo se afronta por medio del estímulo-respuesta, y aunque el taller es un espacio que fomenta otra forma de entender la vida con una mayor autonomía y conciencia de hacer las cosas, no tiene una intensidad horaria significativa, lo cual hace difícil la labor de dar la vuelta a la lógica con la que se mueve la gente en este contexto. • En la fundación SAN VILL el aspecto de infraestructura es distinto pues allí se cuenta con mejores condiciones para el desarrollo del taller, una gran ventaja que ayuda a la concentración y la comodidad que allí asisten. Es importante resaltar que la comodidad es un aspecto clave para que taller tenga una buena acogida sobre todo en las fases de estiramiento y al realizar las asanas. • Para obtener una verdadera actividad física y mental es preciso tener la disposición ante lo propuesto en el taller pero la pereza es un factor que denota las costumbres y los hábitos que los niños tienen fuera de la escuela, por ejemplo el ver televisión, dormir e incluso los videos juegos fomentan el sedentarismo, así que los esfuerzos físicos resultan difíciles, por tanto el rechazo frente a ellos. ➤ En el segundo eje, las posturas o asanas, el factor que más influye su desarrollo es la concentración y esta no se obtuvo mediante las charlas y regaños, sino por medio de la respiración, elemento clave para realizar las asanas que con el tiempo formo parte de las herramientas utilizadas para obtener el comportamiento deseado en el taller. • En principio las posturas de Yoga fueron vistas por parte de los niños como algo extraño y su timidez no permitía
--	---

	<p>alcanzar el nivel de conciencia deseado en esa parte del taller, con el tiempo se logró un nivel de confianza que permitió hacer con una mayor fluidez las asanas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La deserción del taller marco la pauta en la fundación SAN VILL, pues casi siempre 1 o 2 estudiantes se retiraban para no realizar las asanas y esta actitud se replicaba en casi todo el grupo quedando 8 o 9 personas en el taller. Esta deserción da cuenta de la rebeldía que se refleja en los jóvenes a cierta edad, como también el rechazo al ejercicio, con el tiempo la confianza logra que sean menos los que se quieran retirar del taller, algunos jovencitos les llamo la atención hacer unos ejercicios más que otros por su nivel de dificultad, pero la evolución que se da con el tiempo sin lugar a dudas se puede ver en casos particulares y estos casos son los que motivan al resto del grupo como también a nosotros. ➤ El tercer eje, construido por la música, se convirtió en el contenedor del ambiente que quisimos alcanzar durante los talleres. Las melodías propuestas generaron un gran interés por parte de los estudiantes de las dos fundaciones • La música es y será siempre una manera de poner a funcionar los sentidos y las emociones casi en un nivel de espiritualidad, además es una herramienta clave para alcanzar la concentración durante los talleres. La música utilizada fue: sonidos de la naturaleza, animales, agua cayendo, burbujas de barro. • En varias sesiones los niños se preguntaba por “esa música toda rara” que según ellos ayudaba a su concentración, lo que es importante, porque además los ponía felices cumpliendo en gran medida con los objetivos trazados en principio. A pesar de que ellos no entienden la verdadera función de estos ritmos en el taller. Se interesaron siempre por representar cada elemento escuchando los que más les atraían, los que se derivan de las asanas. • La música influyo en el comportamiento, y en la generación de un ambiente propicio para la realización del taller. <p>Es evidente que la relación que existe entre cada eje nos permitió de alguna manera integrar el cuerpo, la mente y el espíritu para potenciar la concentración y el desarrollo cognitivo, corporal, emocional y afectivo del niño así fuese en el momento de la sesión nada más, pues se hace difícil, casi que imposible que ellos asuman esas conductas en todo momento, ya que se necesitaría que todo su entorno este en sintonía con nosotros y con el proyecto cosa que es imposible de alcanzar teniendo en cuenta la falta de alternativas de educación en lugares como lo es la localidad de Usme.</p> <p>La continuidad del proyecto, como el aumento de sesiones en la semana podría influir más en los comportamientos de los niños,</p>
--	---

	<p>pero eso se hace complejo en una sociedad que piensa en el hacer y no en el ser.</p> <p>Para lograr que estas nuevas pedagogías hagan mella en las sociedades debemos reconstruir el sentido de la pedagogía, direccionando y relacionando esta con todo el cosmos, integrando las formas de ver y de pensar con todo lo que nos rodea, aprendiendo a aprender en conjunto y no por separado, para la vida y no para la clase, algo utópico pero imposible en la medida de que todos valoremos estas nuevas formas de ver la educación.</p> <p>Durante el transcurso y desarrollo de este espacio pedagógico nos enfrentamos a una dicotomía bastante fuerte la cual debimos sobre llevar con cuidado, por un lado están las dinámicas propias del modelo de comunicación aplicado en el sistema escolar que en palabras de Jesús Martín Barbero en su ensayo retos culturales de la comunicación a la educación lo define como un modelo predominante vertical, autoritario, de relación maestro alumno linealmente secuencial y repetitivo del aprendizaje, y por otro lado esta nuestra propuesta de pedagogía lúdica transpersonal que se interesa por comprender más la complejidad humana y la naturaleza del aprendizaje del hombre, pues promueve y fortalece tanto al educando como al educador en aspectos como la libertad, la creatividad, la lúdica, la responsabilidad, valores, es decir, nuestra propuesta no consiste en gritar ni presionar a un estudiante con regañones y amenazas para encaminar su comportamiento a las malas propende en cambio por formar una conciencia de la educación como algo provechoso y divertido eliminando la rigidez del castigo pero no siendo tan flexibles donde no exista autoridad para reprender algún comportamiento negativo o la falta de respeto.</p> <p>No obstante este tipo de metodología desplegada por nosotros carece de la rigidez de las demás materias es una clase igualmente valiosa, donde el tipo de saber desplegado potenciará competencias tan importantes como el desarrollo corporal en lo concerniente a la motricidad, ya que los niños cuando están atentos y motivados tratan de esforzarse para llevar a un buen término las dinámicas fortaleciendo y dinamizando las articulaciones, también actividades tales como las que involucran la concentración favorecen el eje emocional y afectivo, ya que a pesar de las dificultades propias de los diferentes contextos de cada estudiante, actividades de esta naturaleza benefician el estado de ánimo distendiendo y motivando a la persona.</p>
--	---

Anexo 6. Tabla 7. Resumen analítico de antecedentes 3.

Nombre	Yoga en el aula.
Autor(es)	Margarita Endara Nieto.

Año	25 de Mayo de 2012.
Entidad	Universidad San Francisco de Quito. Escuela de ciencias del comportamiento y educación. Quito, Ecuador.
Nivel Educativo de la Investigación	Pregrado.
Resumen	<p>El manejo de clase es un aspecto muy importante para la instrucción educativa</p> <p>Mientras que por otro lado, se dice que prácticas como el yoga ayuda a aquietar la mente y a conectarla con el cuerpo para generar el bienestar personal. Por lo tanto, la presente investigación presenta un estudio piloto sobre como la implementación de cortas sesiones de yoga en un aula de tercer grado, puede funcionar como instrumento de transición en el aula. Principalmente, se pretende analizar si el yoga produce una sensación de bienestar, relajación y concentración, para estar más dispuestos a aprender en los estudiantes de tercer grado. Se considera las perspectivas del yoga occidental, tanto como el original hindú, los beneficios del yoga, y varias investigaciones previas acerca de los efectos del yoga en niños y en contextos educativos. Los resultados sugieren que los niños perciben al yoga como una práctica que les relaja y les hace sentir bien. Por lo tanto, se recomienda la utilización de la práctica del yoga como instrumento de transición en la clase. Correlaciones positivas entre el yoga y el aprendizaje también son sugeridas.</p>
Formulación del problema	<p>El problema principal que se ha identificado es la falta de técnicas de manejo de clase para momentos de transición cuando los estudiantes de tercer grado reingresan al aula. En el caso particular de la escuela donde se ha realizado el estudio, se ha identificado que las transiciones en el momento de reingreso al aula, sea del aula de español o del recreo, suelen tomarse más tiempo y se produce más interrupciones debido a que los niños les toma tiempo reajustarse a la clase. Particularmente, ya que se trata a una escuela bilingüe, el momento en que los niños reingresan a la clase titular donde se habla en inglés de la clase de español, la transición se vuelve más difícil porque los estudiantes de tercer grado vienen de otra clase donde se habla otro idioma, es con otra profesora y con otras reglas. Adicionalmente, cuando los niños vuelven del recreo, sea a media mañana, y particularmente después del lunch en la tarde, su estado anímico suele ser variable: exceso de excitación, cansancio, y falta de concentración. Por lo tanto, las transiciones se tornan más lentas, bulliciosas y toma tiempo para que los niños logren enfocarse en el contexto de la clase de inglés.</p> <p>Por otro lado, se conoce que el yoga ha aumentado su popularidad en el contexto educativo (De Michellis, 2005) y está siendo usado para calmar y enfocar a los estudiantes. Sin embargo, Santangelo (2009) asegura que los efectos del yoga en los niños siguen sin tener una evidencia fundamentada, debido a que existen muy pocos estudios realizados, y con muestras no representativas. Por lo tanto, el yoga está siendo utilizado como herramienta de manejo de clase en las escuelas bajo ningún tipo de evidencia ni soporte teórico de su efectividad. Pese a que existen varias organizaciones y centros</p>

	<p>de yoga en Europa y Estados Unidos como por ejemplo, Yoga at School, Yoga in School, Bent on 13 Learning, entre otros, junto a varios reportajes de televisión y publicaciones que mencionan los beneficios físicos y mentales que proporciona a los niños la práctica del yoga en el contexto escolar, se cree que para que el yoga se vuelva una práctica regular en las escuelas, debe existir evidencia validada de sus beneficios. Exclusivamente, en el contexto ecuatoriano no se ha reportado ningún tipo de investigación sobre los efectos del yoga para niños, ni de su aplicación fundamentada en las escuelas.</p> <p>¿Cómo y hasta qué punto una corta sesión de yoga utilizada como un instrumento de transición en un aula de tercer grado, ayuda a los estudiantes a tener una sensación de bienestar, relajación y mayor concentración para aumentar la predisposición a aprender durante el siguiente periodo de clase?</p>
Objetivos	<p>El propósito del estudio: El presente estudio tiene como finalidad comprobar el efecto del yoga utilizado en el contexto educativo, para presentarlo como instrumento válido y eficaz de manejo de clase en momentos de transición. Por lo tanto, promete ser un aporte al conocimiento pedagógico en el área de manejo de clase, sobre todo para tratar de manera efectiva los momentos de transición potencialmente difíciles. Así mismo, el estudio brindará información validada acerca de los beneficios del yoga para los niños, y la percepción de los mismos hacia la práctica del yoga. Particularmente, se podrá analizar si el yoga brinda una sensación de bienestar, relajación, y aumenta la predisposición al aprendizaje de los estudiantes.</p>
Temas del marco teórico	<ul style="list-style-type: none"> • Definición de términos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Yoga ✓ Relajación ✓ Bienestar ✓ Concentración ✓ Transición ✓ Neurotransmisor GAB. • Revisión de la literatura: <ul style="list-style-type: none"> ✓ El yoga ✓ Beneficios del Yoga ✓ Yoga para niños ✓ Yoga en el contexto educativo ✓ El yoga, el comportamiento y las emociones del niño ✓ Las emociones positivas y el aprendizaje
Resumen del diseño metodológico	<p>Principalmente, se ha utilizado la herramienta de experimento, ya que se ha aplicado una intervención de yoga por cuatro días de una duración de 15 a 20 minutos diarios. En cuanto a la recolección de datos, se ha utilizado a la entrevista para obtener información individual proveniente de los sujetos de la muestra. También, se ha utilizado una entrevista previa a la intervención, dirigida a la profesora de la muestra y una posterior a la misma. Adicionalmente, se ha utilizado la herramienta de focus groups, en donde se</p>

	<p>ha realizado dos entrevistas grupales para poder generalizar los resultados. Las preguntas de las entrevistas han sido planteadas en términos objetivos, para no influenciar las respuestas de la muestra.</p> <p>Intervención. El presente estudio se trata de una prueba piloto, que consiste en la aplicación de una corta sesión de yoga de entre 15 y 20 minutos durante cuatro días (martes, miércoles, jueves, viernes). Las sesiones de yoga tuvieron diferentes horarios todos los días, ya que se buscaba identificar su efecto en momentos de transición. Por ejemplo, se aplicó la sesión de yoga cuando los estudiantes reingresaban al aula del recreo, del almuerzo, y de la clase de español. Con la finalidad de identificar la validez del yoga como instrumento de transición, se aplicó la práctica del yoga debido a que la transición de la clase especial al aula, y de los recreos al aula, suelen ser un ajuste ya que los niños vienen de un lugar con diferentes reglas, cansados, agitados o energizados del recreo. Antes de empezar con la realización del estudio, se presentó una carta de consentimiento al director de la escuela, y se aseguró de que los niños participaran voluntariamente, y que se contara con la aprobación y apoyo de la profesora titular de la clase.</p> <p>Las sesiones de yoga estaban compuestas por un saludo inicial y respiración, luego por una postura de yoga como girasol, árbol y gato-vaca, seguidos por repeticiones del saludo del sol y finalmente una corta meditación y relajación.</p> <p>Seguidamente de la intervención, la investigadora se reunió con los sujetos de la muestra para la entrevista individual, los mismos que fueron elegidos al azar. Para asegurar la confiabilidad del estudio, la entrevista fue grabada con una grabadora de voz, además de ser grabada con lápiz y papel. Los participantes elegidos aleatoriamente fueron preguntados si desean o no participar en la entrevista, y fueron informados que sus voces serían grabadas. Para proteger la identidad y confidencialidad de los datos, las grabaciones fueron borradas después de que fueron revisados únicamente por la investigadora. De igual manera, el día viernes después de la sesión final del yoga, se realizaron los dos focus groups. Todos los 22 estudiantes participaron en los focus groups, divididos en dos grupos los estudiantes participaron y contaron su percepción personal sobre su experiencia con el yoga en las cuatro sesiones. Finalmente, luego de haberse recolectado todos los datos, se ha procedido al análisis de datos y a llegar a conclusiones.</p>
Resumen del análisis de los resultados	<p>Según lo que los estudiantes reportaron acerca de qué es yoga en el focus group, se ha podido generalizar que para toda la muestra de 22 alumnos de tercer grado, la intervención de yoga es algo positivo. Por ejemplo, muchos estudiantes aseguraron que el yoga es “algo bueno para ti y para tu cuerpo”, “se hace yoga cuando uno está estresado”, “el yoga es algo divertido”, y el “yoga te aleja de problemas”. Fue importante el hecho de que cada alumno tuviera algo que decir y una postura personal frente al yoga. Así, se considera que el yoga logró hacer que los niños se sientan bien y que tengan una experiencia personal con el yoga. Se cree, que el yoga ha sido tomado como algo tan positivo por los estudiantes, porque fue una práctica novedosa que rompió la rutina de sus días escolares, y también porque fue aplicado en momentos vulnerables del día que se necesita de un respiro. Por otro lado, los estudiantes del focus group acordaron que en general cuando realizan el</p>

	<p>yoga, experimentan sensaciones positivas. Por ejemplo, los estudiantes en el focus group sostuvieron que el yoga les hace sentir: feliz, relajado, calmado, energía, se siente bien estirar, vi azul, adormecido, cómodo, más suelto, normal, “no sé cómo explicar”, listo para aprender, con más espacio para aprender. Por ende, es posible generalizar el hecho de que los estudiantes de tercer grado se sienten bien, y relajados, luego de la práctica del yoga. Sin embargo, el hecho de que el yoga ayuda a la concentración para así despertar la predisposición de los estudiantes a aprender, no se puede generalizar. Si bien, dos estudiantes, en entrevista y focus group, mencionaron que el yoga les da “más espacio para aprender”, no fue un concepto generalizado por todos.</p> <p>En el caso de este presente estudio, no se puede demostrar si las sesiones del yoga tuvieron algún efecto a nivel cognitivo, y más específicamente en la concentración para a clase siguiente.</p>
Conclusiones	<p>En términos generales, se puede contestar la pregunta de investigación diciendo que el yoga utilizado como un instrumento de transición ayuda a los estudiantes de un aula de tercer grado a tener una sensación de bienestar y relajación. Los testimonios de los estudiantes elegidos como sujetos de investigación, han descrito al yoga cómo una práctica que les hace sentir bien y relajados, principalmente. También se ha reportado que los estudiantes se sienten con energía, calmados, en paz, cómodos, y experimentaron una sensación agradable de estiramiento en sus cuerpos. Por lo tanto, se concluye que el yoga utilizado como instrumento de transición fue percibido como una práctica agradable por los estudiantes, que les ayuda a sentirse mejor en términos de bienestar y relajación.</p> <p>En cuanto a la viabilidad de utilizar una corta práctica de yoga como instrumento de transición en el aula, se concluye que es viable y recomendable utilizarla. Se concluye que el yoga es efectivo y es fácil de implementarlo. Se recomienda utilizar espacios externos al aula como un patio cercano o el pasillo, en caso de que el espacio en el aula sea limitado. Por otro lado, se concluye que no se necesita mayor conocimiento en el yoga para utilizarlo como instrumento de transición, aunque algún tipo de instrucción es recomendado. Finalmente, se concluye que es beneficioso utilizar la práctica del yoga en momentos de transición. En el estudio se ha utilizado al yoga como práctica transitoria para cuando los estudiantes reingresan al aula de una clase especial o del recreo. Dado que el reingreso de afuera a la clase suele ser un momento de mayor desorden, ya que el estado anímico de los estudiantes puede estar afectado, la práctica del yoga ha ayudado a regular las emociones y estados anímicos de los estudiantes. Al igual que Flak y de Coulon (2003) lo sugieren, se debe utilizar al yoga como instrumento de transición en momentos difíciles en términos de manejo de clase.</p> <p>La incorporación del yoga en el aula permite al profesor tener transiciones efectivas en el aula, fomentar el bienestar en sus alumnos, atender sus necesidades psicoemocionales, y brindarles posibles herramientas de autorregulación a los niños.</p>

Anexo 7. Tabla 8. Resumen analítico de antecedentes 4.

Nombre	EL SENTIDO DEL CUERPO A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PREESCOLAR.
Autor(es)	Liliana Cuéllar Arciniegas.
Año	2012
Entidad	Universidad de la Sabana.
Nivel Educativo de la Investigación	Pregrado. Licenciatura en pedagogía infantil.
Formulación del problema	<p>Preguntarse por el sentido y alcance de la educación física y por la eficacia de su contribución a la formación general del hombre es tarea hoy más urgente y significativa que nunca. Igual que sucede con otros ámbitos del proyecto educativo del hombre (tales como la educación intelectual, social, profesional o ética), el problema de la educación física es cuestión siempre tratada por la reflexión pedagógica, y no obstante, abierta continuamente a la experiencia y a la investigación sistemática.</p> <p>No deja de ser paradójico que esta cuestión (qué es el cuerpo y cuál es su papel en el proceso de construcción personal del hombre) esté todavía por aclarar en un época en la que, desde los más diversos rincones de la ciencia, el arte y la tecnología, se está poniendo de nuevo el cuerpo humano en el centro de las preocupaciones universales de investigaciones y artistas, y aún en el de la ocupación de quienes tratan con el ocio, y la cultura desde una actitud verbal.</p> <p>¿Qué sabemos hoy de la educación física? Por lo que se alcanza, poco más de dos cosas. La primera, que la cuestión de la educación física no se agota en un simple adiestramiento corporal, ni siquiera en una educación deportiva. Segunda que la educación física tiene un carácter de medio para el desarrollo de diversos ámbitos de la educación general.</p> <p>En efecto, el problema de la educación física es máximamente importante en cuanto fuerza el planteamiento de la fundamentación antropológica de la educación. Debemos estudiar el cuerpo desde una perspectiva unitaria e integradora de las dimensiones vital, psíquica, social y cultural del hombre; ya que el cuerpo es algo que puede ser pensado (quizá algo con lo que se puede pensar) como realidad creadora de sentido en la experiencia humana, entonces todo planteamiento dualista (cuerpo /espíritu) se nos presenta como fatalmente inútil.</p> <p>Es de resaltar que tenemos cuerpo, desde luego. Pero más, somos cuerpo. Así, nos presenta el cuerpo como un cierto acondicionamiento.</p> <p>Desde esta perspectiva no es difícil deducir una serie de consecuencias para la elaboración de una teoría y una tecnología pedagógicas. De ellas, cabe destacar aquí, una, por ser más radical: la condición básica del cuerpo, no sólo para la educación física es, ya, no una parte o ámbito de la educación general, sino fundamento, génesis de origen, de la construcción personal del hombre a través de la educación.</p>

	<p>En la medida en la que es tal cosa, es preciso plantearse al acomodo que la educación física debe tener dentro del programa educativo. Para responder a tal cuestión habría que partir, otra vez, de una definición negativa. La educación física no –desde luego, no sólo es- una asignatura. Aquí hay encerrada una tensión que es preciso superar: confundir un ámbito de la experiencia personal como una asignación más en el currículo. A nadie se le ocurre concebir la educación intelectual como “asignatura”, sino más bien, como una dimensión del proyecto educativo que interesa y afecta a todas las asignaturas de cualesquiera niveles del sistema educativo. Pues bien, de modo análogo, (cuando menos le toca a la Educación preescolar, primaria y secundaria), el valor educativo de la actividad física debe incluir, y a la vez también superar, el estrecho marco de una asignatura que tiene cabida, con frecuencia, en horas inadecuadas y no siempre en instalaciones apropiadas, en el cuadro horario escolar. Ello quiere, cuando menos, se cumplan dos exigencias cardinales. Primera, que se efectúe una verdadera integración curricular de la educación física. Segunda, que la formación de profesores de educación física o de educación preescolar en general, se realice confirmando su dimensión pedagógica como una de las líneas que han de inspirar un currículo formativo.</p> <p>Lo que se busca en concreto a lo largo del proyecto de grado, es encontrar el sentido del cuerpo a través de la Educación física en el preescolar; y así sustentar que la educación física es origen de la construcción personal del hombre.</p>
Objetivos	<p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descubrir el sentido del cuerpo a través de la educación física en edad preescolar para ofrecer a los alumnos y alumnas involucrados en el proceso, situaciones y condiciones adecuadas, para su desarrollo integral dentro de su propia formación. <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre la acción educativa del pedagogo infantil, frente a la práctica como docente, y así contribuir a su formación y la profesionalización de su trabajo. - Desarrollar una serie de consideraciones necesarias para generar elementos base, a la hora de enfrentarse a un programa de educación física para la edad preescolar, teniendo como fin el aprendizaje significativo. - Proponer situaciones para resolver y enfrentar situaciones “problema” que se presentan en un contexto real a lo largo de la práctica docente, en una institución educativa. - Establecer con claridad aspectos relevantes que denotan enriquecimiento en el proceso de análisis de la reflexión generada, para un mayor acercamiento y manejo conceptual del tema eje del proyecto. - Crear una propuesta estratégica, como punto de partida a futuras reflexiones, dentro del marco educativo,

	específicamente de la educación física, para que se replanteen conceptos, prácticas y metodologías; para potenciar el proceso de formación tanto del educador como del educando.
Temas del marco teórico	<ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo: • El niño y el cuerpo: • La psicomotricidad y la educación psicomotriz: • Educación física: • El cuerpo y el contexto institucional: • Lineamientos curriculares: • Dimensión corporal:
Resumen del diseño metodológico	<p>La metodología empleada, se basó en una observación precisa dentro del contexto real, donde se realizó la práctica docente; que dio para emprender una investigación acerca de los aspectos que se visualizan en la estructura del proyecto, que tiene como eje el cuerpo.</p> <p>Como propuesta estratégica se presenta un programa, definido este dentro de las consideraciones necesarias para llevarlo a cabo dentro de un contexto real de la práctica educativa como docente; a partir de una concepción cognitiva de la motricidad, abordando el desarrollo de las habilidades y destrezas motrices básicas, en donde se basa dicho programa, desde el aprendizaje-enseñanza significativo en la Educación física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programa: Es posible distinguir dos niveles de actuación en educación física. Un primer nivel hará referencia al desarrollo de las capacidades motrices entendidas como potencialidades de la persona. Un segundo nivel se centrará en la adquisición de nuevos modelos de movimiento. Ambos niveles estarán íntimamente ligados y se complementarán en el proceso educativo. <p>Expone los principios y la práctica de la educación física para el desarrollo y el buen estado psicomotriz del niño, los objetivos de la educación física, en el trabajo del docente a partir de la pregunta ¿cómo tener éxito en la clase de educación física?</p> <p>Se enuncian un conjunto de finalidades que se deberían conseguir con la práctica de actividades físicas en preescolar y una serie de pautas de actuación con relación al desarrollo motor.</p> <p>Se presenta una definición de varios términos desde el tema: la enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas; como lo son: el movimiento, las habilidades motrices básicas, el aprendizaje significativo (papel e importancia del docente y el estudiante; consideraciones respecto a los contenidos, objetivos del aprendizaje, a las tareas motrices y a la intervención</p>

	<p>didáctica), las fases del aprendizaje de una habilidad motriz, la importancia de transferir las habilidades motrices y la finalidad en el trabajo de las habilidades y destrezas motrices básicas.</p>
<p>Conclusiones</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La motricidad representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socioafectivo. Los niños son individuos con especiales características, en los cuales el movimiento es un elemento natural de vital importancia en la conquista del medio ambiente y en la formación de su personalidad. - El profesional encargado de poner en práctica la actividad corporal ha de contar con una fundamentación teórico-práctica en el ámbito del desarrollo, así como sus implicaciones a otros niveles, pero, lo que es más difícil, ha de haber construido una actitud personal de disponibilidad corporal que posibilite al niño, a través de la relación con él, expresarse mediante sus actos, sus dificultades, sus temores, su forma de ser y de resolver situaciones, sus emociones, sus deseos y sus posibilidades de desarrollo. - Trabajar educativamente el propio cuerpo es sin duda uno de los fundamentales de la escuela infantil. El cuerpo es el espacio básico de integración de las diferentes funciones y niveles del desarrollo del sujeto y es, a la vez, el referente privilegiado de significación de sus experiencias; en el cuerpo y a través del cuerpo se convive consigo mismo, se expresa y elabora la identidad, se relaciona con los demás, entra en la relación con el entorno, maneja los objetos y las ideas, etc. El cuerpo es el contenido didáctico permanente (vivirlo, cuidarlo, usarlo, disfrutar de él, representarlo, etc.) de la escuela infantil. - Desde el punto de vista de la educación física la dimensión corporal comprende la experiencia, significaciones y conceptos de la realidad corporal de ser humano, a partir de las acciones motrices y sus relaciones con diversos aspectos individuales y colectivos de la existencia. - El recorrido por la evolución histórica demuestra que el desarrollo de la propuesta curricular necesita un conocimiento del proceso histórico para ubicar con mayor claridad las decisiones del presente y sus proyecciones y reconocer que la educación física ha cumplido su papel en el marco de las condiciones de cada momento. - El nuevo sistema educativo se fundamenta en una concepción constructivista del aprendizaje, hecho que representa una manera concreta de entender el proceso didáctico. - La nueva perspectiva curricular se fundamenta en la necesidad de atender los procesos de formación del estudiante desde una visión más amplia que la estrictamente motriz, relacionándola con diferentes

	<p>dimensiones del desenvolvimiento del ser humano que siempre han estado presentes en la enseñanza de la educación física pero que ahora se ubican en un primer plano de atención.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los procesos que se desarrollen en el alumno son interdependientes, pero en la práctica pedagógica de la educación física se pueden asumir de manera particular y como una imagen se pone en el primer plano de atención, para que en el conjunto de las actividades pedagógicas se generen las actividades formativas específicas.
--	---

Anexo 8. Figura 7. Propuesta de intervención.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

Fundamentación

Que es el Yoga.

El Yoga es un medio de trabajo para y con el cuerpo, que permite a quien lo práctica tener un acercamiento con el mismo y las habilidades que este posee como sus posibilidades de movimiento, el reconocer cada una de sus partes y las sensaciones en él, además contribuye a mantenerse saludable.

Los medios fundamentales que incorpora el Yoga para que su práctica traiga beneficios son: las posturas (Asanas), la respiración (Pranayama) y la meditación, estos elementos contribuyen a formar o aumentar la conciencia corporal y el esquema corporal, siendo estos elementos la percepción que se tiene del cuerpo, la motricidad y la relación con el otro (Belling, 2002).

Es entonces el Yoga una estrategia para el desarrollo de la dimensión corporal, ya que esta se fundamenta en la formación del esquema corporal y retomando lo anteriormente mencionado entre las características de esta práctica se encuentran los elementos que contribuyen a formar dicho esquema.

¿Por qué yoga para niños?

El Yoga ofrece múltiples beneficios a quien lo práctica, sin embargo cuando es practicado desde la infancia ayuda a fortalecer y mantener habilidades como la flexibilidad que están presentes de manera natural en los niños y niñas, y que de no ser desarrollados se va perdiendo.

Además, les ayuda a desarrollar la concentración y el hábito de estar presentes, que es vivir cada momento del día en un estado de conciencia total, lo que significa aprender a estar atentos en lo que se hace, sin pensar en otras situaciones o problemas.

Adicionalmente les ayuda a desarrollar la confianza en sí mismos, sentimientos positivos, el reconocer al otro y el valor que cada uno tiene como ser humano.

Todos estos beneficios ofrecidos por el Yoga desde la infancia se mantienen a lo largo de la vida permitiendo mantenerse saludable tanto física como mentalmente y ser feliz.

El Yoga se debe presentar a los niños y niñas en forma de juego o historias que sean atractivos para ellos y ellas, atendiendo a lo anterior para esta propuesta se creó el cuento “Martín el soñador”, el cual se encuentra al final de la presente. Posturas tomadas de Botero de Caballero (2007).

Beneficios del yoga:

La práctica del yoga trae consigo una serie de beneficios en los que se destacan según Lark (2004) y Botero de Cabellero (2007):

- Desarrolla la motricidad y la flexibilidad.
- Desarrolla fuerza, equilibrio, coordinación, resistencia y flexibilidad.
- Desarrollan conocimiento y conciencia corporal.
- Mejora la postura corporal.
- Incrementa la concentración y la memoria.
- Desarrollan técnicas de relajación liberando estados de ansiedad, tensión y estrés.
- Estimula el desarrollo de huesos fuertes.
- Endereza la columna.
- Regula la respiración.

Pautas:

Es indispensable para llevar a cabo la intervención contar con un espacio amplio, con una buena ventilación y un suelo firme y plano.

Adicionalmente música de relajación y un incienso, estos dos elementos permiten que el lugar este ambientando y transmiten tranquilidad, además permiten encontrar momentos de quietud.

Finalmente se pedirá a cada uno de los niños y niñas que se quiten zapatos y medias con el fin de que tengan una mayor posibilidad sensitiva, y también la chaqueta para que tengan mayores posibilidades de movimiento. Es importante resaltar que no se obligará a ninguno a hacerlo si no lo desea.

Introducción:

Esta propuesta consta de ocho sesiones que serán desarrolladas en unos tiempos establecidos cuyo objetivo es fortalecer la dimensión corporal en todos sus ejes, motricidad, flexibilidad, tono muscular, equilibrio, postura, ajuste postural, tensión tónica (relajación y respiración) y algunos de los elementos sensoriales.

En la primera sesión, se hará un ejercicio de presentación y exploración de habilidades de los niños y niñas a través de unas posturas sencillas de los animales que posiblemente conocemos o que nos son familiares, se inicia con la identificación del sonido que produce el animal y seguido de esto se procede a su representación corporal.

Durante las siguientes sesiones, se trabajaran una serie de asanas, iniciando con las de reposo y continuando con una serie que incluye una historia referente a la temática a trabajar; Por ejemplo la de animales marinos, se inicia con la historia de estos, su origen y algunas de sus características y seguido de esto se procederá a realizar las asanas correspondientes, las cuales tendrán una duración que consta de tres a cinco respiraciones en la postura final, y a su vez, se alternara está permitiendo a los niños y niñas tener un mejor control de su respiración.

Las asanas trabajadas, se presentaran en una secuencia lógica que permitirá a los niños y niñas tener un grado de concentración postural en el que integren los sentidos y el cuerpo alternamente favoreciendo su proceso de atención y memoria.

Cabe resaltar que da una de las sesiones a realizar, favorecen y fortalecen la dimensión corporal, notando que en cada sesión se profundizara en una temática o un eje central sin dejar de lado los inicialmente mencionados.

Por otro lado, cada una de las sesiones cuenta con una programación y/o planeación explícita de lo que se realizara, su paso a paso, lo que fortalece, los recursos necesarios entre otros.

Objetivo General:

Fortalecer la dimensión corporal en todos sus ejes teniendo como herramienta la práctica del Yoga.

Objetivos específicos

Estimular el desarrollo del esquema corporal, por medio del trabajo en los componentes del mismo.

Fortalecer las habilidades motoras como ajuste postural, tono muscular, equilibrio, disociación motriz y flexibilidad.

Planeación.

Cada una de las sesiones de Yoga tiene una duración de 60 minutos y estará organizada por:

- Masaje.
- Técnica de respiración (pranayama).
- Posturas (Asanas).
- Relajación.
- Despedida.

Masaje.

Este masaje tiene como finalidad contribuir a que la sangre circule bien, calentar los músculos preparándolos para realizar las posturas (Asanas) y es también un momento para conocer el cuerpo y tener sensaciones en él.

Durante las primeras sesiones las docentes guiaran el masaje en el que pedirán a los niños y niñas tocar o frotar algunas partes de su cuerpo de una manera en particular.

Ejemplo: ahora todos pondremos la mano en forma de puño, tomaremos uno de nuestros pies y usando el puño haremos movimientos circulares.

Nuestro propósito es que para las últimas sesiones los niños y niñas sean propositivos y decidan qué parte de su cuerpo quieren masajear, cómo la quieren masajear, según las tensiones que encuentren en el mismo o lo que el masaje en ese lugar les haga sentir.

Técnica de respiración (Pranayama).

La respiración es un elemento fundamental para la práctica del Yoga, y a su vez para la vida debido a los beneficios que tiene el respirar correctamente.

Para el desarrollo de las sesiones se trabajará primordialmente la respiración del diafragma esta respiración se lleva a cabo predominantemente con movimientos del diafragma y los músculos

abdominales que permiten ensanchar sobre todo la parte inferior del tronco mejorando el riego sanguíneo. Permite una mejor coordinación entre pulmones y corazón, mejor ajuste postural y un mejor intercambio gaseoso.

En las sesiones de Yoga enseñaremos a los niños y niñas cómo respirar bien por medio de técnicas como: la respiración de la ola, la respiración de la bomba y la respiración del dragón.

Finalmente es importante y primordial que los niños y las niñas combinen la respiración con las posturas (Asanas).

Posturas (Asanas).

Las posturas propuestas para los talleres fueron tomadas del libro *Yogando en la Selva* de Ana María Botero, van a permitir a los niños y niñas acercarse a su cuerpo, conocer las posibilidades de movimiento y las sensaciones que este les brinda.

Las posturas a realizar estarán divididas en cada sesión por una temática, y serán presentadas a los niños y niñas por medio de historias para que sean más interesante para ellos y ellas, y como fue mencionando anteriormente se alternará las posturas con la respiración.

Es importante para este momento de la sesión estar pendientes de no forzar a los niños y niñas, darles la oportunidad de expresar si sienten alguna molestia o dolor y parar lo que se está haciendo si es necesario para que no haya ninguna lesión.

Relajación.

Este elemento está presente durante la sesión, ya que en las actividades que se desarrollan aportan a mantener el cuerpo en un estado de tranquilidad.

Con el fin de hacer un aporte adicional en este aspecto para finalizar las posturas se realizará alguna de las posturas de reposo, para devolver la tranquilidad, serenidad y recuperar fuerzas después de los ejercicios anteriores, en esta postura de reposo también será un elemento fundamental la respiración.

Despedida.

Después de la relajación nos sentaremos en alguna postura de reposo o la postura de la X y se invitará a los niños y niñas que nos cuente que fue lo que más les gusto y cómo los hizo sentir, y que no les gusto y cómo los hizo sentir.

Para este momento utilizaremos el Palo de Agua, ya que su sonido permite concentrarse y transmite tranquilidad, esto permitirá un ambiente más tranquilo en el que sea más fácil expresarse.

Cronograma de sesiones.

Fecha	Denominación
Sesión 1	Presentación; ¿Conozco mi cuerpo?
Sesión 2	Postura de la "X"; Saludo al Sol
Sesión 3	Animales Marinos
Sesión 4	Animales Salvajes
Sesión 5	Animales de la granja
Sesión 6	Voladores
Sesión 7	Soy Valiente
Sesión 8	Experimento y creo

MARTÍN EL SOÑADOR



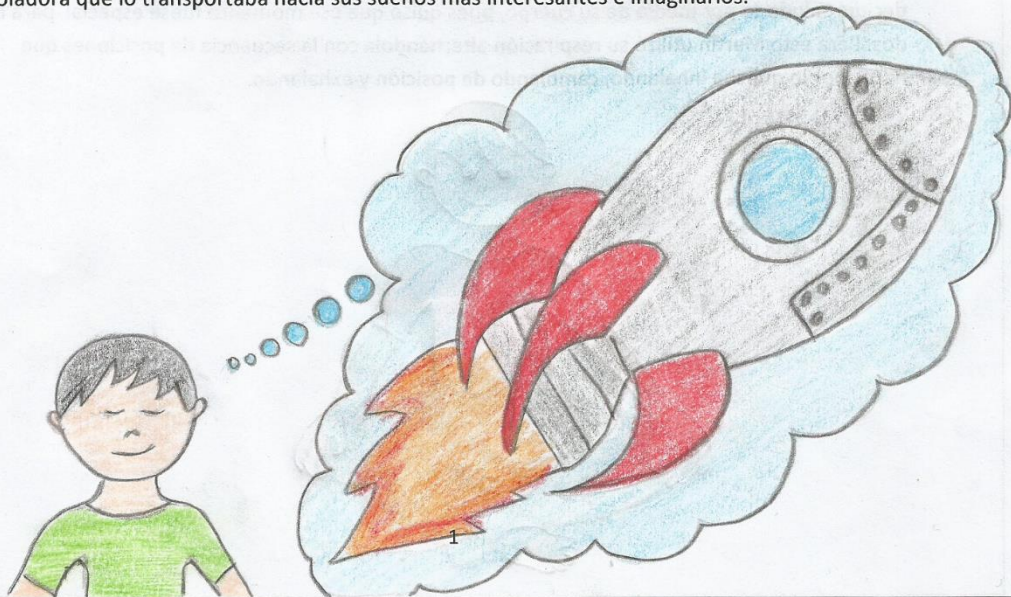
Leydi Lorena Díaz Molano & Daniela Andrea Rincón Antivar.

Esta es la historia de Martin. Martin era un niño guapo y muy pequeño al cual le gustaba mucho soñar e imaginar.

En cada uno de sus sueños, Martin experimentaba una serie de movimientos y figuras un tanto extrañas pero con nombres conocidos, unas figuras que en ocasiones mostraban ser un animal tierno o uno feroz, uno grande y fuerte o uno pequeño e indefenso, o quizás un espacio en la naturaleza o él mismo realizando una labor diaria o jugando como solía hacerlo en las tardes después de llegar del colegio.



Cada uno de sus sueños solían ser únicos e irrepetibles. Y en cada una de las noches en que Martin decidía ir temprano a dormir su habitación se convertía en una nave espacial súper voladora que lo transportaba hacia sus sueños más interesantes e imaginarios.



Martin descubrió algo sorprendente, él descubrió que sus sueños se apoderaban de él transportándolo a lugares fantásticos y hermosos, adoptando figuras hermosas que recreaba con su cuerpo.

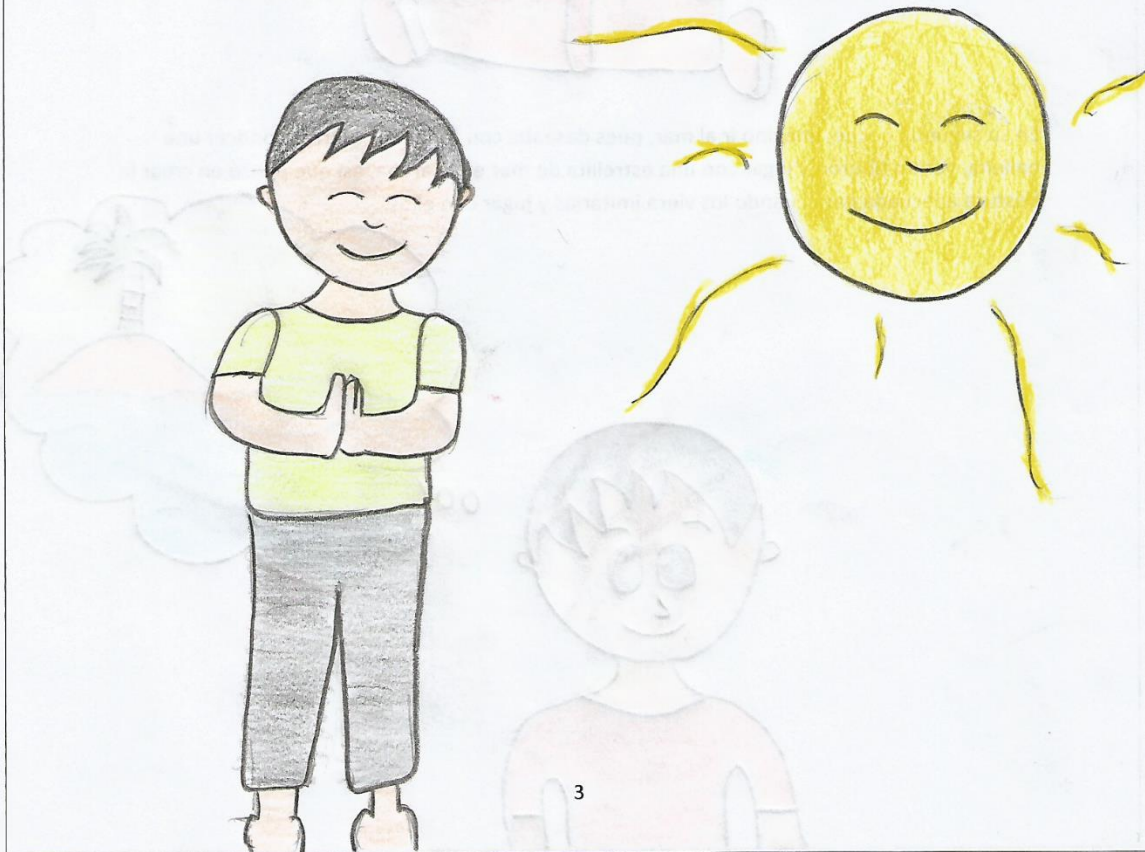
Un día al llegar la noche, Martin corrió a su habitación, se puso su pijama y deseo transportarse a sus sueños y descubrir todas las capacidades de movimiento que producía su cuerpo así que decidió acostarse y al quedarse dormido empezó a soñar e imaginar.



Esta vez imagino que era una de las letras del abecedario, pero para su sorpresa la única que pudo hacer fue la X, se sentó con las piernas cruzadas en frente y la espalda derecha, puso sus manos sobre las rodillas y mantuvo la cabeza derecha mirando siempre al frente. Al realizar esta postura noto que le generaba gran tranquilidad y comodidad; cerró sus ojos y respiro suavemente, y al abrirlos nuevamente descubrió que frente a él se encontraba el sol, así que decidió saludarlo por medio de su cuerpo, pues quiso que ese momento fuese especial para los dos. Para esto Martín utilizó su respiración alternándola con la secuencia de posiciones que haría, por lo que iba inhalando, cambiando de posición y exhalando.



Así que Martin se puso de pie en actitud de Montaña, los pies sobre el ancho de las caderas, las manos ya sea a los lados o en posición de oración. Levanto sus brazos sobre la cabeza, mantuvo las palmas juntas y arqueando su espalda suavemente hasta llegar a una posición cómoda y segura, se inclinó hacia adelante, flexionando las rodillas y poniendo las manos para descansar junto a los pies, dirigió su pierna derecha formando un arco hacia atrás y levanto la barbilla, paso de la pierna izquierda hacia atrás en posición de tablón, mantuvo la columna vertebral y las piernas en línea recta y apoyo su peso sobre las manos y los pie, bajo las rodillas, el pecho y la frente, mantuvo las caderas arriba y los dedos del pie doblado hacia abajo, se estiro hacia adelante doblando la espalda uso sus brazos para levantar su torso únicamente doblo su espalda hasta una posición cómoda y segura, levanto las piernas de manera que sólo la parte superior de sus pies y sus manos tocan el suelo, doblo los dedos de los pies presionando hacia abajo en los talones y levantando las caderas, llevo la pierna derecha hacia adelante, con la parte superior del pie izquierdo estirado en el suelo y levanto la barbilla. Finalmente llevo el pie izquierdo hacia adelante, y luego inclino el tronco hacia adelante, hasta que sus manos tocaron sus pies, estiro los brazos hacia adelante y sobre su cabeza doblándose lentamente hacia atrás desde la cintura exhalando suavemente hasta volver a la montaña.

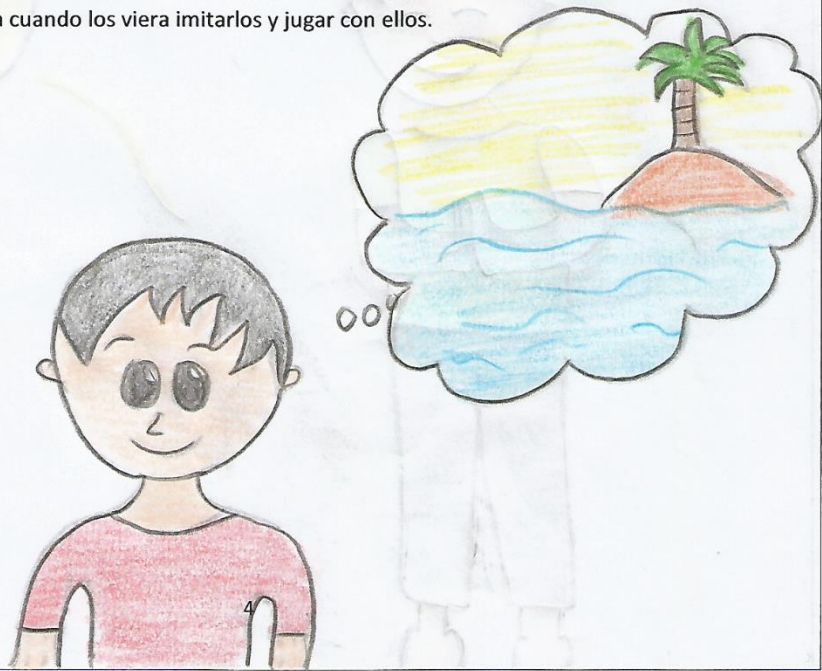


Fue así como Martin saludo al sol volviéndose así su más fiel amigo.

Desde este momento, Martin vivía tranquilo y feliz, y cada una de sus noches se habían convertido en las más lindas que pudiese haber tenido fue así como Martin decidió crear un diario nocturno en el cual contaría a través de dibujos las posturas que haría en cada uno de sus fantásticos viajes.



En su segunda noche, imagino ir al mar, pues deseaba con todas sus fuerzas conocer una ballena, ver un tiburón y jugar con una estrellita de mar en la arena, así que pensó en crear la postura adecuada para cuando los viera imitarlos y jugar con ellos.



Estando muy concentrado mirando al mar, Martín observó una gran ballena azul que muy feliz nadaba en el mar dando saltos de felicidad por ver a Martín.

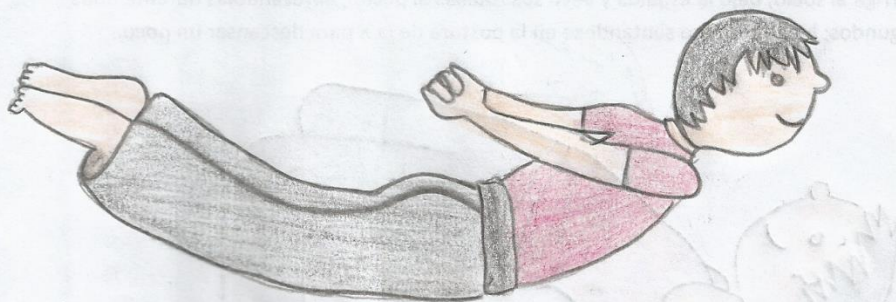
Martín se acostó boca arriba, dobló las rodillas y puso los pies en el piso, acercó sus pies a los glúteos inhaló profundamente y levantó la barriga hacia el cielo, exhaló lentamente bajando la barriga al suelo, bajo la espalda y llevó sus rodillas al pecho, abrazándolas durante unos segundos; luego terminó sentándose en la postura de la X para descansar un poco.



La ballena se escondió y Martín se puso muy pero muy triste agachó su cabeza y de repente notó que en la arena había una estrellita de mar con la que decidió jugar, después de jugar por horas y horas con ella y observarla tanto, él inventó una postura para mostrarle a su amiga la estrella, esta postura iniciaba sentándose en la postura de la X, juntando las plantas de los pies. Luego estiró un poco las piernas y mantuvo los pies juntos lo más que pudo. Llevó la cabeza hacia los pies y entrelazó las manos por detrás de la cabeza, tratando de mantener su espalda derecha, respiró durante cinco veces muy tranquilamente.

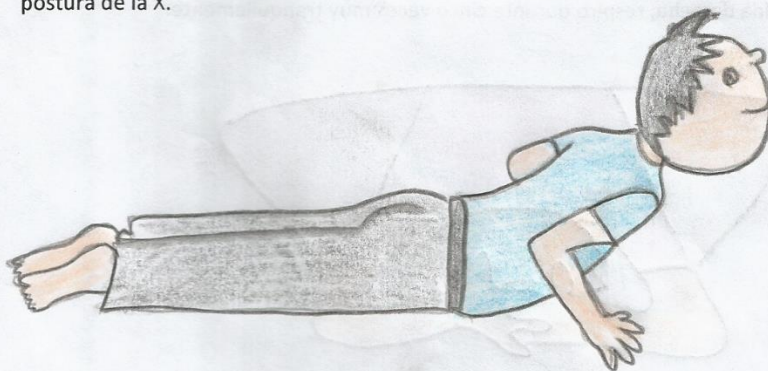


Cuando iba de regreso a casa, miro hacia el mar haciendo la postura del tiburón esperando que este apareciera en algún momento, así que se acostó boca abajo, entrelazo las manos detrás de la espalda, tratando de juntar las palmas de las manos, y levanto los brazos hacia el cielo. Al mismo tiempo, levanto las piernas, bien juntas mantuvo la postura por 5 respiraciones y termino sentándose en la postura de la X.



En su tercera noche, Martin experimento el peligro viajando a la selva a conocer a algunos de los animales salvajes de los cuales sabía su postura así que se animó a imitarlos.

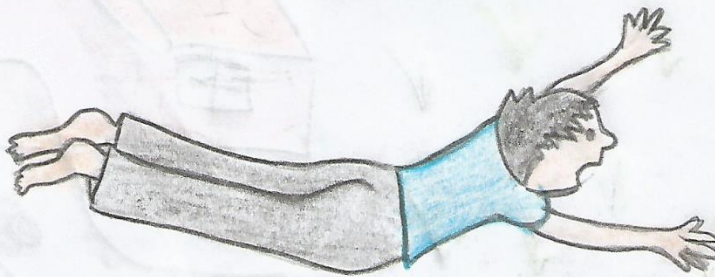
Al pasar por un desierto camino a la selva pensó – en el desierto hay serpientes, así que quiero ser una de ellas-, se acostó boca abajo, estiro las piernas lo más que pudo, puso sus manos debajo de los hombros, levanto el pecho del piso y llevo su cabeza hacia atrás dirigiendo su mirada al cielo. Hizo el ruido que hacen todas las serpientes: ssssssss luego bajo su pecho al piso y repitió este movimiento varias veces hasta que recordó que en su segundo viaje había conocido una postura del abecedario que le causaba tranquilidad y se sentó lentamente en la postura de la X.



Continúo con su gran viaje y al pasar por una pequeña cueva oscura se preguntó -¿Si yo fuera un oso viviría aquí? Y de esta manera se puso en pie con las piernas abiertas, bajo las manos al piso y trato de caminar muy despacio como lo hacía aquel oso bebe que se dirigía hacia la cueva, camino moviendo las manos y los pies dando un pequeño paseo cerca de la cueva sin que el oso lo viera:



Después de caminar un rato como lo hacían los osos, se sintió tan cansado que decidió acostarse boca abajo, con los pies juntos y los brazos estirados hacia adelante; observo un gran lago y en su orilla y gigantesco cocodrilo, lo observo tanto que pensó -en esta posición fácilmente parece uno- coloco las manos bien abiertas mirando hacia el piso, abrió la boca lo más grande que pudo e hizo como aquel cocodrilo Agrrrh..., se arrastró por el piso como si estuviera en el agua buscando algunos peces para cenar, moviendo la cola de un lado a otro como lo hacen los cocodrilos al caminar.



Fue tanto lo que camino siendo un cocodrilo que nuevamente estaba muy cansado así que lentamente se sentó en la posición de la X, respiró por unos segundos cuando de repente oyó un fuerte rugido, ese era un viejo león, el Rey de la selva, Martín se arrodilló con las dos rodillas bien juntas, levantó bien alto el pecho abrió sus manos y sacó sus uñas como si estas fuesen las garras de aquel león. Puso sus manos sobre las piernas, abrió su boca, sacó su lengua lo más larga que pudo logrando así tocar su quijada, miró hacia arriba y rugió con toda su fuerza: igrrrr!.

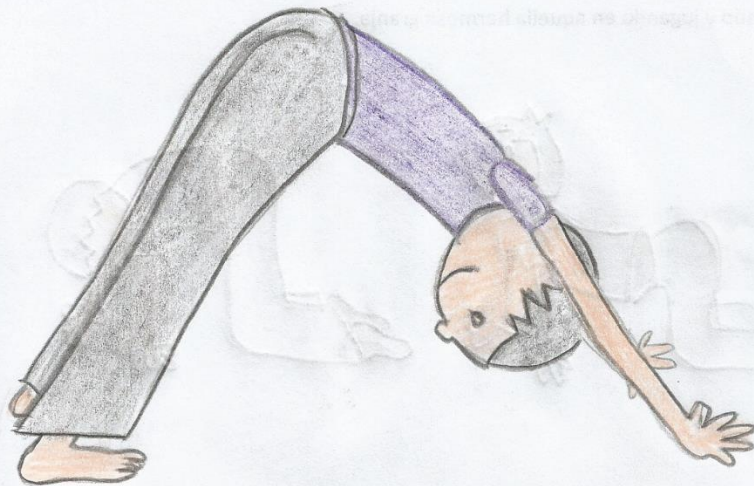


Continuó con su viaje por la selva hasta llegar a un pequeño caminito que conducía a una granja a la cual quiso entrar pero en ese momento se hizo de mañana y su madre los despertó para ir al colegio.

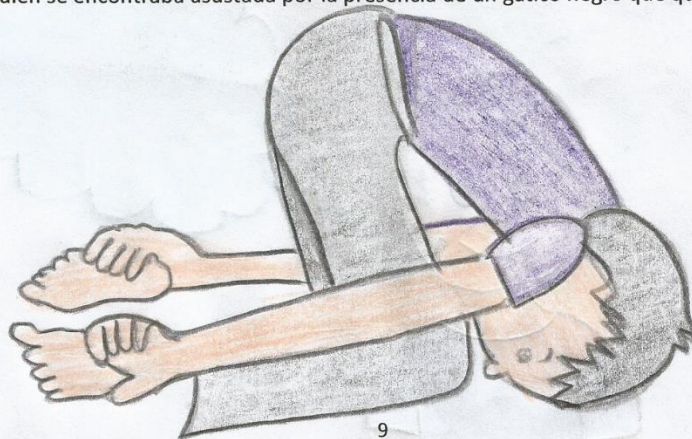


Pero sin más espera él deseaba con ansias que llegara la noche para viajar a aquella granja.

Al llegar la noche, su cuarta noche, Martin volvió a la granja y en la entrada se encontraba un perro, Martin quiso imitarlo parándose con los pies separados, doblo y llevo las manos al suelo, camino con sus manos hacia adelante bajando la cabeza y ladrando como lo hacía aquel perro emocionado por la visita de Martin.



Camino como lo hacía el perro, hasta llegar a una pequeña jaula en la que encontró dos conejitos pequeños, Martin hizo la postura del bebé levantando las caderas y colocando la coronilla de la cabeza en el piso, trató de llevar las rodillas a la nariz e intento agarrarse los pies con las manos diciendo a aquellos conejitos –ahora me parezco a ustedes amigos- en tanto Martin realizaba esta postura, a lo lejos escucho el mugido de una vaca blanca de manchas negras quien se encontraba asustada por la presencia de un gatico negro que quería jugar con ella.



Martin pensó ¿Cómo hare para ser un gato y una vaca?, después de tanto pensarlo, decidió ponerse en 4, apoyo en el suelo las manos bien abiertas ubicando el dedo índice y el pulgar en forma de L, mirándose una mano con la otra, tomo aire encorvo la espalda y bajo la cabeza intentando mirarse el ombligo y empezó a maullar como los gatos. Soltó el aire mientras levantaba la cabeza, miro hacia el cielo y arqueo la espalda hacia el piso, haciendo el sonido de las vacas; Martin se emocionó tanto que decidió hacer esta postura varias veces, realizando una por una riendo y jugando en aquella hermosa granja.

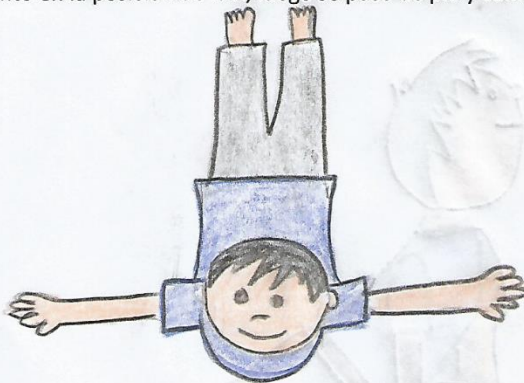


Se sintió tan emocionado que temía despertar y volver a la realidad aunque sabía que esto era inevitable pues debía asistir al colegio.

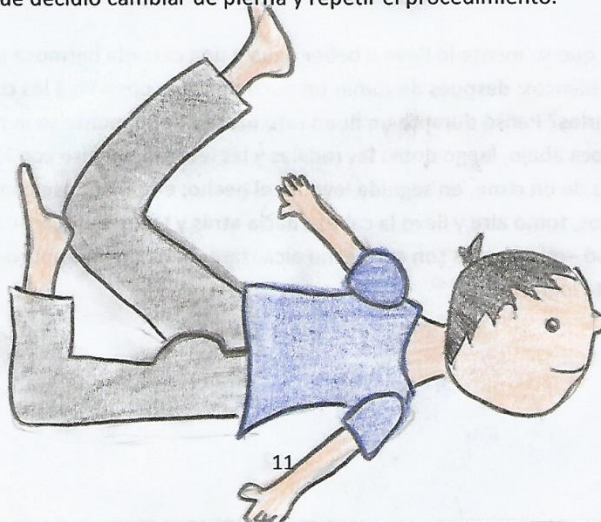
Estando ya en el colegio, Martin contaba las horas, los minutos y los segundos para que llegara la tan anhelada noche y continuar su súper viaje... este día Martin quiso imaginar todo lo que sucediera en la noche, así que empezó a soñar despierto.



Martin pensó en lo que sería la vida si el volara. Así que miro al cielo y de repente vio un gigantesco avión blanco con sus alas rojas y se preguntó a si mismo ¿acaso no podré ser un avión? Estando allí en el patio del colegio, Martin se acostó boca abajo, abrió los brazos completamente y los levanto del piso hacia los lados, como si fueran las alas de aquel avión gigantesco que había visto. Imagino que volaba tan alto que fijo su mirada al frente, inhalo por la nariz y exhalo por la boca; Martin estaba tan concentrado que ni siquiera noto que sus compañeros lo observaban, bajo los brazos muy despacio y dijo en voz alta –Capitán estamos listos para aterrizar- sus compañeros sorprendidos lo observaron con mucho temor, así que él lentamente se sentó en la posición de la X, luego se puso de pie y camino hacia el salón.



Mientras caminaba por el jardín, observo como una pequeña libélula se posaba sobre las flores -¡Que hermosa es! Exclamo Martin en tanto se acostaba boca abajo levantando una de sus piernas bien arriba, colocando a la vez el pie de su otra pierna debajo de la que había levantado, elevo sus brazos e imagino volar libremente por el jardín como lo hacía aquella libélula, respirando por la nariz y soltando el aire lentamente. Pero para su sorpresa, Martin se sintió cansado así que decidió cambiar de pierna y repetir el procedimiento.

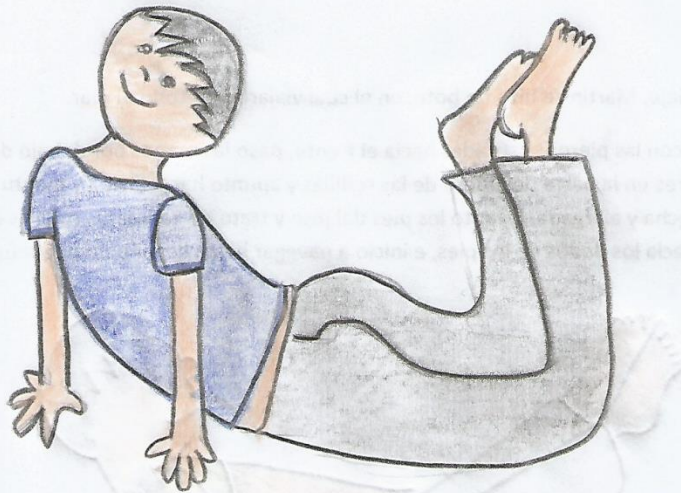


Martin se concentró tanto que no escuchó el sonido de la campana que indicaba que era hora de regresar a clase así que la profesora tuvo que ir a buscarlo al jardín donde tomaba una larga siesta.

Al llegar al salón, Martin observó detenidamente que en una de las ventanas del salón se posaba una hermosa paloma, cerró sus ojos y se dijo a sí mismo –ahora seré una paloma– mientras cerraba sus ojos e imaginó que para realizar esta postura debía iniciar con la postura del perro, levantó una pierna hacia el cielo y dobló la rodilla. Luego, trajo aquella rodilla al piso al lado de la mano de ese mismo lado, bajó la otra pierna al piso y la estiró hacia atrás en tanto comenzaba a estirar las manos hacia adelante, y a bajar la cabeza al piso.



Se cansó tanto que su mente lo llevó a beber agua a una cascada hermosa en la que habían muchos cisnes blancos; después de tomar un poco de agua, observó a los cisnes y pensó ¿Cómo hare para imitarlos? Pensó durante un buen rato hasta que su mente se iluminó e inició acostándose boca abajo, luego dobló las rodillas y las levantó del piso con los pies juntos como si fueran la cola de un cisne, en seguida levantó el pecho; empujándose con las manos trató de estirar los brazos, tomó aire y llevó la cabeza hacia atrás y trató de tocar sus pies. Por un momento pensó –mis piernas son cortas, no alcanzare– pero sin más apuro lo intentó las veces necesarias hasta lograrlo.



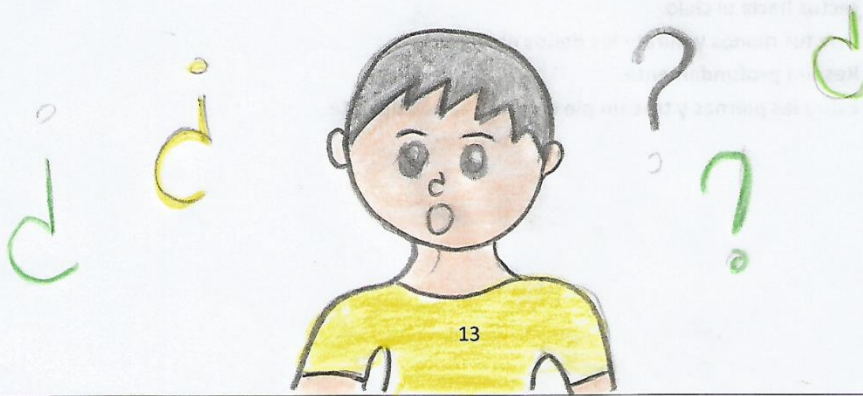
En tanto lo logro, oyó la voz de su maestra que le decía Martin deja de dormir es hora de ir a casa.

Martin se sintió avergonzado con su maestra, pero a la vez se sintió feliz pues sabría que pronto llegaría la noche y continuaría con su viaje.

De regreso a casa, Martin pensó –si logre soñar despierto y dormir en clase, es posible que esta noche no sueñe nada y mi viaje se retrase- Pensó Martin sintiéndose triste, luego a casa hizo sus deberes y de repente se sintió esperanzado.

Llego la noche y como si esta fuese la primera de ellas, Martin corrió a su habitación, se puso su pijama e hizo su oración de las buenas noches. Esta vez pidió a Dios su último viaje.

Martin quería que fuese su último viaje por qué sabía que de ahora en adelante podría soñar despierto y recrear lo que ya había hecho, así que no le sería imposible divertirse y jugar con sus amigos mientras les enseñaba lo que había descubierto que podía hacer. También deseaba poder concentrarse en sus estudios, pues no quería distraerse más en clase soñando lo que sabía que podía hacer.



En este viaje, Martin se hizo un bote, en el cual viajaría por todo el mar.

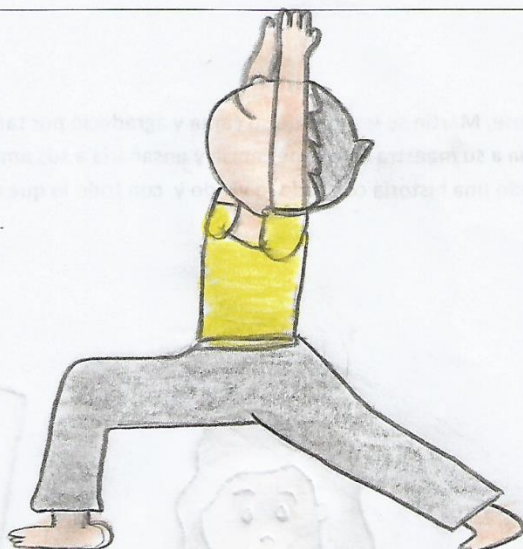
Se sentó con las piernas estiradas hacia el frente, paso las manos por debajo de las rodillas, con los pulgares en la parte de afuera de las rodillas y apunto hacia arriba y mantuvo su espalda bien derecha y alargada, levanto los pies del piso y trato de estirar las rodillas dirigiendo su mirada hacia los dedos de los pies, e inicio a navegar hasta llegar a un pequeña isla.



Al llegar a aquella isla, Martin observo a una niña, su nombre era Nisha, ella le enseño como defenderse cuando tuviese problemas, le enseño a ser un guerrero

Nisha mostro a Martin como hacerlo dándole la siguiente instrucción.

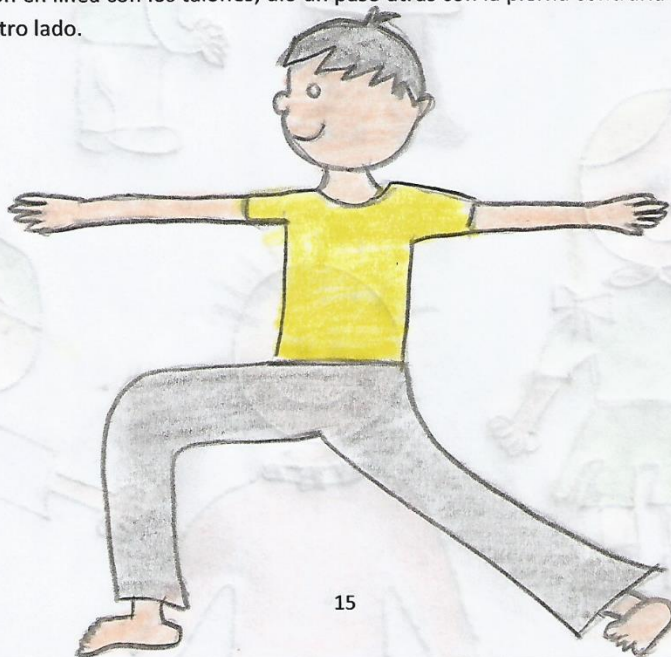
1. Párate con los pies juntos.
2. Da un paso grande hacia atrás con uno de los pies.
3. Dobra la rodilla de adelante hasta que quede en línea con tu talón y sube los brazos bien rectos hacia el cielo.
4. Une tus manos y mírate los dedos pulgares.
5. Respira profundamente.
6. Estira las piernas y trae un pie de atrás hacia adelante.



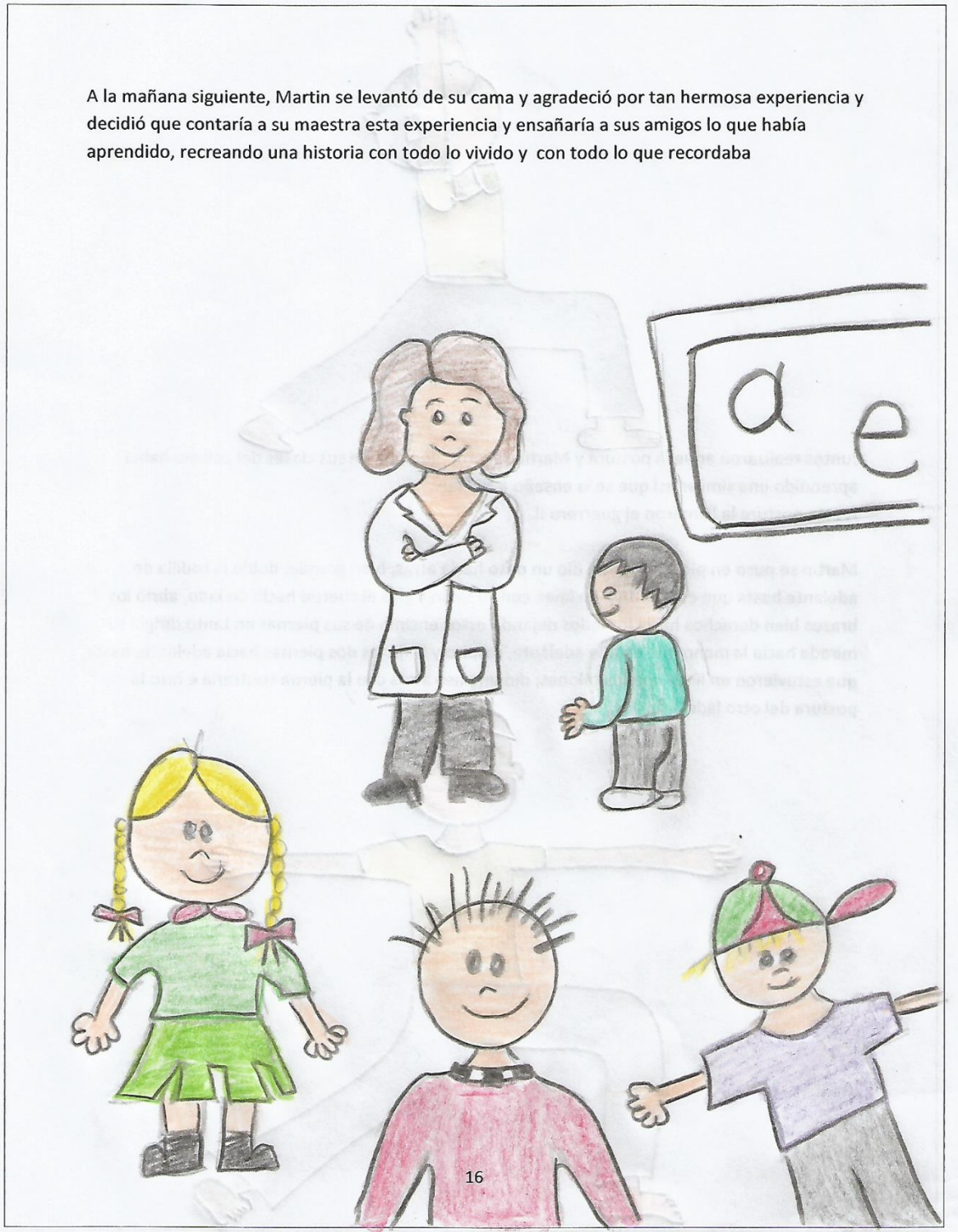
Juntos realizaron aquella postura y Martín recordó que una de sus clases del colegio había aprendido una similar así que se la enseñó a Nisha.

A esta postura la llamaron el guerrero II.

Martín se puso en pie y los junto, dio un paso hacia atrás, bien grande, doblo la rodilla de adelante hasta que esté estuvo en línea con su talón y giro el cuerpo hacia un lado, abrió los brazos bien derechos hacia los lados dejando estos encima de sus piernas en tanto dirigía su mirada hacia la mano que estaba adelante, respiro y trajo las dos piernas hacia adelante, hasta que estuvieron en línea con los talones; dio un paso atrás con la pierna contraria e hizo la postura del otro lado.



A la mañana siguiente, Martin se levantó de su cama y agradeció por tan hermosa experiencia y decidió que contaría a su maestra esta experiencia y enseñaría a sus amigos lo que había aprendido, recreando una historia con todo lo vivido y con todo lo que recordaba



Anexo 9. Tabla 9. Ejemplo de planeación.

Fecha: 01 de octubre de 2015	Sesión #5 Los animales de la granja
Objetivo	
Trabajar la Coordinación y disociación motriz con los niños y niñas.	
Descripción	
<p>Masaje</p> <p>Para este momento utilizaremos pelotas con púas, con la cual cada uno de los niños y niñas se realizará su masaje, para esta sesión tendrán la libertad de elegir cuales de las partes del cuerpo se desean masajear, dándole así un orden específico.</p> <p>Respiración de la bomba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los niños se sientan en la postura cómoda de la X. • El orientador les explica a los niños que su estómago es como una bomba que se va inflar. Comienzan a inhalar pequeñas bocanadas de aire, hasta que los pulmones estén llenos. Al tiempo que van inhalando, haga que los niños abran y levanten los brazos como si estuvieran inflando la bomba. • Cuando los pulmones estén llenos, indíqueles que sostengan el aire por un segundo. Luego, con los labios juntos, haciendo el ruido de una bomba que se desinfla, los niños deben soltar el aire que tienen en los pulmones, bajando los brazos hasta llevarlos al piso. Haga énfasis en la similitud de los pulmones con una bomba que se infla y se desinfla. <p>Posturas</p> <p>El perro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Párate con los pies separados. • Dóblate y lleva las manos al suelo. • Camina con tus manos hacia adelante. • Baja la cabeza y ladra como un perro. • Mantén la postura por 5 respiraciones. <p>El conejo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haz la postura del bebé. • Ahora levanta las caderas y pon la coronilla de la cabeza en el piso. • Trata de llevar las rodillas a la nariz. • Intenta agarrarte los pies con las manos. • Respira 5 veces. • Termina sentando en la postura de la X. <p>El gato y la vaca</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ponte en 4 como si fueras un gato. Apoya en el suelo las manos bien abiertas. El dedo índice y el pulgar deben estar en forma de L, mirándose una mano con la otra, paralelas al frente de la colchoneta. • Toma aire, encorva la espalda y baja la cabeza, como para mirarte el ombligo. Maúlla como los gatos. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Suelta el aire mientras levanta la cabeza, mira hacia el cielo y arquea la espalda hacia el piso, haciendo el sonido de las vacas. • Repítelo 5 veces. <p>Postura de reposo Semiacostado: esta es una forma ideal de descansar el cuerpo, relajar a columna y respirar con libertad.</p> <p>Despedida</p>
Recursos
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelota de púas 2. Incienso 3. Sonido 4. colchoneta 5. Palo de agua

Anexos 10. Tabla 10. Diario de campo.

Fecha: 1 de Octubre de 2015	Tipo de actividad: Yoga, animales de granja.
Hora de iniciación: 1:00 pm	Hora de finalización: 2:10 pm
Lugar: Teatro	Participantes: 4 niños/as “N1, N2, N3 y N4”
Objetivo: Trabajar la Coordinación y disociación motriz con los niños y niñas.	
NARRATIVA	
<p>En esta sesión se inició con el masaje propuesto; como de costumbre los niños(as) se retiraron los zapatos y las medias, se encendió el incienso y posteriormente se entregó una pelota de caucho pequeña con púas a cada uno/a con la cual se masajearon algunas partes del cuerpo.</p> <p>Es importante recalcar que antes de realizar la sesión, los niños(as) tuvieron cerca de diez (10) minutos de juego intensivo por lo cual estuvieron muy activos durante la sesión</p> <p>Para esta sesión se contó con la participación de cuatro (4) niños(as) de los cuales podemos decir:</p> <p>N1. En esta oportunidad, fue muy propositiva al iniciar con el masaje, observo detenidamente algunas de las marcas que dejaba la pelota al pasarla por su cuerpo (piernas, brazos y pies), enfocándose en la planta de sus pies. Sin embargo realizo el masaje en todas las partes del cuerpo propuestas por las docentes. Durante la técnica de respiración, estaba muy dispersa y activa, quería jugar, acostarse y levantar las piernas, por lo tanto no realizo la técnica propuesta por lo que la docente decidió llamarla por su nombre e indico como realizar el ejercicio sin obtener repuesta.</p> <p>Por otro lado, en las asanas (posturas) en la del perro, le costaba desplazarse y mantener la postura, en la del conejo le costó hacer la posición debido a que se le dificultaba levantar la cadera y separar las piernas para tocarse los tobillos (alzo hasta las rodillas) abandono rápidamente la posición; en la posición de la vaca y el gato la realizo con éxito alternándola con la respiración utilizando los sonidos de los animales</p> <p>N2. Al iniciar con el masaje, estaba muy concentrado realizándolo, masajeo cada una de las partes propuestas manifestando verbalmente que al realizarlo en las plantas de los pies le causaba cosquillas pero este no fue impedimento para continuar con el mismo, a pesar de la sensación generada lo siguió haciendo pues le parecía divertido. Durante la técnica de</p>	

respiración, al igual que N1, estaba muy disperso, en este momento solo quería jugar con sus pies, se acostó boca arriba e intento cogerlos con sus manos sin siquiera intentar la técnica de respiración.

En cuanto a las asanas, en la del perro, la realizo adecuadamente, sin embargo le cuesta mantenerla por las respiraciones propuestas. Se le dificulta estar de rodillas sosteniéndose con las manos (estar en cuatro) por tal razón, le fue complicado realizar la posición del conejo, la vaca y el gato. Estuvo disperso durante la sesión, mostro interés por realizar otras posiciones de animales por ejemplo: la araña pero no supo cómo hacerlo.

N3. Durante el masaje estuvo muy disperso, en repetidas ocasiones dejo la pelota a un lado, sin embargo realizo el masaje en algunas partes del cuerpo pero perdía la concentración y mientras sus compañeros avanzaban hacia alguna otra parte el seguía en la misma dejando caer la pelota o simplemente apretándola en la mano. En la técnica de respiración, aunque no tuvo el éxito esperado, lo intento las veces necesarias imitando a la docente.

En las asanas, en la del perro, la realizo adecuadamente alternando la respiración, en la del conejo se le dificulto debido a que no podía abrir bien las piernas para tocarse los tobillos con las manos, sin embargo intento hacerla en repetidas ocasiones solicitando ayuda a la docente. Finalmente para la postura del gato y la vaca, la realizo sin ninguna dificultad pero la abandono con el arqueado de la espalda, momento en el que se alternaba la respiración. Adicionalmente estuvo muy activo y mostro interés por otro tipo de actividades como la saltar desde un pequeño andén hasta donde se encontraba la colchoneta (piso).

N4. Durante esta sesión se evidencio un gran avance, al iniciar no quería retirarse los zapatos y las medias como de costumbre, sin embargo pasados entre tres y cinco minutos lo realizo libremente tomando la pelota y masajeando los pies y piernas manifestando verbalmente el agrado que sentía, en algunas ocasiones sonreía y decía que le daba cosquillas. En la técnica de respiración, se mantuvo muy concentrado la realizo adecuadamente en varias oportunidades, siguió la instrucción dada por la docente culminándola exitosamente.

En las asanas, en la del perro, la realizo adecuadamente, sin embargo en el momento del desplazamiento se apoyó en las rodillas perdiendo la posición inicial, alterno adecuadamente la respiración; en la del conejo intento realizar la postura pero debido a que se le dificulto desistió de intentarlo nuevamente, en la postura del gato y la vaca, al igual que N3 la realizo sin ninguna dificultad pero la abandono con el arqueado de la espalda, momento en el que se alternaba la respiración.

Para el momento de la despedida, se encontraban muy dispersos por tal razón la estrategia que se utilizó para captar su atención fue utilizar un xilófono

Anexo 11. Tabla 11. Ejemplo ficha de observación

FICHA DE OBSERVACIÓN # <u>1</u>			
Nombre: N1		Edad: 4 años	
Fecha: 10 de septiembre de 2015		Aula: Teatro	
ITEM'S	SÍ	NO	En Progreso
Psicomotricidad			
Adopta una buena postura			*
Domina las posturas y movimientos (Tono muscular)			*
Maneja diferentes tipos de respiración		*	
Realiza las posturas alternando la respiración		*	

El cuerpo, su imagen, percepción y conocimiento			
Descubre las posibilidades de movimiento que le ofrece su cuerpo			*
Descubre nuevas posibilidades perceptivas mediante la exploración de su entorno y cuerpo	*		
Identifica y expresa las sensaciones internas y externas que le produce su cuerpo	*		
Experimenta relajación y tensión	*		
La expresión y creatividad del cuerpo en movimiento			
Juega con su cuerpo y se expresa con una intención		*	
Improvisa y crea movimiento al escuchar una melodía y/o historia usando su propio cuerpo.		*	
Representa la significación de sus experiencias a través de diversos lenguajes		*	
Aspectos actitudinales			
Demuestra interés por las actividades propuestas	*		
Participa activamente	*		
Manifiesta sus emociones			*

FICHA DE OBSERVACIÓN # <u>2</u>				
Nombre: N1			Edad: 4 años	
Fecha: 29 de Octubre de 2015		Aula: zona verde		
ITEM'S	SÍ	NO	En Progreso	
Psicomotricidad				
Adopta una buena postura			*	
Domina las posturas y movimientos (Tono muscular)			*	
Maneja diferentes tipos de respiración			*	
Realiza las posturas alternando la respiración			*	
El cuerpo, su imagen, percepción y conocimiento				
Descubre las posibilidades de movimiento que le ofrece su cuerpo	*			
Descubre nuevas posibilidades perceptivas mediante la exploración de su entorno y cuerpo	*			
Identifica y expresa las sensaciones internas y externas que le produce su cuerpo	*			
Experimenta relajación y tensión	*			
La expresión y creatividad del cuerpo en movimiento				
Juega con su cuerpo y se expresa con una intención	*			
Improvisa y crea movimiento al escuchar una melodía y/ o historia usando su propio cuerpo.	*			
Representa la significación de sus experiencias a través de diversos lenguajes	*			
Aspectos actitudinales				
Demuestra interés por las actividades propuestas	*			
Participa activamente	*			

Manifiesta sus emociones	*		
--------------------------	---	--	--

Anexo 12. Tabla 12. Matriz de análisis diligenciada

Matriz de análisis

Descripción	Interpretación
Sesión 1.	
<p>Se encuentra presente en la S1 la categoría de El cuerpo, su imagen, percepción y conocimiento, en la cual por medio de una actividad la docente nombra las diferentes partes del cuerpo y los niños y niñas deben tocarla. Para esta primera sesión se contó con la participación de 3 niños y niñas sobre los cuales a partir del Diario de campo (D) 1 se puede decir que:</p> <p>N1. Realizó el ejercicio sin ninguna dificultad, por tanto enseguida de que la docente terminaba de nombrar una de las partes del cuerpo ella la tocaba con toda seguridad y de manera correcta.</p> <p>N2. Realizó el ejercicio lo que nos permitió saber que sí reconoce las partes externas de su cuerpo, sin embargo estuvo disperso y era necesario repetirle la parte del cuerpo que se debía tocar.</p> <p>N3. Al igual que sus compañeros por medio de la observación se pudo saber que reconoce las partes del cuerpo, ya que después de que la docente nombraba la parte del cuerpo él se la tocaba rápidamente sin dificultad.</p> <p>Adicionalmente en el segundo momento se encontró presente la categoría de La expresión y la creatividad del cuerpo en movimiento, que se ve reflejada en el momento de la actividad en la cual se reproducía el sonido emitido por algún animal y los niños y niñas debían imitar a dicho animal con su cuerpo, a partir del D1 se puede decir que:</p> <p>N1. Realizó la actividad y expresó verbalmente el disfrute que esta le causaba, su ejercicio fue de imitación, observaba a la docente y seguidamente lo repetía.</p>	<p>Este ejercicio permite a las docentes establecer si hay un reconocimiento por parte de los participantes de las partes externas de su cuerpo. Desde lo dicho en el Lineamiento Pedagógico Curricular para la Educación Inicial en el Distrito este es el primer paso, en el cual se preguntan primero por los aspectos físicos que se ven, para luego si pasar a las sensaciones internas. Se pudo evidenciar que todos los participantes de este día (N1, N2 Y N3) hacían el reconocimiento sin ninguna dificultad, situación acorde a su nivel de desarrollo, lo que permite que haya una mejor construcción del esquema corporal en el que se pase a reconocer las sensaciones internas.</p> <p>Por otro lado en concordancia por lo dicho en el Lineamiento Pedagógico Curricular para la Educación en el Distrito los niños y niñas de 3 a 5 años cuentan entre sus habilidades la capacidad de jugar con su cuerpo teniendo una intensión expresiva y pueden improvisar y crear movimientos a partir de una melodía, estos aspectos se ven difícilmente reflejados en los participantes, ya que para esta sesión fue necesaria la intervención de la docente para que así se diera por parte de los mismo la representaciones de los sonidos, en la cual tenían la oportunidad de expresar libremente los animales que ya eran conocidos con antelación por ellos y ellas, esto se debe a que el jardín cuenta con un granja en la que hay varios de los animales que se escucharon. Sin embargo retomando lo dicho por Bolaños las destrezas motoras se desarrollan en la práctica y en los niños y niñas por medio de la observación y la imitación, por lo tanto a pesar de que no hubo presencia de la expresión y creación espontanea, sí se puede establecer un avance en las destrezas motoras de los</p>

<p>N2. Trato de realizar la actividad, sin embargo cuando se sentía observado abandonaba su intento.</p> <p>N3. Realizó la actividad y al igual que su compañera N1 está fue de imitación.</p>	<p>participantes, ya que por medio de imitar las posiciones que la docente iba adoptando para representar a dichos animales, los niños y niñas contaban con la posibilidad de conocer nuevas posibilidades de movimiento en su cuerpo, y a su vez encontrar una posible limitación, no obstante, teniendo en cuenta que N2 no realizó el ejercicio, estos avances no se pueden ver reflejados en él.</p>
<p>Sesión 2.</p>	
<p>En la S2 se encuentran presentes las categorías de relajación, control tónico-postural, la coordinación y disociación motriz y como primordial y por tanto en la que se hará énfasis el equilibrio.</p> <p>En el inicio de esta sesión se llevó a cabo por primera vez el masaje, para este era necesario que los niños y niñas retiraran sus medias y zapatos, y siguiendo las indicaciones de las docentes debían en una parte específica de su cuerpo masajear como se les mostraba, es importante resaltar que se realizó utilizando música relajante.</p> <p>En un segundo momento se enseñó a los niños y niñas la postura de la X esta postura es de las iniciales en el Yoga y el punto de partida para otras, y el saludo al sol que corresponde a una secuencia de posiciones en las cuales se inicia de pie, se baja progresivamente hasta el suelo para terminar de nuevo en pie.</p> <p>Se contó con la participación de 3 niños y niñas de los cuales a partir del D2 se puede decir que:</p> <p>N1. Realizó el masaje sin ninguna dificultad, iniciando por retirarse lo requerido, en algunos momentos se le vio dispersa, sin embargo completo y adicionalmente ayudaba a algunos de sus compañeros mostrándoles cómo debían hacerlo. En el segundo momento de la sesión realizó la postura de la X sin dificultad, al igual que la secuencia del saludo al sol, por lo que fue posible repetirla varias veces con ella, es notable que hay posiciones que se le dificultaban y por lo tanto las realizaba con apoyo adicional, un ejemplo de esto es cuando una de las piernas va hacia atrás quedando totalmente estirada, N1 debía apoyar su rodilla para lograrlo.</p>	<p>El iniciar este ejercicio a partir del masaje permite realizar frotaciones combinadas calentando y relajando los músculos favoreciendo la flexibilidad articular (Antoranz & Villalba). Adicionalmente, se realizan masajes activadores que estimulan y preparan para el movimiento masajeando algunas extremidades del cuerpo permitiendo y evidenciando que tanto N1 como N2 realizaron el masaje adecuadamente expresando verbalmente la sensaciones generadas al realizarlo ya que deseaban comunicar su sentir; sin embargo, N2 necesito ser masajeado por la docente para poder expresar su sentir ya que cuando se es receptor del masaje se incrementan las sensaciones y se posibilita un grado de relajación más intenso (Blasco & Gonzales). En esta ocasión, N4, no quiso retirar las prendas requeridas como se refleja en el D2 aunque sobre estas intento realizar el masaje por tal razón al no transmitirse el estímulo no se generó ningún tipo de sensación por lo que este fue abandonado.</p> <p>Por otro lado, este tipo de música permite crear un ambiente relajado con el cual se llega a la concentración ya que con la música se consigue un efecto sobre el sistema nervioso y así mismo sobre el receptor del masaje, situación presentada en la S2, S3, S4, S5, S6, S7 en las cuales se usó la música como medio externo que promoviera la relajación y concentración en los participantes.</p> <p>Teniendo en cuenta que en esta sesión para su segundo momento se puede observar y establecer alguna interpretación a partir de la secuencia del saludo al sol y que únicamente N1 participó en su realización, las interpretaciones van en relación con ella.</p>

<p>N2. Estuvo disperso durante la realización del masaje, expreso que no quería retirarse las medias y zapatos, pero de igual forma lo hizo, su atención estaba fija en observar lo que los demás hacían, sin realizar su propio ejercicio, por lo cual la docente decidió ayudarlo con su masaje, en el cual expresó que le gustaba. En el segundo momento de la sesión realizó la postura de la X sin ninguna dificultad, sin embargo no le fue posible participar en el saludo al sol debido a que se fue temprano.</p> <p>N4. No quiso retirarse los zapatos y medias, observaba atentamente lo que sus compañeros hacían y en algunos momentos intento hacerlo sobre los zapatos, abandonando rápidamente su intento, por otro lado para el segundo momento su participación fue igualmente baja, por lo que no quiso realizar las posturas propuestas, tan sólo se sentó y observo lo que la docente y su compañera hacían, no presentó intento de querer realizarlo.</p>	<p>Desde lo dicho por Antoranz & Villalba el control tónico-postural es el que permite las contracciones y distinciones musculares necesarias para adoptar una postura que junto a la tensión que se ejerce en los mismo se puede mantener por cierto tiempo. Acerca de la coordinación y la disociación motriz estos mismos autores dicen que la coordinación permite realizar movimientos integrando diferentes partes del cuerpo y la disociación es una actividad voluntaria que implica el grupo de movimientos musculares de manera simultánea.</p> <p>Estos aspectos se ven reflejados en N1, ya que entre sus capacidades de movimiento le fue posible adoptar las diferentes posiciones que se requerían para completar la secuencia, para ello le era necesario coordinar los grupos musculares necesarios para realizar la transición entre una posición y la otra, y adicionalmente debía utilizar varios puntos de apoyo haciendo uso de la disociación, en la que mientras movía sus piernas para acomodarse a lo solicitado, movía también sus brazos y manos para encontrar un punto apoyo.</p> <p>En cuanto al equilibrio es la posibilidad de mantenerse estable y se presenta de manera estática o dinámica, para esta sesión se puede ver presencia primordialmente del equilibrio dinámico ya que era necesario mantener la estabilidad para hacer la transición entre las posturas sin caer al suelo, a partir del equilibrio se puede entender que en el ejemplo dado en la descripción N1 apoyaba su pierna cuando en la posición no se requería, sin embargo para ella era necesario para lograr mantenerse estable, por lo que se puede interpretar que tiene un control de su equilibrio y por tanto puede utilizar sobre su cuerpo para evitar caer.</p>
Sesión 3.	
<p>En la S3 se encuentran presentes las categorías de relajación, control tónico-postural y control respiratorio.</p> <p>Inició con la realización de un masaje que iniciaba en los pies y terminaba en las piernas, en un segundo momento se trabajó la respiración de la ola y finalmente en el</p>	<p>Este masaje inicio en los pies como se refleja en el D3, siendo el medio por el cual se perciben algunas de las sensaciones a través de los nervios (neuronas) quienes permiten la transmisión del estímulo (paso de información recibida por el organismo y desde las cuales se darán las ordenes de respuesta), entendiendo que la sensación es el proceso a través del cual</p>

<p>tercer momento se realizaron las posturas (Ballena, Tiburón y Estrella).</p> <p>Se contó con la participación de 4 niños y niñas y de acuerdo al D4 se puede decir que: N1. Realizó el masaje sin ninguna dificultad proponiendo que parte del cuerpo debía ser masajeada. Para la técnica de respiración tampoco presento dificultad, observaba atentamente como el pato subía y bajaba de acuerdo a la acción de tomar aire inflando el estómago y desinflarlo cuando lo soltaba. Finalmente las posturas combinadas con respiración (5 respiraciones por postura) le fueron fáciles de hacer, en la de la ballena realizo con éxito la postura, adicionalmente alterno con la respiración (5). Para el tiburón expreso verbalmente que no alcanzaba mientras intentaba tocarse los pies con la cabeza (ninguna) y al igual que en las posturas anteriores realizó sin dificultad la estrella (5).</p> <p>N2. Realizó el masaje, aunque al inicio no quería retirarse las medias y zapatos, al igual que la sesión pasada finalmente lo hizo, mostraba interés y gusto por el masaje en los pies cuando se hacía en cada uno de los dedos, por lo que en varias ocasiones volvía hacerlo sin que las docentes lo pidieran. En la técnica de la respiración realizó el ejercicio adecuadamente, sin embargo era necesario que la docente lo observara constantemente y a veces lo llamara por su nombre para continuar en su realización. Finalmente para las posturas combinadas con respiración, en la ballena fue necesaria la ayuda de la docente para acomodarse en la postura y levantar el cuerpo, sin embargo a penas lo soltaba su cuerpo descendía a la colchoneta, lo intento sólo un par de veces pero obtuvo el mismo resultado (0), en el tiburón no logro subir las piernas completas, sino que subía la pierna flexionando la rodilla dejando el muslo sin elevar y las baja rápidamente por lo que la respiración la hacía sin concordancia con la postura, por último la estrella la realizó sin dificultad (5).</p> <p>N3. Antes de realizar el masaje cocho y por tal motivo no pudo llevarlo a cabo. Realizó la técnica de respiración propuesta, miraba</p>	<p>el organismo detecta los estímulos del medio. En este caso por medio de la piel se percibe el tacto convirtiéndose en uno de los principales medios de comunicación en la realización de los masajes situándonos en el automasaje. Situaciones que se ven reflejadas en N1 y N2, en cuanto a expresar la sensación generada; adicionalmente N2 obtuvo un grado de concentración en los dedos de su pies siendo estos su estimulo inicial mediante el cual se generó una sensación más profunda identificando que en este momento su atención fue voluntaria eligiendo la parte que deseaba masajear debido a que esta le daba satisfacción y sensación de agrado. En cuanto a N3, no se generó el estímulo esperado ya que su sistema nervioso central (SNC) reflejaba dolor en una de las partes de su cuerpo, por lo cual este predominaba sobre el de agrado o satisfacción que producía el masaje referenciando la transmisión del estímulo hacia el dolor y la manera de contrarrestar este. Por otro lado, en N4 se reflejó la misma situación que en la S2.</p> <p>Desde lo dicho por Antoranz & Villalba el control tónico-postural es el que permite las contracciones y distinciones musculares necesarias para adoptar una postura que junto a la tensión que se ejerce en los mismo se puede mantener por cierto tiempo. Se puede interpretar que el control tónico-postural de N2 y N3 necesita ser desarrollado, esto se debe a las dificultades que tuvieron para realizar las posturas y posteriormente sostenerlas ejerciendo distensión en los músculos que era lo contrario de lo que se necesitaba para lograrlo. Con referencia a N4 se puede establecer también que necesita desarrollar su control tónico-postural, sin embargo se debe tener en cuenta que no realizó el ejercicio en su totalidad y que abandonaba los intentos que tuvo rápidamente, por lo que no se puede establecer con claridad las dificultades que puede presentar en este aspecto. Por último N1 obtuvo un mejor desempeño que sus compañeros en el logro de la actividad, por lo que se puede reafirmar como se pudo evidenciar en la sesión anterior que tiene un buen control tónico-postural acorde a su edad,</p>
---	--

<p>fijamente al pato subir y bajar junto con la acción que él estaba llevando a cabo (igual que N1). Finalmente para las posturas combinadas con respiración presento dificultad para realizar la ballena y el tiburón igual que N2. En la estrella no presentó ninguna dificultad (5).</p> <p>N4. Para esta sesión nuevamente no quiso retirarse los zapatos y medias e intento hacer el masaje sobre ellos pero rápidamente desistía. En la técnica de respiración realizo poco el ejercicio porque jugaba con el pato lo que requería tomarlo con la mano y no tenerlo en el estómago. Finalmente para las posturas combinadas con respiración no realizó el ejercicio, sin embargo se quitó los zapatos y medias para poder estar en la colchoneta e intento hacer la primera posición pero no lo logro y no quiso la ayuda de la docente, por lo que simplemente estuvo recostado en la colchoneta observando lo que los demás compañeros hacían.</p>	<p>ya que logra ejercer tensión y distensión en los momentos apropiados que le permiten no solo adoptar las posturas, sino mantenerlas, además es importante recalcar que en el momento donde expresa que “no alcanza” está reconociendo una de las limitaciones de movimiento en su cuerpo situación acorde a lo descrito en las habilidades de esta edad por el Lineamiento Pedagógico Curricular para la Educación Inicial en el distrito y que por otro lado le permite hacer una construcción de su imagen corporal adecuada.</p> <p>Finalmente en cuanto a las posturas se presentó como generalidad en N1, N2 y N3 el logro de la postura de la estrella, esta postura requiere primordialmente de flexibilidad, por lo que se puede interpretar que los participantes conservan la flexibilidad que se ha nombrado como una de las habilidades innatas del ser humano, además se ve como esta práctica contribuye a su mantención y desarrollo.</p> <p>Por último se entiende desde Antoranz & Villalba que el control respiratorio es el que permite tener conciencia de la respiración acompañada de movimientos, en el Yoga siguiendo lo dicho por Botero (2007) los niños y niñas solo deben mantener la respiración durante unos segundos y esta se debe ir introduciendo poco a poco entre las posturas, para esta sesión, en la cual se inició con la respiración fue posible evidenciar que si no se logra realizar la postura, no es posible llegar a practicar el control respiratorio.</p>
<p>Sesión 4.</p>	
<p>En la S4 se encuentra presente la categoría de La expresión y creatividad del cuerpo en movimiento.</p> <p>Se inició con la realización de un masaje (pies, piernas y brazos) acompañado de crema con olor a frutas para luego dar paso a las posturas (la serpiente, el oso, el cocodrilo y el león), para esta sesión las docentes iban leyendo el cuento mientras permitían que los niños y niñas adoptaran la posición que les pareciera acorde con el animal indicado y adicionalmente que se movieran en el espacio conservándola. Se contó con la participación de 4 niños y niñas</p>	<p>Para realizar el masaje en esta sesión, se usó una crema hidratante con olor a frutas ya que el uso de estas cremas durante la realización de masajes permite suavizar la piel y deslizar más fácilmente las manos sobre la zona a masajear generando sensaciones de relajación; por otro lado, el uso de la crema sirve como objeto externo de motivación que llama la atención de los niños y niñas. Durante la S4 se pudo evidenciar que N1 fue muy propositiva al iniciar, acción que se da a partir las experiencias obtenidas en las sesiones anteriores además, se mantuvo concentrada y realizo el masaje completo como en la S2 y S3; En N2 se generó un grado alto de</p>

sobre los cuales a partir del **D4** se puede decir que:

N1. Realizo el masaje proponiendo la parte que se había de masajear y una de las formas en que se haría ej: en forma de puño haremos circulitos en los pies. Durante todo el masaje estuvo muy concentrada enfocándose en masajear sus piernas y rodillas; en varias oportunidades solicito a la docente más crema puesto que su piel la absorbía totalmente. Posteriormente para las posturas realizaba el ejercicio de manera rápida y en el tiempo requerido, manifestó que le gustaba hacerlo y se desplazaba por el salón con la postura que había adoptado inicialmente, para esta sesión fue propositiva y la mediación de la docente fue necesaria para imitar lo que ella hacia y motivarla así a continuar con el ejercicio.

N2. En esta ocasión participo activamente en el masaje, se le noto muy contento y concentrado observando como la crema era absorbida por su piel mientras él la masajeaba por lo cual solicitando más de esta en varias oportunidades; él, decidió enfocarse en sus brazos, masajear uno a la vez de diferentes formas y en repetidas ocasiones. Para las posturas en esta sesión realizó lo propuesto, aunque su ejercicio era más de imitación que propositivo o de creación.

N4. En el inicio de esta sesión no quiso quitarse ninguna de las prendas requeridas (zapatos, medias y chaqueta), sin embargo, al observar a sus compañeros motivados y entusiasmados aplicando la crema y masajear su cuerpo, se acercó a una de las docentes y pidió un poco de crema, aun sin quitarse los zapatos y las medias, tomo la decisión de retirarse la chaqueta y masajear sus brazos hasta que la crema se absorbió completamente, seguidamente manifestó el agrado por la sensación generada, nuevamente solicito crema y en esta ocasión subió su pantalón hasta las rodillas masajear las piernas durante el resto del masaje. Para las posturas realizo varias imitaciones de los animales que veía, aunque rápidamente las abandonaba y se quedaba de pie observando lo que sucedía.

concentración debido al factor externo y la sensación producida por el mismo, acción que expresa verbalmente a las docentes por el hecho de sentir agrado al realizarla. Respecto a **N4** se evidencio avances en cuanto al querer experimentar las sensaciones producidas en el masaje por la crema, situación que se presenta al observar a sus compañeros alegres, concentrados y motivados, generándose está a través de la imitación retirando por primera vez sus zapatos y medias.

Por otro lado, en **N5** el factor externo fue motivo de desconcentración debido a su olor y textura, sin embargo al igual que **N4** quiso imitar las conductas obtenidas por sus compañeros generando en él sensaciones positivas que transmitió el estímulo a través de las neuronas lo cual lo llevo a expresar lo que sentía “cosquillas” reflejando estas a través de la risa.

Para esta sesión se llevó a cabo un dinámica parecida a la de la primera en la que se cambiaba los sonidos de los animales por un cuento que los involucraba, el propósito de esta sesión fue saber si había algún avance en cuanto a utilizar la expresión espontánea y con intensión, se puede decir que en **N1** y **N2**, quienes estuvieron presentes en la primera sesión, hubo un avance, debido a que esta vez por parte de **N1** hubo un ejercicio propositivo en el que daba una intensión a lo que estaba realizando (representar a un animal), por lo que se vio presente las habilidades propuestas por el Lineamiento Pedagógico Curricular para la Educación inicial en el Distrito dando énfasis en este caso a representar la significación de experiencias a través de diversos lenguajes, ya que durante las sesiones anteriores se ha dado momentos para el desarrollo de habilidades expresivas que se ven reflejadas en estas creaciones espontaneas. Para el caso de **N2** su avance va ligado primeramente a que en esta ocasión realizó el ejercicio, y este se dio bajo la mediación de la imitación, situación que desde Bolaños es normal para la edad y que contribuye a la construcción del esquema corporal en cuanto le permite descubrir nuevas capacidades o limitaciones en sus

<p>N5. Al iniciar con el masaje se le observo muy disperso, quería jugar con la crema y ayudar a sus compañeros a masajearse, después de unos minutos y de observar a sus compañeros concentrados realizando el masaje, decidió subir su pantalón un poco más arriba de sus rodillas e inicio masajeándolas en repetidas ocasiones, luego paso a sus pies y posteriormente a los dedos de los pies manifestando verbalmente que le producía cosquillas y que la crema olía rico; en repetidas ocasiones solicito más de esta masajeando sus brazos y frotando sus manos. Para las posturas realizó el ejercicio de manera adecuada, proponía posiciones propias y se desplazaba manteniéndolas, en repetidas ocasiones llamaba a la docente para que mirara lo que él estaba haciendo.</p>	<p>movimientos y las sensaciones que estas le producen. Por otro lado N4 no estuvo la primera sesión, sin embargo teniendo en cuenta su baja participación en las anteriores sesiones, para esta hizo el intento de realizar el ejercicio bajo la imitación, esto representa un avance debido a que a partir de participar y mover su cuerpo inicia la construcción de su conciencia corporal. Por último N5 esta fue su primera sesión y por medio de la cual se hizo notorio que su ejercicio se realizó acorde a las habilidades de su edad, dejando ver que la expresión por medio cuerpo es una actividad que disfruta agregándole la intencionalidad necesaria.</p>
<p>Sesión 5.</p>	
<p>En la S5 se inició con la realizando del masaje que en esta ocasión sería propositivo (escoger la parte del cuerpo) y se haría con una pelota pequeña con púas. Seguidamente se realizó el ejercicio de la respiración de la bomba, para finalmente realizar las posturas (el perro, el conejo y el gato y la vaca). Para esta sesión a partir del D5 se puede decir que: Antes de iniciar el masaje y sin necesidad de que las docentes dijeran los niños y niñas se sentaron y empezaron a retirarse los zapatos y medias N1 fue propositiva al iniciar con el masaje, observo detenidamente algunas de las marcas que dejaba la pelota al pasarla por su cuerpo (piernas, brazos y pies), enfocándose en la planta de sus pies, realizó el masaje en todas las partes del cuerpo propuestas por las docentes. Durante la técnica de respiración, estaba muy dispersa y activa, quería jugar, acostarse y levantar las piernas, por lo tanto no realizo la técnica propuesta por lo que la docente decidió llamarla por su nombre e indico como realizar el ejercicio sin obtener respuesta. Para la posturas el perro es una posición que lleva a cabo con naturalidad (5), la del conejo se le dificulto, sin embargo hizo el intento solicitando ayuda de la docente y</p>	<p>Para esta sesión, se evidencio que la experiencia que han adquirido los niños y niñas durante las sesiones anteriores, se toman en práctica respecto a la rutina de inicio; para la realización del masaje, se contó con pelotas de caucho pequeñas con púas las cuales sirven como aparatos mecánicos ligeros para masajear que ayudan a liberar tensiones en tanto fortalecen las sensaciones y contribuyen a la concentración para la realización completa del automasaje (Blasco & Gonzales). En cuanto a N1, se enfocó en sus pies manifestando verbalmente el agrado que le producía el masaje, situación correspondiente a la sensación generada por el estímulo externo “pelota” al realizar algún tipo de movimiento sobre su pie. Respecto a N2, la acción realizada es similar a la de N1 en tanto a la sensación generada en consecuencia al estímulo. Por otro lado, en N3 las sensaciones producidas por el aparato para masajear (Blasco & Gonzales) no era suficiente para generar transmisión de estímulos a través de las neuronas (Antoranz & Villalba), situación que se describe en el D5, perdiendo de esta manera la concentración y motivación de continuar con lo propuesto. Acto seguido, N4 decidió para esta sesión retirarse lo requerido y en relación con lo que observaba en los</p>

expreso que no alcanzaba a coger los tobillos con las manos (0). Finalmente en la postura del gato y la vaca, adopto la posición sin ninguna dificultad e hizo el arqueado de su columna, al principio con dificultad pero poco a poco en los 5 intentos lo logro.

N2. Masajeo cada una de las partes propuestas manifestando verbalmente que al realizarlo en las plantas de los pies le causaba cosquillas. Durante la técnica de respiración, al igual que N1, estaba muy disperso, en este momento solo quería jugar con sus pies, se acostó boca arriba e intento cogerlos con sus manos sin siquiera intentar la técnica de respiración. Finalmente para las posturas realizo la del perro la hizo sin ninguna dificultad, sin embargo no la sostuvo por el tiempo requerido (3), intento hacer la del conejo pero no logro acomodarse para llevarla a cabo, además expreso molestia en la posición por lo que no la realizó, por último para la posición del gato y la vaca estaba disperso y quería intentar nuevas posiciones (araña, sin embargo no quiso proponer como realizarla), finalmente todos la realizaron a partir de lo que N1 propuso.

N3. Durante el masaje estuvo muy disperso, en repetidas ocasiones dejo la pelota a un lado, sin embargo realizó el masaje en algunas partes del cuerpo pero perdía la concentración y mientras sus compañeros avanzaban hacia alguna otra parte el seguía en la misma dejando caer la pelota o simplemente apretándola en la mano. En la técnica de respiración intento hacerla las veces requeridas imitando a la docente y se le vio la concentración durante el ejercicio. Por último para las posturas la del perro, la realizó adecuadamente alternando la respiración, en la del conejo se le dificulto debido a que no podía abrir bien las piernas para tocarse los tobillos con las manos, sin embargo intento hacerla en repetidas ocasiones solicitando ayuda a la docente. Finalmente para la postura del gato y la vaca, la realizo sin ninguna dificultad pero la abandonó con el arqueado de la espalda,

rostros de sus compañeros (risas) decidió imitarlos retomando desde Antoranz & Villalba la importancia de esta en la creación de experiencias y aprendizaje significativo entendido este como la estructura previa de aprendizaje (lo practicado anteriormente) en relación con la nueva (imitación del nuevo masaje) situación presentada en la realización del mismo y su expresión verbal de la sensación .

En las posturas al igual que las anteriores se ve inmerso todos los elementos del esquema corporal (tono, equilibrio, posturas, relajación, control respiratorio, coordinación y disociación motriz), teniendo en cuenta que el esquema corporal es lo central en la actividad psicomotriz y que según Antoranz & Villalba a través de la actividad corporal se evidencia el nivel de desarrollo y las capacidades de una persona para lograr esto es indispensable el cuerpo en movimiento, por lo tanto el realizar Yoga con los niños y niñas como se ve en los análisis anteriores permite a través de la observación comprender los momentos en los que se pone en juego la corporalidad y como esta contribuye a la construcción de los elementos primordiales de la psicomotricidad que se ve reflejado en lo propuesto por el Lineamiento Pedagógico Curricular para la Educación Inicial en el Distrito como lo es la conciencia y la imagen corporal y más allá de establecer el nivel de desarrollo se puede lograr mejorarlo, debido a que el desarrollo se da a través de la experiencia.

A partir de lo anterior para esta sesión como elemento primordial del esquema corporal para realizar la intervención fue el tono, se ve que la posición del perro se le facilita a todos los participantes, esto se debe porque hace parte de las posturas que se toman para crear nuevos movimientos, por lo tanto pertenece a las básicas, adicionalmente en **N5** se pudo ver que disfruta de hacer esta postura y la complejiza cuando levanta sus piernas del suelo tomando impulso, demostrando así que conoce las posibilidades de movimiento en su cuerpo, esto mismo se ve reflejado cuando **N1** expresa que no se alcanza los tobillos en la postura del conejo.

<p>momento en el que se alternaba la respiración.</p> <p>N4. al iniciar no quería retirarse los zapatos y medias como de costumbre, sin embargo pasados entre tres y cinco minutos lo realizó libremente tomando la pelota y masajeando los pies y piernas manifestando verbalmente el agrado que sentía, en algunas ocasiones sonreía y decía que le daba cosquillas. En la técnica de respiración, se mantuvo muy concentrado la realizo adecuadamente en varias oportunidades, siguió la instrucción dada por la docente culminándola exitosamente. Por último en las posturas la del perro la realizó adecuadamente, sin embargo en el momento del desplazamiento se apoyó en las rodillas perdiendo la posición inicial, alterno adecuadamente la respiración; en la del conejo intento realizar la postura pero debido a que se le dificulto desistió de intentarlo nuevamente, en la postura del gato y la vaca, al igual que N3 la realizo sin ninguna dificultad pero la abandono con el arqueado de la espalda, momento en el que se alternaba la respiración.</p>	<p>En el caso de N3 se ve una mejora en cuanto a querer realizar la actividad, lo que permite establecer que sus habilidades motoras aun necesitan de desarrollo, ya que se le dificulta realizar varias posturas y mantenerlas, además de necesitar puntos de apoyo adicionales para lograr mantener su equilibrio.</p>
---	---

Sesión 6.

<p>En la S6 se inició con el masaje, que en esta ocasión se realizaría utilizando aceite de avellanas y en parejas, posteriormente se realizó la técnica de respiración del dragón para terminar con las posturas (el avión, el cisne y la paloma).</p> <p>Para esta sesión se contó con la participación de 4 niños y niñas sobre los que a partir del D6 que:</p> <p>N2 realizó la dinámica del masaje por lo cual hizo masaje a su compañero y permitió que este le masajeara expresó verbalmente que se sentía rico y que le gustaba mucho. Para la respiración, realizó el ejercicio completo manifestando que sentía realmente que era un dragón. Para las posturas sólo alcanzo a realizar la postura del avión debido a que fueron a recogerlo antes de tiempo al jardín, en esta postura primero expresó verbalmente que no podía, sin embargo la docente lo animo a hacerlo, logrando que realizara el ejercicio correctamente.</p>	<p>Durante la realización de este masaje se usó aceite de avellanas ya que contiene vitaminas A y E; y un porcentaje de ácidos grasos que permiten que este se deslice fácilmente por la piel absorbiéndose completamente (Blasco & Gonzales). En tanto el uso del üaceite proporciona una mayor sensación de bienestar, comodidad y liberación de tensión. Se propuso trabajar el masaje por parejas ya que desde el Lineamiento Pedagógico Curricular para la Educación Inicial en el Distrito, los niños y niñas buscan relacionarse con otros (pares y adultos) avanzando significativamente en la interacción social situación que favorece y fortalece por varias condiciones del desarrollo, entre ellas el afianzamiento de sus habilidades motrices. Evidenciando que en N2 y N3 el masaje fue del todo exitoso , sin embargo como se evidencia en el D6 el masaje que recibió N3 no fue del todo de su agrado impidiendo que se genera en él una sensación de agrado o placer por lo que se molestó y no continuo con</p>
--	---

<p>N3 realizo el masaje a su compañera, sin embargo no obtuvo el masaje que esperaba, situación que lo molesto y por lo cual no quiso terminar esta y realizar la actividad de la técnica de respiración.</p> <p>N4 no quiso retirarse medias ni zapatos, por lo tanto no fue posible llevar a cabo el masaje, para el momento de la respiración se sentó apartado y solamente observo lo que lo demás hacían. Para las posturas decidió retirarse las medias y zapatos, ya que sabe que no puede estar en la colchoneta con estos elementos Realizo las posturas, sin embargo le cuesta mantenerlas debido a que sus brazos y piernas empiezan a temblar haciendo que se caiga, a pesar de que N3 y N5 estaban dispersos y sus comportamientos invitaban a que los demás siguieran su conducta, él se mantuvo concentrado durante el ejercicio realizándolo con éxito.</p> <p>N5 Realizo el masaje durante un corto periodo, el resto del tiempo se mantuvo activo, le gusta mucho estar en la postura del perro y levantar ambas piernas hacia el cielo, durante otro corto momento la docente logro que se concentrara en el masaje, y expreso que le gusta mucho, luego lo realizo a su compañero N2, en cuanto a la respiración, realizo la ejercicio completo, haciéndolo como se le pedía.</p> <p>Para esta sesión en la posturas los niños estaban muy dispersos, inicialmente N5 quería correr por el lugar y no se lograba que realizaran las posturas y así seguidamente su compañero empezó a copiar su conducta, por lo cual fue necesario proponer una nueva dinámica, primero se mostró todas las posturas de este día a los niños, ellos las hicieron, después debían ir a correr por el salón y cuando la docente lo indicara volver a la colchoneta y realizar alguna de las posturas anteriormente nombradas, por otro lado en relación con la técnica de respiración, quisieron ser dragones, proponiendo como se podía hacer.</p>	<p>lo propuesto. En relación con N4 se presentó la misma situación que en la S2 y S3. Para N5, su periodo de atención y concentración fue muy bajo y al no recibir sensaciones que le agradaran cambio de actividad iniciando con algunas que si lo hicieran retomando las experiencias vividas en algunas sesiones anteriores (posturas).</p> <p>Para esta sesión es importante resaltar que el trabajo con los niños y niñas se da por medio de la imitación (Bolaños), por lo cual se puede entender que N3 repitiera la acción llevada a cabo por N5, ya que esta pudo generar mayor interés en él, sin embargo al cambiar la dinámica para que respondiera a los intereses que se presentaban es lo que permite lograr la actividad propuesta, dejando evidenciar que les era posible realizar las posturas propuestas, adicionalmente teniendo en cuenta que la psicomotricidad se desarrolla a partir del movimiento (Antoranz & Villalba), correr es una actividad que también permite este desarrollo, ya que es una actividad que implica directamente el movimiento, además se le puede ver desde un lenguaje expresivo, en el cual los niños expresaron por medio de su acción (movimiento) lo que ellos querían realizar, lo que permitió pensar en cambiar la dinámica.</p> <p>Finalmente en relación con N4 se pude evidenciar una mejora, ya que en esa sesión se interesó por realizar las posturas que se le proponían haciendo uso del aprendizaje vicario entendido desde Antoranz & Villalba consiste en motivar a los niños y niñas a imitar a los educadores o demás niños y niñas que son un buen modelo, por lo que se daba la instrucción verbal de cómo hacerlo y luego la docente mostraba, lo que permitía que él realizara el ejercicio, por otro lado se pudo dar cuenta que su tono muscular no fue el pertinente para lograr sostener su cuerpo, generando distensión en sus músculos.</p>
Sesión 7.	
<p>En la S7 se inició con un automasaje propositivo, para pasar a las posturas</p>	<p>Para esta sesión el masaje se tomara desde el Lineamiento Pedagógico Curricular para la</p>

<p>(guerrero I y II y el bote). Se contó con la participación de 3 niños y niñas de los cuales a partir del D8 podemos decir que: N1 y N2. Realizaron el masaje indicando que parte de su cuerpo le gusta masajear. N3. No quiso realizar el masaje, no retiro las prendas necesarias.</p> <p>Para las posturas se pude ver que adoptaban la posición, sin embargo necesitaban equilibrarse y por esto pierden la posición inicial. Finalmente sentados en la posición de los x se realizó la técnica de respiración de las gotas de agua, esta permitió volver a un momento de quietud y descanso.</p>	<p>Educación Inicial en el Distrito (2010) situándonos en su primer eje, el cuerpo, su imagen, percepción y conocimiento, haciendo referencia en que este permite al niño el desarrollo corporal a partir de las sensaciones externas que recibe permitiéndole dar paso a las internas; situación que se refleja a partir del automasaje en el que (Blasco & Gonzales) mencionan la importancia de las manos ya que son la herramienta de exploración al realizar el mismo. Por tal razón permite la generación de sensaciones internas que se evidenciaron en N1 y N2 al expresar verbalmente el sentir agrado como se refleja en el D7. Sin embargo, N3 no realizo lo propuesto puesto que al iniciar la sesión llevo molesto e irritado situación que lo llevo a no querer participar de la actividad.</p> <p>En esta sesión era indispensable el equilibrio para mantener las posiciones propuestas, en este caso sea hace uso del equilibrio estático, en el cual se adoptaba la posición inicial, 2 de pie y 1 sentados, se pudo evidenciar que las posturas lograban desequilibrarlos debido a que empezaban a tambalearse en las que estaban de pie y cuando estaban sentados se caían hacia atrás.</p>
<p>Sesión 8.</p>	
<p>En la S8 se busca trabajar la dimensión corporal en su totalidad para poder evidenciar las relaciones que existen entre esta y el Yoga.</p> <p>Para esta sesión se retomó el cuento, que en esta ocasión se leyó completo y se utilizaron varios espacios con los que cuenta el jardín, así los niños y niñas que se encontraban sin zapatos, medias y chaqueta tuvieron la oportunidad de estar en distintos escenario como lo era: una habitación, el mar, un lago, la selva, la granja, la cueva del oso, una fuente y un desierto, estos espacios permitieron recrear las posturas que se abordaron en las sesiones anteriores, resaltando que no se esperaba que hicieran la posición tal cual, sino que propusieran como se debía hacer o que cada uno/a adoptara una en la que se sintiera cómodo/a.</p>	<p>Teniendo en cuenta que en esta sesión se pretendía retomar los componentes del esquema corporal se debe decir que este está compuesto por los dos ejes que se retoman de el en esta investigación que son: 1.El cuerpo, su imagen, percepción y conocimiento el cual se ve evidenciado en los momentos en el que expresan las distintas sensaciones que tienen en los diferentes terrenos y al utilizar todo su cuerpo para adoptar las diferentes posturas (conciencia corporal), permitiéndose así retomar sus habilidades de movimiento ligadas a las experiencia que es la que fundamenta el desarrollo de este eje. 2. La expresión y creatividad del cuerpo en movimiento la cual se evidencia en permitir un movimiento sin unos parámetros establecidos, simplemente era un juego en el que por medio de un cuento se utilizaba la expresión intencionada a representar algo en específico, lo que permitía a los niños y niñas improvisar,</p>

En esta sesión se contó con la participación de 5 niños y niñas sobre los que a partir del **D8** podemos decir que:

En su totalidad se logró que los participantes retiraran las prendas requeridas, aunque al principio **N4** presentó resistencia para hacerlo, la motivación presentada a partir de sus compañeros y sus manifestaciones verbales del sentir de tener los pies en el pasto y la intervención de las docentes en la motivación ayudaron a que finalmente decidiera quitárselos, durante el desarrollo de la actividad se logró que recrearan las posturas, dejando ver que en cada uno de los escenarios había un participante que proponía como se hacía y los demás lo imitaban (excepto **N4** que todo su ejercicio fue de imitación), además de evidenciar como el cambio de terreno hacia que expresaran verbal y corporalmente que en unas sentían cosquillas, en otras rasposo y en otras suavecito. Al terminar el recorrido, mientras cada uno de los niños y niñas se ponía sus prendas se les pregunto por lo que más les había gustado y lo que habían sentido encontrando como respuesta:

- N1.** El tiburón y lo suave de la arena.
- N2.** La ballena y el cocodrilo.
- N3.** El cocodrilo y el oso
- N4.** El oso, la cosquillas en el pasto, lo suave en la arena.
- N5.** El cocodrilo.

crear y recrear movimientos en torno al lenguaje de expresión corporal.

Adicionalmente hay que precisar que la dimensión corporal se encuentra directamente relacionada con la psicomotricidad que tiene como concepto central el esquema corporal, por lo que es necesario abordar sus elementos que son: tono, postura (control tónico-postural), equilibrio, relajación, respiración (control respiratorio), coordinación y disociación motriz, estos elementos se encuentran mediados por el desarrollo motor en el que se encuentren los niños y niñas; estos elementos se desarrollan a lo largo de toda la intervención, ya que para trabajar dichos elementos es necesario el cuerpo en movimiento.