



ESPE

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TRABAJO DE TITULACIÓN, PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TEMA: INCIDENCIA DEL AFIANZAMIENTO DEL ESQUEMA
CORPORAL A TRAVÉS DEL YOGA PARA NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS DE
LA UNIDAD EDUCATIVA “ESCUELA MANUELA ESPEJO”**

**AUTORES: ARROYO HERNÁNDEZ, MICHELLE ESTEFANÍA
GÓMEZ NICOLALDE, RONAL VINICIO**

DIRECTORA: MSC. CABEZAS FLORES, MÓNICA

SANGOLQUÍ

2018



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, **INCIDENCIA DEL AFIANZAMIENTO DEL ESQUEMA CORPORAL A TRAVÉS DEL YOGA PARA NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ESCUELA MANUELA ESPEJO”** fue realizado por los señores , ARROYO HERNÁNDEZ MICHELLE ESTEFANÍA y GÓMEZ NICOLALDE RONAL VINICIO, el mismo que ha sido revisado en su totalidad y analizado por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente

Sangolquí, 17 de Agosto del 2018



MSC. MÓNICA CABEZAS
1707961098



**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD

Nosotros, ARROYO HERNÁNDEZ MICHELLE ESTEFANÍA y GÓMEZ NICOLALDE RONAL VINICIO, declaramos que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación **INCIDENCIA DEL AFIANZAMIENTO DEL ESQUEMA CORPORAL A TRAVÉS DEL YOGA PARA NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ESCUELA MANUELA ESPEJO”** es de nuestra autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Consecuentemente el contenido de la investigación mencionada es veraz

Sangolquí, 17 de Agosto del 2018

ARROYO HERNÁNDEZ MICHELLE ESTEFANÍA

C.C 1719108571

GÓMEZ NICOLALDE VINICIO RONAL

C.C 1721782843



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

AUTORIZACIÓN

Nosotros, ARROYO HERNÁNDEZ MICHELLE ESTEFANÍA y GÓMEZ NICOLALDE RONAL VINICIO, autorizamos a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **INCIDENCIA DEL AFIANZAMIENTO DEL ESQUEMA CORPORAL A TRAVÉS DEL YOGA PARA NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ESCUELA MANUELA ESPEJO”** en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra responsabilidad.

Sangolquí, 17 de Agosto del 2018

ARROYO HERNÁNDEZ MICHELLE ESTEFANÍA

C.C 1719108571

GÓMEZ NICOLALDE VINICIO RONAL

C.C 1721782843

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo a mis padres Bertha y German por ser mi apoyo incondicional en este camino, a mis hermanas Pamela y Mónica quienes han sido mi guía constante a mis sobrinos Narhalogy, Tamia, Ezequiel y Frijol por sus palabras de aliento constante, a mis cuñados Marco y Edgar por ser los pilares de sus familias y a mi novio Ronal por convertirse día a día en una parte fundamental de mi vida.

ARROYO HERNÁNDEZ MICHELLE ESTEFANÍA

Quiero dedicar este trabajo a dos personas especiales, Papa a pesar que hoy no puedes estar aquí presente sé que desde arriba está orgulloso de mi y Edison que a pesar que no puedes hacer muchas cosas por tus limitaciones físicas, sin ti probablemente no habría logrado culminar mi carrera, gracias mi querido hermano, esto es para ti Papa.

GÓMEZ NICOLALDE RONAL VINICIO

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis amigos Franssis , Miguel , Alex , Aldrick y Priscila por brindarme momento inolvidables y hermosos en mi vida universitaria, a mis compañeros de trabajo Pablo, Jordán ,Luis y Hugo por ser mis maestros y constantes guías en el camino profesional, a Isabel y Mónica por ser esa fuente inagotable de apoyo que nos permitió lograr este sueño, a Belén y Lucia que aparte de darme su amistad me han dado mi segundo hogar BELU , a mi terapeuta Marcela por ayudarme a reconstruirme como un ser humano sano emocional y espiritualmente y a Dios por brindarme salud.

ARROYO HERNÁNDEZ MICHELLE ESTEFANÍA

Quiero agradecer primero a Dios por darme la vida que tengo y permitirme hacer con este regalo que me dio lo mejor que pueda llegar a ser, a mi madre que sin ella no estaría aquí en este instante, su paciencia y apoyo han sido fundamentales para lograr este paso, a mis hermanos que de una u otra forma me han brindado su apoyo, un agradecimiento especial a una gran mujer la cual me ha inspirado y me ha impulsado a terminar lo que empecé, tus consejos y disciplina han sido también parte de mi motivación, gracias Michelle, un agradecimiento grande a mis maestros que de cada uno de ellos obtuve valiosos conocimiento que me han permitido forjar el camino que he decidido tomar, a todos gracias.

GÓMEZ NICOLALDE RONAL VINICIO

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN.....	i
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD	ii
AUTORIZACIÓN	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
INDICE DE CONTENIDOS.....	vi
INDICE DE TABLAS.....	x
INDICE DE FIGURAS	xii
RESUMEN.....	xv
SUMMARY	xvi
CAPITULO I.....	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓ.....	1
1.1. Tema	1
1.2. Formulación del Problema.....	1
1.3. Objeto de la Investigación	1
1.5. Justificación e importancia.....	1
1.6. Planteamiento del Problema.....	3
1.7. Objetivos.....	4
1.7.1. Objetivo General.....	4
1.7.2. Objetivos Específicos	5
1.8. Declaración de variables	5
1.9. Operacionalización de variables e indicadores.....	6
1.10. Formulación de Hipótesis	7
1.10.1. Hipótesis General	7
1.10.2. Hipótesis Nula.....	7
CAPÍTULO II.....	8
MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. La Psicomotricidad	8
2.1.1. Psicomotricidad – generalidades	8

2.1.2.	Definiciones	9
2.1.3.	Objetivos de psicomotricidad	11
2.1.4.	Bases del desarrollo psicomotor	12
2.1.5.	Evolución	15
2.1.6.	Componentes de la psicomotricidad.....	17
2.1.6.1.	Esquema Corporal.....	18
2.1.6.2.	El Control Tónico	20
2.1.6.3.	El Control Postural.....	23
2.1.6.4.	El Control Respiratorio.....	25
2.1.7.	La Lateralización.....	27
2.1.8.	Estructuración Espacio Corporal.	30
2.1.4.7	El control motor praxico	32
2.1.8.	Trastornos psicomotores	33
2.1.8.1.	Trastorno del Esquema Corporal.....	33
2.1.8.2.	El Esquema Corporal: Alteraciones de los Aspectos Psicomotrices.....	35
2.1.8.2.1.	Trastornos de la lateralidad.	35
2.1.8.2.2.	Trastornos de la estructuración espacio temporal.	36
2.1.8.2.3.	Síntomas Concomitantes a las Alteraciones del Esquema corporal.....	38
2.1.9.	Desarrollo psicomotor 6 a 8 años.	43
2.1.9.1.	Esquema corporal.....	44
2.1.9.2.	Tono muscular	45
2.1.9.3.	Equilibrio dinámico y estático	46
2.1.9.4.	Coordinación motriz.....	46
2.1.9.5.	Independencia motriz	47
2.1.9.6.	Lateralidad.....	47
2.1.9.7.	Imagen corporal.....	48
2.1.9.8.	Yoga para niños y la reeducación psicomotriz - imagen corporal.....	49
2. 2.	El yoga.....	51
2.2.1.	Técnicas orientales historia y definición	51
2.2.2.	Bases conceptuales y principios del yoga	55

2.2.3.	Filosofía del yoga.....	56
2.2.4.	El yoga para niños.....	58
2.2.5.	Beneficios del yoga en los niños.....	62
2.2.6.	Técnicas de intervención a través del yoga.....	64
2.2.6.1.	Pranayama.....	64
2.3.	Yoga aplicación.....	69
2.3.1.	Técnicas de respiración.....	69
2.3.2.	La aplicación de la respiración en las sesiones de yoga para niños.....	74
2.3.3.	La aplicación de la relajación en las sesiones de yoga para niños.....	77
2.3.4.	Aprendiendo a estirarse.....	78
2.3.5.	Aprendiendo a concentrarse.....	81
2.3.6.	El yoga como metodología de trabajo para el afianzamiento del E/C.....	82
2.3.7.	El yoga en el programa escolar reforma 2016.....	83
2.3.8.	Programa de 8 semanas “Yogando Juntos”.....	84
CAPITULO III.....		85
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN.....		85
3.1.	Tipo de la investigación.....	85
3.2.	Métodos de la investigación.....	86
3.2.1.	Método descriptivo.....	86
3.2.2.	Método deductivo.....	86
3.2.3.	Método analítico.....	87
3.2.4.	Método bibliográfico.....	87
3.2.5.	Método estadístico.....	87
3.3.	Población y Muestra.....	88
3.3.1.	Población.....	88
3.3.2.	Muestra.....	88
3.4.	Técnicas e Instrumentos.....	88
3.4.1.	Técnicas:.....	88
3.4.2.	Instrumentos.....	88
3.4.2.1.	Encuesta Docente.....	88

3.4.2.2.	Test de Esquema Corporal.....	90
3.5.	Recolección de Información	97
3.6.	Tratamiento, tabulación y análisis estadístico de datos.....	97
3.7.	Descripción de actividades para la ejecución	97
CAPITULO IV		98
ANALISIS DE RESULTADOS		98
4.1.	Análisis descriptivo y comparativo del esquema corporal.....	98
4.2.	Correlación entre la práctica de yoga y el desarrollo esquema corporal	125
CAPITULO V		128
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		128
5.1.	Conclusiones.	128
5.2.	Recomendaciones.	128
BIBLIOGRAFÍA.....		130
CAPITULO VI		132
PROPUESTA ALTERNATIVA “YOGANDO JUNTOS”		132

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	<i>Variable dependiente: Esquema Corporal.....</i>	6
Tabla 2	<i>Variable Independiente: El Yoga.....</i>	7
Tabla 3	<i>Evaluación de Partes corporales.....</i>	91
Tabla 4	<i>Tono muscular.....</i>	92
Tabla 5	<i>Pasividad.....</i>	92
Tabla 6	<i>Relajación</i>	93
Tabla 7	<i>Equilibrio Estático:.....</i>	94
Tabla 8	<i>Equilibrio Dinámico.....</i>	95
Tabla 9	<i>Coordinación Motriz</i>	95
Tabla 10	<i>Independencia Motriz.....</i>	96
Tabla 11	<i>Lateralidad Test Piaget Head.....</i>	97
Tabla 12	<i>Análisis Grupo experimental</i>	98
Tabla 13	<i>Análisis Grupo control pregunta 1</i>	100
Tabla 14	<i>Prueba 2: tono muscular grupo experimental.....</i>	101
Tabla 15	<i>Prueba 2: tono muscular grupo control</i>	103
Tabla 16	<i>Prueba 3 Pasividad grupo experimental.....</i>	104
Tabla 17	<i>Prueba 3 Pasividad grupo control</i>	106
Tabla 18	<i>Prueba 4 Pasividad relajación grupo experimental</i>	107
Tabla 19	<i>Prueba 4 Pasividad relajación grupo control</i>	109
Tabla 20	<i>Prueba 5 Equilibrio Estático grupo experimental.....</i>	110
Tabla 21	<i>Prueba 5 equilibrio estático grupo control</i>	112

Tabla 22 <i>Prueba 6 Equilibrio dinámico grupo experimental</i>	113
Tabla 23 <i>Prueba 6 Pasividad relajación equilibrio dinámico</i>	115
Tabla 24 <i>Prueba 7 coordinación motriz grupo experimental</i>	116
Tabla 25 <i>Prueba 7 coordinación motriz</i>	118
Tabla 26 <i>Prueba 8 independencia motriz grupo experimental</i>	119
Tabla 27 <i>Prueba 8 independencia motriz grupo control</i>	121
Tabla 28 <i>Prueba 9 Lat. Test Piaget Head grupo experimental</i>	122
Tabla 29 <i>Prueba 9 Lat. Test Piaget Head DS grupo control</i>	124

INDICE DE FIGURAS

Figura 1	Desarrollo neuronal desde el nacimiento hasta los 3 años.....	13
Figura 2	Proceso de Mielizacion.....	14
Figura 3	Psicomotricidad fina.....	16
Figura 4	Psicomotricidad gruesa	17
Figura 5	Aparato Vestibular	23
Figura 6	Proceso Respiratorio	25
Figura 7	Respiración en niños	26
Figura 8	Cerebro Humano	27
Figura 9	Hemisferios Cerebrales	28
Figura 10	Lateralidad.....	30
Figura 11	Desarrollo del tono muscular.....	45
Figura 12	Técnica de Respiración	65
Figura 13	La respiración de la ola o respiración del diafragma.....	70
Figura 14	La respiración de las gotas de agua	71
Figura 15	La respiración de pitillo	72
Figura 16	La respiración de la bomba	73
Figura 17	La respiración del dragón	74
Figura 18	Conocimiento de partes corporales (en si mismo y en otros).....	98
Figura 19	Análisis de medias.....	99
Figura 20	Análisis de desviación estándar	99
Figura 21	Pregunta 1 Conocimiento de parte (grupo control).....	100

Figura 22	Pregunta 1 Tono muscular grupo experimental	101
Figura 23	Pregunta 1 Tono muscular valoración cualitativa g/e	102
Figura 24	Pregunta 2 Decviacion estadar grupo experimental	102
Figura 25	Pregunta 2 Tono muscular grupo control.....	103
Figura 26	Pregunta 2 Pasividad grupo control.....	104
Figura 27	Pregunta 2 Pasividad grupo control.....	105
Figura 28	Pregunta 3 Desviación estándar.....	105
Figura 29	Pregunta 3 pasividad grupo control	106
Figura 30	Pregunta 4 relajación grupo experimental	107
Figura 31	Pregunta 4 valoración cualitativa grupo experimental	108
Figura 32	Pregunta 4 valoración cualitativa desviación estándar	108
Figura 33	Pregunta 4 relajación grupo control	109
Figura 34	Pregunta 5 equilibrio estático grupo experimental.....	110
Figura 35	Pregunta 5 equilibrio estático grupo experimental.....	111
Figura 36	Pregunta 5 desviación estándar	111
Figura 37	Pregunta 5 equilibrio estático	112
Figura 38	Pregunta 6 equilibrio dinámico.....	113
Figura 39	Pregunta 6 equilibrio estático valoración cualitativa	114
Figura 40	Pregunta 6 equilibrio estático desviación estándar.....	114
Figura 41	Pregunta 6 equilibrio dinámico grupo control.....	115
Figura 42	Pregunta 7 coordinación motriz grupo experimental.....	116
Figura 43	Pregunta 7 coordinación motriz comparativo.....	117
Figura 44	Pregunta 7 desviación estándar	117

Figura 45	Pregunta 7 coordinación motriz	118
Figura 46	Pregunta 8 independencia motriz	119
Figura 47	Pregunta 8 independencia motriz	120
Figura 48	Pregunta 8 desviación estándar	120
Figura 49	Pregunta 8 independencia motriz grupo control	121
Figura 50	Prueba 9 Lateralidad Test Piaget Head grupo experimental	122
Figura 51	Prueba 9 Lateralidad Test Piaget Head análisis	123
Figura 52	Prueba 9 Lateralidad Test Piaget Head desviación estándar	123
Figura 53	Prueba 9 Lateralidad Test Piaget Head grupo control	124

RESUMEN

La presente investigación pretende ser una fuente de consulta para las personas que están involucradas e interesadas en el área educación física y educación infantil. Este trabajo pretende dar una guía práctica y diferente a los docentes que pretendan abordar los diferentes problemas en el desarrollo del esquema corporal sobre todo en los primeros años de educación formal, no tan solo en niños sino también en jóvenes. El objetivo de este estudio es afianzar el esquema corporal a través del yoga para niños, y evitar que muchos niños mal diagnosticados con desordenes de aprendizaje puedan superar estas dificultades desde sus aulas. Esta investigación será evaluada por medio del test utilizado para la evaluación del esquema corporal, los ítems fueron extraídos del protocolo de (Ortega, 1997), algunos de los componentes del test fueron reestructurados. Esta investigación nos permitió conocer el grado de deficiencia que tienen a nivel del esquema corporal los niños de la Unidad Educativa “Manuela Espejo”. Se determinó que el nivel de desarrollo del esquema corporal en los niños de 6 a 8 años de la “Unidad Educativa Manuela Espejo” antes de la investigación tenía un nivel más bajo de acuerdo a la aplicación del test inicial para esquema corporal, junto con el de Piaget de lateralidad, lo que nos confirma la efectividad de la propuesta aplicada y diagnosticada conforme a los requerimientos de los especialistas de procesos de formación infantil.

PALABRAS CLAVE:

- **PSICOMOTRICIDAD**
- **YOGA**
- **ESQUEMA CORPORAL**
- **NIÑOS**
- **DEFICIENCIA**

SUMMARY

The present research aims to be a source of consultation for people who are involved and interested in the area of physical education and early childhood education. This work aims to give a practical and different guide to teachers who intend to address the different problems in the development of the body scheme especially in the first years of formal education, not only in children but also in young people. The objective of this study is to strengthen the body scheme through yoga for children, and prevent many children misdiagnosed with learning disorders can overcome these difficulties from their classrooms. This investigation will be evaluated by means of the test used for the evaluation of the corporal outline, the items were extracted from the protocol of (Ortega, 1997), some of the components of the test were restructured. This investigation allowed us to know the degree of deficiency that children of the Educational Unit "Manuela Espejo" have at the level of the corporal scheme. It was determined that the level of development of the body scheme in children from 6 to 8 years of the "Manuela Espejo Educational Unit" before the investigation had a lower level according to the application of the initial test for body schema, along with the of Piaget of laterality, which confirms the effectiveness of the proposal applied and diagnosed according to the requirements of the specialists of child training processes

KEYWORDS:

- **PSYCHOMOTRICITY**
- **YOGA**
- **BODY SCHEME**
- **CHILDREN**
- **DEFICIENCY**

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Tema

El afianzamiento del esquema corporal a través del yoga para niños de 6 a 8 años de la unidad educativa “ESCUELA MANUELA ESPEJO”

1.2. Formulación del Problema

¿Las técnicas del yoga para niños ayudan al afianzamiento del esquema corporal de los niños de 6 a 8 años de la Unidad Educativa “Manuela Espejo” de la Ciudad de Quito?

1.3. Objeto de la Investigación

La incidencia del afianzamiento del esquema corporal a través del yoga para niños de 6 a 8 años de la unidad educativa “ESCUELA MANUELA ESPEJO”

1.4. Ubicación y Contextualización del Problema

La presente investigación se realizará en “ESCUELA MANUELA ESPEJO” ubicada al norte de Quito, en el sector LAS CASAS.

1.5. Justificación e importancia

El tema de investigación es importante porque permitirá ayudar a los niños a afianzar su esquema corporal mediante un programa de 8 semanas aplicando ejercicios de yoga para niños, luego del cual evaluaremos la incidencia del programa, en base a los resultados se realizará una propuesta alternativa que no solo ayudará en su formación formal, sino también en su formación de seres humanos dándoles principios y valores fundamentales y mejorando la autoestima, control emocional, y socialización. Así como

menciona (Rey, 2000) que el individuo "no sólo posee un cuerpo (que solo hace) sino que su existencia humana implica ser, saber, pensar, sentir, comunicar y querer"

La presente investigación brindará una herramienta alternativa y diferente a las metodologías de enseñanza tradicionales que puede ser aplicada a todos los niveles de educación en especial en edades tempranas, ya que la práctica del yoga permite descubrir nuestro yo, es decir, ayuda a desarrollar el auto concepto que se tiene de nosotros mismos, como somos físicamente, mentalmente, socialmente, afectivamente y nos ayuda a descubrir y a ser conscientes de nuestras capacidades y limitaciones, (Cordero, Aportaciones del Yoga en el aprendizaje, 2012).

Hay muchos problemas con el bajo nivel de afianzamiento del esquema corporal que son confundidos con dificultades de aprendizaje como son dislexia, digrafía, TDAH, autismo etc. Esta investigación plantea que las técnicas utilizadas en el yoga nos permiten mejorar estos problemas mal diagnosticados mediante ejercicios en donde interviene una adecuada respiración, postura, concentración, atención e identificar de forma clara los diferentes segmentos corporales, de esta manera el niño tendrá mejoras significativas en todos los niveles de su desarrollo.

El yoga es una propuesta diferente y divertida donde los niños descubrirán un mundo de nuevos movimientos mientras disfrutan de las clases de educación física.

El presente tema es pertinente porque basándonos en el nuevo currículo de educación física 2016 presentado por el Ministerio de Educación, en su primera instancia en el programa Aprendiendo en Movimiento donde este se divide en seis bloques, la propuesta puede enmarcar en dos de ellos ya que cumple con el objetivo que persigue cada uno, y estos bloques son : construcción de identidad corporal,

prácticas corporales expresivo comunicativas, convirtiéndose en una excelente alternativa tanto para docentes como estudiantes, ya que las actividades de Yoga para niños permitirán a los docentes apoyar al desarrollo infantil a través de la lúdica y el movimiento, debido a que esta propuesta adaptará los ejercicios de una manera motivante y lúdica para la aplicación con niños de 6 a 8 años de edad.

1.6. Planteamiento del Problema.

El esquema corporal según (Boulch, Psicomotriz Práctica, 1981) “El conocimiento inmediato y continuo que nosotros tenemos de nuestro cuerpo en estado estático o movimiento, en relación con sus diferentes partes y sobre todo en relación con el espacio y los objetos que nos rodean”, por lo tanto el desarrollo del esquema corporal en edades tempranas es importante para que el niño no tenga problemas en su aprendizaje y sobre todo en la manera como se relaciona con su entorno, sin embargo en la actualidad es evidente que debido al excesivo y mal uso de la tecnología sobre todo en fases que son vitales para el aprendizaje y afianzamiento del esquema corporal, provoca un déficit en el desarrollo del mismo.

Los problemas de desarrollo del esquema corporal son más evidentes en los países considerados tercermundistas debido al total desconocimiento de cómo trabajar de manera correcta todos los ámbitos de la psicomotricidad tanto en el sistema educativo formal y no formal.

En el Ecuador según (Educación, 2016) en el censo, se obtuvieron cifras preocupantes con respecto al temprano uso de la tecnología”, los menores entre 5 a 15

años con el 63,4% de su población hacen uso habitual de esta herramienta” dando como resultados niños con varios problemas en su esquema corporal y sus componentes. Además del desconocimiento de padres de familia y de maestros que la base fundamental del desarrollo del esquema corporal es el movimiento y reconocimiento del propio cuerpo que lleva a los niños a tener una alta autoestima, autovaloración y auto reconocimiento. El yoga para niños es una técnica milenaria que ayuda a la consecución de los objetivos de la psicomotricidad de una manera lúdica, motivadora y divertida.

En la “Unidad Educativa Manuela Espejo” de la ciudad de Quito mediante guías de observación se pudo observar niños con problemas de desenvolvimiento con su entorno, en identificar derecha, izquierda, direccionalidad, problemas de lectoescritura y socialización.

La presente investigación pretende determinar como el yoga contribuirá a un adecuado afianzamiento del esquema corporal para así lograr el desarrollo integral del niño a través del movimiento, la relajación y sobre todo el apoyo al desarrollo cognitivo, afectivo y emocional de los niños y niñas.

1.7. Objetivos

1.7.1. Objetivo General

Afianzar el esquema corporal a través del yoga para niños de 6 a 8 años de la Unidad Educativa “Manuela Espejo”. Dentro de un periodo de trabajo de 8 semanas.

1.7.2. Objetivos Específicos

- Determinar el nivel de desarrollo del esquema corporal en los niños de 6 a 8 años de la “Unidad Educativa Manuela Espejo” mediante el test para esquema corporal de Ortega y Blázquez extraído de (Dominguez D. M., 2012)
- Analizar las distintas concepciones teóricas del esquema corporal, a través de una investigación sobre los distintos autores, obteniendo información para el desarrollo del presente trabajo.
- Proponer actividades que permitan conseguir el afianzamiento del esquema corporal mediante las técnicas del yoga para los niños de 6 a 8 años a través de un programa con una duración de 8 semanas.

1.8. Declaración de variables

Las variables en esta investigación son:

Yoga para niños **variable independiente**

Esquema corporal **variable dependiente.**

1.9. Operacionalización de variables e indicadores

Tabla 1.

Variable dependiente: Esquema Corporal

DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
Es el conocimiento inmediato y continuo que nosotros tenemos de nuestro cuerpo en estado estático o en movimiento, en relación con sus diferentes partes y sobre todo en relación con el espacio y los objetos que nos rodean	Desarrollo del control postural	Nivel de desarrollo psicomotor de los niños.	El test utilizado evalúa el nivel de desarrollo del esquema corporal, los ítems fueron extraídos de (Dominguez D. M., 2012) donde hay protocolo de Ortega y Blázquez el test mide los siguientes ítems: -conocimiento de partes corporales (en si mismo y en otros) -tono muscular -pasividad -relajación -equilibrio estático -equilibrio dinámico -coordinación motriz -independencia motriz -lateralidad -test Piaget Head
	Independencia motriz	Nivel de independencia motora.	
	Coordinación general	Calidad de actividades que realizan los docentes.	
	Tono muscular Tipos de tono muscular	Porcentaje de niños que participan en las actividades de control postural y relajación.	
	Control respiratorio.		
	Estructuración del espacio Estructuración del tiempo	Tipos y porcentajes de actividades que aplican los docentes de E.F. en estructuración espacio-tiempo.	

Tabla 2.*Variable Independiente: El Yoga*

DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
Doctrina filosófica hindú que agrupa un conjunto de técnicas de concentración derivadas de esta doctrina filosófica que se practican para conseguir un mayor control físico y mental	Respiración	Tipos de respiración que se aplican en las clases de E.F.	Encuesta a docentes
	Relajación	Porcentaje de uso de la relajación en los niños.	
	El juego	Tipos de juegos que se adaptan en el yoga para niños.	
	Equilibrio	Nivel del control postural y equilibrio.	
	Desarrollo Emocional	Nivel de desarrollo emocional de los niños y niñas.	
	Atención Concentración	Nivel de atención y concentración.	

1.10. Formulación de Hipótesis

1.10.1. Hipótesis General

¿Las técnicas del yoga para niños ayudan al afianzamiento del esquema corporal de los niños de 6 a 8 años de la Unidad Educativa “Manuela Espejo”?

1.10.2. Hipótesis Nula

¿Las técnicas del yoga para niños NO ayudan al afianzamiento del esquema corporal de los niños de 6 a 8 años de la Unidad Educativa “Manuela Espejo”?

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. La Psicomotricidad

2.1.1. Psicomotricidad – generalidades

¿Qué es la psicomotricidad? ¿Es una ciencia? ¿Es exclusiva del ámbito de la educación Especial o se puede considerar como una práctica educativa? ¿Cómo se relaciona lo físico con lo psicológico, si es que hay relación? Los primeros planteamientos de la psicomotricidad tuvieron una finalidad reeducativa y terapéutica en la que se intentaba la reeducación de: deficientes físicos y sensoriales, deficientes mentales y trastornos del aprendizaje. Hoy en día la educación psicomotriz se entiende como estrategia de intervención Educativa. (Dominguez, 2012)

El autor aborda el tema de la psicomotricidad como una terapia para personas con capacidades especiales, pero hoy en día la psicomotricidad es vista como una estrategia que ayuda a los educadores a intervenir, educar y reeducar a sus estudiantes.

La psicomotricidad intenta averiguar cuál es el sentido de las producciones del niño (posturas o gestos). Es por la acción como el niño descubre el mundo que le rodea, pero esta acción es totalmente dominada por la dimensión afectiva. Todas las relaciones que el niño establece están ligadas a su afectividad; esta afectividad se expresa en la relación con el espacio, con los objetos con las personas (Rey, 2000).

La dimensión afectiva es importante en el desarrollo del niño en todos los aspectos y mucho más en el psicomotriz, porque a través de dicha dimensión podemos entender el porqué de muchas acciones y reacciones del niño hacia los estímulos externos.

Según lo expuesto, la importancia del movimiento para el crecimiento y desarrollo del ser humano (sobre todo en la educación infantil 0-6 años) plantea la necesidad de que la educación psicomotriz esté presente en la educación de niño. Este convencimiento se apoya en las aportaciones que, desde la psiquiatría, la psicología y la pedagogía han hecho diversos autores, manifestando que es en estas edades (0-6 años) cuando el niño adquiere y desarrolla las funciones y capacidades básicas que construirán la matriz estructural de lo que será la personalidad adulta:

- La estructura anatómico-fisiológica
- Estructura afectivo intelectual

Lo peculiar de ambos aspectos en el desarrollo es que los dos constituyen una unidad indisoluble. (Dominguez, 2012)

La autora afirma que es necesaria la educación psicomotriz desde edades tempranas, para así lograr que los niños tengan una educación integral, no solo aprendizajes básicos si no una educación basada en el movimiento, respondiendo así a un correcto desarrollo de su matriz estructural.

2.1.2. Definiciones

El concepto de psicomotricidad se relaciona directamente con la concepción del desarrollo psicológico del niño según la cual la causa del desarrollo se debe a la interacción activa del niño con su medio, en un proceso que va desde el conocimiento y control del propio cuerpo hasta el conocimiento y acción sobre el mundo externo. (Nuñez, 2013) un análisis semántico para entender de mejor manera lo que el autor nos intenta decir psicomotricidad es

Psico: hace referencia a la actividad psíquica en sus dos niveles cognitivo y socio afectivo. Motricidad: alude al cuerpo y al movimiento (espacio /tiempo) Por lo tanto, se entiende por psicomotricidad la facultad que permite, facilita y potencia el desarrollo físico psíquico y social del niño a través del movimiento. Estos conceptos de estos autores nos dan la idea de la psicomotricidad muy clara es el desarrollo tanto psicológico como físico del niño a través de movimiento, la psicomotricidad enseña al niño a relacionarse con su mundo exterior de una manera inteligente y sobre todo sana ya que no solo utiliza su cuerpo si no su mente para realizar todas sus actividades. La psicomotricidad es la concepción general de la utilización del movimiento como medio de la educación global de la personalidad” (Boulch J. L., 1983)

Le Boulch con este concepto nos da a entender que la psicomotricidad abarca una educación integral de niño a través del movimiento es decir que no solo lo estamos educando motrizmente si no le enseñamos a moverse con conciencia, poder interactuar con el mundo externo con equilibrio, conocer su cuerpo y sus capacidades de forma correcta

- La educación psicomotriz “es la acción pedagógica y psicológica que utiliza los medios de la educación física con la finalidad de normalizar o mejorar el comportamiento del niño” (P., 1977)
- Picq y Vayer en este concepto los autores introducen la educación psicomotriz en la educación física no solo como una estrategia de formación sino también como una estrategia de intervención para mejorar el comportamiento de los estudiantes para así poder lograr una formación integral a través del movimiento.

2.1.3. Objetivos de psicomotricidad

La educación psicomotriz pretende conseguir los siguientes objetivos (Dominguez, 2012) cita a (Berruezo, 1993).

Los autores han definido en 3 objetivos de la psicomotricidad y estos son:

Educar capacidad sensitiva: esto quiere decir enseñarle al niño a conocerse y conocer el mundo externo mediante estímulos y actividades planificadas. Mediante dos tipos de información que son:

- Información relativa el propio cuerpo.
- Información relativa al mundo externo.

Educar capacidad perceptiva: La capacidad perceptiva de desarrolla cuando el niño ya entienda a su propio cuerpo y al mundo externo como una unidad. Y para lograr esto debemos tomar en cuenta 3 ejes de desarrollo y son:

- Conocer su esquema corporal y manejarlo.
- Entender y reconocer los elementos del mundo exterior tener la capacidad de describirlos.
- Poder organizar su información tanto de su propio cuerpo como externa y reaccionar a los estímulos.

Educar capacidad representativa y simbólica: lograr que el niño con los anteriores objetivos de la psicomotricidad cumplidos, pueda plasmar su conocimiento por si solo sin ningún tipo de apoyo tan solo que su cerebro trabaje con la información proporcionada.

- Podemos hacer que el niño identifique colores que representen cada parte de su cuerpo, por ejemplo.
- En conclusión, el cumplir con estos tres objetivos de la psicomotricidad, no solo brindara beneficios a nivel intelectual si no lograremos un aprendizaje integral donde el niño pueda manejar su cuerpo con el mundo exterior de manera inteligente.

2.1.4. Bases del desarrollo psicomotor

En general la psicomotricidad, al contener relaciones entre psiquismo y movimiento, posee unos componentes: madurativos vinculados a la maduración paulatina del cerebro y relacionales, que propicia que el niño vaya siendo cada vez mas capaz de establecer contacto con las personas con los objetos y las personas a través del movimiento de la acción.

A su vez el desarrollo psicomotor del niño (que pretende que este llegue a controlar el propio cuerpo, a fin de extraer de las máximas posibilidades) también contiene componentes:

- Externo o práxico: la acción
- Interno o simbólico: la representación del cuerpo y sus posibilidades de acción.

(Dominguez, 2012)

Durante la infancia, el desarrollo físico viene dado por el incremento de los parámetros, peso y talla, que tiende a ser más rápido durante los dos primeros años de la vida y más lento y regular a partir de esa edad. Este desarrollo físico viene a su vez acompañado por el desarrollo del cerebro, en el que lo más significativo es la

maduración del sistema nervioso. El sistema nervioso está constituido por células nerviosas o neuronas.

Durante los primeros meses y años, el cerebro este sujeto a cambios importantes que mejoran su funcionamiento, fundamentalmente el que tienen lugar en el córtex, y que tienen que ver con el crecimiento y refinamiento de las redes de comunicación entre las neuronas (Cabezas, 2005). Las neuronas se comunican entre sí por medio de unas estructuras finas y ramificadas llamadas dendritas que forman vías de comunicación entre diferentes neuronas a través de lo que denomina conexiones simpáticas.

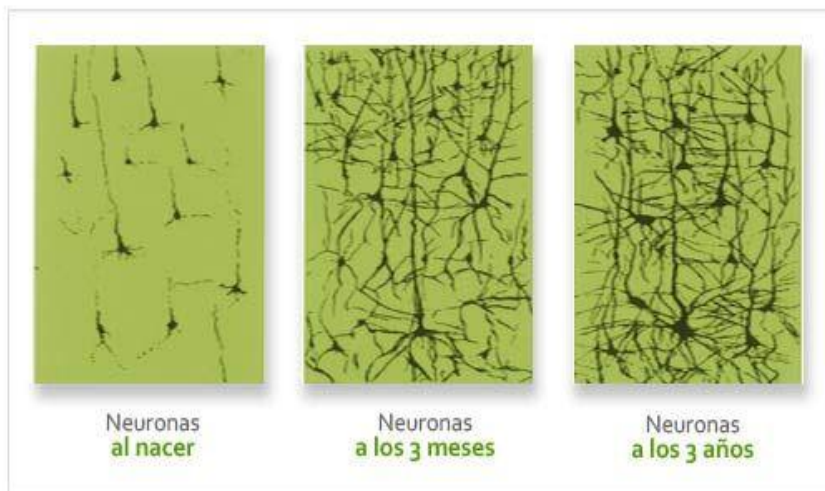


Figura 1. Desarrollo neuronal desde el nacimiento hasta los 3 años

Desde el nacimiento hasta la edad de 2 años se multiplica por 5 la densidad de las dendritas en el córtex, lo que permite a las neuronas a conectarse con una cantidad cada vez mayor de otras neuronas.

Al mismo tiempo, estas redes de comunicación se hacen más refinadas y

especializadas gracias a un proceso en el que las neuronas y dendritas se recubren de mielina: substancia blanca de tipo graso que funciona como aislante de las células nerviosas y facilita la transmisión de información de una célula a otra. Este proceso de mielinización, que tiene lugar con mayor rapidez desde el parto hasta los 4 años, pero que continúa hasta la adolescencia, permite adquirir al niño un control neurológico cada vez mayor sobre sus funciones motoras y aptitudes sensoriales y facilita el funcionamiento intelectual.



Figura 2. Proceso de Mielinización

Los autores nos dan conocer en una breve explicación como el cerebro humano a través de los años se va desarrollando, y como este proceso ayuda al mismo a reconocerse como un ser independiente y capaz de interactuar con el mundo exterior.

El mismo momento de nuestra concepción, el cerebro está en desarrollo y este proceso permite entender e interactuar con el medio externo. A través de los años se perfecciona los conocimientos, a pesar que en los primeros años sea más rápido, el

cerebro se alimenta y con esto se creamos nuevos conocimientos los cuales ayudaran a desenvolverse.

Es lógico que los primeros aprendizajes de nuestra vida sean marcados por el movimiento y a través de la misma no debería dejar de ser este método uno de las formas principales de aprendizaje.

2.1.5. Evolución

El desarrollo psicomotor va evolucionando del siguiente modo:

Primero: los movimientos iniciales del niño son incontrolados. Pero de a poco van siendo cada vez más voluntarios y coordinados, de forma que al final del 2do año (1ra infancia) ejerce un control bastante avanzado de su propio cuerpo.

Segundo: esta evolución se va produciendo de acuerdo con dos leyes de desarrollo:

- Ley céfalo caudal, según la cual el niño empieza controlando la cabeza, y zonas próximas a ella y de ahí va extendiendo dicho control hacia abajo, hasta llegar a las partes más inferiores del cuerpo.
- Ley próximo distal, al mismo tiempo que el niño va controlando su cuerpo de arriba hacia abajo, lo va controlando desde el eje de su organismo hacia los laterales (muñeca y dedo). Es por ello por lo que la articulación del hombro se controló antes que el codo, y esta antes que el control de la muñeca, para terminar con el control de los dedos. Por este motivo, en la enseñanza del aprendizaje lectoescritura debemos tener presente esta progresión, ya que los garabatos desordenados se anteponen a los garabatos en zigzag, que

precisan solo un movimiento de barrido del codo y, por último, los garabatos circulares, que requieren una rotación de muñeca.

Tercero: el desarrollo de estas leyes va permitiendo que se produzcan logros importantes que tienen que ver con la percepción, como la coordinación ojo mano, y la denominada psicomotricidad fina.



Figura 3. Psicomotricidad fina

Cuarto: la psicomotricidad fina ya supone un desarrollo específico de los elementos motores y nerviosos de los dedos. Por tanto, es posterior a la denominada psicomotricidad gruesa, que implica el dominio de grupos musculares más extensos, sobre todo relacionados con la locomoción, el equilibrio el control postural, etc.

Por eso, el dominio de la escritura debe ir siempre precedido de un dominio de la psicomotricidad gruesa. (Nuñez, 2013) (Dominguez, 2012)



Figura 4. Psicomotricidad gruesa

Estos autores nos dan a entender la secuencia del movimiento de un niño desde su nacimiento, y lo dividen en 4 etapas importantes que se rigen a dos leyes que son:

- Ley céfalo caudal: es el descubrimiento del movimiento del niño desde su cabeza hacia sus demás extremidades en orden.
- Ley próxima distal: es el descubrimiento del movimiento desde su parte más próxima hacia el distal ejemplo: el niño primero descubre mover sus hombros antes que sus codos, y antes que sus muñecas.

Estas 4 etapas hablan sobre como el niño va desarrollando mediante el movimiento su psicomotricidad tanto gruesa como fina, y se afirma que es muy importante el dominio de la psicomotricidad fina antes de la psicomotricidad gruesa ya que niño podrá tener un mejor desarrollo en su esquema corporal.

2.1.6. Componentes de la psicomotricidad

A continuación, nos ocuparemos de los contenidos que ha de abordar la práctica psicomotriz:

2.1.6.1. Esquema Corporal

Es una intuición global o conocimiento inmediato que nosotros tenemos de nuestro propio cuerpo, tanto en estado de reposo como en movimiento, en relación con sus diferentes partes y, sobre todo, en relación, con el espacio y con los objetos que nos rodean” (Boulch J. L., 1983)

En este concepto quiere el autor darnos a conocer el esquema corporal como el conocimiento general de nuestro cuerpo, tanto en movimiento como en reposo como un todo y su relación con el medio externo.

El esquema corporal es el “resultado de la experiencia del cuerpo del que el individuo toma poco a poco conciencia y constituye la forma de relacionarse con el medio con sus propias posibilidades” (Berruezo, 1993)

Coste nos habla del esquema corporal como algo que se forja a través del tiempo y las experiencias motrices y eso es lo que le permite al ser humano a desenvolverse con el medio.

El esquema corporal es “una necesidad que se constituye según las necesidades de la actividad. No es algo dado inicialmente ni una identidad biológica o psíquica, es la justa relación del individuo con el medio” (Cabezas, 2005).

Wallon asegura que el esquema corporal es algo que se desarrolló según las necesidades del ser humano es decir que entre menos o más movimiento el ser humano tendrá una correcta o incorrecta relación con el medio externo, todo acorde con sus capacidades Como nuestra actividad es constante, el esquema corporal se .

Inmutable una vez construido, sino maleable dentro de su relativa permanencia a esto se refiere Jean L. Boulch cuando afirma que el esquema corporal, con el aporte de las sensaciones táctiles, cinestésicas, laberínticas y visuales.

El esquema corporal puede considerarse, pues, cómo una estructura que evoluciona siguiendo el principio de jerarquización que rige el desarrollo de la actividad mental, según el cual las funciones más recientes se asientan sobre las más antiguas, y así sucesivamente.

Según (P., 1977):

1ª-Hasta los dos años: maternal.

El niño pasa de los primeros reflejos a la marcha y las

Primeras coordinaciones.

2ª-De 2 a 5 años: global.

Conocimiento y utilización del cuerpo cada vez más precisa.

Relación con el adulto.

3ª-De 5 a 7 años: transición

Diferenciación y análisis del cuerpo. Independencia de los

Brazos. Conocimiento derecha-izquierda.

4ª-De 7 a 11 años: elaboración definitiva del esquema corporal.

Relajación global. Transposición del conocimiento de sí al

Conocimiento de los demás.

Los elementos fundamentales y necesarios para una correcta elaboración del esquema corporal, que abordemos a continuación, son: el control tónico, el control postural, el control respiratorio, lateralización, la estructuración espacio-temporal y el

control motor praxico.

2.1.6.2. El Control Tónico

Para la realización de cualquier movimiento o acción corporal es preciso la participación de los músculos del cuerpo; hace falta que unos se activen o aumenten su tensión otros se inhiban o relajen su tensión .la ejecución de un actor motor voluntario no es posible si no se tiene control sobre la tensión de los músculos que intervienen en los movimientos.

- Existen dos dimensiones en la actividad muscular:
- Aspecto clónico: fásico o cinético (alargamiento o acortamiento muscular)
- Aspecto tónico: diferentes grados de tensión o distensión muscular

El tono está en relación con las actitudes y las posturas dirigidas principalmente hacia el contacto humano a partir de los sistemas de sensibilidad interoceptiva y propioceptiva. (Dominguez, 2012)

El tono muscular consiste en un estado permanente de ligera contracción en el cual se encuentran los musculosos estriados. La finalidad de esta situación es de servir de telón de fondo a las actividades motrices y posturales.” (Boulch J. L., 1983)

Todos estos autores nos dan a entender que, el tono muscular, es necesario para realizar cualquier movimiento, esta pues, regulado por el sistema nervioso. Se necesita un aprendizaje para adaptar los movimientos voluntarios al objeto que se pretende. sin estas adaptaciones no podríamos actuar sobre le mundo exterior y el desarrollo psíquico se vería seriamente afectado, puesto que, en gran medida, depende de

nuestra actividad sobre el entorno y la manipulación de los objetos como punto de partida para la aparición de procesos superiores.

El tono muscular, proporciona sensaciones propioceptivas que inciden fundamentalmente en la construcción del esquema corporal. La conciencia de nuestro cuerpo y su control dependen de un correcto funcionamiento y dominio de la tonicidad.

El tono muscular, a través de uno de los sistemas que lo regulan, la formación reticular, está estrechamente unido con el proceso de atención, de tal manera que existe una estrecha interrelación entre la actividad tónica muscular y la actividad tónica cerebral, por tanto, al intervenir sobre el control de la tonicidad intervenimos también sobre el control del proceso de atención, imprescindibles para cualquier aprendizaje. (Nuñez, 2013)

La tonicidad está relacionada con el campo de las emociones y de la personalidad; con la forma característica de reaccionar del individuo. Existe una regulación recíproca en el campo tónico-emocional y afectivo-situacional. Por ello, las tensiones psíquicas se expresan siempre en tensiones musculares. Para la psicomotricidad resulta interesante la posibilidad de hacer reversible la equivalencia y poder trabajar con la tensión/relajación muscular para provocar aumento/disminución de la tensión emocional de las personas. (Ismael Carrasco, 2001)

Para desarrollar el control de la tonicidad proponemos actividades que tiendan proporcionar al niño o a la niña el máximo de sensaciones posibles de su propio cuerpo, en diversas posiciones (de pie, sentado, reptando, a gatas), en actividades estáticas o dinámicas (desplazamientos) y con diversos grados de dificultad que le exijan adoptar diversos niveles de tensión muscular.

No podemos olvidar, en relación con el control tónico, las actividades de relajación, hay dos tipos de relajación que son según (Dominguez, 2012):

Relajación automática: debe utilizarse en general después de actividades que provoquen fatiga. Aquí el educador o educadora prácticamente no interviene en el proceso, se limita a que cada niño o niña adquiera el hábito de relajación colocándose en una postural corporal correcta y dejando que los mecanismos orgánicos encargados de equilibrar las alteraciones tónicas y de frecuencia cardiaca y respiratoria actúen normalmente. Para ello se debe cuidar que el ambiente facilite el proceso (luz tenue, ausencia de ruido, calidez, confortabilidad, etc.)

Relajación consiente: precisa para su dominio de un buen conocimiento y conciencia del propio, cuerpo, que no se alcanza, posiblemente, hasta los 6-7 años. la relajación consiente puede proponerse en la etapa de representación cuando se ha desarrollado un considerable nivel de representación mental, atención y concentración voluntarias, lo que se logra después de los 6 años.

La finalidad de la relajación en estas edades es doble: por una parte, proporcionar elementos para la construcción del esquema corporal y el conocimiento del cuerpo; por otra parte, eliminar la fatiga física y mental, así como equilibrar de los estados de tensión emocional.

El poder de relajación en los niños nos ayuda a tener un autocontrol sobre las emociones de los mismos, a que tengan la habilidad de manejar las situaciones de stress de manera inteligente y calmada.

2.1.6.3. El Control Postural

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

La postura es una “posición del cuerpo entero, o de una parte del cuerpo, que sirve, para la preparación de un acto y puede, por otra parte, desencadenar una secuencia de movimientos cuyo final es un estado” (Rey, 2000). La postura esta sostenida por el tono muscular, se relaciona principalmente con el cuerpo, mientras que el equilibrio se relaciona principalmente con el espacio.

El autor nos da a entender que la postura tiene que ver no solo con el tono muscular, sino también con el equilibrio y todos estos componentes actúan cuando el ser humano se relaciona con el medio externo mediante el movimiento.

El sistema postural es de formación muy primitiva, ya que la vía vestibular es la primera vía sensorial en formarse, junto con las vías sensitivas. El aparato vestibular responde específicamente a las fuerzas de la gravedad y a los movimientos de aceleración y desaceleración angular.

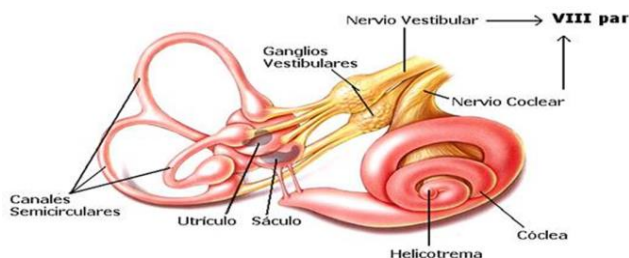


Figura 5. Aparato Vestibular

Las emociones son resultado de la actividad postural .para (Berruezo, 1993) la emoción no es sino una respuesta centrípeta que desencadena una especie de corriente tónica que se propaga por todo el organismo generado una actitud que constituye el verdadero paso de lo fisiológico a lo psíquico a través del medio , pues la función inicial de la emoción no es sino la comunicación con los otros, las actitudes posturales constituyen la manifestación de la emoción y la afectividad cuyo fundamento se encuentra en la actividad tónica.

Los autores hablan no solo el control postural como un proceso fisiológico si no también lo relacionan con las emociones es decir la parte psíquica de los niños, al momento que el niño tiene cierta emoción su cuerpo también lo expresa.

Dentro del control postural también tenemos el equilibrio que es (Boulch L. , Esquema corporal, 1996): el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad. y dentro del mismo, los diferentes autores han diferenciado claramente dos tipos: (Dominguez D. M., 2012) y otros autores, afirman que existen dos tipos de equilibrio:

- Equilibrio Estático: control de la postura sin desplazamiento.
- Equilibrio Dinámico: reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad.

Para tener una idea sobre los diferentes conceptos de los autores antes mencionados diremos que: el equilibrio y el control de la postura están en la base de la autonomía motriz. Cualquiera de las habilidades motrices básica (andar, correr, saltar, coger, lanzar) necesita, como requisito previo, un adecuado control de la postura y de

las reacciones de equilibrarían.

2.1.6.4. El Control Respiratorio

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

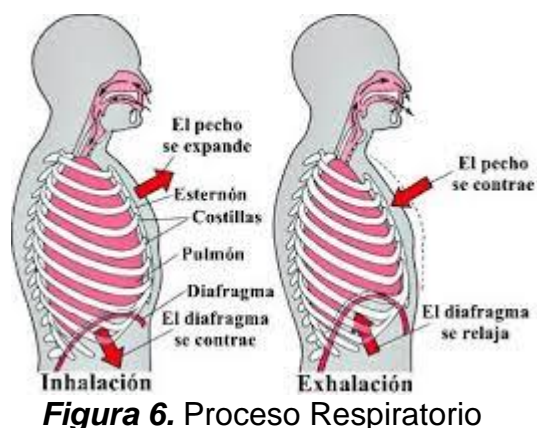


Figura 6. Proceso Respiratorio

No obstante, la respiración también se encuentra sometida a influencias corticales tanto consientes como inconscientes. Gracias a las primeras es posible el aprendizaje respiratorio, ya que, desde este punto de vista, la respiración también se encuentra sometida a influencias corticales tanto consientes como inconscientes. gracias a las primeras es posible el aprendizaje respiratorio, ya que desde este punto de vista la respiración sería un actor voluntario más. Sin embargo, el control consiente sobre la respiración tiene determinadas limitaciones.

Es importante conocer y respetar estos mecanismos fisiológicos, con el fin de no forzar al niño o a la niña en los ejercicios respiratorios.

Entre las influencias corticales inconscientes, las que más interesan a la psicomotricidad son:

- **HIPOVENTILACION:** provocada por la atención, los movimientos lentos o delicado, la concentración, etc.
- **HIPERVENTILACION:** provocadas por factores emocionales según su intensidad (ansiedad, miedo, angustia, sorpresa, alegría, satisfacción).
(Boulch J. L., 1983)

Es decir que la adquisición, de la respiración nasal adaptada en amplitud y frecuencia a cada tipo de tarea y el control de las emociones a través de la respiración es el resultado de un proceso de aprendizaje que se va consiguiendo paulatinamente y no un proceso meramente automático del que se disponga ya desde el nacimiento.

Para lograr el control respiratorio utilizaremos diversos ejercicios de inspiraciones y espiraciones tanto bucales como nasales, así como retenciones de la inspiración y la espiración, en diferentes estados de reposo y de esfuerzo, tendiendo a afianzar la respiración nasal, desarrollar la amplitud y capacidad respiratoria y controlar su frecuencia.



Figura 7. Respiración en niños

2.1.7. La Lateralización

Preferencia espontánea en el uso de los órganos situados al lado derecho o izquierdo del cuerpo, como los brazos, las piernas, etc.” (Boulch L. , Esquema corporal, 1996)

El cerebro se desarrolla de manera asimétrica y tal asimetría hemisférica no se reduce si no a la corteza, sino también a las estructuras que se encuentran por debajo de ella (a diferencia de los animales). Por ejemplo, en la memoria, el hipocampo parece tener un papel diferenciado: la parte derecha está preparada para las funciones propias de la memoria a largo plazo. Hipocampo y el tálamo, además, intervienen en el lenguaje. El nervio estriado y el hipotálamo regulan en modo diverso el funcionamiento hormonal, endocrino, influyendo también en la emotividad.

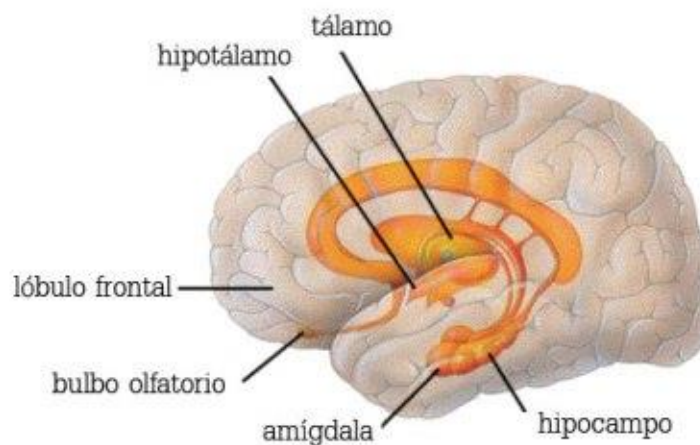


Figura 8. Cerebro Humano

También la actividad cognitiva se encuentra diferenciada: el hemisferio menor utiliza procesos estrechamente ligados a la espacialidad y por tanto los primeros aprendizajes deben producirse, forzosamente, a través de la acción. Los siguientes aprendizajes

pasan, sin embargo, a través de la verbalización y por tanto presuponen y el uso del hemisferio dominante. La lógica del hemisferio menor respecto del otro es diferente, por lo que decimos que estos niños se caracterizan por una inteligencia práctica y, si en la escuela se parte de un plano verbal, corren el riesgo de no poder integrarse. (Berruezo, 1993)

La lateralidad corporal es la preferencia en razón del uso más frecuente y efectivo de una mitad lateral del cuerpo frente a la otra. El cuerpo está dividido por el eje longitudinal, el cerebro queda dividido por ese eje en dos mitades o hemisferios que dada su diversificación de funciones (lateralización), imponen un funcionamiento lateralmente diferenciado.

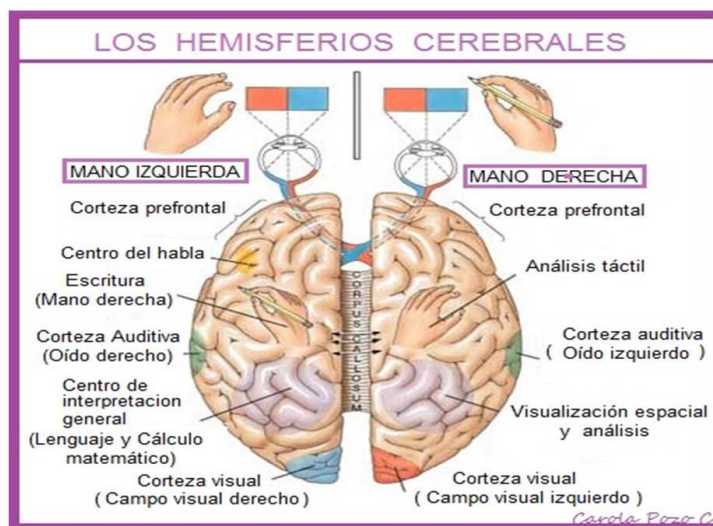


Figura 9. Hemisferios Cerebrales

Berruezo nos quiso decir que la lateralidad cerebral la que ocasiona la lateralidad corporal. Efectivamente la lateralización es un proceso dinámico que

inmediatamente y tiende a ponernos en relación con el ambiente; sería, pues, una transformación o evolución de la lateralidad.

Estos autores también nos ponen en conocimiento que el hemisferio derecho se caracteriza por un tratamiento global y sintético de la información, mientras que el hemisferio izquierdo lo hace de modo secuencial y analítico. Estos estudios sitúan la lateralidad corporal, la mayor habilidad de un mano sobre otra, en el marco de las simetrías funcionales del cerebro.

La lateralidad corporal permite la organización de las referencias espaciales, orientando al propio cuerpo en el espacio y a los objetos con respecto al mismo. Facilita por tanto el proceso de construcción del esquema corporal.

La lateralidad se va desarrollando siguiendo un proceso que pasa por 3 etapas claramente diferenciadas:

- **FASE DE INDEFINICION:** indiferenciación clara (0-2años)
- **FASE DE ALTERNANCIA:** de definición por contraste de rendimientos (2-4años)
- **FASE DE AUTOMATIZACION:** de preferencia instrumental (4-7 años)
(Nuñez, 2013)

En la educación se debe estimular la actividad sobre ambas partes y sobre las dos manos, de manera que el niño o niña tenga suficientes datos para elaborar su propia síntesis y efectuar la elección de la mano preferentes.



Figura 10. Lateralidad

2.1.8. Estructuración Espacio Corporal.

El desarrollo del espacio temporalidad se corresponde con el de la imagen del cuerpo y las representaciones mentales

El espacio es el lugar en que nos situamos y en el que nos movemos. Pero no solo tenemos un espacio de acción, como todo ser vivo, sino que además el individuo humano posee un espacio de representación, un marco de pensamiento en el que se insertan las aportaciones de la experiencia, es decir, un espacio conceptual, que permite anticipar y prevenir transformaciones en el espacio sin necesidad que ocurran.

La noción del espacio se va elaborando y diversificando de modo progresivo a lo largo del desarrollo psicomotor en un sentido que va de lo próximo a lo lejano y de lo interior a lo exterior. Es decir, el primer paso sería la diferenciación del yo corporal con respecto al mundo físico exterior. Una vez hecha esta diferenciación se desarrollarán de forma independiente el espacio interior en forma de esquema corporal, y el espacio exterior. (Nuñez, 2013).

Núñez dijo que la estructuración espacio corporal da una imagen al ser humano de sí mismo y también con el medio ambiente y que no solo el espacio corporal es necesariamente real, sino que también es aquel espacio de nuestra mente, donde podemos anticiparnos hacia cualquier estímulo y así crear diversas situaciones.

Las nociones de espacio, de relaciones espaciales y de orientación espacial se elaboran al compás de la maduración nerviosa y están directamente por la cantidad y calidad de las experiencias vividas, que proporcionan la conciencia del eje corporal de la que depende directamente la adquisición y dominio de las nociones de relación espacial.

(P., 1977) Distingue tres etapas sucesivas en la organización de las relaciones en el tiempo:

- **Adquisición de los elementos básicos:** velocidad, duración, continuidad e irreversibilidad.
- **Toma de conciencia de las relaciones en el tiempo:** la espera los momentos (el instante, el momento justo, antes, durante, después, ahora, luego, pronto, tarde, ayer, hoy, mañana.), la simultaneidad y la sucesión.
- **Alcance del nivel simbólico:** desvinculación del espacio, aplicación a los aprendizajes.

La estructuración temporal se desarrollará a través de actividades fundamentales rítmicas, cuyo valor educativo es muy importante por cuanto desarrolla en el niño o la niña los procesos de control e inhibición. Los ritmos se han de materializar

preferentemente por medio de las actividades corporales y solas posteriormente a través de los instrumentos de percusión.

2.1.4.7 El control motor praxico

El sistema praxico está constituido por el conjunto de informaciones espacio temporales, propioceptivas, posturales, tónicas e intencionales cuyo objetivo es la ejecución del acto motor voluntario.

Según (Dominguez, 2012) para la ejecución de una praxia, o acto motor voluntario es necesario:

- Un deseo intencionalidad
- Una integración del espacio en que se va a producir
- Una organización postural que posibilite el movimiento
- Una programación del movimiento a realizar

La ejecución de las praxias pone de manifiesto el adecuado funcionamiento de todos los sistemas y proceso que hemos tratado anteriormente.

Domínguez con su teoría nos da a entender que el control motor praxico depende de un buen desarrollo de los demás componentes de la psicomotricidad antes mencionados como esquema corporal, tono, control postural etc. En el momento que tengamos algún tipo de falencia en cualquiera de estos componentes la praxia no se realizara de manera correcta.

2.1.8. Trastornos psicomotores

Durante la etapa de educación infantil y hasta el ingreso en educación primaria, la evolución motriz del niño va a transcurrir desde la bipedestación hasta la decisiva fase de adaptación a la lateralidad, en la que se pasara de la asimilación del esquema corporal a la concepción de la propia imagen corporal. El cuerpo vivido se convertirá en cuerpo representado. Cuando este proceso de maduración psicomotora se ve alterado aparecen trastornos psicomotores. Su origen puede estar ocasionado por alternaciones en el desarrollo evolutivo normativo, por problemas afectivos y emocionales del niño o por una conjugación de ambos factores.

2.1.8.1. Trastorno del Esquema Corporal

Los trastornos del esquema corporal obedecen a la presencia de esquemas anormales en el desarrollo postural y de movimiento. Su evaluación y desarrollo permiten evidenciarla presencia de trastornos cuando el proceso de construcción de demasiado lento se omite algunas de sus secuencias.

Su etiología puede tener base neurológica o deberse a una inadecuada organización del conocimiento del esquema y de la imagen corporal debido a la existencia de problemas en el desarrollo de los diversos aspectos que integran la psicomotricidad del niño.

Según esto, el retraso en la elaboración del esquema corporal vendría dado cuando se observa que: alrededor de los 3 años el niño no identifica los elementos de su cara ,señalándolos o nombrándolos; alrededor de los 6 años no reconoce en sí mismos los elementos que componen su cuerpo no es capaz de representar los mentalmente con cierta fidelidad, lo que da lugar a un inadecuado establecimiento de las nociones

izquierda-derecha y de reconocimiento de la parte derecha e izquierda del cuerpo, y a problemas en la orientación de espacios exteriores; o , por ultimo cuando alrededor de los 12 años se observan perturbaciones en la representación mental del cuerpo en movimiento, en la adquisición de la imagen global de la postura y en la percepción de los detalles (Rey, 2000)

Rey nos quiere dar a entender que, desde el punto de vista pedagógico, las alteraciones en el desarrollo del esquema y la imagen corporal se relacionan con dificultades en el aprendizaje de las materias instrumentales básicas, así como con cualquier aprendizaje académico en lo que intervenga la estructuración espacio-temporal.

- En relación con la lectura afectan:
 - A la diferenciación entre izquierda y derecha (tanto propia como en otros)
 - Y la asimilación de los conceptos espaciales delante detrás, arriba abajo, dando lugar a dificultades en la lectura simétricos como dislexia y discalculia.
- En relación con la escritura afectan:
 - A la mala coordinación de la motricidad fina.
 - A una mala organización óculo-motora.
 - Y a deficiencias en la orientación espacio-temporal, que hacen que la distribución de las letras sobre el renglón no sea correcta, la escritura este llena de tachaduras o que al estar alterada la organización espacio temporal.

Por último, también se han observado, como los problemas de lectoescritura provocan dificultades de relación, haciendo que a menudo padres y maestros

reaccionen tachando al niño de poco cuidadoso o torpe. Esto unido a que normalmente aparecen problemas de coordinación motora general que les hacen ser más torpes de lo habitual conlleva el rechazo de los compañeros y el desarrollo de problemas de comportamiento en quienes padecen tales alteraciones. (Dominguez, 2012).

2.1.8.2. El Esquema Corporal: Alteraciones de los Aspectos Psicomotrices.

(Quirós, 2011) Mantiene que el origen de los trastornos del esquema corporal se encuentra en las alteraciones que han sufrido los diversos aspectos que integran la psicomotricidad a lo largo de una formación.

2.1.8.2.1. Trastornos de la lateralidad.

La lateralidad se define como la preferencia en la utilización de una de las partes del cuerpo humano sobre la otra por lo que respecta a la mano, la pierna el ojo y el oído.

- Entre los 3 y 6 años hacia la dominancia manual gracias a la habilidad recién adquirida de organizar los objetos, tomando como referencia la posición del cuerpo; lo que está delante-atrás, izquierda-derecha, arriba-abajo.
- Entre los 7 y 8 años se adquiere el dominio de los conceptos izquierda-derecha, La lateralidad se va automatizando y se va conformando la base de la estructuración motriz.
- Desde los 8 aproximadamente los 12 años, se desarrolla la lateralidad referida al otro (posiciones en espejo), terminando el proceso con la estructuración de una lateralidad objetiva de los objetos respecto a ellos mismos.

El desarrollo de la lateralidad en la educación psicomotriz constituye la guía para la construcción del esquema corporal y de la orientación espacial, por lo que los trastornos que se originen en su organización Ajuria guerra, citado por (Dominguez, 2012) pueden provocar alteraciones de la organización perceptivo motora, alternaciones de la organización espacial y dificultades en la lectoescritura.

Los autores mencionados van a la lateralidad algo que se va desarrollando a través de los años, que el ser humano por medio del descubrimiento de su esquema corporal puede ir desarrollando su lateralidad, al momento hay una mala interpretación, un error en su desarrollo, se puede ver reflejados estas fallas tanto en la escritura, como en la lectura de los niños, al momento que ellos comiencen su etapa escolar.

2.1.8.2.2. Trastornos de la estructuración espacio temporal.

La estructuración y la organización espacio temporal constituyen un proceso indisoluble ligado al desarrollo psicomotor del niño permite, junto con la maduración de habilidades perceptivas y motoras, el establecimiento de relaciones con los objetos, con los individuos y con los acontecimientos, la estructuración de la lateralidad y a organización temporal, mientras que esta última se relaciona más con el desarrollo de ritmos motores y los aspectos psicomotores a los que implica, el control tónico muscular y la coordinación.

(Boulch L. , 1981) dice que el espacio temporal esté ligado al desarrollo psicomotor y que este mismo también ayuda a establecer relaciones con el medio externo, es decir que al tener su espacio temporal desarrollado el niño tendrá mejor interacción con el medio que lo rodea en varios aspectos.

Según (Boulch L. , Psicomotriz Práctica, 1981), las alteraciones de la organización espacio temporal se relacionan, desde el punto de vista psicomotor; con problemas de dispraxia, inestabilidad psicomotriz; debilidad motriz.

- En relación con la lectura las alteraciones espaciales más frecuentes se relacionan con las posibilidades para situarse y orientarse en el espacio (arriba-abajo) y para analizar las formas que interviene en la direccionalidad (derecha-izquierda) y dan lugar a inversiones o rotaciones. En cuanto a las alteraciones con la temporalidad son vacilaciones pausas, incorrectas, silabeos, o lectura mecánica veloz.
- En la escritura, los aspectos más afectados por la alteración de la organización espacio son aquellos que se relacionan con problemas de conocimiento y representación del cuerpo y del espacio que van a dar las siguientes dificultades para mantenerse en el renglón o problemas con la conservación de márgenes. En cuanto a las alteraciones temporales son: el espaciado correcto de las letras palabras o renglones.
- Por último, la relación con el aprendizaje del cálculo, las alteraciones que con mayor frecuencia se relacionan con el desarrollo espacial son: problemas de organización viso espacial, del esquema corporal, de integración viso motora, de orientación espacial o de estimación de las distancias, estas alteraciones provocan problemas de identificación de números y errores de seriación, desde el punto de vista operativo algunas de las dificultades son: escasa habilidad

para contar de forma comprensiva, dificultades para comprender el valor del número según la posición que ocupa o dificultades en el concepto de medida

Se ha dividido los problemas de espacio temporales en tres actividades que el niño las comienza aprender en su etapa escolar como son: Lectura, escritura y calculo

Y gracias a esta división es más fácil poder identificar los problemas a nivel no solo espacio temporal si no de lateralidad ya que al aprender dichas actividades es fundamental que el niño tenga clara su lateralidad y su estructura espacio temporal.

2.1.8.2.3. Síntomas Concomitantes a las Alteraciones del Esquema corporal.

Las perturbaciones de la estructuración rítmica espacio-temporal, junto con las disarmonías tónico-motoras, estarían en la base de las dispraxias, los problemas vinculados a la lateralidad, La rigidez y brusquedad en los ademanes y las descargas psicomotrices.

En ocasiones estas alteraciones se encuentran asociadas con problemas de personalidad alteraciones de la maduración emotivo-afectiva.

Dispraxias

Se definen como alteraciones en la estructura espacio- temporal y en la integración del esquema corporal que tienen como resultado dificultades para reproducir modelos, por ejemplo: representación de la figura humana.

En el campo de los aprendizajes escolares se encuentran relacionadas con problemas en disgrafias, sobre todo con problemas de cálculo las etiologías de las disgrafias se encuentran:

- **Desordenes de la organización motriz:** motricidad débil, falta de equilibrio e inestabilidad emocional.
- **Desordenes somato-espaciales:** trastornos de conocimiento y representación del cuerpo y trastornos de la representación del espacio
- **Trastornos del habla y del lenguaje:** dislexias y disfemias.
- **Trastornos motrices:** rigidez de dedos y hombros, lentitud.
- **Trastornos de lateralidad:** lateralidad cruzada, deslateralizada, zurdenia contraída o incorrectamente encauzada. (Nuñez, 2013)

La terapia psicomotriz y la ayuda pedagógica se considera muy apropiadas para a la intervención de las alteraciones de tipo dispraxico.

Inestabilidad Motriz

La inestabilidad psicomotriz es un trastorno en que las manifestaciones como “no parar quieto” puede tener como origen un cuadro de hiperactividad. Esto aparece entre los 2 a 6 años y empieza a desaparecer entre los 10 y 15 años.

Sus síntomas predominantes determinan un conjunto de comportamientos inadaptados (Berruezo, 1993):

- Actividad motriz excesiva, crónica y mal regulada (piernas en continuo movimiento, balanceo mientras está sentado, manos debajo de las piernas, tocarse el pelo, etc.) que impide su acomodación a la realización de tareas.

- Trastorno de atención acompañado de dificultades para centrar la atención en las tareas o juegos que lo requieren, y sobre todo para mantener la atención durante el tiempo que dure la actividad.

La intervención de estos comportamientos puede llevarse al cabo, desde el punto de vista psicológico, mediante la aplicación de programas de modificación conductual que se orienten a la eliminación de conductas incompatibles con la conducta adaptada y mediante la aplicación de programas de entrenamiento cognitivo, orientadas al tratamiento de deficiencias en el uso de estrategias cognitivas y metacognitivas de aprendizaje y de resolución de problemas.

Berruezo habla sobre la inestabilidad motriz y se centra en los problemas de atención que los niños desarrollan a lo largo de la infancia, pero afirma que dichos problemas van desapareciendo conforme el niño crece y madura, también afirma que este tipo de problemas pueden ser sobrellevados mediante diversas terapias, así el niño puede manejar y controlar dichas alteraciones.

Debilidad motriz

Según (Dominguez, 2012) la debilidad motriz es relacionadas con la presencia de torpeza motriz y de conductas neuromotoras (paratonía y sincinesias).

En la actualidad, se excluyen de este concepto los síntomas neurológicos, reservándose su utilización para referirse a niño que presentan, torpeza gestual y torpeza de movilidad, síntomas a los que en algunos casos se asocia a alteraciones del esquema corporal.

Hábitos y descargas motrices

Constituyen actos motores primitivos que aparecen en los primeros años del desarrollo y que, en ocasiones, pueden evolucionar hasta hacerse patológicos. Las, más frecuentes son, según (Berruezo, 1993):

Ritmias Motoras

Afectan especialmente a las funciones posturales y motrices. Son frecuentes en niños con un desarrollo evolutivo normal, y más habituales en niños hipertónicos e hipotónicos. Aparecen tanto de noche (ritmias del sueño en las que el niño se mece así mismo solo cuando tienen sueño), como en el día

Desaparece entre los 2,5-3 años pudiendo persistir hasta los 8 o 10 años.

Head banging

Es un hábito motor caracterizado por amplio balanceo acompañado, en cada una de sus fases, por golpes más o menos intensos con superficies duras (suelo, pared, etc.), y en ocasiones se da conjuntamente con ritmias. Suele aparecer entre los 19 meses y los 36 meses, siendo más frecuente en niños que en niñas.

Tricotilomanía

Es un hábito motor caracterizado por conductas en las que la persona se arranca, o tira de los cabellos, lo acariciaría o lo enrolla. afecta a niños, adolescentes y adultos, siendo una conducta más frecuente entre la población del sexo femenino que en el masculino.

Onicofagia

Es el hábito de comerse las uñas constituye un hábito común en la población de edad escolar, se vuelve más intenso desde los 11 y 13 años. Las personas que practican la onicofagia suelen ser personas con ciertas dosis de ansiedad.

Tics

Son movimientos involuntarios bruscos, rápidos y repetitivos que afecta a un grupo de músculos, y que no tienen utilidad para la realización del acto verbal o motor que se realiza.

El tic suele ir precedido de una necesidad, se hace más intenso en estados de ansiedad y disminuye cuando el sujeto está distraído, relajado o durmiendo. Aparecen a los 5 o 6 años de edad y puede llegar a consolidarse en la edad adulta.

Los tics se localizan en diferentes partes del cuerpo, tal como sugiere:

(Rey, 2000)

- **Tics faciales:** guiños, parpados, mordisqueos, muecas, succión, lameo, silbido y bruxismo.
- **Tic de cabeza y cuello:** elevación de hombros de un solo lado, movimientos de brazos.
- **Tics respiratorios:** resoplidos, bostezos y sollozos.
- **Tics fonatorios y verbales:** ruidos persistentes, sílabas, palabras o que siempre son las mismas.
- **Tics digestivos:** aerofagia, eructos y falsas ganas de ir al baño.

El tratamiento de los tics debe abordarse desde diferentes planos, por ejemplo:

- Atención prioritaria del síntoma: orientada a que el sujeto aprenda nuevos modelos para controlar la ansiedad.
- Restructuración de la personalidad: mejorando y fortalecimiento del auto concepto y provocando un cambio en las relaciones.

Cobos nos da entender que los hábitos y las descargas motrices aparecen en edades tempranas y muchos de ellos suelen desaparecer si ningún tipo de intervención psicológica, pero hay varios como por ejemplo tics que necesitan un tratamiento ya que las personas que lo sufren tienen grandes niveles de ansiedad, y esa ahí donde hay que intervenir de forma urgente debido a que se puede llegar hacer daño a sí mismo el sujeto.

2.1.9. Desarrollo psicomotor 6 a 8 años.

Según (Dominguez, 2012) esta edad el niño ya es lo suficientemente independiente como para hacer solo la mayoría de sus actividades cotidianas, por lo que comenzará a poner a prueba sus habilidades.

Entre los 4 y 8 años alcanza un control casi perfecto de sus movimientos, por lo que empieza a adquirir nuevas habilidades de coordinación que le permitirán aprender a montar bicicleta o patinar. Su motricidad fina también se perfecciona, de hecho, sus trazos son mucho más firmes, ya sabe escribir con relativa facilidad e incluso puede rasgar y recortar con mucha precisión.

Desde el punto de vista intelectual, al arribar a los 8 años ya cuenta con un vocabulario muy amplio que le permite expresar con claridad lo que quiere y piensa. Ya sabe utilizar bien los pronombres, los artículos y las preposiciones y es capaz de

conjugar los verbos. De hecho, la construcción gramatical de sus frases es casi perfecta y los errores de pronunciación ya son cosa del pasado. Sus ideas también han experimentado un gran cambio, se sustentan más en la realidad y ya no la confunde con sus fantasías. Además, su pensamiento abstracto se comienza a desarrollar.

Ahora sus sentimientos son más duraderos, lo cual está relacionado con la madurez psicológica y el desarrollo emocional que ha alcanzado. También es más consciente de sus emociones y es capaz de expresarlas u ocultarlas. Asimismo, ha aprendido a captar una gama de emociones más amplia y mostrarse más empático con los demás.

Ahora Vamos a explicar cómo es el estado de cada uno de los componentes de la psicomotricidad de 6 a 8 años a continuación:

2.1.9.1. Esquema corporal

Según (P., 1977):

3ª-De 5 a 7 años: transición Diferenciación y análisis del cuerpo. Independencia de los brazos. Conocimiento derecha-izquierda.

4ª-De 7 a 11 años: elaboración definitiva del esquema corporal. Relajación global. Transposición del conocimiento de sí al conocimiento de los demás.

Según (Berruezo, 1993):

2ª- De 3 a 7 años. Nivel de discriminación perceptiva. Tres apartados:

- Perfeccionamiento de la motricidad global.
- Evolución de la percepción del propio cuerpo.
- Acceso al espacio orientado.

3ª- De 7 a 12 años. Nivel de la representación mental del propio cuerpo. Evolución

de la inteligencia, interpretación neuro afectiva y estructuración espacio-temporal.

Según los dos autores citados podemos determinar que el esquema corporal en las etapas de 6 a 8 años está en su fase terminal de desarrollo, es decir que a los 8 años los niños a tendrán su esquema corporal ya establecido.

2.1.9.2. Tono muscular

Según (P., 1977) al nacer, presencia de una hipertonia fisiológica de las extremidades, debido a la posición fetal, por ese motivo presenta una postura característica en flexión de los brazos y las piernas. Entre los 2 a 6 meses se da una disminución el tono muscular empezando de la cabeza y siguiendo por los brazos, lo que le permite una mayor libertad de movimiento de estas partes. A los seis meses se produce un aumento del tono del tronco permitiendo la incorporación de la posición sentada. Llegando al año, el tono muscular del cuello, columna y miembros inferiores se encuentran lo suficientemente desarrollados para dar inicio a la posición de pie. Es a partir del año, que el control del tono se irá incrementando obteniendo mayor control en la postura para finalmente lograr el control total de su cuerpo entre los 8 y 10 años, cuando el tono muscular se encuentra completamente desarrollado.



Figura 11. Desarrollo del tono muscular

2.1.9.3. Equilibrio dinámico y estático

Según (Melo, 2012)

- **Educación Infantil (3-6 años):** Hay una buena mejora de esta capacidad, ya que el niño/a empieza a dominar determinadas habilidades básicas. Algunos autores afirman que esta es la etapa más óptima para su desarrollo.
- **Educación Primaria (6-12 años):** Dentro de la educación primaria, resalta los tres ciclos:

Primer ciclo (6-8 años):

- Para (Boulch J. L., 1983) se mejora el equilibrio estático, a los 7 años los niños son capaces de mantenerse sobre un pie con los ojos cerrados.
- Se mejora el equilibrio estático sobre los dos pies.
- Se produce un desarrollo del equilibrio dinámico, ajuste del tono muscular en movimiento

Segundo ciclo (8-10 años):

Tercer ciclo (10- 12 años):

Los autores hablan sobre el equilibrio como una capacidad que a partir de la educación primaria se ve mejoras notorias y se va desarrollando de manera más rápida.

2.1.9.4. Coordinación motriz

Entre los 6 y los 8 años el niño es más autónomo a nivel motor e inicia una primera independencia a nivel emocional. Su desarrollo físico le permite realizar casi cualquier ejercicio que se proponga y le encanta participar en actividades individuales y, sobre todo, grupales. Las relaciones sociales son también una necesidad vital que cobra

mucha importancia ya que se apoyan en los amigos para generar esa primera independencia.

El desarrollo motor en la etapa escolar, como dice, (Boulch J. L., 1983) es de gran importancia, ya que se observa la gran riqueza de las conductas motrices, así como un aumento en el control motor, y como un enfoque para mejorar y refinar las habilidades motrices básicas y cultivar el inicio de un deporte. En esta etapa el crecimiento del niño se hace más lento y mejoran sus habilidades para controlar el cuerpo durante estos años.

2.1.9.5. Independencia motriz

Comienza a definirse a la lateralidad entre los 6 y 7 años la independencia de los brazos en relación al tronco.

El niño ya reconoce sus partes corporales por segmentos y los maneja. Tanto en actividad como en de forma pasiva, también es capaz de reconocer las partes del cuerpo en otros y así mismo sus segmentos.

2.1.9.6. Lateralidad

Etapas:

Siguiendo (Cabezas, 2005):

Fase de orientación espacial. (5-7 años). El objetivo es ser capaz de orientar el cuerpo en el espacio (conceptos de derecha e izquierda, adelante-atrás), tomando como referencia el propio cuerpo.

Fase de maduración. (8-10 años). Una vez fijada la lateralidad, podemos empezar a trabajar la ambidiestra.

2.1.9.7. Imagen corporal

Según el autor (Edebé, 2003) plantea que existen dos clases de imágenes: la imagen refleja de la realidad objetiva, que es soporte de una forma de representación mental, que permite a su vez estructurar lo real (imágenes reproductoras) y modificarlo (imágenes anticipatorias), y la subjetiva que sirve de soporte a una forma de imaginación, que al momento que se desencaje de lo real se vuelve delirio, podemos mencionar la imagen de tipo “alucinatorias” o fantasmas con soporte directo en la afectividad.

El autor también identifica diversos estados de equilibrio, correspondientes a los estadios de la evolución psicomotriz.

- La etapa del “cuerpo vivido”, que desemboca en la primera imagen del cuerpo, identificado por el niño con su propio yo, su actividad mental desarrollada hasta este momento está hecha de imágenes alucinatorias que traducían los episodios de su vivencia afectiva.
- La etapa del cuerpo “percibido” correspondiente a la organización del esquema corporal, la imagen visual del cuerpo serán asociadas no solamente las sensaciones táctiles, sino en sensaciones kinestésicas correspondientes.

La estructuración del esquema corporal corresponde a la fusión, lo más estrecha posible, de estas dos imágenes, el resultado para el niño es poder disponer de una imagen del cuerpo “operativo”, que le permite programar mentalmente acciones relacionadas con el mundo exterior, y también con su “propio cuerpo”.

Según (Boulch J. L., 1983) la imagen corporal de los niños de 6 a 8 años está en formación ya pueden reconocerse en frente de un espejo y diferenciar su cuerpo, tener un concepto físico de los demás y sobre el mismo por ejemplo (soy alto, bajo, flaco, gordo).

Es importante recalcar que un niño a esa edad ya se dibuja a si mismo de forma proporcionada, es decir, si al ver que el niño se dibuja a si mismo de manera desproporcionada a esta edad hay problemas sobre su imagen corporal.

2.1.9.8. Yoga para niños y la reeducación psicomotriz - imagen corporal

La intervención psicomotriz está especialmente indicada en niños que presentan un retraso o problema en el desarrollo psicomotor, trastornos del aprendizaje que se presentan junto a alteraciones del esquema corporal, de la lateralidad o de la estructuración espaciotemporal, trastornos psicomotores como (disgrafías, inestabilidad psicomotriz), alteraciones motoras que aparecen en trastornos psicopatológicos graves (psicosis, autismo) y déficits motores específicos debidos a lesiones del sistema nervioso, (Calle, 1998)

Dicha concepción sobre la reeducación psicomotriz es mencionada también por (Boulch L. , Psicomotriz Práctica, 1981), dice que se refiere a una técnica educativa o terapia para intervenir y contrarrestar los efectos de un trastorno o problema que parezca una persona y que puede ser tratado a través de la vía corporal, dicha concepción será asociada a factores clínicos.

Varios autores han realizado planteamientos sobre este tema, entre (Berruezo, 1993), con sus alumnos describieron sobre la que llamaron “debilidad motora”, que es

un estado de desequilibrio motor, además el autor subrayó las torpezas, las sincinesias (movimientos involuntarios e inconscientes) y las paratonias (anomalía de la contracción muscular en la cual el músculo, en lugar de relajarse bajo la influencia de la voluntad, se contrae más o menos y entra en un estado de tensión).

Con los planteamientos de los autores antes mencionados se puede determinar que cuando encontramos a niños que tienen problemas en su desarrollo y en su afianzamiento de su esquema corporal y sus componentes (tono muscular, control postural, control respiratorio, lateralidad, estructura espacio corporal, control motor práxico), podemos intervenir y reeducar al niño desde los movimientos más básicos como lo es el gateo hasta movimientos más complejos como el caminar, ya que al reestructurar su esquema corporal y corregir sus falencias, se podrá lograr que el niño supere trastornos tanto de comportamiento como trastornos psicomotores.

2. 2. El yoga

2.2.1. Técnicas orientales historia y definición

Por siglos, las culturas de oriente se han encargado de desarrollar técnicas de meditación, relajación, concentración y bienestar físico que ayudan a encontrar estados óptimos para el buen funcionamiento del organismo.

Algunas de las técnicas más representativas de oriente según el portal web técnicas orientales y actividad física son las siguientes:

a) Principios

- De acuerdo con algunos expertos, los principios del yoga se ubican en el 3000 a.C., rastros pictóricos registran la práctica de esta actividad en los Valles del Indo y Saraswati, en la India. Su filosofía pregona la meditación y la unión del cuerpo y alma. Existen varios tipos de yoga desarrollado por distintas culturas, sin embargo, su propósito es mantener un equilibrio físico y mental.
- Su práctica era entendida como una ciencia de la vida, se ha transmitido por tradición oral durante miles de generaciones, por eso, su origen es impreciso. “Hay que tener en cuenta que el yoga tradicionalmente se ha transmitido de forma oral de maestro a discípulo, de corazón a corazón a lo largo de los siglos, por lo que determinar la fecha exacta es muy complicado.” (García, 2003). Uno de los tratados de yoga (el yoga sutras de Patanjali) está fechado aproximadamente 500 años antes de Jesús, es un tratado de Raja Yoga. El yoga de las escuelas hindúes del norte pasó luego al Tíbet en donde floreció una escuela muy importante. Las técnicas mentales del yoga fueron

exportadas luego en china, al Japón (escuela Zen) y en todo el extremo oriente gracias a los monjes budistas que las utilizan ampliamente.

Beneficios:

- Ayuda a bajar de peso. Es un estimulante en la producción de dopamina, sustancia que hace sentir una satisfacción alimenticia más pronto.
- Ayuda a quitar dolores. Entre los más recurrentes el dolor de espalda.
- Combate la depresión. Ayuda a elevar los niveles de GABA (es un neurotransmisor que ayuda a controlar el miedo y la ansiedad cuando las neuronas se sobreexcitan), el cual es deficiente en personas depresivas.
- Tonifica músculos.
- Aumenta la flexibilidad.
- Es una herramienta poderosa en el combate al estrés. Lo que busca es una relajación de cuerpo y mente simultánea, esto ayuda a quitar presiones externas y dedicarte a tu mente y cuerpo, olvidando el estrés de tus actividades diarias.

b.- Tai-Chi

Considerada como una disciplina ancestral de la cultura oriental, el Tai-Chi busca encontrar el equilibrio del cuerpo y la mente a través de movimientos lentos y vigorosos. Con más de 1500 años de historia, es una de las artes marciales más antiguas de China. En la actualidad, es clasificada como arte marcial, actividad de relajación y, para algunos, de sanación. Hace más de 10 años llegó a Occidente y en México es una tendencia que está de moda, así que existen una gran cantidad de espacios que ofrecen el aprendizaje de esta disciplina

Beneficios:

- Trabajo físico-muscular.

- Disminuye el estrés.
- Medio exitoso para relajación.
- Incentiva el equilibrio físico y mental.
- Elimina la rigidez corporal y mental.
- Beneficia la fluidez de energía positiva en el cuerpo

c.- Do-In

Es una práctica de origen chino. Su objetivo es aumentar la calidad de vida de las personas mayores o ancianos. Consiste en ejercicios de relajación físicos y mentales, integrando fases de respiración, incentivando el equilibrio y la serenidad.

Existen numerosos libros que incluyen una larga lista de ejercicios físicos que puedes realizar, incluso, en tu oficina para relajarte ante momentos críticos.

Beneficios

- Facilidad de práctica. Recomendado para adultos mayores.
- Facilita la respiración adecuada.
- Encamina la meditación y el equilibrio.
- Ayuda a fortalecer los músculos.
- Elimina estrés y tensiones.
- Buen recuperador del sueño.

d.- Aikido

Aikido significa “el camino de la energía y la armonía”. Desarrollado por Morihei Ueshiba, el aikido es un arte marcial que busca el conocimiento interno de nuestras

limitaciones. Pretende inculcar la serenidad mental, el rechazo a la violencia y el respeto máximo.

Beneficios

- Actividad física extenuante.
- Aumenta la capacidad de concentración.
- Ayuda a quitar el estrés.
- Medio óptimo para la meditación.
- Tonifica el cuerpo.
- Terapia de equilibrio corporal y mental.

e.- Reiki

Práctica japonesa que consiste en estimular puntos específicos del cuerpo para canalizar la energía positiva. Muchos practicantes aseguran que tiene resultados curativos y que podría considerarse como algún tipo de medicina alternativa, sin embargo, científicamente no ha sido probado.

De acuerdo con los expertos del Reiki, esta práctica de relajación ayuda a tu cuerpo para alcanzar armonía y más interna a través de masajes estudiados y meditación simultánea. A continuación.

Beneficios:

- Reduce el estrés, generando bienestar integral.
- Energiza al cuerpo.
- Acelera la habilidad de sanación.
- Mejora el funcionamiento fisiológico.

2.2.2. Bases conceptuales y principios del yoga

El Yoga viene de la raíz yuj, que significa unir, conectar. El yoga es la unión del cuerpo, la mente, las emociones, el intelecto y el espíritu.

El Yoga no es considerado una religión, es una manera con la cual la persona vive. La práctica del yoga nos ayuda a conseguir un cuerpo sano, paz mental y claridad intelectual, tal como lo menciona (Caballero, 2007) “Yoga significa unión. La unión del alma individual con el Espíritu Universal. Es decir, es la unión del cuerpo con la mente y de la mente con el alma.”

El yoga posee un gran número de técnicas que tienen un alcance preventivo, terapéutico y recuperativo, por ello el yoga puede ser considerado un método de autorrealización.

Existen varias modalidades de yoga, pero entre las más practicadas están el yoga psicofísico (hatha-yoga) y el yoga mental (radja-yoga), siendo la primera de ellas la que tendrá mayor influencia en la presente investigación.

El yoga psicofísico consiste en:

- Posturas corporales para provocar estiramientos y masajes.
- Ejercicios de control respiratorio para incrementar las energías y armonizar el cuerpo y la mente.
- Métodos de relajación neuromuscular.
- Técnicas de control neuromuscular y de higiene.

El yoga mental incluye:

- Técnicas de concentración, para aprender a fijar la mente y reeducarla.

- Técnicas de meditación, para desarrollar la atención.
- Procedimiento de autoconocimiento.

La práctica del yoga puede ser considerado un estilo de vida, un camino, un método que permite a la persona que lo practica lograr un desarrollo integral, es decir mejora aspectos físicos, psíquicos, emocionales y sociales. Su práctica constante además fomenta valores como la disciplina, perseverancia, solidaridad, auto control, etc. En conclusión, te ayuda a convertirte en un mejor ser humano.

2.2.3. Filosofía del yoga

El yoga se basa en el concepto de que todos los seres humanos nos conectamos con todo ser vivo de la Tierra e incluso el universo. En este sentido quienes descuidan su propio cuerpo están descuidando una parte de la naturaleza, y quienes piensan en sí mismo están entorpeciendo su propio desarrollo, (Puperhart, 2008).

El yoga dentro de su filosofía y adaptada a la educación infantil contempla un reglamento que tiene que ver con abstinencias las cuales son:

- **No violencia**

Se refiere a una actitud de vida no violenta, la idea es que las personas aprendan a reconocer su propia ira, agresión e ignorancia. Si se analiza lo que les enfada, consiguen distanciarse del factor que desencadena su cólera, ofreciendo una posibilidad de cambio, en tal sentido se debe enseñar a los niños a controlar la ira, agresión a intimidación hacia otros niños.

- **Veracidad y sinceridad**

Se refiere a hablar con la verdad y actuar de forma consecuente. Una manera de llamar la atención de los niños es hablarles sobre las mentiras y las consecuencias que estas traen.

- **No robar**

Los niños deben aprender a no coger nada que no les pertenezca, no solo objetos si no también ideas ajenas, motivar a los niños se convierte en un punto clave para que ellos creen sus propias ideas.

- **Autocontrol**

En concreto en los niños se refiere a enseñarles a no tomar más de lo que ellos necesiten.

- **No posesión**

Tiene que ver con distanciarse de la codicia. Muchos niños consideran importante la cantidad de objetos que tiene sus amigos, y no quieren tener menos que los demás, se debe enseñarles la diferencia entre desear algo y realmente necesitarlo.

Si el yoga estuviera exento de esta filosofía podría ser considerado un tipo de gimnasia, sin embargo, en la práctica es mucho más, es algo más profundo, una forma de vida, dentro de la filosofía del yoga se contempla ciertas reglas entre ellas tenemos:

- **Pureza**

Esta norma trata sobre la pureza no solo del cuerpo sino también de los alimentos, el entorno y los sentimientos, es idóneo dar un buen ejemplo a los niños,

teniendo una vida sana, cuidar el medio ambiente y no hablar mal de otras personas.

- **Contentamiento**

Habla de sentirse satisfecho con lo que uno tiene, no significa ser conformistas si no que podemos desarrollarnos comprendiendo que seremos mejores personas si dedicamos tiempo a la humanidad, animales y plantas.

- **Autodisciplina**

Se refiere al desarrollo de hábitos positivos, se debe pensar en ayudar al niño a encontrar un aspecto donde puedan practicar la autodisciplina mas no pensar por ellos.

- **Aprendizaje auto dirigido**

Se puede ayudar al niño a responder sus dudas ofreciéndoles libros que leer o animándolos a plasmar sus ideas en un diario, es importante que el niño sienta el deseo de hacerlo.

- **Devoción**

Tiene que ver con la dedicación a la vida espiritual, para un mejor entendimiento del tema, los adultos pueden animar al niño a que confíen en sus propias fuerzas y se convenzan de que es bueno ser como son.

2.2.4. El yoga para niños.

Después de varias investigaciones científicas sobre los efectos del yoga en los niños, se ha demostrado que su práctica habitual, fortalece el sistema inmunológico y hace que los músculos, los órganos funcionen de manera óptima. También les ayuda a

desarrollar un cuerpo flexible y fuerte, brindándoles un excelente sentido de equilibrio y la coordinación. Dentro del aspecto mental o intelectual son muchos los beneficios que trae la práctica regular del yoga, entre ellos se puede mencionar el obtener una sensación de seguridad, amor propio, respeto, concentración, la no violencia y de paz interior, el porqué de la práctica del yoga en los niños lo explica (Calle, 1998) al decir que ante la cuestión de por qué llevar esta técnica a edades tempranas, la respuesta es sencilla, pues los niños son criaturas de increíble sensibilidad e inteligencia. Tienen una enorme potencialidad aún intacta, y una vitalidad incansable, a la vez que muestran gran curiosidad, deseo y capacidad de aprender.

El yoga aplicada para los niños permite obtener grandes beneficios como se dijo anteriormente, sin embargo se debe tomar en consideración como factor primordial el grupo poblacional, por lo tanto las clases deben tener una connotación de carácter lúdico , en tal consideración el autor (Serra, 2014) menciona que el yoga es una oportunidad para desarrollar en los niños/as un conjunto de valores a través del juego y la diversión, mediante los cuales tomen conciencia de sus capacidades y adquieran conductas apropiadas para desenvolverse en la vida de manera pacífica.

Se recomienda la práctica del yoga en niños a partir de 6-8 años ya que el niño en esta edad ya puede mantener las posturas que se suelen utilizar en el yoga, sin embargo, hay consideraciones importantes que se debe tener en cuenta al momento de trabajar con niños:

- Realizar sesiones de yoga un mayor número de veces, de tal manera que se acortará el tiempo de duración de las mismas evitando así el aburrimiento.
- Debido a que el niño en esas edades es muy activo no es aconsejable mantener

una postura mucho tiempo ya que lo más probable es que el niño experimente tedio sobre todo en las primeras clases.

- Los programas aplicados a niños deben ser variados, ágiles, atractivos y por supuesto divertidos.
- Es aconsejable que, entre postura y postura, el niño efectúe una pausa de relajación de 30 a 45 segundos.
- Si se trabaja con niños muy pequeños es recomendable que los padres practiquen con ellos, ya que se necesitará que el niño mantenga una determinada postura por lo cual el padre o la madre deben manipular el cuerpo del niño para llevar a cabo determinado ejercicio.
- La dinámica de la clase nunca puede ser la misma que la de una clase de adultos donde se exige contención, quietud y control por un largo tiempo. Con niños, sobre todo menores de 6 años, la clase debe ser dinámica, cargada de movimiento, imaginación y creatividad.

Además de lo ya mencionado el yoga desempeña un papel importante para prevenir y ayudar a combatir trastornos habituales en niños y adolescentes relacionados con la alimentación, traumatismos de la hiperactividad propios de la edad, trastornos derivados del estrés escolar, etc.

Cabe mencionar que niños con alteraciones psicológicas o que padecen autismo suelen mostrar una mayor simpatía hacia el yoga que por cualquier tipo de gimnasia, además de ello se convierte en una excelente alternativa para niños con síndrome de Down, el yoga físico resulta ser beneficioso para niños con poliomielitis o con mala

coordinación en los miembros, (Calle, 1998)

(Puperhart, 2008) Menciona en su obra “Yoga una Aventura para Niños” que el plan de actividades dentro de una clase de yoga debe ser variado y muy dinámico, dichas actividades pueden ser planteadas de la siguiente manera:

- 1) Ejercicios de calentamiento para estimular y preparar el cuerpo para la clase, las actividades en esta sección tendrán estrecha relación con el objetivo principal de la clase.
- 2) Ejercicios de concentración.
- 3) Posturas de yoga para fortalecer y aportar flexibilidad al cuerpo.
- 4) Ejecutar un juego divertido.
- 5) Desarrollar un cuento o una visualización para incentivar la imaginación.
- 6) Incluir un ejercicio para volver a despertar a la clase.

La autora recomienda además que el horario para iniciar las actividades sea por la mañana ya que se genera energías para comenzar el día, además aplicar los ejercicios en horario escolar revitaliza a los niños y los ayuda a concentrarse en las actividades escolares subsiguientes.

Como toda actividad bien estructurada es necesario que, para el correcto desarrollo de la clase, se planteen antes de iniciar ciertas reglas que el niño irá haciendo hábito conforme pasen las clases:

- No comer en clase.
- No usar joyas porque podrían perderse, o dañar a alguien.
- Ir al baño antes de iniciar la clase.

- Llevar ropa amplia y cómoda, si se trata de vestimenta escolar, aflojar los cinturones.
- Nunca forzar una posición que pudiera provocar malestar, el objetivo es sentirse bien, no mal.

2.2.5. Beneficios del yoga en los niños

a) Adoptar una buena postura corporal

Los niños por lo general cargan cosas pesadas sobre su espalda, además pasan muchas horas sentados en los pupitres de la escuela, horas y horas frente al televisor o con videojuegos. La práctica del yoga fortalece la espalda y los abdominales.

b) Aprender a respirar correctamente

Al volvernos conscientes de nuestra respiración e inhalar profundamente, estamos llenando el cuerpo de oxígeno, al exhalar completamente, limpiamos los pulmones y la mente se tranquiliza.

c) Calmar el sistema nervioso

Los niños están sometidos a toda clase de estímulos sensoriales, la televisión, internet, celulares, en este sentido el sistema nervioso del niño no descansa. Esto les genera bajos niveles de concentración y se agitan con facilidad y pueden tornarse agresivos e intolerantes.

La respiración es la herramienta más importante que se aprende, los niños respiran lentamente, su corazón late más despacio y su sistema nervioso se fortalece y se tranquiliza.

d) Desarrollar la confianza en sí mismos

En el yoga no hay premios ni castigos, en este sentido los niños son libres de expresarse sin el temor a ser juzgados, esto les genera una sensación de aprecio por sí mismos, aumenta su autoestima, además se desarrolla el hábito de no juzgar o criticar a otros.

e) Combatir los estados de ánimo

Al practicar el yoga los niños pueden aprender a manejar sus emociones y estado de ánimo, por ejemplo, si los niños están tristes o enojados, su espalda por lo general se encorva y su mirada se dirige al suelo. Cuando están contentos su espalda esta derecha y miran hacia el frente, es decir existe una relación directa entre el estado de ánimo y la postura del cuerpo.

Debido a los múltiples beneficios que la práctica constante del yoga trae a los niños no solo a nivel físico si no también mental, hace que se convierta en un gran método para alcanzar dichos objetivos, sin embargo las pautas a tener en cuenta son vitales ya que al ser niños las clases deben ser adaptadas a las características propias de su edad, por ejemplo las clases deben ser dinámicas y mucho más ágiles , además de estar cargadas de imaginación, así lo afirma (Cordero, Aportaciones del Yoga como mejora de aprendizaje, 2012) señalando que “el yoga para niños/as es un recurso que ofrece al alumnado la oportunidad de aprender jugando, de conectar los dos hemisferios del cerebro y de reconocer y ejercer sus propias aptitudes”, con esta connotación podemos aplicar distintas metodologías de tipo lúdica como por ejemplo, que el niño mantenga cierta postura imitando a un animal o personaje de alguna

caricatura, usar alguna historia o cuento e incluso canciones “mantras” , de tal manera que el niño sea sumamente activo dentro de la clase mejorando su nivel de confianza y seguridad en sí mismos.

En relación a este tema (Caballero, 2007) afirman que mediante esta práctica, “el niño va adquiriendo conocimientos que le van a servir a lo largo de su vida. Aprenden a respirar, a fortalecer el cuerpo y la mente, mejoran sus habilidades psicomotrices, obtienen la flexibilidad y el equilibrio necesario para su desarrollo”.

2.2.6. Técnicas de intervención a través del yoga

2.2.6.1. Pranayama

“Pranayama es una palabra del sánscrito está formada por la raíz sánscrita prana, que significa energía y yama, que significa control. Así pues, pranayama es el control de la energía vital (prana) a través de la respiración.” (García, 2003)

Por lo tanto, Pranayama es una disciplina que permite la expansión, extensión y control de nuestra respiración

La práctica regular de Pranayama aumenta la capacidad pulmonar que, normalmente suele ser de 500 centímetros cúbicos de aire en una inhalación, sin embargo, en una inhalación profunda esta cifra puede ser seis veces mayor, su práctica trae varios beneficios entre ellos tenemos:

- Purifica los nadis (canales por donde fluye el oxígeno en el cuerpo), protege los órganos internos, neutraliza el ácido láctico que produce fatiga, agotamiento.
- Relaja los músculos del cuello y la parte alta de la espalda, que suelen ser afectados por el estrés.

- Ayuda a relajar los músculos faciales, cuando el rostro se relaja, es decir los órganos de percepción (músculos alrededor de ojos, nariz, boca y lengua) se relajan, también se reduce la tensión de la mente.
- Cambio de actitud negativa por una positiva.
- Contribuye a la buena digestión, vitalidad y memoria.

Cabe mencionar que la respiración del yoga debe ser siempre por la nariz, no por la boca, debido a que al respirar por la nariz el oxígeno que ingresa se calienta y se filtra antes de entrar a los pulmones.

Ya en la práctica con niños, la respiración no debe sostenerse por largos momentos, no deben ser mas de algunos segundos, el Pranayama debe comenzar como un juego, lo ideal es iniciar con asanas (posturas de yoga usadas para meditar) y luego introducir la respiración, un ejemplo que ayuda a volverse conscientes de la respiración es la postura del gato y la vaca, en la postura de la vaca inhalan y en la del gato exhalan, se muestra el ejemplo en la siguiente imagen:



Figura 12. Técnica de Respiración

Relajación

Según la RAE, “la relajación es la acción o efecto de relajar o relajarse, entendiendo

relajar como: conseguir un estado donde Reposo físico y moral, dejando los músculos en completo abandono y la mente libre de toda preocupación” (RAE, 2001).

Por otro lado la maestra de yoga (Caballero, 2007) plantea a partir de sus años de experiencia que.

El yoga desarrolla muchas cualidades maravillosas en los niños. Más allá de los obvios beneficios que aporta el ejercicio físico, yoga aumenta en el niño la capacidad de calmarse y enfocarse, además de cultivar la autoestima y la autodisciplina. Muchos encuentran que con la práctica regular de yoga los niños llegan a lograr una mayor consciencia de sus propios pensamientos y emociones. Es desde esta consciencia que pueden florecer los cambios y el crecimiento hacia nuevas y positivas direcciones.

Lo anteriormente planteado sugiere que el yoga es una herramienta poderosa ya que trae múltiples beneficios , por lo tanto su implementación dentro de las actividades dentro de clase es un recurso a tener más que en cuenta, debido a que en la actualidad la mayoría de los niños están siendo sobre estimulados a diario con el uso de las tecnologías que prácticamente evita que el niño pueda relajarse o concentrarse en alguna tarea en específico durante el día, así lo menciona (Puperhart, 2008)“es comprobado que el yoga mejora el rendimiento del niño en el colegio, ya que: ayuda a controlar el nerviosismo, reduce la agresividad y aumenta la concentración” . En conclusión, para un buen aprendizaje, el cuerpo necesita estar relajado, la respiración debe ser libre, las emociones equilibradas y la mente necesita estar concentrada (Calle, 1998)

El juego Según (Caballero, 2007) el yoga es “una oportunidad para desarrollar en los niños/as un conjunto de valores a través del juego y la diversión, mediante los cuales

tomen conciencia de sus capacidades y adquieran conductas apropiadas para desenvolverse en la vida de manera pacífica”.

Por su parte (Cordero, Aportaciones del Yoga como mejora de aprendizaje, 2012) señala que el yoga para niños/as es un recurso que ofrece al alumnado la oportunidad de aprender jugando, de conectar los dos hemisferios del cerebro y de reconocer y ejercer sus propias aptitudes. Respecto a lo planteado por los autores sobre el juego, primero este es un derecho inalienable del niño, y segundo es un recurso vital y una gran herramienta de aprendizaje si se lo sabe utilizar, en este caso aplicar los ejercicios del yoga de una manera lúdica, facilitará la comprensión, atención, concentración y asimilación, por lo tanto, se logrará un aprendizaje significativo.

El yoga como herramienta de juego estimula la actividad física y despierta en el niño una actitud de aceptación hacia sí mismo y hacia los demás, a la vez que, aprenden a relajarse y a desarrollar su capacidad de aceptación, memoria y concentración” (Caballero, 2007). (Cordero, Aportaciones del Yoga como mejora de aprendizaje, 2012) defiende también que el yoga se puede llevar a cabo en forma de juego, ya que es necesario para los niños, pues les da la oportunidad de experimentar y al mismo tiempo es un medio de socialización donde pueden crear, imaginar y expresarse con todos sus sentidos.

Por lo tanto para dar lugar a un buen aprendizaje, “la secuencia programada debe ser una labor estimulante, dinámica y divertida, llevando a cabo una metodología activa con dinámicas de trabajo motivadoras dotadas de creatividad para que el proceso sea efectivo” (Calle, 1998) .Por eso es fundamental tener en cuenta en este ámbito la utilización del juego y del cuento en el aprendizaje del yoga durante la infancia.

Atención y concentración

Según (Calle, 1998)“la atención es la capacidad mental para fijarse en uno o varios aspectos de la realidad y prescindir de los restantes, implica un acto que requiere la energía para poder delimitar ciertas actividades de carácter sensorial”. En cierto modo la atención es el proceso de focalizar nuestros sentidos hacia cierto estímulo o conjunto de estímulos. La atención se suele asociar con la vista o el oído, pero esto se puede extender a estímulos táctiles, del gusto u olfativos.

De igual manera (Berruezo, 1993) señala que la atención es un proceso discriminativo y complejo que acompaña todo el procesamiento cognitivo, además es el responsable de filtrar información e ir asignando los recursos para permitir la adaptación interna del organismo en relación a las demandas externas.

Se ha dicho que la atención es la capacidad de discriminar una variedad de estímulos recibidos a través de los sentidos y centrarse en uno en específico, dichos estímulos deben ser aplicados de una manera didáctica y estimulante, el yoga permite lograr este fin, se ha comprobado que, trabajando las posturas corporales de una manera lúdica, se desarrollará la capacidad de centrarse en una única cosa desechando los estímulos poco importantes.

Por su parte la concentración según (Boulch L. , Psicomotriz Práctica, 1981) se denomina concentración a la inhibición de la información irrelevante y la focalización de la información relevante, con mantenimiento de ésta por periodos prolongados

La implementación del yoga dentro del sistema educativo tiene muchos beneficios así lo afirma (Caballero, 2007), “es comprobado que el yoga mejora el rendimiento del niño en el colegio, ya que: ayuda a controlar el nerviosismo, reduce la agresividad y

aumenta la concentración”

Según (Calle, 1998) la práctica habitual de yoga se trabaja a través del establecimiento de una serie de rutinas repetitivas y sistemáticas que los niños irán adquiriendo. Dichas rutinas ayudarán al niño con TDAH a la automatización de las conductas, aspecto muy importante a trabajar con ellos. Por otro lado, la práctica sistemática de movimientos corporales mejorará el conocimiento de su cuerpo y potenciará la mejor organización de su cerebro. A través de la relajación, el niño con TDAH logrará disminuir su hiperactividad, mejorar su concentración, disminuir su inquietud, desarrollar la coordinación y tener menor tensión muscular.

En ocasiones ambos procesos pueden llegar a confundirse sin embargo atención y concentración no son procesos psicológicos diferentes, más bien sería etapas de un mismo proceso. En tanto la atención se puede definir como la capacidad de seleccionar la información recibida a través de los sentidos y que nos permite dirigir y controlar los procesos mentales, la concentración es la capacidad de mantener la atención focalizada sobre un objeto o sobre la tarea que se esté realizando.

2.3. Yoga aplicación

2.3.1. Técnicas de respiración

Existen varias técnicas las cuales (Caballero, 2007) en su obra *Yogando en la Selva* plantea que dichas técnicas ayudan a los niños a aprender a respirar, entre ellas

tenemos: La respiración de la ola o respiración del diafragma



Figura 13. La respiración de la ola o respiración del diafragma

Una vez los niños se hayan familiarizado con la respiración y tengan la capacidad de permanecer quietos por unos momentos, este es un buen ejercicio que se puede practicar con los niños, y se lo ejecuta siguiendo las siguientes pautas:

- Se acuestan en savasana (postura del cadáver) o postura de relajación.
- El niño coloca su mano derecha o un juguete sobre su estómago.
- Inhalar profundamente, expandiendo el estómago hacia afuera, exhalar largamente, metiendo el estómago hacia adentro.
- Los niños miran su estómago y deben ver como este se mueve como una ola.

Una buena manera de mantener la correcta ejecución e interés en el ejercicio es contarles a los niños que si o hacen correctamente sus cuerpos se liberaran de todas las cosas que a ellos les hace sentir mal.

La respiración de las gotas de agua



Figura 14. La respiración de las gotas de agua

Es una de las pocas respiraciones recomendadas para niños, en la que el aire se retiene en los pulmones, el tiempo de retención es corto por lo tanto no hay efectos nocivos.

- Los niños se sientan en postura de la x. levantan el brazo derecho al cielo, cierran la mano e imaginan que esta es una gota de agua.
- Inhalan profundamente y mantienen la mano cerrada mientras retienen la respiración.
- Comienzan a contar hasta cinco, abriendo dedo por dedo la mano mientras lentamente dejan caer la mano soltando la respiración, al bajar la mano los dedos se mueven como si cayeran gotas de agua.
- Repetir el ejercicio con la otra mano

Cabe mencionar que este ejercicio es muy útil cuando se tiene un grupo inquietos o indisciplinado, se lo pueden aplicar unas tres o cuatro veces para calmarlos, al inicio de la clase les ayuda a concentrarse y al final de la clase permite que se relajen.

La respiración de pitillo

Este ejercicio ayuda a los niños a estar más calmados y no se apresuren en realizar

las cosas.

Para los niños con problemas respiratorios o asma este ejercicio es primordial, ya que el asma es la incapacidad de exhalar el aire por completo, aquí radica la importancia de este tipo de respiración porque les enseña a exhalar, por lo tanto, ayuda a combatir esta enfermedad.

- Los niños se sientan en la postura de la X.
- Se ponen el pitillo en la boca y comienzan a respirar por el mismo, inhalando y contando hasta 5, exhalan por el pitillo, contando de atrás hacia adelante desde el 7 hasta el 1.
- Repetir el ejercicio 4-5 veces.



Figura 15. La respiración de pitillo

La respiración de la bomba

Es similar a la respiración de la ola, ayuda a crear conciencia en los niños de la importancia de ampliar el diafragma al respirar.

- Los niños están en la postura de la x.
- Se les debe explicar a los niños que su estómago es como un globo que se va a inflar. Se inhala pequeñas bocanadas de aire hasta llenar los pulmones. Al mismo

tiempo los niños abren y levantan los brazos como si de inflar una bomba se tratara.

- Cuando los pulmones estén llenos, se les indica que sostengan por un segundo el aire, seguido juntando los labios y haciendo el sonido como de una bomba al desinflarse van soltando el aire. Mientras esto sucede al tiempo los niños bajan los brazos, se debe hacer énfasis en una bomba inflándose y desinflándose de tal manera que se capte y se mantenga la atención del niño en el ejercicio.



Figura 16. La respiración de la bomba

La respiración del dragón

Esta respiración se basa en la idea de que los dragones botan fuego por la nariz, esta comparación hace que el ejercicio sea interesante para los niños.

No se recomienda realizar el ejercicio si los niños comieron recientemente.

- Los niños se sientan en la postura de la X.
- Ponen las dos manos bajo el ombligo, inhalan profundamente sueltan el aire, haciendo sonidos como si se estuvieran sonando la nariz, al tiempo comprimen el estómago hacia adentro.
- Exhalan tres o cuatro veces.

Se recomienda practicar esta respiración cuando los niños estén cansados ya que

les brinda energía.



Figura 17. La respiración del dragón

2.3.2. La aplicación de la respiración en las sesiones de yoga para niños.

A pesar de lo importante que es aprender a respirar correctamente, es inexplicable que no sea una práctica habitual el enseñar a respirar al niño desde temprana edad.

Sin embargo, toda persona puede aprender a respirar correctamente y poder evitar respiraciones espasmódicas, demasiado superficiales, arrítmicas y por la boca, no debemos olvidar que la nariz esta por una buena razón, su función es la de entibiar y filtrar el aire, evitando trastornos de las vías respiratorias.

Sumado a ello el respirar mal hace que nuestro sistema nervioso este alterado, además se crea tensiones emocionales y físicas, por el contrario, una respiración más pausada y regular es como un calmante para el sistema nervioso, así lo menciona (Calle, 1998) en su obra Yoga para Niños.

La respiración que se sugiere e la práctica del yoga exigen la atención constante al

proceso respiratorio, permitiendo regularla según la necesidad. A pesar de que existen varios ejercicios respiratorios, en el caso de los niños se debe empezar por lo más básico, por ejemplo, aprender la respiración abdominal, clavicular, completa con retención y completa sin retención.

Una vez dominadas estas técnicas básicas se puede ejecutar otras, tomando en cuenta que nunca deben ser forzadas para el niño, el autor Ramiro Calle recomienda practicar estos ejercicios durante cinco minutos por sesión, de tal modo que la clase estará estructurada por las posturas, un ejercicio respiratorio y la relajación como tal.

Una respiración adecuada es aquella que se realiza inhalando la mayor cantidad de aire como sea posible y expulsar la mayor cantidad al exhalar, una vez más evitando esfuerzos innecesarios, de este modo se está reeducando la función respiratoria, por lo tanto, es recomendable ejercitarse en estos ejercicios de manera que se cree un hábito de ello.

En la práctica del yoda prima una adecuada técnica al momento de respirar, dichas técnicas producen los siguientes beneficios:

- Se regula la función cardíaca y se mejora la circulación sanguínea.
- Se previenen trastornos del aparato respiratorio.
- Se pacifican las emociones, además se combate la dispersión mental, aumentando la capacidad de concentrarse.
- Aumenta la capacidad pulmonar.
- Se combate el nerviosismo que es propio de muchos niños.
- Se incrementa el nivel energético.

Una secuencia adecuada de enseñanza de la respiración sería la siguiente:

- Enseñar al niño ejercicios básicos respiratorios en los que la inhalación y exhalación duren el mismo tiempo.
- Después se puede empezar a incorporar el tercer tiempo que es la retención que va entre la inhalación y la exhalación.
- Después se le enseña a exhalar más lentamente que inhalar.

Una recomendación adicional que ayuda al niño a aprender las técnicas de respiración es que primero el instructor ejecute claramente el ejercicio, y que el niño evidencie como se dilata la zona en donde se dirige el aire, y segundo es que el niño realice la respiración acostado, la razón es que el niño puede ir aprendiendo a dirigir el aire a distintas zonas colocando su mano en el lugar hacia donde quiere dirigirlo.

2.3.3. La aplicación de la relajación en las sesiones de yoga para niños

El estiramiento es considerado una práctica milenaria que básicamente consiste en soltar los músculos y los nervios e ir dejando el cuerpo flojo, con la relajación la persona es capaz de detectar tensiones y eliminarlas.

El yoga es conocido como relajación consciente, la persona que lo practica va sintiendo las zonas de su cuerpo y aflojándolas. A pesar que existen muchas técnicas de respiración, la más conveniente para el niño es la denominada “relajación pasiva”, en esta técnica el niño se abandona a las indicaciones verbales del instructor es decir sin mayor intervención del practicante más que el hecho de relajarse.

Según (Cordero, Aportaciones del Yoga como mejora de aprendizaje, 2012) en dependencia del grupo con el que se trabaje se debe usar determinadas palabras, por ejemplo, en niños de 6-7 años se debería usar frases como “te estas poniendo blandito” o “como un muñeco de trapo”. Además de lo dicho anteriormente, el autor menciona ciertos parámetros para que el objetivo de relajarse se logre con éxito.

- La relajación debe llevarse a cabo sobre una superficie ni demasiado blanda ni demasiado dura.
- Usar prendas cómodas.
- Realizar la actividad en un sitio silencioso y agradable.
- Se sugiere que se respire pausadamente por la nariz, y se le invita al niño a que este tranquilo, diciéndole que va a ser una experiencia agradable.
- La sesión de relajación en niños se recomienda que dure 5 minutos.
- Se recomienda que, entre postura y postura, se debe incluir unos 30 segundos

de relajación.

En la obra Yoga para Niños de Ramiro Calle se menciona ciertos beneficios que son el resultado de la continua practica de los ejercicios de relajación:

- Ayuda a eliminar la tensión física, mental y emocional.
- Le enseña al niño a estar consigo mismo y disfrutar de un estado de sosiego.
- Facilita el aprovechamiento de las energías.
- Enseña al niño a relacionarse con su cuerpo a nivel vivencial.
- Ayuda al autocontrol y desarrolla el sentido de la disciplina.
- Canaliza la agresividad.

Debido al exceso de estímulos que a diario recibe el niño a través de todos sus sentidos, relajarse quizá sea lo último en lo que se piense, sin embargo, aplicando la metodología adecuada, por ejemplo, utilizando los ejercicios de relajación a manera de cuentos o historias, es posible lograr concretar con éxito estos ejercicios, produciendo un sin número de beneficios como ya se mencionó antes.

2.3.4. Aprendiendo a estirarse

Entre las varias técnicas del yoga físico, destacan las posturas corporales (asanas), todas las posturas del yoga se mantienen desde varios segundos hasta más de un minuto, según la postura.

En los niños no deben mantenerse por mucho tiempo, al fin de evitar aburrimiento y agilizar la clase, cada persona debe realizar la técnica de estiramiento hasta donde su capacidad lo permita, sin sobre esforzarse.

Los estiramientos mantenidos son muy beneficiosos, entre los aspectos positivos

tenemos:

- Alargan y flexibilizan el músculo.
- Irrigan de sangre el músculo y mejoran su tono y resistencia.
- Inducen a la relajación profunda y reparadora.
- Disipan la tensión motriz.

Según (Puperhart, 2008), los estiramientos son mantenidos, porque de este modo ejercen una influencia más intensa sobre el músculo, además elimina contracturas y relaja, según la autora las posturas del yoga trabajan sobre el cuerpo, las energías y la mente, de su práctica se derivan los siguientes beneficios:

- Dotan de gran elasticidad.
- Perfeccionan el sentido del equilibrio.
- Favorecen a todos los sistemas.
- Pacifican la mente y las emociones.
- Ayudan a la coordinación de mente y cuerpo.
- Previenen y ayudan a superar el estrés escolar.
- Estabilizan el carácter.

De lo antes mencionado podemos concluir que las posturas de yoga es la ciencia de estirar, soltar, tensar y relajar, por lo tanto la atención constante y las pausas de relajación que requiere la ejecución de las posturas en el yoga lo convierte en un medio insuperable de relajación y eliminación de tensiones.

El autor (Calle, 1998) menciona ciertos requerimientos que se deben observar en la

ejecución de las posturas:

- Toda postura debe hacerse y deshacerse con lentitud, conscientes de los movimientos que se realicen.
- El niño llevará la postura hasta su límite razonable, y la mantendrá el tiempo indicado.
- Ejecutar una respiración pausada y por la nariz durante las posturas.
- La mente debe permanecer atenta en el presente.
- Evitar esfuerzos excesivos.

2.3.5. Aprendiendo a concentrarse

Según (Cordero, Aportaciones del Yoga como mejora de aprendizaje, 2012) “la concentración es la fijación de la mente en un objeto con absoluta exclusión de todo lo demás” , se puede aplicar algunas estrategias para mantener concentrado al niño, por ejemplo decirle que “piense solo en lo que está haciendo en el momento y si su mente se va, agárrala y llévala hacia lo que estás pensando”, o a su vez “intenta pensar solo en esa imagen y evita que otras ideas surjan en tu mente ”.

Una de las formas de captar la atención del niño y llevarlo a concentrarse es realizar sencillos ejercicios como, por ejemplo, que imagine un determinado color o un objeto como un árbol, presentar el ejercicio de una manera atractiva para el niño y siempre motivándolo será lo ideal para que el niño logre una mayor concentración, disfrute al mismo tiempo del juego que se está realizando, se relacione mejor con sus amigos y también mejore en sus estudios.

Las técnicas de concentración son ideales porque además de los beneficios planeados antes, también nos permiten:

- Coordinar cuerpo y mente.
- Desarrollo armónico de la atención mental.
- Sosiegan.

El hecho mismo de practicar las técnicas del yoga permite que el niño estimule su concentración, una recomendación que el autor Ramiro Calle en su obra Yoga para Niños es que se debe pedir al niño que observe un objeto atentamente por unos minutos, luego cierran los ojos y lo visualicen tan claramente como sea posible.

Se insiste en la importancia de la ejecución y demostración por parte del instructor al momento de realizar el ejercicio, ya que es lo más conveniente para lograr un mejor entendimiento sobre la actividad.

2.3.6. El yoga como metodología de trabajo para el afianzamiento del E/C

El yoga siendo una experiencia que abarca la globalidad del niño tanto en su vivencia corporal como en la parte mental, nos apoya fuertemente en la estructuración del esquema corporal que el niño realiza hasta los doce años de edad, dándole una visión de su cuerpo, con elasticidad, flexibilidad, concentración, atención, siendo capacidades que le ayudan en la construcción de la imagen que tiene el niño de su cuerpo y de la autoestima, la autovaloración y el auto concepto que construye de sí mismo.

El Yoga, es una experiencia que ayuda al niño dentro de la construcción del esquema corporal a concebir un cuerpo vivido, percibido y representado que son las bases del Esquema Corporal de (Boulch J. L., 1983) en donde plantea que es la imagen mental o representación que cada uno tiene de su cuerpo en movimiento o estáticamente, gracias a la cual se puede situar en el mundo que le rodea y afianza la imagen corporal que es una construcción en un mundo de relaciones entre iguales y con el mundo de los objetos y de los adultos.

El Yoga nos ayuda a crear vínculo, así como lo explica en su teoría del apego (Bowlby, 2008) en donde definió la conducta de apego como “cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve proximidad con respecto a otro individuo diferenciado y preferido”, siendo el vínculo que el niño crea

con los padres de suma importancia para el establecimiento de posteriores relaciones afectivas.

El Yoga crea reforzamiento en la parte afectiva-emocional. En lo pre-simbólico te ayuda al inicio de la estructuración de la individualización o separación hacia la autonomía personal, ya que luego de crear un vínculo con el adulto, debe comenzar a buscar su independencia que lo va concretando en el juego simbólico y luego el juego de roles.

Te ayuda a llegar al juego simbólico porque simboliza y representa la vida y la posición de los animales en su práctica.

Cuando el niño tiene ya una estructura e imagen corporal, lo importante es llevarlo a concentrarse, apoyarlo a través del yoga a sus procesos atencionales, a desarrollar el freno inhibitorio que un niño que no tiene un proceso de atención y concentración no logra desarrollar con facilidad y luego se le cataloga como hiperactivo o hiperkinético. Por tanto, el yoga es nuestra herramienta pedagógica en la primera infancia para canalizar toda la expresividad motriz a través de ejercicios de movimiento, respiración, relajación, concentración y conducirlo a una estructura cerebral organizada y una afectividad y emotividad equilibrada, siendo un determinante del desarrollo infantil la psicomotricidad y el yoga como una de sus herramientas prácticas en la intervención.

2.3.7. El yoga en el programa escolar reforma 2016

Nuestro programa tiene cabida en la educación formal, nos sustentamos en el programa escolar de actividad física del ministerio de educación del 2016 (Educación, 2016), el mismo que está formado por 6 bloques que son: Prácticas deportivas, Prácticas Gimnásticas, Relaciones entre Prácticas Corporales y Salud, Prácticas

Corporales Expresivo Comunicativas , Construcción de la Identidad Corporal, Practicas Lúdicas: Los juegos y El jugar , siendo así que nuestro proyecto de investigación tiene la oportunidad de ser considerado con bases sólidas dentro de dos Bloques el currículo 2016 que son : Practicas Corporales Expresivo Comunicativas , Construcción de la Identidad Corporal.

Es importante y trascendental entender el por qué el yoga debería ser tomado como una actividad que forme parte del currículo estudiantil, ya que obtenemos con su práctica beneficios no solo físicos sino también a nivel psicológico y social.

2.3.8. Programa de 8 semanas “Yogando Juntos”

Nuestra propuesta alternativa tiene una duración de 8 semanas las mismas que están divididas en tres unidades que son: Mi Cuerpo me Amo, Mi Cuerpo tiene Direcciones y Mi Cuerpo es Hermoso y me Respeto, los cuales responden a las necesidades encontradas en la población de estudio, cada clase tienen una duración de 35 min y está estructurado de la siguiente manera:

- Ejercicios de calentamiento para estimular y preparar el cuerpo para la clase, las actividades en esta sección tendrán estrecha relación con el objetivo principal de la clase.
- Ejercicios de concentración.
- Posturas de yoga para fortalecer y aportar flexibilidad al cuerpo.
- Ejecutar un juego divertido.
- Desarrollar un cuento o una visualización para incentivar la imaginación.
- Incluir un ejercicio para volver a despertar a la clase.

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de la investigación

Para el desarrollo del presente trabajo se utilizó la investigación cuasi experimental, ya que se analizó los resultados tanto del pre test y post test, vale recalcar que se aplicó una propuesta alternativa que tuvo una duración de 8 semanas. (Arnau, 1995) define el diseño cuasi-experimental como un plan de trabajo con el que se pretende estudiar el impacto de los tratamientos y/o los procesos de cambio, en situaciones donde los sujetos o unidades de observación no han sido asignados de acuerdo con un criterio aleatorio.

Durante el trabajo de tesis se utilizó también la investigación de tipo descriptiva, la cual (Samperi, FernándezCollao, & Baptista, 2010) plantea que el objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas.

Para la recolección inicial y final de datos se utilizó la investigación de campo la cual según el autor Santa Palella y (Abreu, Diciembre 2014) define: La Investigación de campo consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar las variables

3.2. Métodos de la investigación

3.2.1. Método descriptivo

En este método se realiza una exposición narrativa, numérica y/o gráfica, bien detallada y exhaustiva de la realidad que se estudia. El método descriptivo busca un conocimiento inicial de la realidad que se produce de la observación directa del investigador y del conocimiento que se obtiene mediante la lectura o estudio de las informaciones aportadas por otros autores. Se refiere a un método cuyo objetivo es exponer con el mayor rigor metodológico, información significativa sobre la realidad en estudio con los criterios establecidos por la academia. (Abreu, Diciembre 2014)

Abreu dice que este método hace una explicación amplia sobre el tema de estudio mediante distintas fuentes bibliográficas y así poder mostrar de forma exacta la realidad del tema de investigación según varios autores e investigaciones.

3.2.2. Método deductivo

El método deductivo permite determinar las características de una realidad particular que se estudia por derivación o resultado de los atributos o enunciados contenidos en proposiciones o leyes científicas de carácter general formuladas con anterioridad.

Mediante la deducción se derivan las consecuencias particulares o individuales de las inferencias o conclusiones generales aceptadas. (Abreu, Diciembre 2014)

En resumen, este método ayuda a prever lo que pasara con los objetos de estudio, es decir que el mismo permite que la ciencia avance día a día, y así los mismos podrán ser explicados y estudiados más a fondo.

3.2.3. Método analítico

A partir del conocimiento general de una realidad realiza la distinción, conocimiento y clasificación de los distintos elementos esenciales que forman parte de ella y de las interrelaciones que sostienen entre sí. (Abreu, Diciembre 2014)

El método analítico permite aplicar posteriormente el método comparativo, permitiendo establecer las principales relaciones de causalidad que existen entre las variables o factores de la realidad estudiada.

3.2.4. Método bibliográfico

La investigación bibliográfica es la primera etapa del proceso investigativo que proporciona el conocimiento de las investigaciones ya existentes, de un modo sistemático, a través de una amplia búsqueda de: información, conocimientos y técnicas sobre una cuestión determinada. (Natalia&Mora&De&Labastida, 2017)

Es donde los investigadores investigan antecedentes de su tema, mediante una búsqueda con diversas fuentes bibliográficas que les den una idea general del tema de estudio y su estado en la actualidad.

3.2.5. Método estadístico

El método estadístico consiste en una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación. Dicho manejo de datos tiene por propósito la comprobación, en una parte de la realidad, de una o varias consecuencias verificables deducidas de la hipótesis general de la investigación. (Obregón, 2016)

3.3. Población y Muestra

3.3.1. Población

Nuestra muestra es obtenida de la “ESCUELA MANUELA ESPEJO” ubicado en la ciudad de Quito, provincia de Pichincha, con lo cual se trabajó con una población de 180 niños de 2do y 3er grado.

3.3.2. Muestra

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{d^2 \times (N-1) + Z^2 \times p \times q}$$

$$n = \frac{180 \times 3,84 \times 0,5 \times 0,5}{0,0025 \times (179) + 3,84 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$n = \frac{172,8}{1,4075}$$

$$n = 123$$

- GRUPO EXPERIMENTAL = 123
- GRUPO CONTROL = 57

3.4. Técnicas e Instrumentos

3.4.1. Técnicas:

- De campo por que permiten recoger la información de la fuente misma.
- Revisión descriptiva de la misma para la consideración de los aspectos técnicos y científicos

3.4.2. Instrumentos.

3.4.2.1. Encuesta Docente

Este instrumento permite conocer el comportamiento en general del grupo de estudio mediante sus docentes.

Encuesta realizada a docentes de segundo y tercero de básica de la unidad educativa “manuela espejo”

Responda SI o NO según la realidad del grupo con el que está trabajando:

1. ¿Luego de la aplicación del programa de yoga para niños, cree usted que existan cambios significativos en cuanto al rendimiento académico?
2. ¿Luego de la implementación del yoga con los niños, cree usted que existan cambios significativos en cuanto a la socialización con otros niños?
3. ¿Considera usted que el yoga para niños sería una estrategia adecuada para facilitar el desarrollo de actividades escolares y detectar si existe falencias en el afianzamiento del esquema corporal?
4. ¿Encuentra relación entre la implementación del yoga en los niños y el proceso de enseñanza- aprendizaje?
5. ¿Piensa usted que el programa de yoga mejorará en los niños posibles problemas con la atención y concentración?
6. ¿Al momento de enfrentarse a situaciones que provocan cierto nivel de estrés los niños logran controlar sus emociones de manera correcta? (peleas, caídas, equivocaciones etc.)
7. ¿Es fácil para el grupo de alumnos integrar algún compañero que tenga una necesidad educativa especial, tanto en el juego como en trabajo en aula?
8. ¿Es fácil para los niños seguir la rutina al llegar al aula sacar su libreta, poner la terea en el lugar y guardar su lonchera?

9. ¿Considera que el juego puede ser utilizado como una herramienta de aprendizaje?
10. ¿Usted considera que el yoga debería entrar en como una actividad obligatoria dentro del pensum de estudio de la educación básica en el Ecuador?

3.4.2.2. Test de Esquema Corporal

Se utilizaron para la evaluación del esquema corporal, los diversos ítems extraídos del protocolo de Ortega y Blázquez que reposa en el libro (Dominguez D. M., 2012) Este test consta de 9 ítems, cada ítem tiene una calificación de tipo numérica y está a la vez se refleja en un valor cualitativo, el mismo que se usó en el análisis estadístico y pedagógico, el test tiene como objetivo evaluar el nivel de desarrollo del esquema corporal en los niños, el test mide los siguientes ítems:

- Conocimiento de partes corporales (en sí mismo y en otros)
- Tono muscular
- Pasividad
- Relajación
- Equilibrio estático
- Equilibrio dinámico
- Coordinación motriz
- Independencia motriz
- Lateralidad
- Test Piaget Head

Prueba 1: Conocimiento de partes corporales (en sí mismo y en otros)

Valoración Cuantitativa:

Ejecución Correcta 0,5 Puntos; Ejecución Incorrecta 0 Puntos

Valoración Cualitativa:

9-10= Excelente

7-8= Muy Bueno

5-6= Bueno

3-4= Regular

1-2= Deficiente

Tabla 3

Evaluación de Partes corporales

SUJETO	EDAD	NIÑO/NIÑA	ITEM	EN SI MISMO	EN OTRO
			11.-nariz		
			12.-espalda		
			13.-vientre		
			14.-hombro		
			15.-rodilla		
			16.-pies		
			17.-talon		
			18.-mano		
			19.-yemas		
			20.-uñas		

Prueba 2: Tono Muscular (Extensibilidad, Pasividad, Relajación)

Valoración Cuantitativa:

Lo Logra 2 Puntos; No Lo Logra 1 punto

Valoración Cualitativa:

9-10= Excelente

7-8= Muy Bueno

5-6= Bueno

0-4= Regular

1-2= Deficiente

Tabla 4.
Tono muscular

ARTICULACION	LO LOGRA	NO LO LOGRA
1.-hombro		
2.-codo		
3.-muñeca		
4.-rodilla		
5.-pie		

Prueba 3: Pasividad

Valoración Cuantitativa:

Pasivo 2 Puntos; Frena 1,5 Puntos; Bloquea 1 Punto; Anticipa 0,5 Puntos; No Logra 0 Puntos

Valoración Cualitativa:

9-10= Excelente

7-8= Muy Bueno

5-6= Bueno

0-4= Regular

1-2= Deficiente

Tabla 5
Pasividad

ÍTEMS	PASIVO SI/NO	FRENA	BLOQUEA	ANTICIPA	no logra
1.-Mover lateralmente el hombro					
2.-Mover encima del codo					
3.-Mover a la altura de la muñeca					
4.-Caida brazo derecho					
5.-Caida brazo izquierdo					

Prueba 4: Relajación

Valoración Cuantitativa:

Buena 1 Punto; Participa 0,5 Puntos

Valoración Cualitativa:

- 5= Excelente
- 4= Muy Bueno
- 3= Bueno
- 2= Regular
- 1= Deficiente

Tabla 6
Relajación

ÍTEMS	BUENA SI/NO	PARTICIPA SI (AYUDA EN LA CAIDA)
1.-Brazo izquierdo		
2.-brazo derecho		
3.-Ambos brazos		
4.-Pierna izquierda		
5.-Pierna derecha		

Prueba 5: Equilibrio Estático:

Valoración Cuantitativa:

Estable 2 Puntos; Medio 1,5 Puntos; Poco Estable 1 Punto; Inestable 0,5 Puntos; No Realiza 0 Puntos

Valoración Cualitativa:

- 16-18= Excelente
- 13-15= Muy Bueno
- 10-12= Bueno
- 9-11= Regular
- 6-8= Deficiente

Tabla 7
Equilibrio Estático

	ESTABLE	MEDIO	POCO ESTABLE	INESTABLE	NO LO REALIZA
1.-De pie, inmóvil					
2.-De pie, brazos extendidos					
3.-Empujon					
4.-Sobre un pie, ojos abiertos					
5.-De puntillas ojos abiertos					
6.-De talones ojos abiertos					
7.-Sobre un pie, ojos cerrados					
8.-Puntillas, ojos cerrados					
9.-De talones, ojos cerrados					

Prueba 6: Equilibrio Dinámico

Valoración Cuantitativa:

Armonía 2 Puntos; Regular 1,5 Puntos; Irregular 1 punto; No Lo Hace 0 Puntos

Valoración Cualitativa:

12-14= Excelente

11-13= Muy Bueno

8-10= Bueno

5-7= Regular

0-4= Deficiente

Tabla 8
Equilibrio Dinámico

	ARMONIA SI/NO	REGULAR (X)	IRREGULAR (X)	NO LO HACE
1.-Marcha				
2.-Carrera				
3.Salto pie derecho				
4.-Salto pie izquierdo				
5.-Salto con dos pies				
6.-Andar en puntillas				
7.-Andar con talones				

Prueba 7: Coordinación Motriz

Valoración Cuantitativa:

Lo Logra 2 Puntos; No Lo Logra 1 Punto

Valoración Cualitativa:

13-16= Excelente

10-12= Muy Bueno

7-9= Bueno

4-6= Regular

0-3= Deficiente

Tabla 9
Coordinación Motriz

	Lo logra	No lo logra
1.-Ojos		
2.-Cejas		
3.-Mejillas		
4.-Boca-ojo		
5.-Mano-mano		
6.-Mano-brazo		
7.-Mano-brazo-cabeza		
8.-Mano-cabeza-brazo-pierna		

Prueba 8: Independencia Motriz

Valoración Cuantitativa:

Lo Logra 2 Puntos; No Lo Logra 1 Punto

Valoración Cualitativa:

13-16= Excelente

10-12= Muy Bueno

7-9= Bueno

4-6= Regular

0-3= Deficientes

Tabla 10

Independencia Motriz

	Lo logra	No lo logra
1.-Ojos		
2.-Labios		
3.-Mejillas		
4.-Cortar		
5.-Picar		
6.-Oposicion del pulgar		
7.-Separacion de dedos		
8.-Tecleo		

Prueba 9: Lateralidad Test Piaget Head**Valoración Cuantitativa:**

Ejecución Correcta 0,5 Puntos; Ejecución Incorrecta 0 Puntos

Valoración Cualitativa:

5= Excelente

4= Muy Bueno

3= Bueno

2= Regular

1= Deficiente

Tabla 11
Lateralidad Test Piaget Head

RECONOCIMIENTO SOBRE SI MISMO	SI	NO
1.-Mostrar mano derecha		
2.-Mostrar mano izquierda		
3.- Indicar ojo derecho		
4.- Mostrar pie derecho		
5.- Mostrar pie izquierdo		

3.5. Recolección de Información

Para la recolección de la información se utilizarán fuentes primarias como las entrevistas directas a los docentes que están a cargo de nuestra población.

Además, se recurrirá a fuentes de información secundarias (bibliográficas), a fin de lograr un conocimiento general de todos los aspectos que se quiere investigar, principalmente en cuanto a las variables que intervienen en el estudio.

3.6. Tratamiento, tabulación y análisis estadístico de datos

3.7. Descripción de actividades para la ejecución

Como proceso fundamental se desarrollará en función de las fechas establecidas para esta investigación, pero en su generalización podemos establecer cuatro fases de proceso y sistematización para la ejecución de la investigación establecida.

- a. Estudio exhaustivo de las variables de investigación
- b. Recolección de la información técnica y evaluativa
- c. Propuesta de trabajo “Yogando Juntos”
- d. Análisis de datos y su proceso de resultados

CAPITULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo y comparativo del esquema corporal

Prueba 1: conocimiento de partes corporales (en sí mismo y en otros)

Tabla 12

Análisis Grupo experimental

PRE TEST		POST TEST	
GRUPO EXPERIMENTAL	RESULTADOS	GRUPO EXPERIMENTAL	RESULTADOS
excelente	1	excelente	6
muy bueno	35	muy bueno	42
bueno	43	bueno	47
regular	38	regular	25
deficiente	6	deficiente	3
TOTAL	123	TOTAL	123

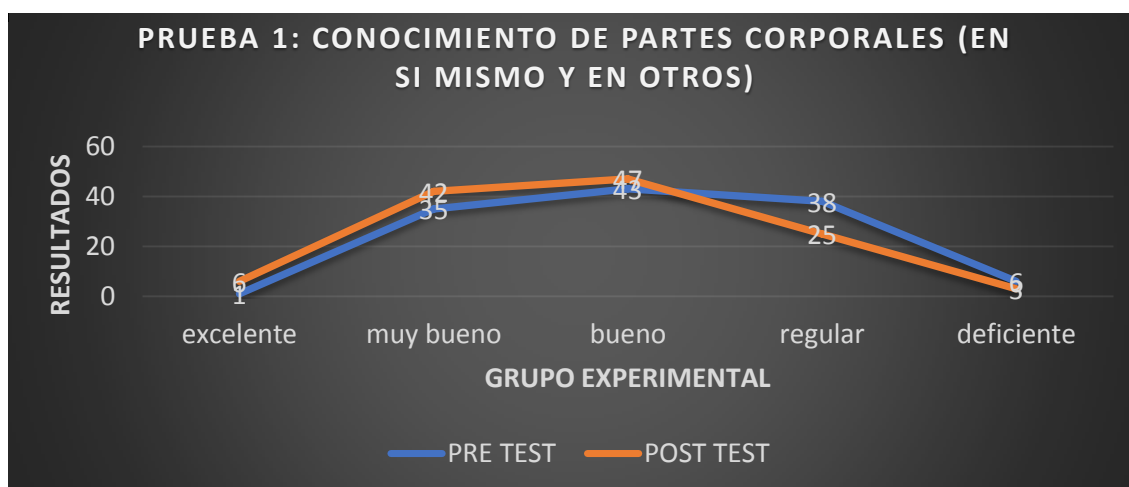


Figura 18. Conocimiento de partes corporales (en sí mismo y en otros)

Análisis. Se evidencia un incremento numérico de individuos en el pre test y post test hacia mejores escalas de resultados, nótese la disminución en la escala regular de 38 a 25 y en deficiente de 6 a 3 lo que indica un mejoramiento de las calificaciones obtenidas en el post test pues la mayoría evidencia un cambio hacia mejores escalas de evaluación.

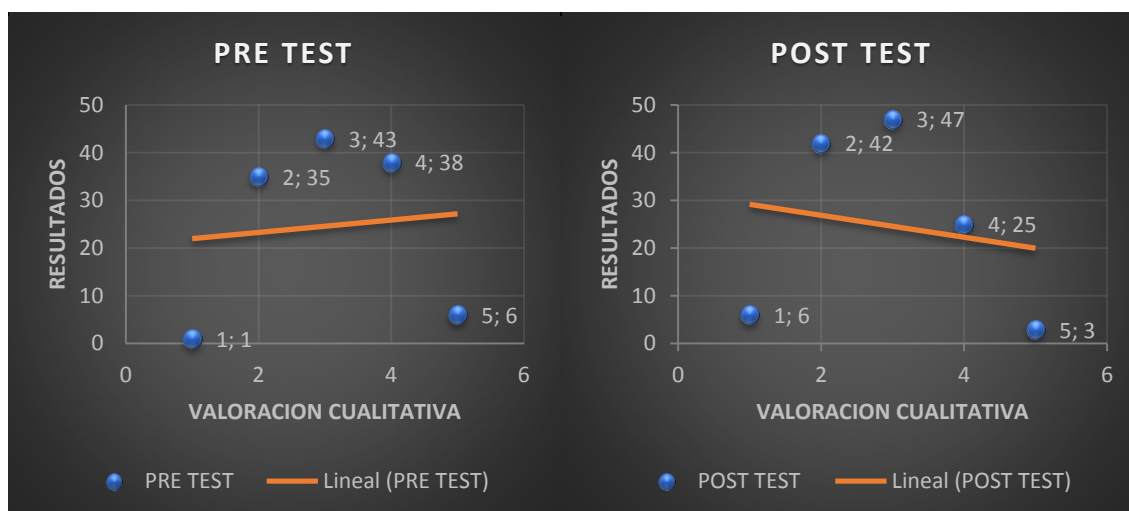


Figura 19. Análisis de medias

Se evidencia en estas graficas un incremento de la media en los resultados obtenidos en las evaluaciones y una ubicación de individuos en mejores escalas de evaluación por encima de la media en el post test.

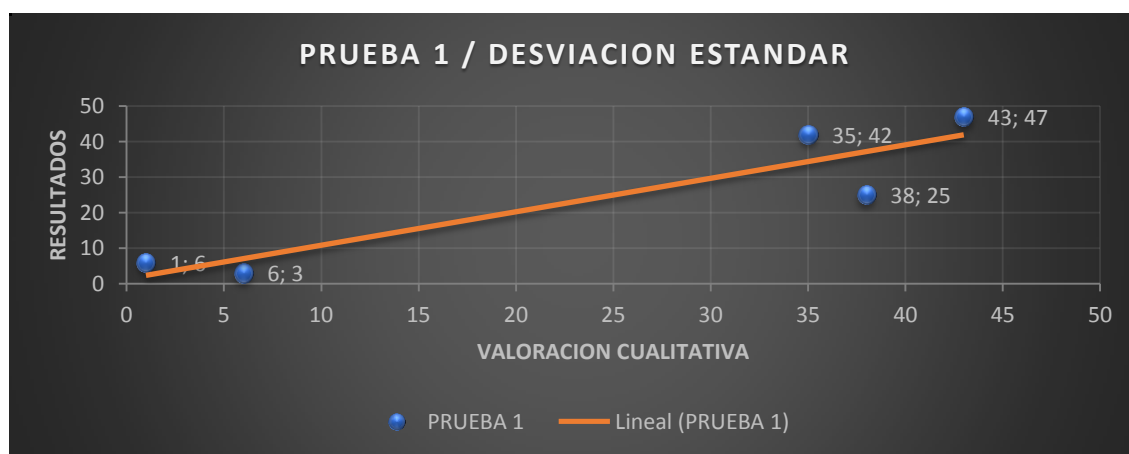


Figura 20. Análisis de desviación estándar

El análisis de la desviación estándar indica que la mayoría de los individuos se sitúan por encima de la media en sus escalas de evaluación y que el grupo después de aplicada la propuesta es menos disperso con respecto a la media, en conclusión, más homogéneo.

Tabla 13
Análisis Grupo control pregunta 1

PRE TEST		POST TEST	
GRUPO CONTROL	RESULTADOS	GRUPO CONTROL	RESULTADOS
excelente	3	excelente	4
muy bueno	11	muy bueno	11
bueno	17	bueno	19
regular	22	regular	20
deficiente	4	deficiente	3
TOTAL	57	TOTAL	57

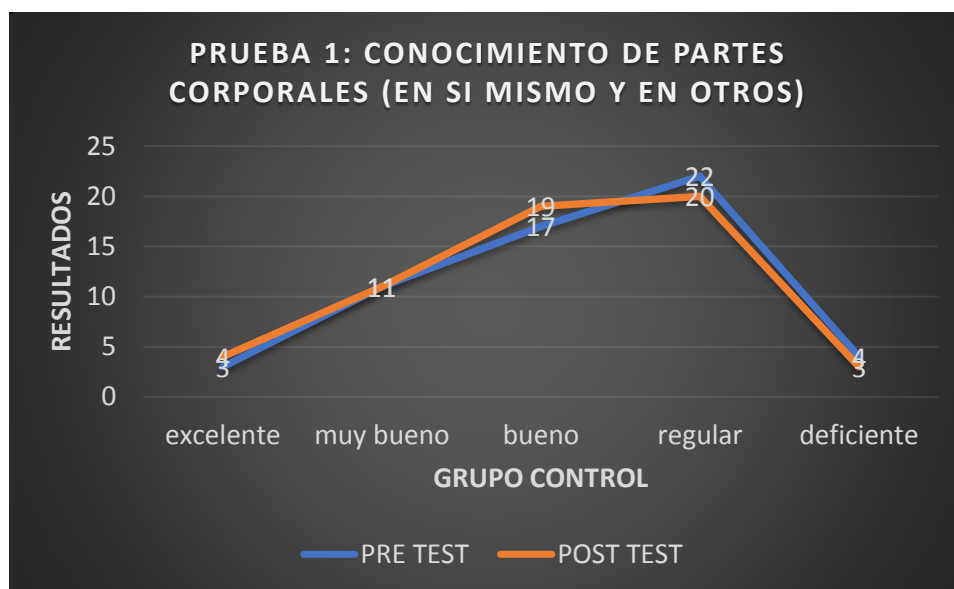
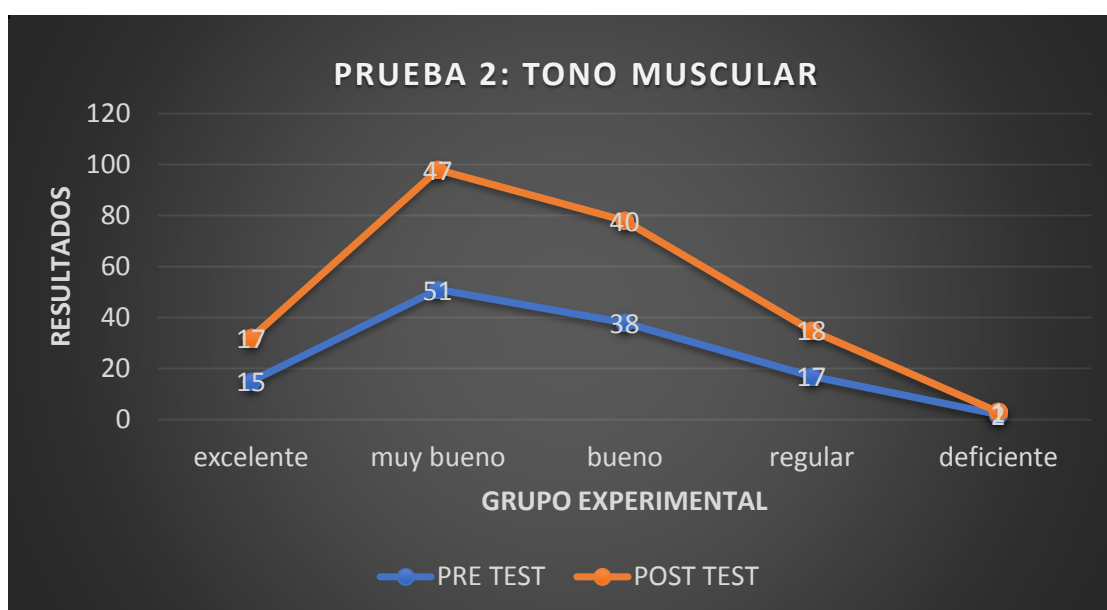


Figura 21 Pregunta 1 Conocimiento de parte (grupo control)

Análisis.- Se evidencia un incremento numérico de individuos en el pretest y posttest hacia mejores escalas de resultados, nótese la disminución en la escala regular de 22 a 20 y deficiente de 4 a 3 lo que indica un mejoramiento de las calificaciones obtenidas en el posttest pues la mayoría evidencia un cambio hacia mejores escalas de evaluación.

Tabla 14*Prueba 2: tono muscular grupo experimental*

PRE TEST		POST TEST	
GRUPO EXPERIMENTAL	RESULTADOS	GRUPO EXPERIMENTAL	RESULTADOS
excelente	15	excelente	17
muy bueno	51	muy bueno	47
bueno	38	bueno	40
regular	17	regular	18
deficiente	2	deficiente	1
TOTAL	123	TOTAL	123

**Figura 22** Pregunta 1 Tono muscular grupo experimental

ANALISIS: Se evidencia un incremento numérico de individuos en el pretest y postest hacia mejores escalas de resultados, nótese la disminución en la escala regular de 18 a 17 y deficiente de 2 a 1 lo que indica un mejoramiento de las calificaciones obtenidas en el post test pues la mayoría evidencia un cambio hacia mejores escalas de evaluación.

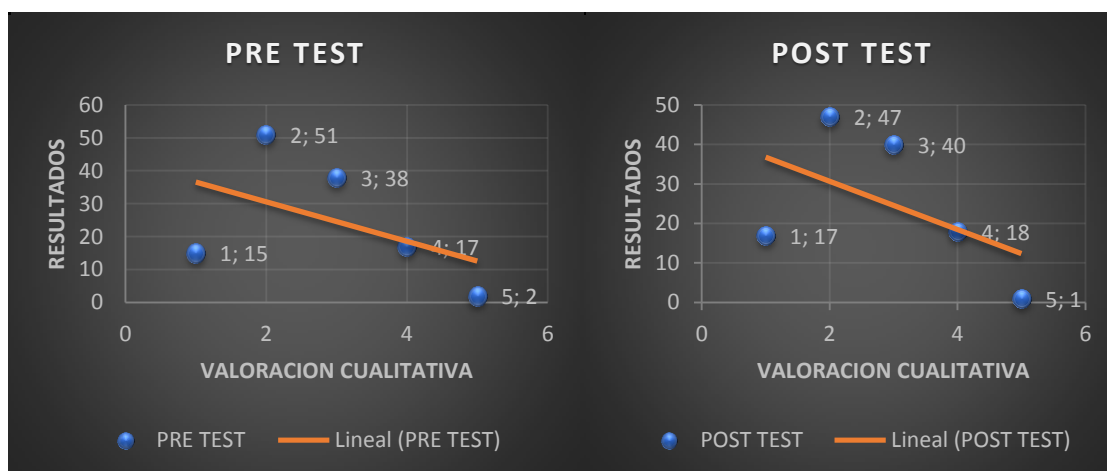


Figura 23 Pregunta 1 Tono muscular valoración cualitativa grupo experimental

ANALISIS: Se evidencia en las gráficas un incremento de individuos en mejores escalas de evaluación y una disminución en los de menor escala de evaluación.

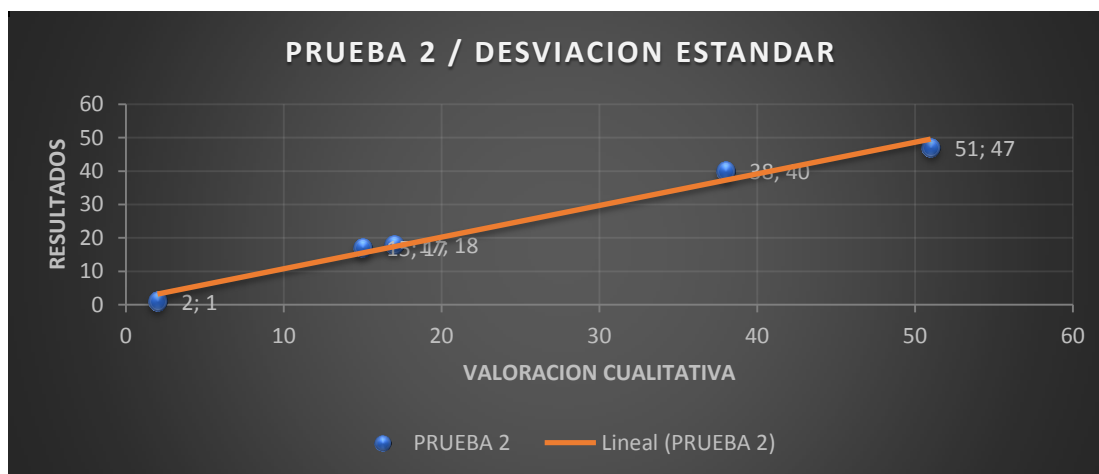
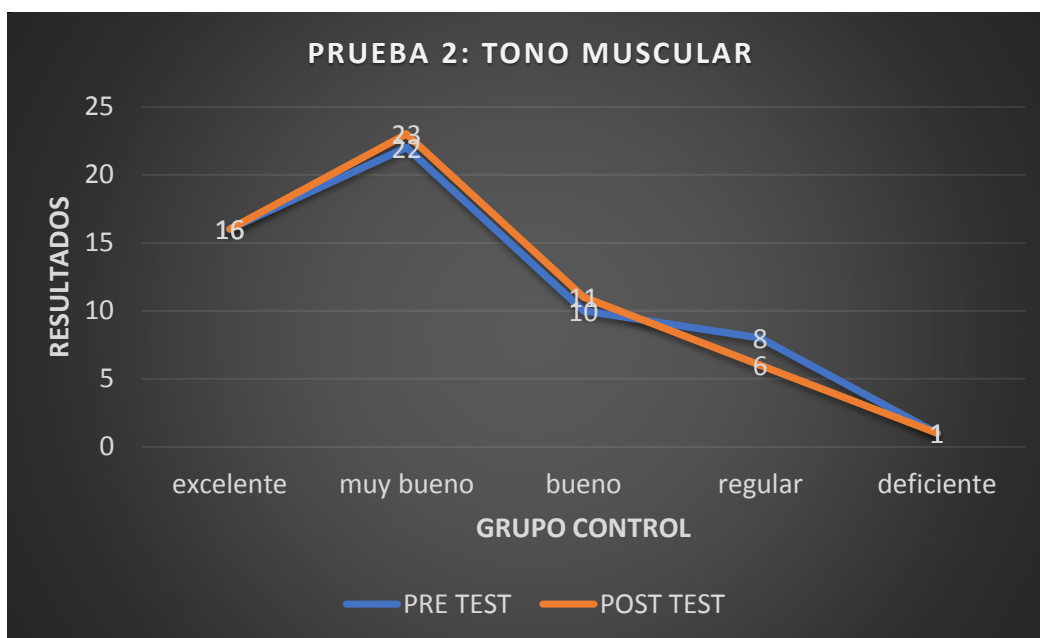


Figura 24 Pregunta 2 Desviación estándar grupo experimental

ANALISIS: El análisis de la desviación estándar indica que la mayoría de los individuos se sitúan por encima de la media en sus escalas de evaluación y que el grupo después de aplicada la propuesta es menos disperso con respecto a la media, en conclusión, más homogéneo.

Tabla 15*Prueba 2: tono muscular grupo control*

PRE TEST		POST TEST	
GRUPO CONTROL	RESULTADOS	GRUPO CONTROL	RESULTADOS
excelente	16	Excelente	16
muy bueno	22	muy bueno	23
bueno	10	Bueno	11
regular	8	regular	6
deficiente	1	deficiente	1
TOTAL	57	TOTAL	57

**Figura 25** Pregunta 2 Tono muscular grupo control

ANALISIS: Se evidencia una leve mejora en la escala de muy bueno 22 a 23, bueno 10 a 11 y regular 8 a 6, en este aspecto debido al proceso educativo que llevan los estudiantes cada año donde ellos adquieren y afianzan ciertos conocimientos.

Tabla 16
Prueba 3 Pasividad grupo experimental

PRE TEST		POST TEST	
GRUPO EXPERIMENTAL	RESULTADOS	GRUPO EXPERIMENTAL	RESULTADOS
Excelente	8	excelente	13
muy bueno	19	muy bueno	16
Bueno	49	bueno	52
Regular	43	regular	39
Deficiente	4	deficiente	3
TOTAL	123	TOTAL	123

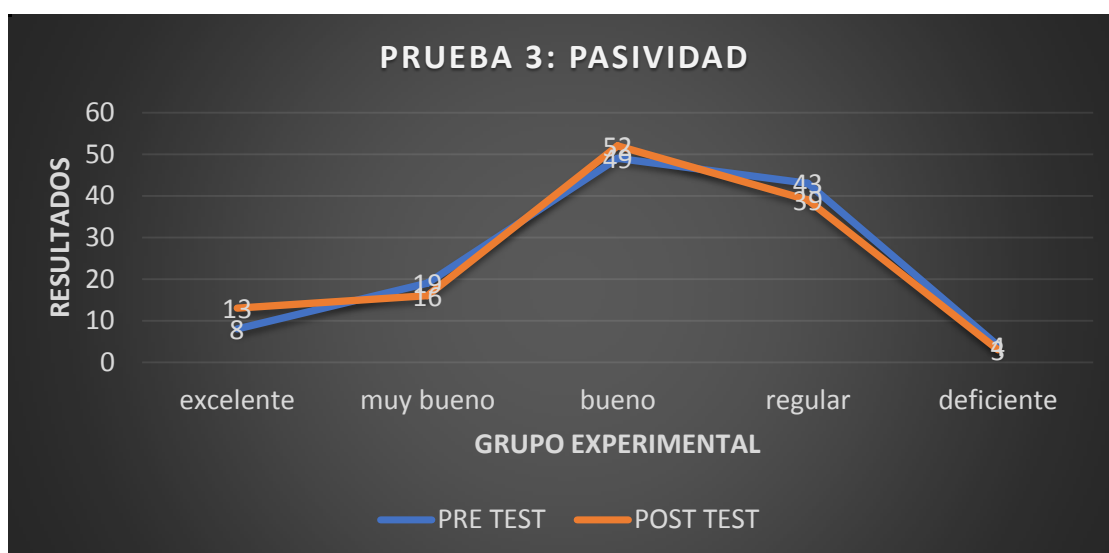


Figura 26 Pregunta 2 Pasividad grupo control

ANALISIS: Se evidencia un incremento numérico de individuos en el pretest y postest hacia mejores escalas de resultados, nótese la disminución en la escala regular de 43 a 39 y el aumento de la escala de estudiantes a excelente de 8 a 13 lo que indica un mejoramiento de las calificaciones obtenidas en el post test pues la mayoría evidencia un cambio hacia mejores escalas de evaluación.

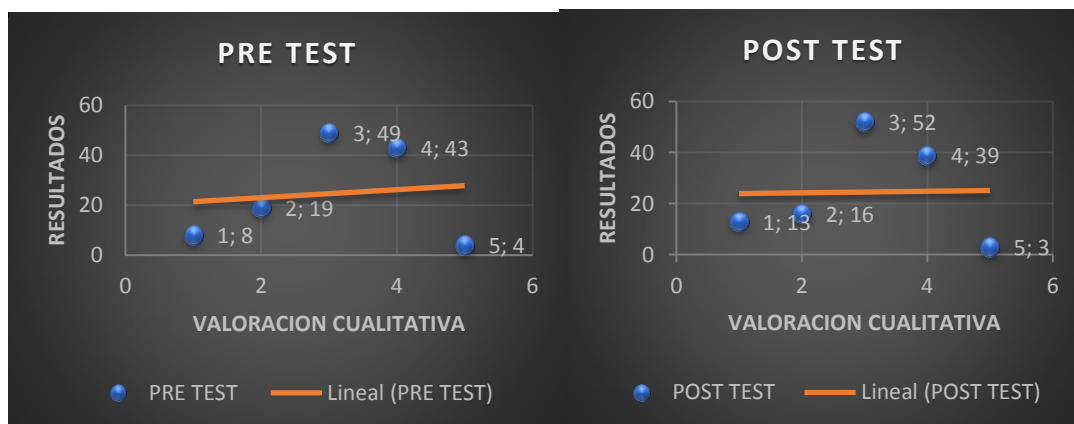


Figura 27 Pregunta 2 Pasividad grupo control

ANALISIS: Se evidencia en las gráficas un incremento de individuos en mejores escalas de evaluación y una disminución en los de menor escala de evaluación.

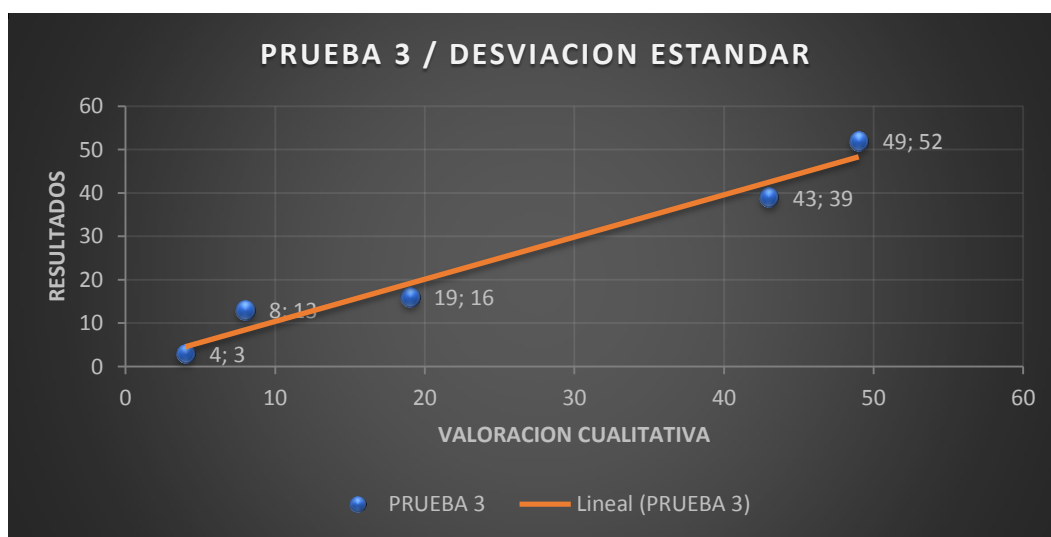


Figura 28 Pregunta 3 Desviación estándar

ANALISIS: El análisis de la desviación estándar indica que la mayoría de los individuos se sitúan por encima de la media en sus escalas de evaluación y que el grupo después de aplicada la propuesta es menos disperso con respecto a la media, en conclusión, más homogéneo.

Tabla 17
Prueba 3 Pasividad grupo control

PRE TEST		POST TEST	
GRUPO CONTROL	RESULTADOS	GRUPO CONTROL	RESULTADOS
Excelente	9	excelente	10
muy bueno	15	muy bueno	18
bueno	18	bueno	14
regular	12	regular	13
deficiente	3	deficiente	2
TOTAL	57	TOTAL	57

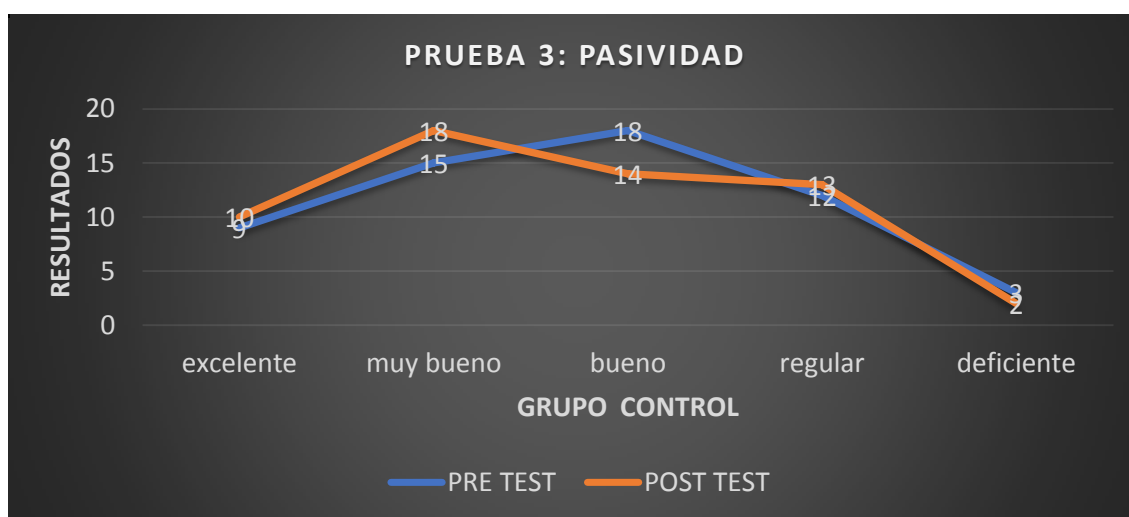
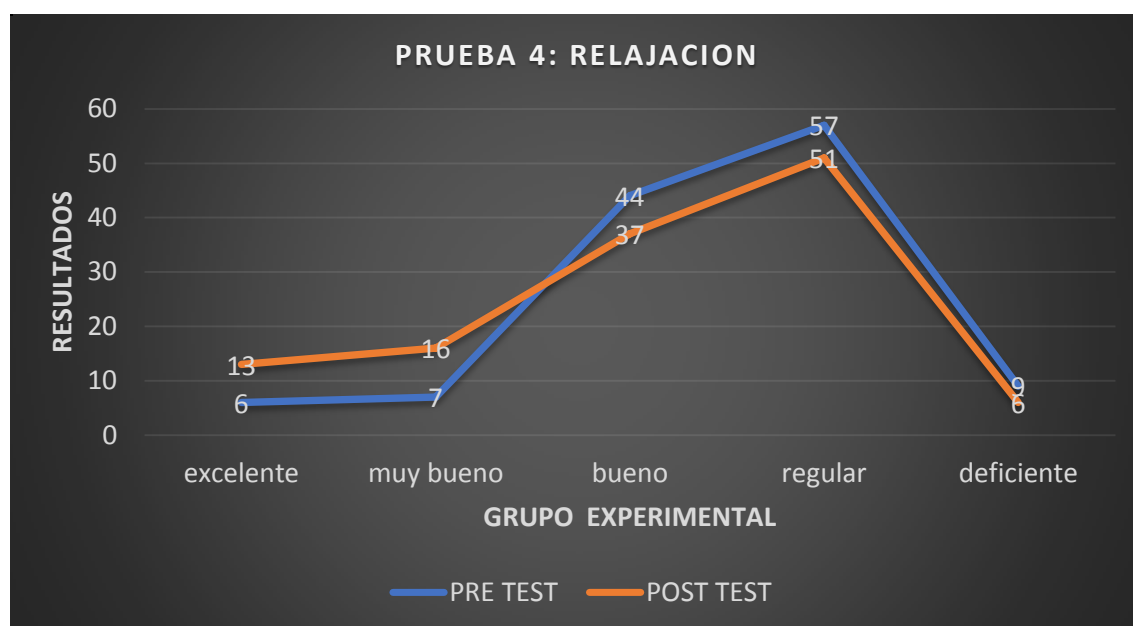


Figura 29 Pregunta 3 pasividad grupo control

ANALISIS: Se evidencia una leve mejora en la escala de muy bueno 15 a 18, en este aspecto debido al proceso educativo que llevan los estudiantes cada año donde ellos adquieren y afianzan ciertos conocimientos.

Tabla 18*Prueba 4 Pasividad relajación grupo experimental*

PRE TEST		POST TEST	
GRUPO EXPERIMENTAL	RESULTADOS	GRUPO EXPERIMENTAL	RESULTADOS
Excelente	6	excelente	13
muy bueno	7	muy bueno	16
Bueno	44	bueno	37
Regular	57	regular	51
Deficiente	9	deficiente	6
TOTAL	123	TOTAL	123

**Figura 30** Pregunta 4 relajación grupo experimental

ANALISIS: Se evidencia un incremento numérico de individuos en el pretest y postest hacia mejores escalas de resultados, nótese la disminución en la escala bueno de 44 a 37, el aumento de la escala de estudiantes a excelente de 6 a 13 también en muy bueno de 7 a 16 que indica un mejoramiento de las calificaciones obtenidas en el post test pues la mayoría evidencia un cambio hacia mejores escalas de evaluación.

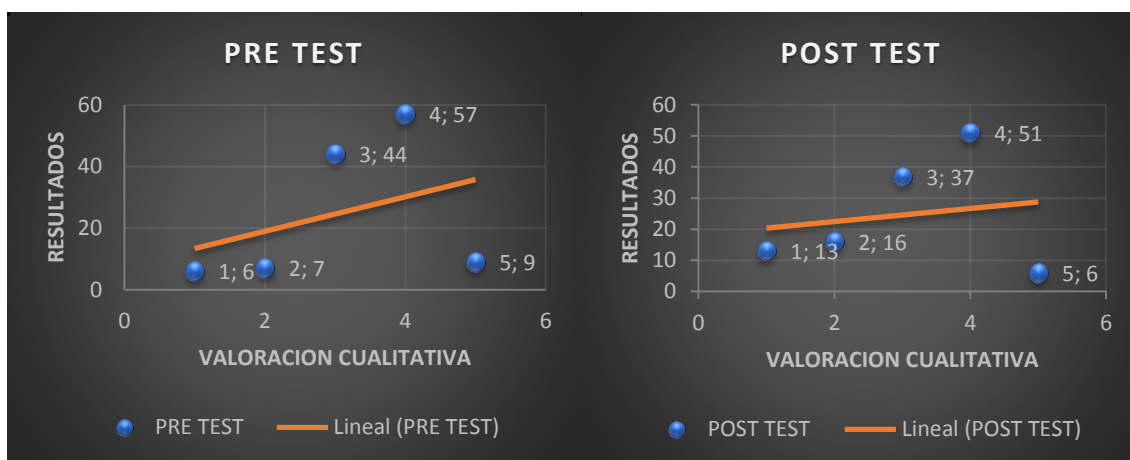


Figura 31 Preguntas 4 valoración cualitativa grupo experimental

ANALISIS: Se evidencia en las gráficas un incremento de individuos en mejores escalas de evaluación y una disminución en los de menor escala de evaluación.

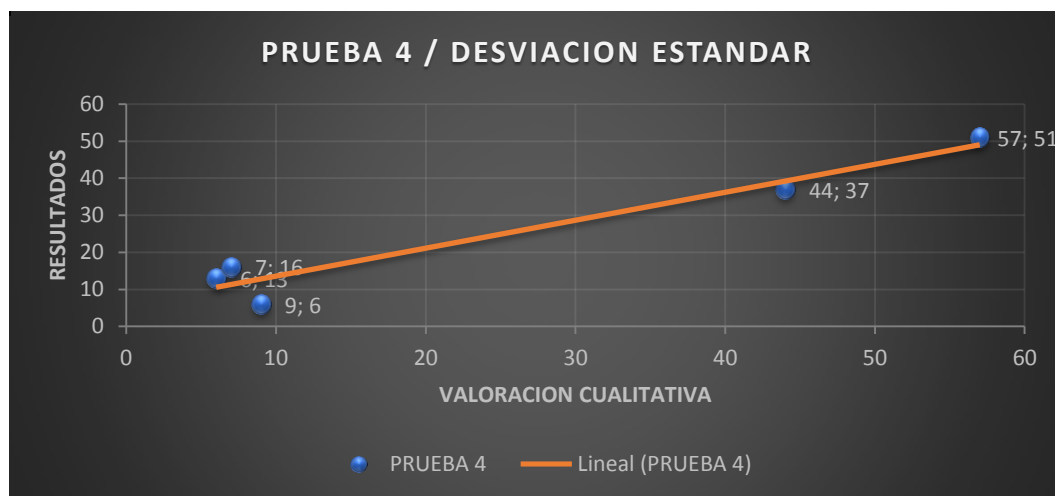
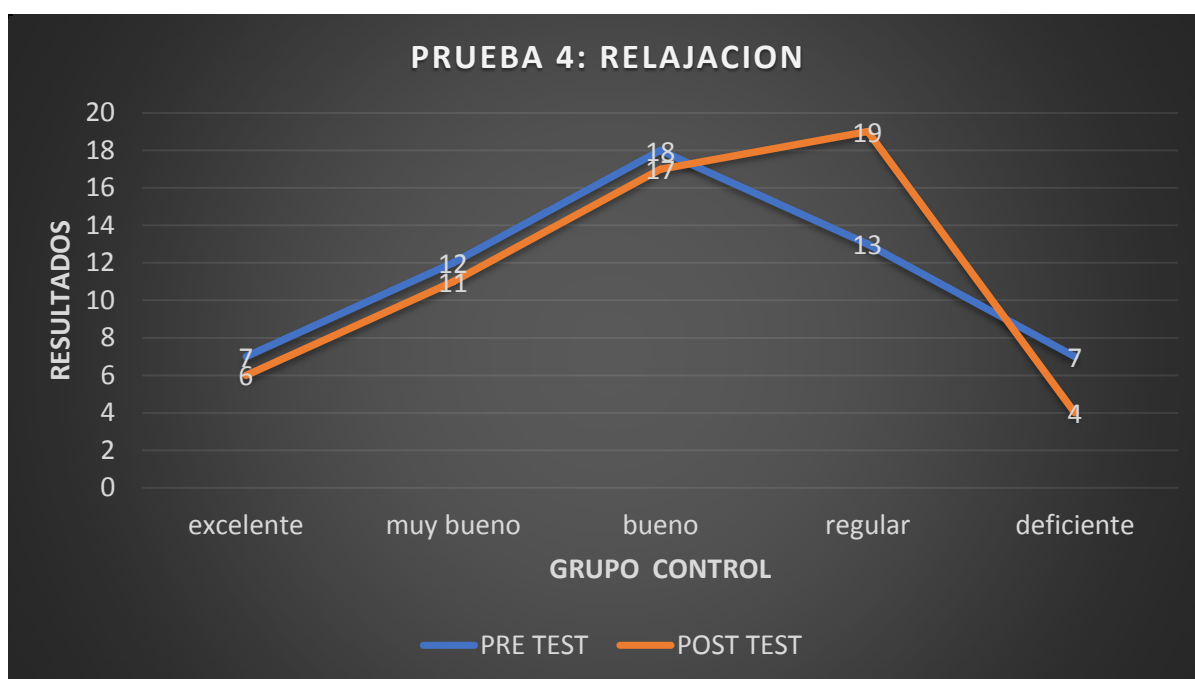


Figura 32 Preguntas 4 valoración cualitativa desviación estándar

ANALISIS: El análisis de la desviación estándar indica que la mayoría de los individuos se sitúan por encima de la media en sus escalas de evaluación y que el grupo después de aplicada la propuesta es menos disperso con respecto a la media, en conclusión, más homogéneo.

Tabla 19*Prueba 4 Pasividad relajación grupo control*

PRE TEST		POST TEST	
GRUPO CONTROL	RESULTADOS	GRUPO CONTROL	RESULTADOS
Excelente	7	excelente	6
muy bueno	12	muy bueno	11
bueno	18	bueno	17
regular	13	regular	19
deficiente	7	deficiente	4
TOTAL	57	TOTAL	57

**Figura 33** Pregunta 4 relajación grupo control

ANALISIS: Se evidencia una desmejora en la escala regular 13 a 19, en este aspecto que puede ser causado por diversos factores, por ejemplo, algún tipo de stress externo causado en los niños o cansancio causado por la misma jornada estudiantil.

Tabla 20
Prueba 5 Equilibrio Estático grupo experimental

PRE TEST		POST TEST	
GRUPO EXPERIMENTAL	RESULTADOS	GRUPO EXPERIMENTAL	RESULTADOS
Excelente	5	excelente	13
muy bueno	46	muy bueno	51
Bueno	54	bueno	48
Regular	16	regular	9
Deficiente	2	deficiente	2
TOTAL	123	TOTAL	123

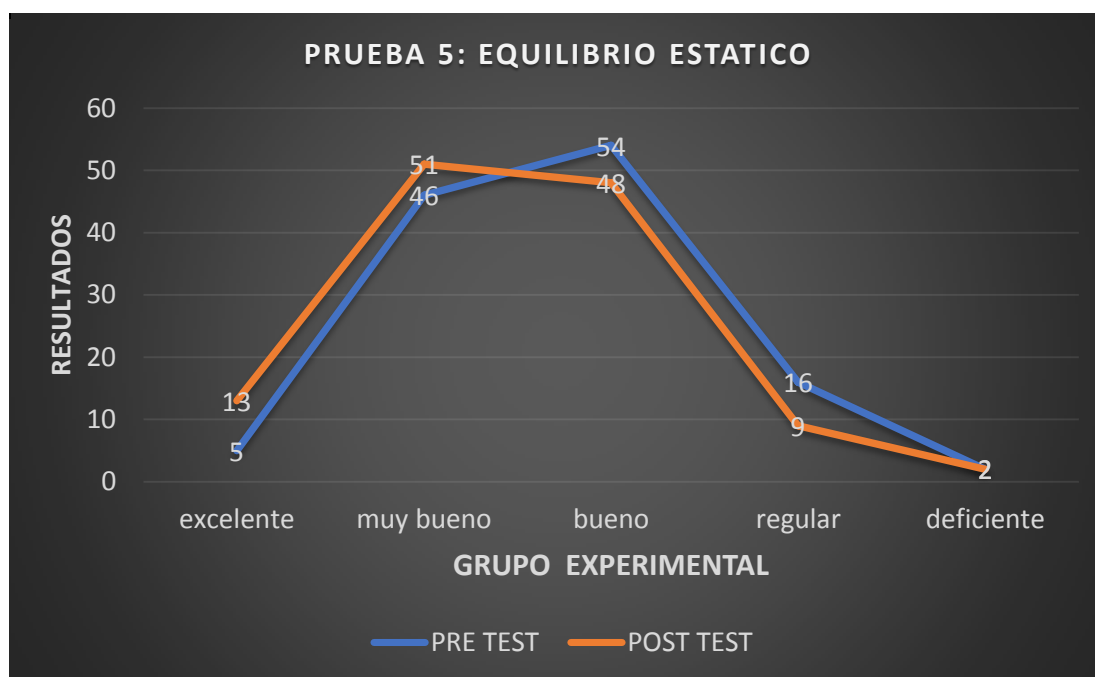


Figura 34 Pregunta 5 equilibrio estático grupo experimental

ANALISIS: Se evidencia un incremento numérico de individuos en el pretest y postest hacia mejores escalas de resultados, nótese el aumento en la escala excelente de 5 a 13 y en muy bueno de 46 a 51 lo que indica un mejoramiento de las calificaciones obtenidas en el post test pues la mayoría evidencia un cambio hacia mejores escalas de evaluación.

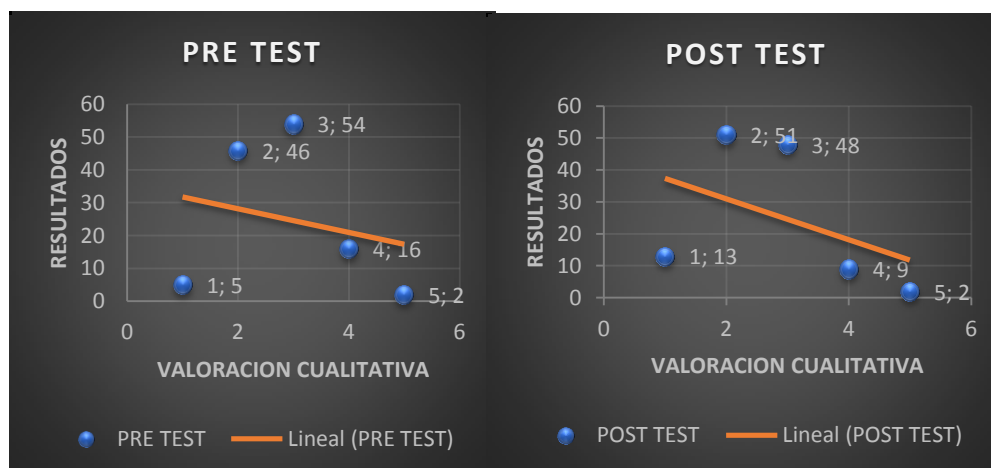


Figura 35 Pregunta 5 equilibrio estático grupo experimental

ANALISIS: Se evidencia en las gráficas un incremento de individuos en mejores escalas de evaluación y una disminución en los de menor escala de evaluación.

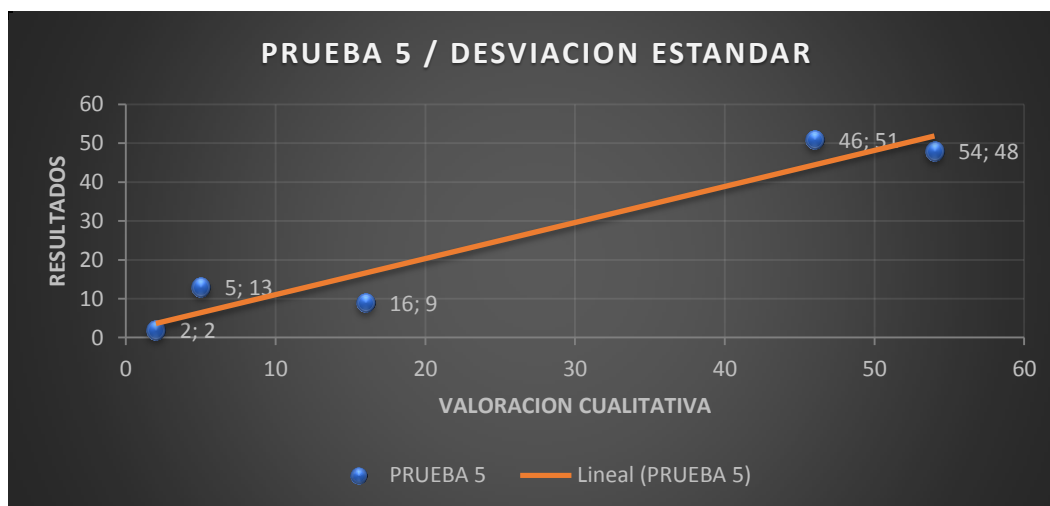
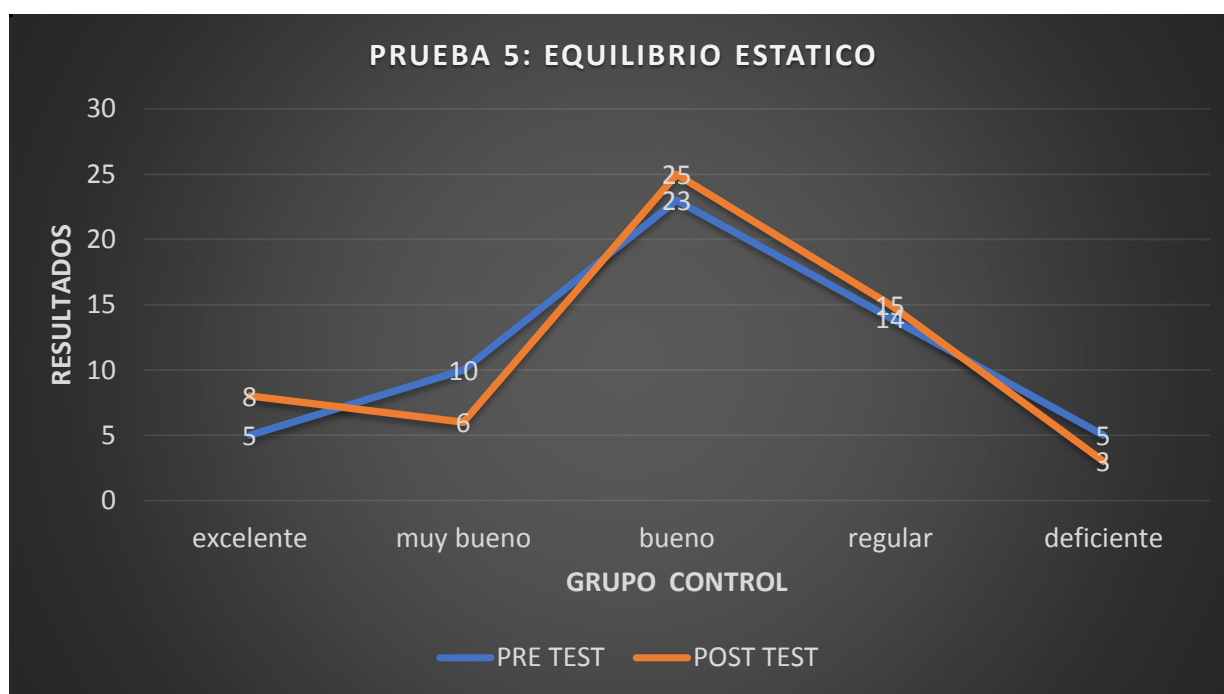


Figura 36 Pregunta 5 desviación estándar

ANALISIS: El análisis de la desviación estándar indica que la mayoría de los individuos se sitúan por encima de la media en sus escalas de evaluación y que el grupo después de aplicada la propuesta es menos disperso con respecto a la media, en conclusión, más homogéneo.

Tabla 21*Prueba 5 equilibrio estático grupo control*

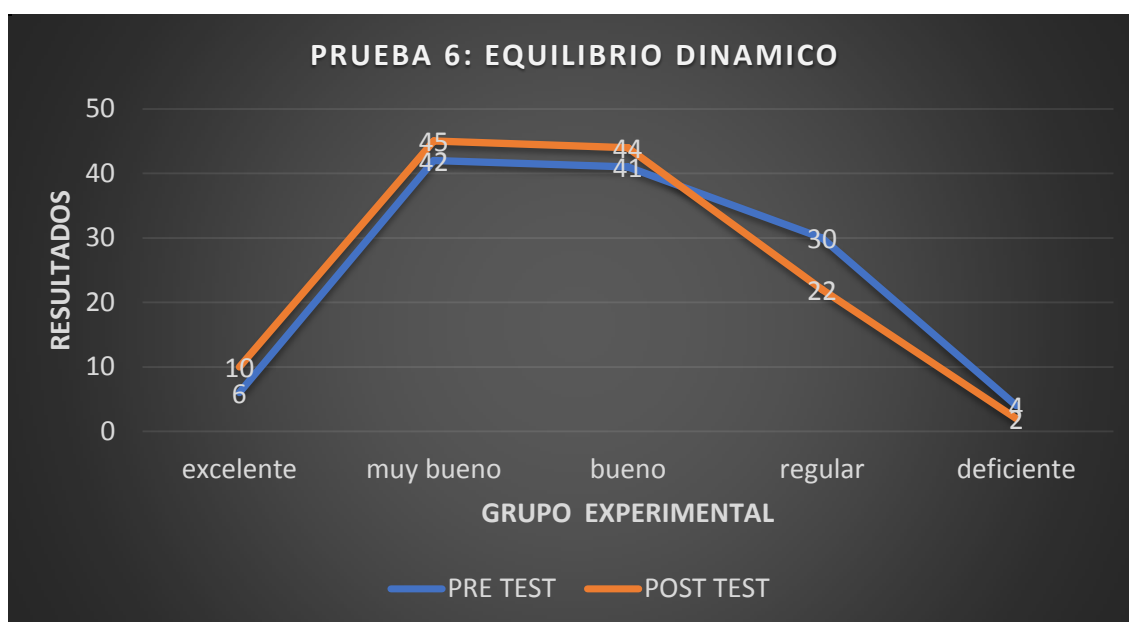
PRE TEST		POST TEST	
GRUPO CONTROL	RESULTADOS	GRUPO CONTROL	RESULTADOS
Excelente	5	excelente	8
muy bueno	10	muy bueno	6
Buena	23	bueno	25
regular	14	regular	15
deficiente	5	deficiente	3
TOTAL	57	TOTAL	57

**Figura 37** Pregunta 5 equilibrio estático

ANÁLISIS: Se evidencia una mejora en la escala excelente 5 a 8 y también en muy bueno de 10 a 6, en este aspecto debido al proceso educativo que llevan los estudiantes cada año donde ellos adquieren y afianzan ciertos conocimientos.

Tabla 22*Prueba 6 Equilibrio dinámico grupo experimental*

PRE TEST		POST TEST	
GRUPO EXPERIMENTAL	RESULTADOS	GRUPO EXPERIMENTAL	RESULTADOS
Excelente	6	excelente	10
muy bueno	42	muy bueno	45
Bueno	41	bueno	44
Regular	30	regular	22
Deficiente	4	deficiente	2
TOTAL	123	TOTAL	123

**Figura 38** Pregunta 6 equilibrio dinámico

ANALISIS: Se evidencia un incremento numérico de individuos en el pretest y postest hacia mejores escalas de resultados, nótese el aumento en la escala excelente de 6 a 10 y una disminución considerable en la escala de regular de 30 a 22 lo que indica un mejoramiento de las calificaciones obtenidas en el post test pues la mayoría evidencia un cambio hacia mejores escalas de evaluación.

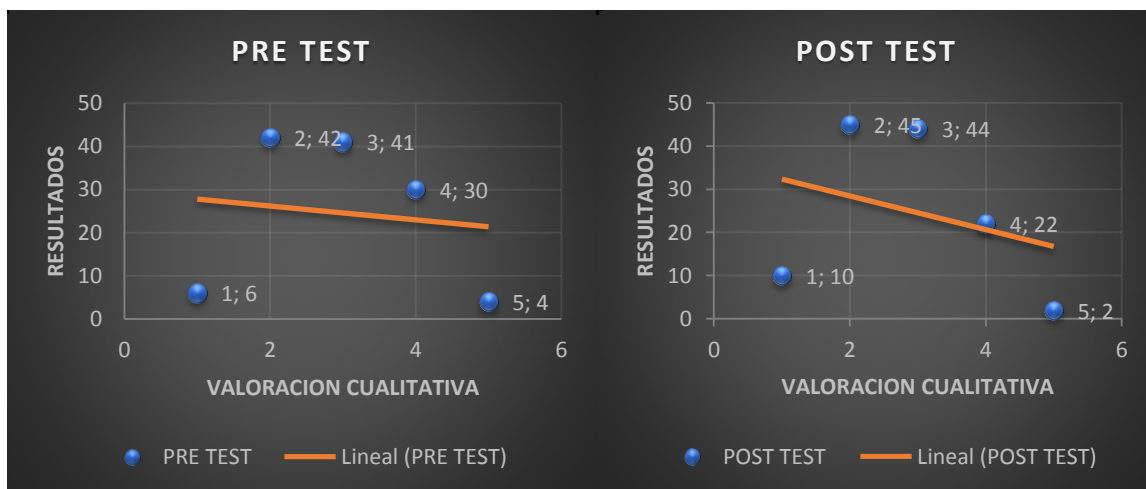


Figura 39 Pregunta 6 equilibrio estático valoración cualitativa

ANALISIS: Se evidencia en las gráficas un incremento de individuos en mejores escalas de evaluación y una disminución en los de menor escala de evaluación.

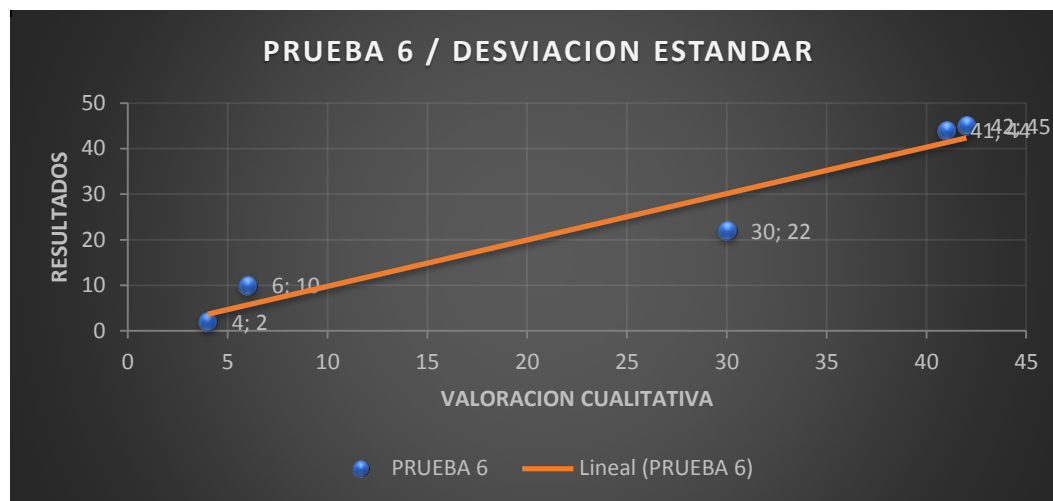
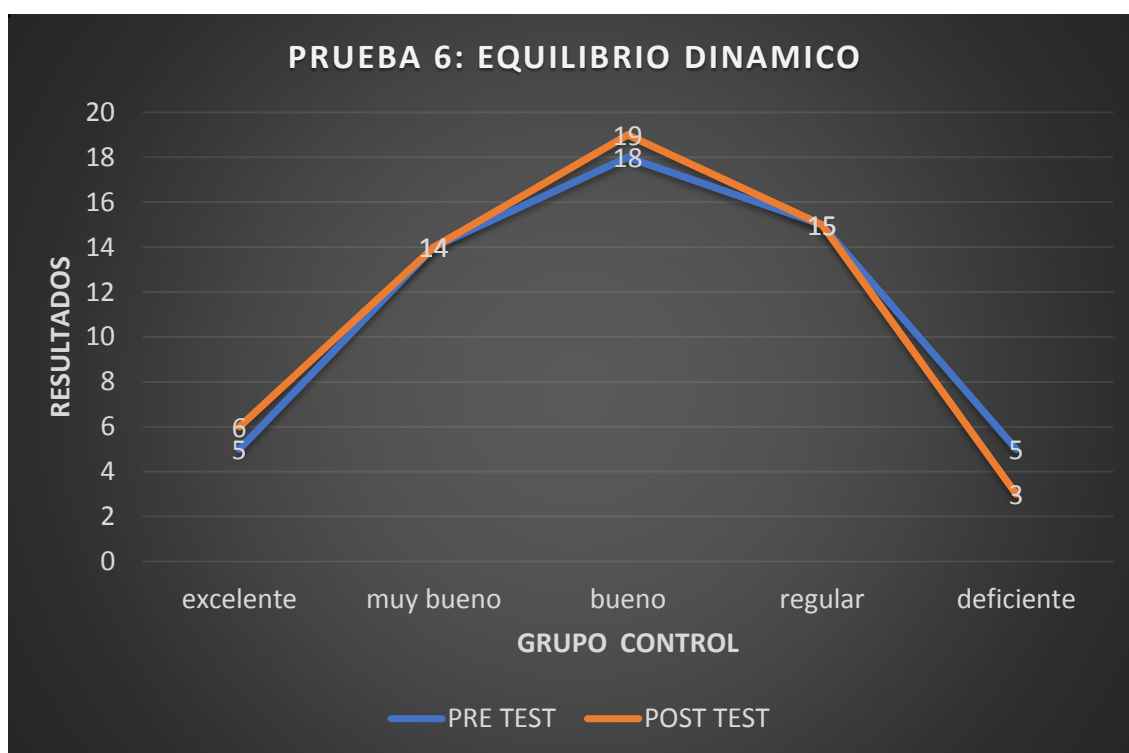


Figura 40 Pregunta 6 equilibrio estático desviación estándar

El análisis de la desviación estándar indica que la mayoría de los individuos se sitúan por encima de la media en sus escalas de evaluación y que el grupo después de aplicada la propuesta es menos disperso con respecto a la media, en conclusión, más homogéneo.

Tabla 23*Prueba 6 Pasividad relajación equilibrio dinámico*

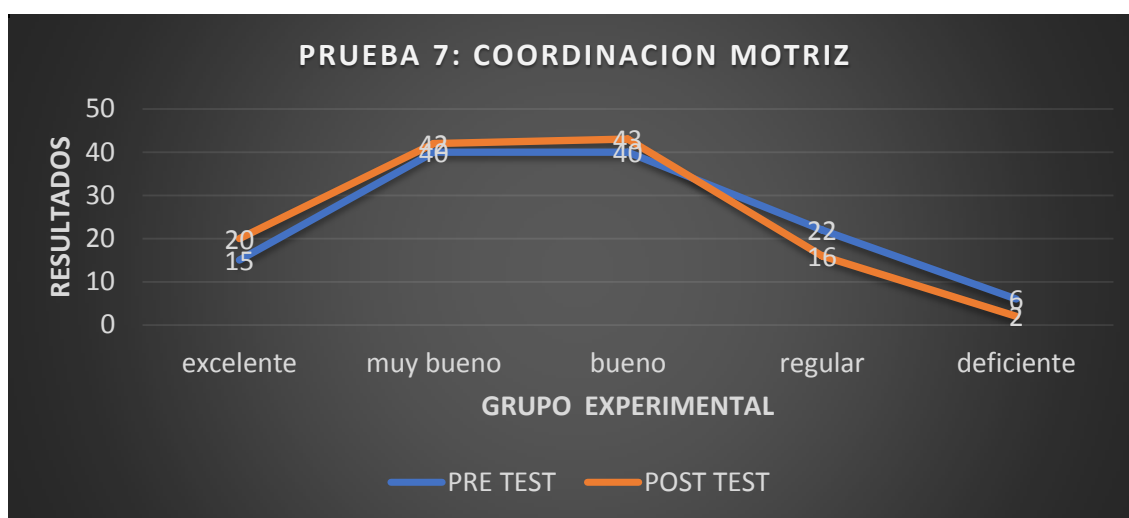
PRE TEST		POST TEST	
GRUPO CONTROL	RESULTADOS	GRUPO CONTROL	RESULTADOS
Excelente	5	excelente	6
muy bueno	14	muy bueno	14
Bueno	18	bueno	19
Regular	15	regular	15
Deficiente	5	deficiente	3
TOTAL	57	TOTAL	57

**Figura 41** Pregunta 6 equilibrio dinámico grupo control

ANALISIS: Se evidencia una mejora en la escala deficiente 5 a 3 en este aspecto debido al proceso educativo que llevan los estudiantes cada año donde ellos adquieren y afianzan ciertos conocimientos.

Tabla 24*Prueba 7 coordinación motriz grupo experimental*

PRE TEST		POST TEST	
GRUPO EXPERIMENTAL	RESULTADOS	GRUPO EXPERIMENTAL	RESULTADOS
excelente	15	excelente	20
muy bueno	40	muy bueno	42
bueno	40	bueno	43
regular	22	regular	16
deficiente	6	deficiente	2
TOTAL	123	TOTAL	123

**Figura 42** Pregunta 7 coordinación motriz grupo experimental

ANALISIS: Se evidencia un incremento numérico de individuos en el pretest y postest hacia mejores escalas de resultados, nótese el aumento en la escala excelente de 15 a 20 y una disminución considerable en la escala de deficiente de 6 a 2 lo que indica un mejoramiento de las calificaciones obtenidas en el post test pues la mayoría evidencia un cambio hacia mejores escalas de evaluación.

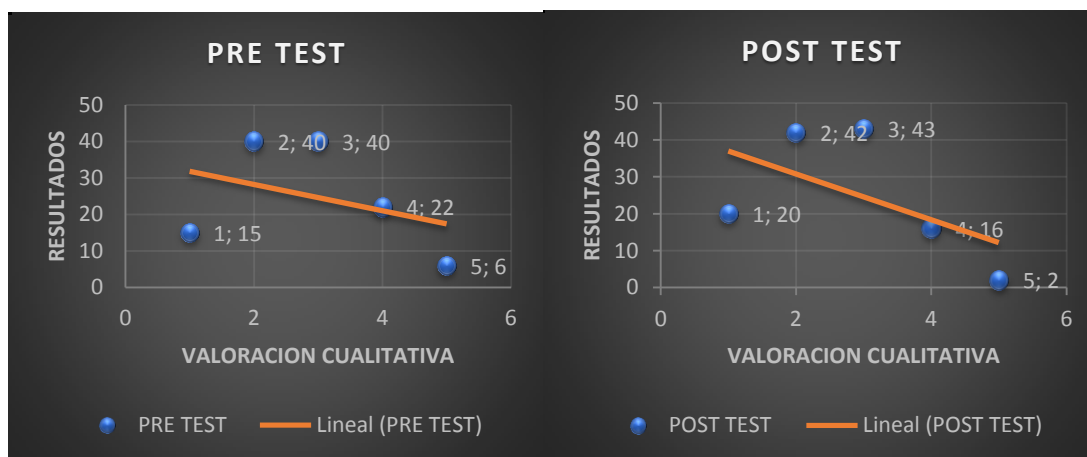


Figura 43 Pregunta 7 coordinación motriz comparativo

ANALISIS: Se evidencia en las gráficas un incremento de individuos en mejores escalas de evaluación y una disminución en los de menor escala de evaluación.

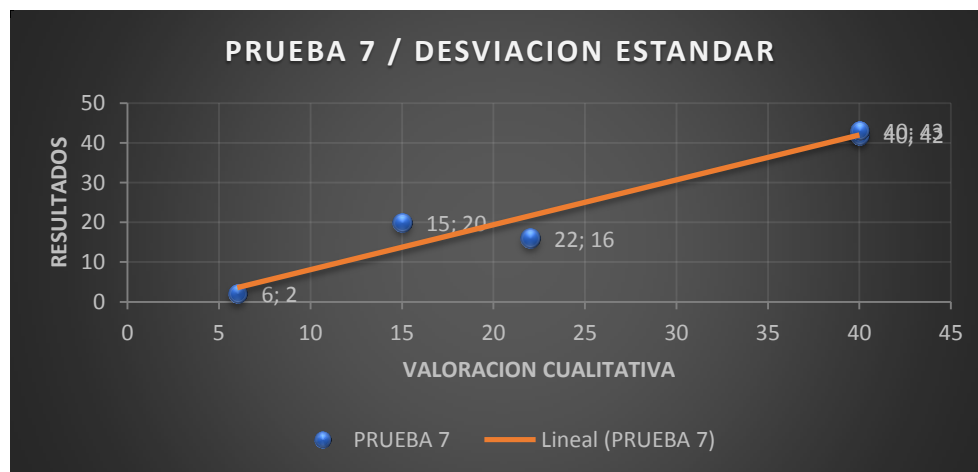


Figura 44 Pregunta 7 desviación estándar

ANALISIS: El análisis de la desviación estándar indica que la mayoría de los individuos se sitúan por encima de la media en sus escalas de evaluación y que el grupo después de aplicada la propuesta es menos disperso con respecto a la media, en conclusión, más homogéneo.

Tabla 25
Prueba 7 coordinación motriz

PRE TEST		POST TEST	
GRUPO CONTROL	RESULTADOS	GRUPO CONTROL	RESULTADOS
Excelente	8	excelente	8
muy bueno	15	muy bueno	16
Bueno	15	bueno	14
Regular	13	regular	14
Deficiente	6	deficiente	5
TOTAL	57	TOTAL	57

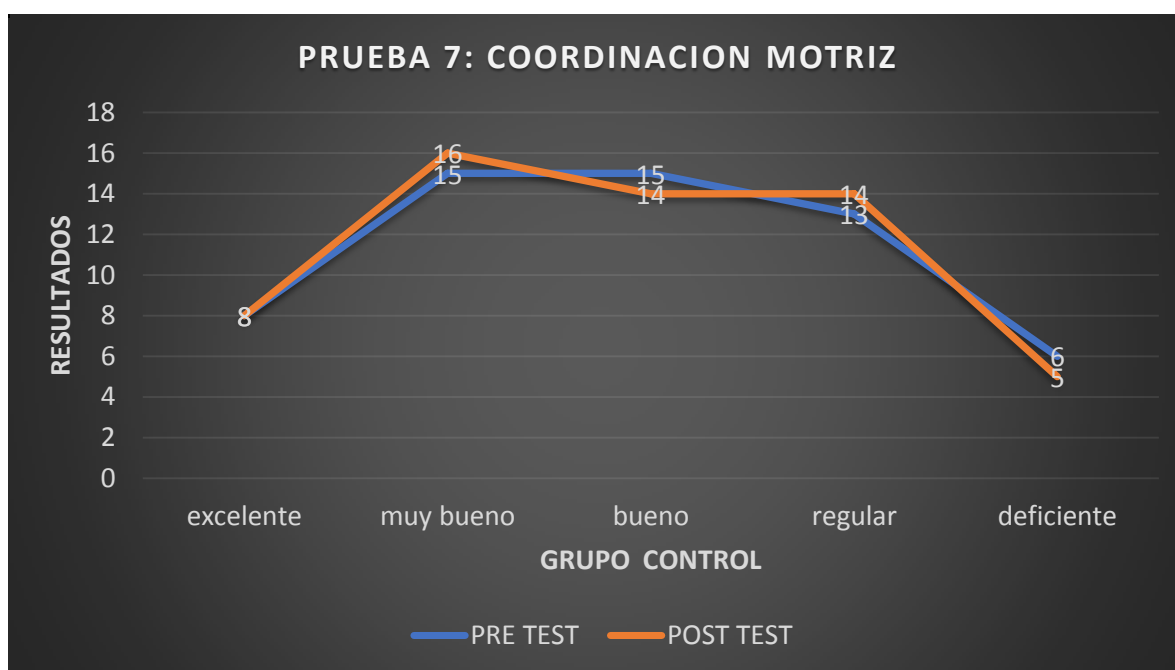
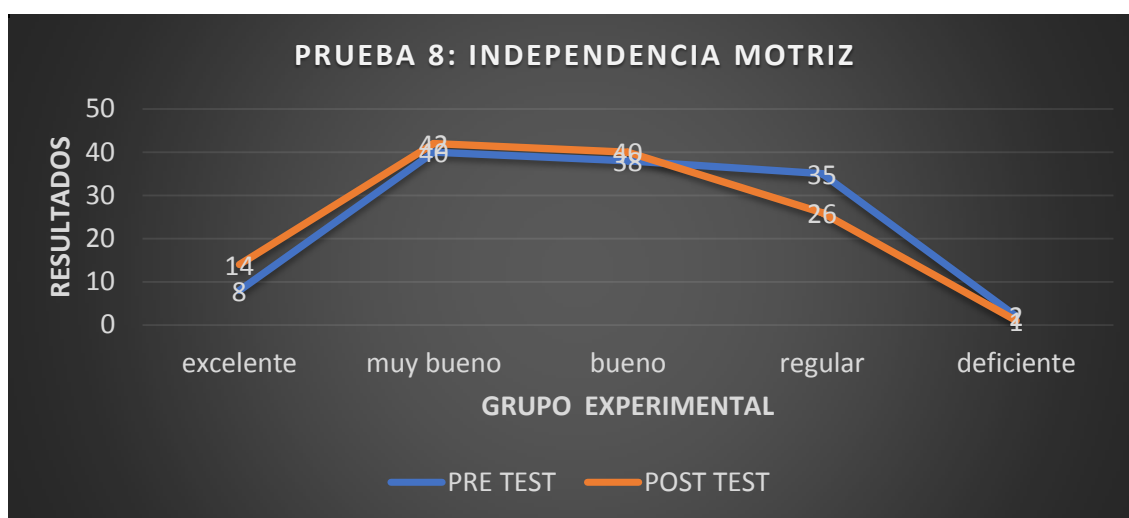


Figura 45 Pregunta 7 coordinación motriz

ANALISIS: Se evidencia una mejora leve escala muy bueno 15 a 16 regular de 13 a 14 en este aspecto debido al proceso educativo que llevan los estudiantes cada año donde ellos adquieren y afianzan ciertos conocimientos.

Tabla 26*Prueba 8 independencia motriz grupo experimental*

PRE TEST		POST TEST	
GRUPO EXPERIMENTAL	RESULTADOS	GRUPO EXPERIMENTAL	RESULTADOS
excelente	8	excelente	14
muy bueno	40	muy bueno	42
bueno	38	bueno	40
regular	35	regular	26
deficiente	2	deficiente	1
TOTAL	123	TOTAL	123

**Figura 46** Pregunta 8 independencia motriz

ANALISIS: Se evidencia un incremento numérico de individuos en el pretest y postest hacia mejores escalas de resultados, nótese el aumento en la escala excelente de 8 a 14 y también en regular de 26 a 35, que indica un mejoramiento de las calificaciones obtenidas en el post test pues la mayoría evidencia un cambio hacia mejores escalas de evaluación.

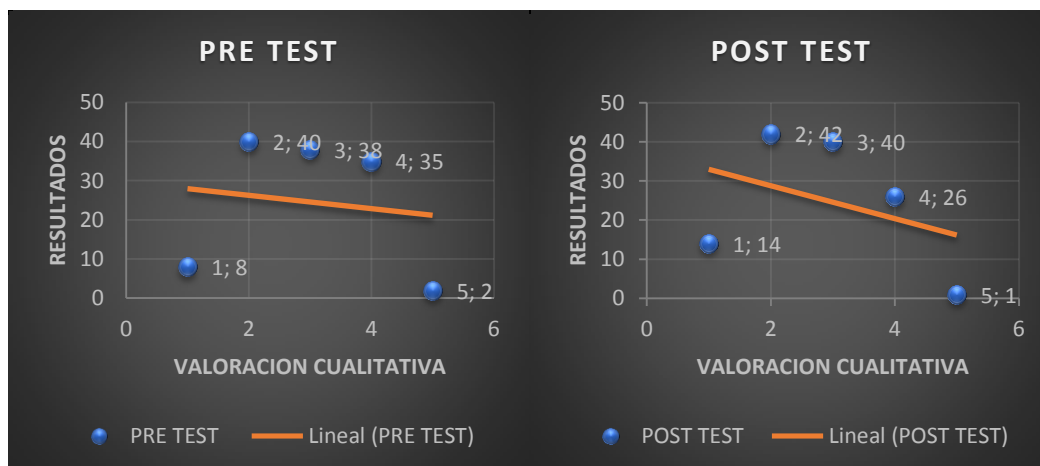


Figura 47 Pregunta 8 independencia motriz

ANALISIS: Se evidencia en las gráficas un incremento de individuos en mejores escalas de evaluación y una disminución en los de menor escala de evaluación.

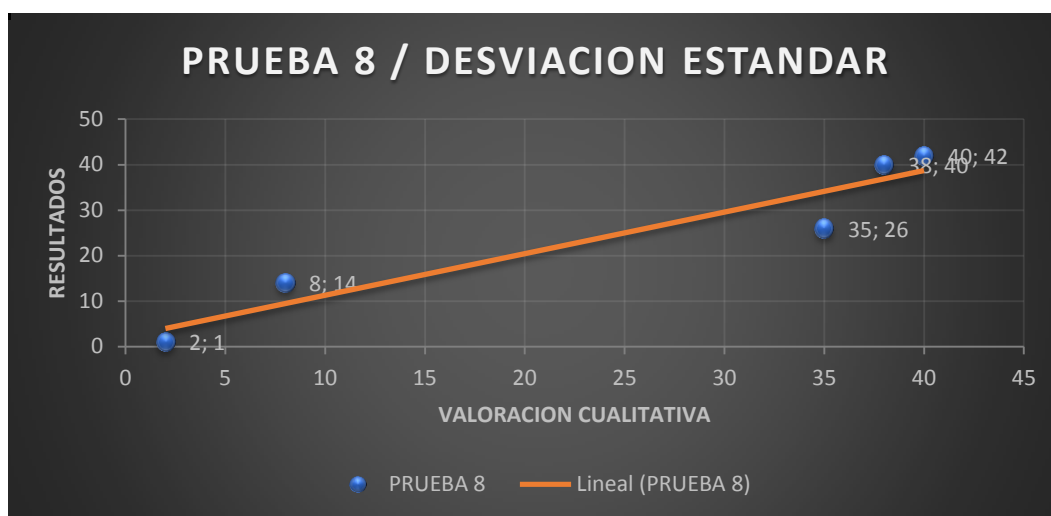
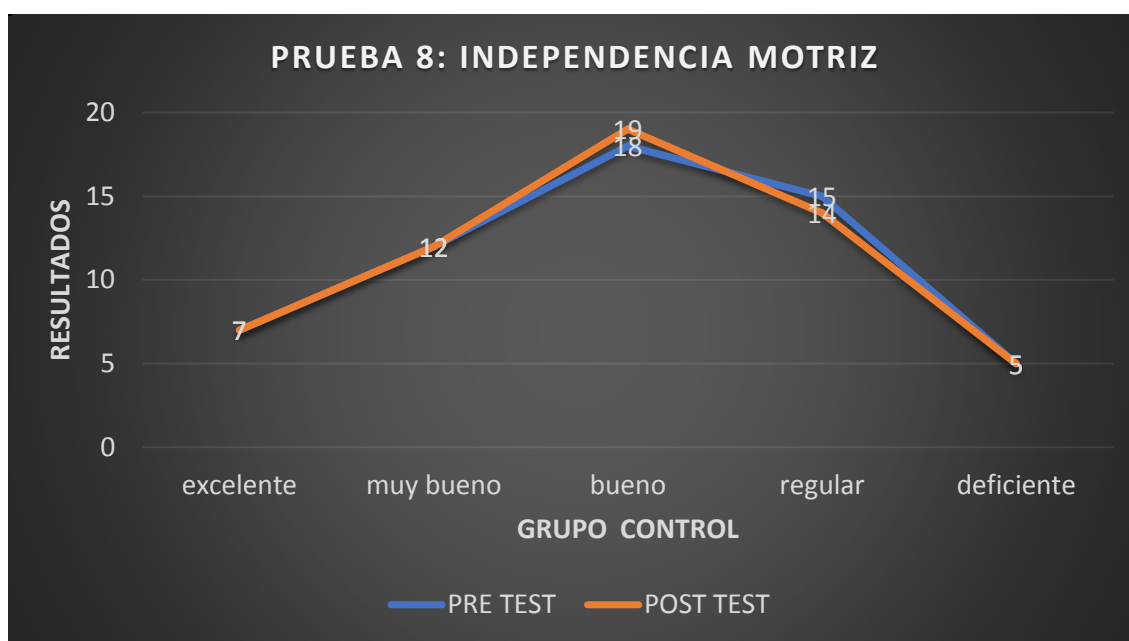


Figura 48 Pregunta 8 desviación estándar

ANALISIS: El análisis de la desviación estándar indica que la mayoría de los individuos se sitúan por encima de la media en sus escalas de evaluación y que el grupo después de aplicada la propuesta es menos disperso con respecto a la media, en conclusión, más homogéneo.

Tabla 27*Prueba 8 independencia motriz grupo control*

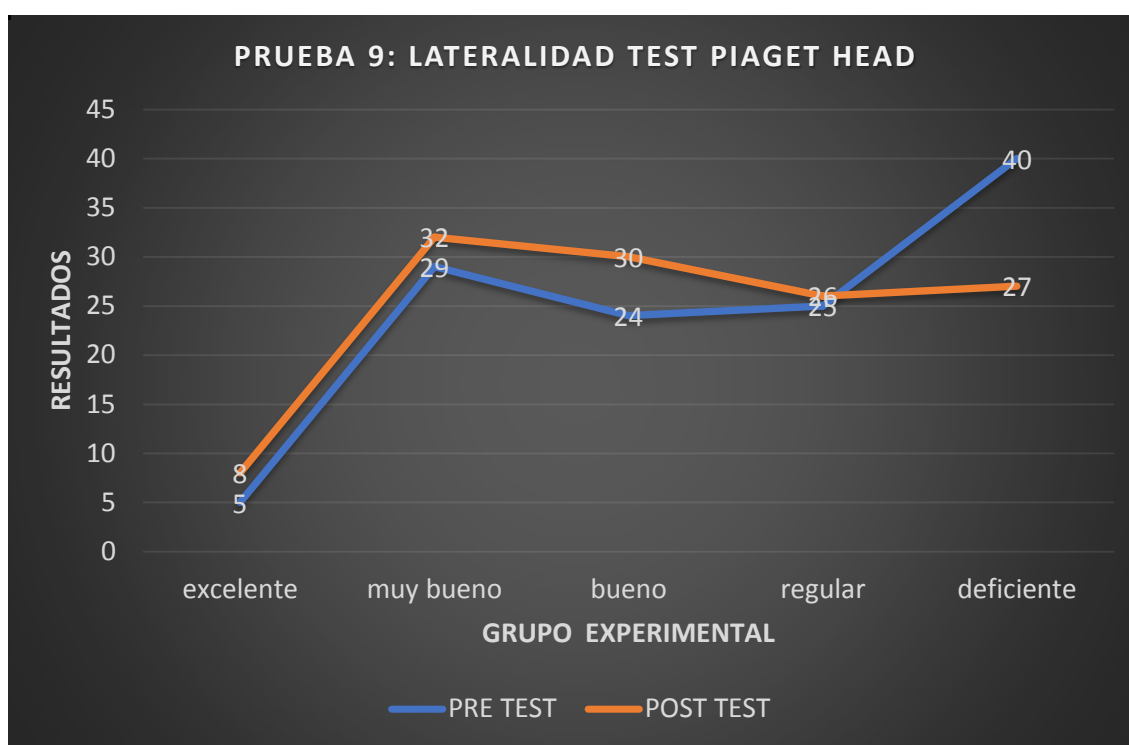
PRE TEST		POST TEST	
GRUPO CONTROL	RESULTADOS	GRUPO CONTROL	RESULTADOS
excelente	7	excelente	7
muy bueno	12	muy bueno	12
bueno	18	bueno	19
regular	15	regular	14
deficiente	5	deficiente	5
TOTAL	57	TOTAL	57

**Figura 49** Pregunta 8 independencia motriz grupo control

ANALISIS: Se evidencia una mejora leve escala muy bueno 18 a 19 en este aspecto debido al proceso educativo que llevan los estudiantes cada año donde ellos adquieren y afianzan ciertos conocimientos.

Tabla 28*Prueba 9 Lateralidad Test Piaget Head grupo experimental*

PRE TEST		POST TEST	
GRUPO EXPERIMENTAL	RESULTADOS	GRUPO EXPERIMENTAL	RESULTADOS
excelente	5	excelente	8
muy bueno	29	muy bueno	32
bueno	24	bueno	30
regular	25	regular	26
deficiente	40	deficiente	27
TOTAL	123	TOTAL	123

**Figura 50** Prueba 9 Lateralidad Test Piaget Head grupo experimental

ANALISIS: Se evidencia un incremento numérico de individuos en el pretest y postest hacia mejores escalas de resultados, nótese el aumento en la escala excelente de 8 a 14 y también en regular de 26 a 35, que indica un mejoramiento de las calificaciones obtenidas en el post test pues la mayoría evidencia un cambio hacia mejores escalas de evaluación.

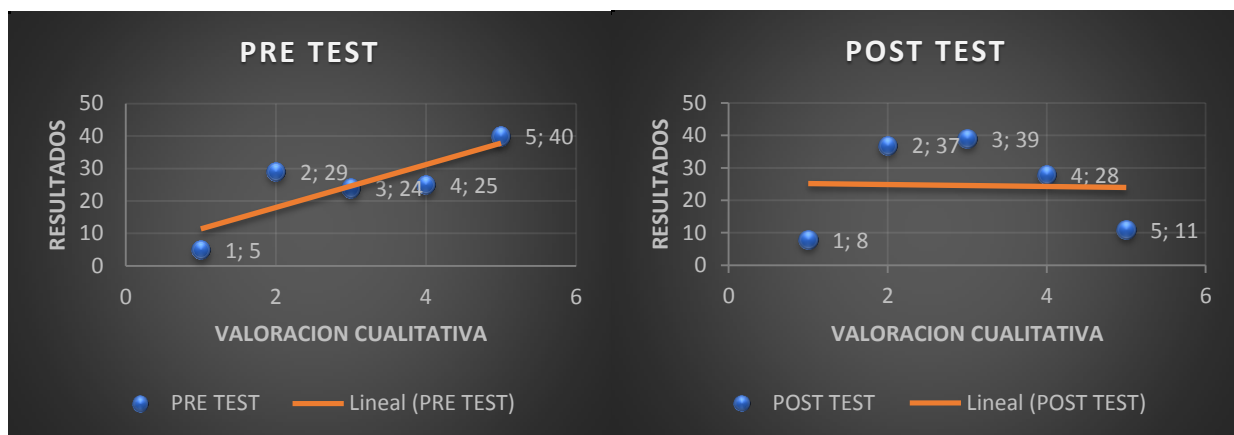


Figura 51 Prueba 9 Lateralidad Test Piaget Head análisis

ANALISIS: Se evidencia en las gráficas un incremento de individuos en mejores escalas de evaluación y una disminución en los de menor escala de evaluación.

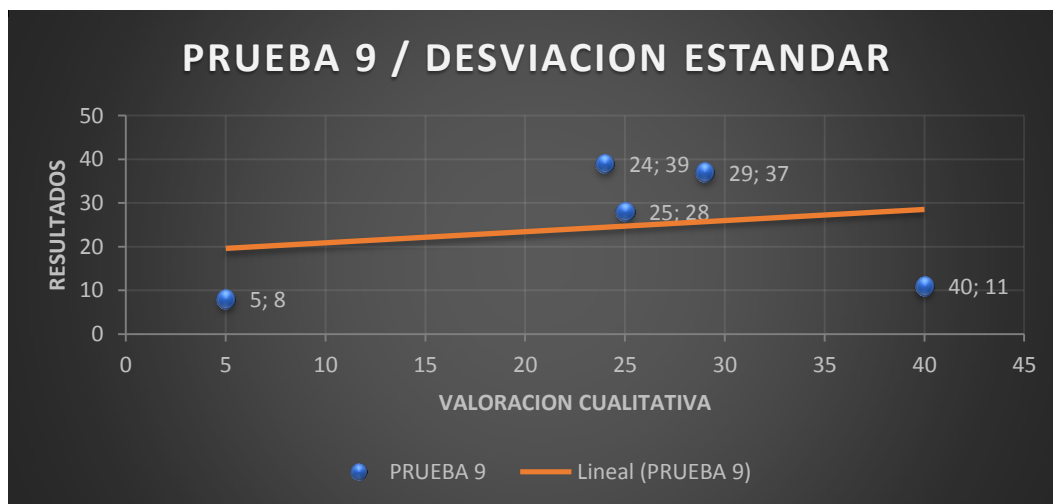
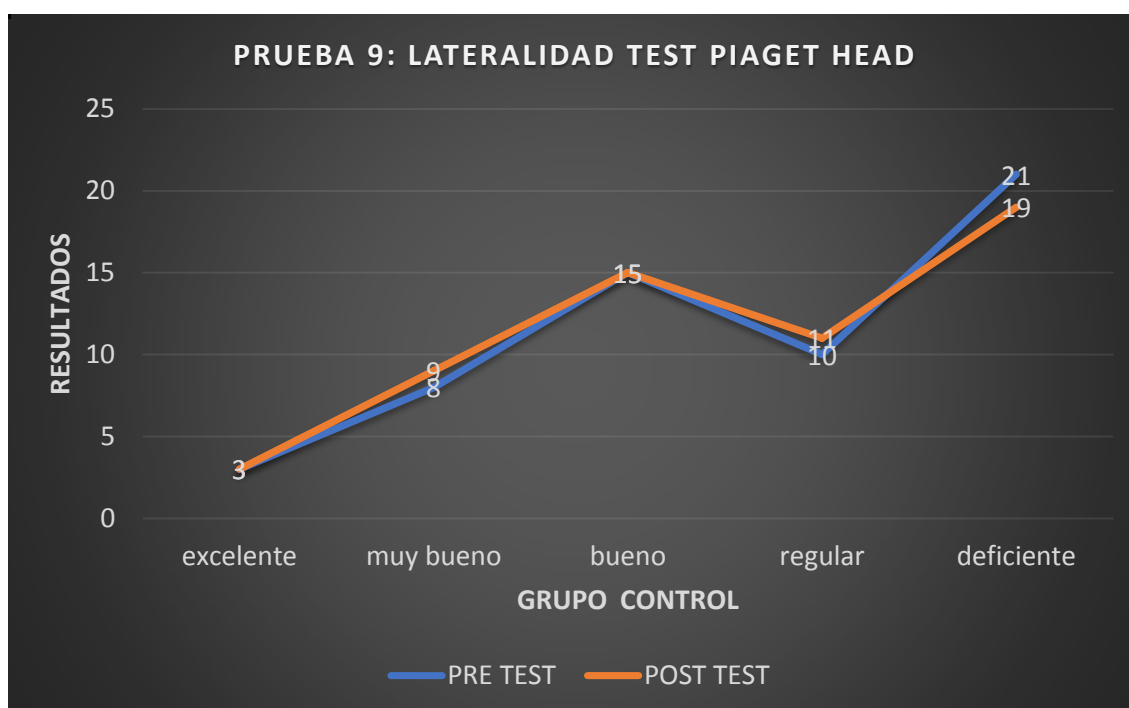


Figura 52 Prueba 9 Lateralidad Test Piaget Head desviación estándar

ANALISIS: El análisis de la desviación estándar indica que la mayoría de los individuos se sitúan por encima de la media en sus escalas de evaluación y que el grupo después de aplicada la propuesta es menos disperso con respecto a la media, en conclusión, más homogéneo.

Tabla 29*Prueba 9 Lateralidad Test Piaget Head desviación estándar grupo control*

PRE TEST		POST TEST	
GRUPO CONTROL	RESULTADOS	GRUPO CONTROL	RESULTADOS
excelente	3	excelente	3
muy bueno	8	muy bueno	9
bueno	15	bueno	15
regular	10	regular	11
deficiente	21	deficiente	19
TOTAL	57	TOTAL	57

**Figura 53** Prueba 9 Lateralidad Test Piaget Head grupo control

ANALISIS: Se evidencia una mejora leve escala muy bueno 18 a 19 en este aspecto debido al proceso educativo que llevan los estudiantes cada año donde ellos adquieren y afianzan ciertos conocimientos.

4.2. Correlación entre la práctica de yoga y el desarrollo esquema corporal

Prueba 1: conocimiento de partes corporales (en sí mismo y en otros)

COEFICIENTE CORRELACION LINEAL PEARSON: $r = 0,98611274$

Este índice indica que la relación entre la aplicación de la propuesta de práctica de yoga y el conocimiento de partes corporales (grupo experimental) es una correlación positiva muy alta, lo que implica que la práctica de yoga incide directamente en el conocimiento de partes corporales.

Prueba 2: tono muscular

COEFICIENTE CORRELACION LINEAL PEARSON: $r = 0,99226955$

Este índice indica que la relación entre la aplicación de la propuesta de práctica de yoga y el conocimiento de partes corporales (grupo experimental) es una correlación positiva muy alta, lo que implica que la práctica de yoga incide directamente en el tono muscular

Prueba 3: pasividad

COEFICIENTE CORRELACION LINEAL PERSON: $r = 0,98185557$

Este índice indica que la relación entre la aplicación de la propuesta de práctica de yoga y el conocimiento de partes corporales (grupo experimental) es una correlación positiva muy alta, lo que implica que la práctica de yoga incide directamente en la pasividad.

Prueba 4: relajación

COEFICIENTE CORRELACION LINEAL PERSON: $r = 0,96991178$

Este índice indica que la relación entre la aplicación de la propuesta de práctica de yoga y el conocimiento de partes corporales (grupo experimental) es una correlación

positiva muy alta, lo que implica que la práctica de yoga incide directamente en la relajación.

Prueba 5: equilibrio estático

COEFICIENTE CORRELACION LINEAL PERSON: $r = 0,96128578$

Este índice indica que la relación entre la aplicación de la propuesta de práctica de yoga y el conocimiento de partes corporales (grupo experimental) es una correlación positiva muy alta, lo que implica que la práctica de yoga incide directamente en el equilibrio estático.

Prueba 6: equilibrio dinámico

COEFICIENTE CORRELACION LINEAL PERSON: $r = 0,96609262$

Este índice indica que la relación entre la aplicación de la propuesta de práctica de yoga y el conocimiento de partes corporales (grupo experimental) es una correlación positiva muy alta, lo que implica que la práctica de yoga incide directamente en el equilibrio dinámico.

Prueba 7: coordinación motriz

COEFICIENTE CORRELACION LINEAL PERSON: $r = 0,96963429$

Este índice indica que la relación entre la aplicación de la propuesta de práctica de yoga y el conocimiento de partes corporales (grupo experimental) es una correlación positiva muy alta, lo que implica que la práctica de yoga incide directamente en la coordinación motriz.

Prueba 8: independencia motriz

COEFICIENTE CORRELACION LINEAL PERSON: $r = 0,95079505$

Este índice indica que la relación entre la aplicación de la propuesta de práctica de yoga y el conocimiento de partes corporales (grupo experimental) es una correlación positiva muy alta, lo que implica que la práctica de yoga incide directamente en la independencia motriz.

Prueba 9: lateralidad test Piaget Head

COEFICIENTE CORRELACION LINEAL PERSON: $r = 0,80827565$

Este índice indica que la relación entre la aplicación de la propuesta de práctica de yoga y el conocimiento de partes corporales (grupo experimental) es una correlación positiva alta, lo que implica que la práctica de yoga incide directamente en la lateralidad.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.

1. Se determinó que el nivel de desarrollo del esquema corporal en los niños de 6 a 8 años de la “Unidad Educativa Manuela Espejo” antes de la investigación tenía un nivel más bajo de acuerdo a la aplicación del test inicial para esquema corporal de (Ortega y Blázquez, 1991, pp. 204-205) junto con el de Piaget de lateralidad.
2. Se analizaron las distintas concepciones teóricas del esquema corporal a través de la investigación sobre los distintos autores, obteniendo conocimiento que nos permitió desarrollar el presente trabajo.
3. Se aplicaron las actividades propuestas relacionadas con la disciplina del yoga, mediante la formulación de planes de clase con los cuales se consiguió el afianzamiento del esquema corporal mediante la práctica de las técnicas del yoga en niños de 6 a 8 años de la “Unidad Educativa Manuela Espejo”.

5.2. Recomendaciones.

1. Se recomienda que la práctica del yoga como medio de desarrollo del esquema corporal sea incluido en el currículo de educación física de las instituciones educativas en las edades de 6 a 8 años.
2. Se recomienda capacitar a los docentes en las distintas corrientes de la psicomotricidad donde se incluya al yoga como una técnica de afianzamiento del esquema corporal.

3. Se recomienda el uso de la guía de planificaciones del programa “Yogando Juntos”, debido a la gran incidencia que tuvo en el afianzamiento del esquema corporal en los niños.

BIBLIOGRAFÍA

- Abreu, J. L. (Diciembre 2014). *spentamexico*. Obtenido de [http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9\(3\)195-204.pdf](http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9(3)195-204.pdf),
- Berruezo, P. (1993). *Desarrollo Cognitivo Motor*. Madrid: MEC.
- Boulch, J. L. (1983). *El Desarrollo Psicomotor desde el nacimiento hasta los seis años*. Madrid, España: Doñate.
- Boulch, L. (1981). *Psicomotriz Práctica*. Obtenido de <https://www.um.es/cursos/promoedu/psicomotricidad/2005/material/esquema-corporal.pdf>
- Boulch, L. (1996). *Esquema corporal*. Obtenido de https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE002363.pdf
- Caballero, A. M. (2007). *Yogando en la Selva*. Bogotá: Norma.
- Cabezas, H. (2005). *Esquema corporal y el aprendizaje del niño con autismo*. Obtenido de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/download/2248/2207>
- Calle. (1998). *El Yoga com recurso Didáctico*. Obtenido de <http://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4258/LLAVATA%20PONS%2C%20ANA.pdf?sequence=2>
- Cordero. (2012). *Aportaciones del Yoga como mejora de aprendizaje*. Obtenido de http://tauja.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete%2CCecilia.pdf
- Cordero. (2012). *Aportaciones del Yoga en el aprendizaje*. Obtenido de http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete,Cecilia.pdf
- Darragh, L. L. (2015). *Systematic review of Yoga intervention for anxiety reduction*. Obtenido de <https://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=2469573>
- Dominguez, D. M. (2012). *Psicomotricidad e Intervención Educativa*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Dominguez, D. M. (2012). *Psicomotricidad e intervencion educativa*. Barcelona : piramide.
- Edebé. (2003). *Psicomotricidad libro guía*. Barcelona: EGS.

- Educación, M. d. (2016). *Currículo 2016 de Educación Física*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/educacion-educacion-fisica/>
- Fazzini, D. C. (2008). *Esquema corporal en Educación Infantil*. Obtenido de https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE002363.pdf
- Forum, 6. C. (2016). Psychomotricity in each age and life situation. *6to Congress for Psychomotricity of the European Forum*, (pág. 50). Lucerne.
- García. (2003). *Yoga y el aprendizaje en niños*. Obtenido de http://tauja.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/1150/4/TFG_Alcal%C3%A1Navarrete%2CCecilia.pdf
- Hernández. (2004). *Esquema corporal en niños*. Obtenido de https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE002363.pdf
- Ismael Carrasco, D. C. (2001). *60 Fichas de Psicomotricidad*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Kenny, P. J. (2004). *Yoga in children with attention deficit*. Obtenido de <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/108705470400700403>
- Melo, F. (2012). *Desarrollo del esquema corporal*. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/686/1/T-UCE-0010-157.pdf>
- Natalia&Mora&De&Labastida. (2017). Obtenido de <http://fido.palermo.edu:>
http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/blog/docentes/trabajos/17306_55962.pdf
- Nuñez, J. A. (2013). *Psicomotricidad y Educacion Infantil*. España: CEPE.
- Obregón, J. R. (2016). Obtenido de <http://paginas.facmed.unam.mx:>
http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/blog/docentes/trabajos/17306_55962.pdf
- P., P. L. (1977). *El Niño Frente al Mundo*. Barcelona, España: Cientifico Medica.
- Puperhart, H. (2008). *El Yoga una Aventura para Niños*. Madrid: neo person.
- Quirós, M. B. (2011). *Manual de Psicomotricidad*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Rey, T. y. (2000). *Taxonomias sobre la motricidad humana*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd204/taxonomias-sobre-motricidad-humana.htm>
- Ried, B. (2012). *Juegos y Ejercicios para estimular la psicomotricidad*. Barcelona: Oniro.
- Samperi, D. H., FernándezCollao, D., & Baptista, D. M. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGrawHill.

CAPITULO VI

PROPUESTA ALTERNATIVA “YOGANDO JUNTOS” YOGANDO JUNTOS UNIDAD 1

NOMBRE DEL PROFESORES: RONAL GÓMEZ, MICHELLE ARROYO.

YOGANDO JUNTOS

UNIDAD: MI CUERPO, ME AMO

TIEMPO: 35 MIN.

OBJETIVO GENERAL: RECONOCER LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO, CON DIFERENTES NOMBRES.

PLAN DE CLASE 1

OBJETIVO DE LA CLASE: Ejecutar actividades didácticas mediante juegos de atención y concentración para identificar las partes corporales.

PARTE	DESARROLLO	TIEMPO	F. ORGANIZATIVAS	MATERIAL
INICIAL	<p>EXPLICA EL OBJETIVO DE LA CLASE.</p> <p>SIMON TOCATE: Al ritmo de la música se baila de pronto la música se apaga y el profesor nombra una parte del cuerpo, ponemos énfasis a las partes del cuerpo que suelen tener varios nombres o nombres un tanto complicados, por ejemplo: vientre, barriga, abdomen etc.</p>	5 MIN	<ul style="list-style-type: none"> • Semicírculo • Círculo 	<ul style="list-style-type: none"> • grabadora • sala de psicomotricidad
PRINCIPAL	<p>Actividad 1 (RESPIRACION) VAMOS A CONOCERNOS: vamos a realizar 10 respiraciones de globo para volver a la calma precedido, se hace parejas, se ponen uno en frente del otro y vamos a reconocer las partes del cuerpo de mi compañero.</p> <p>Actividad 2 (JUEGOS) EL IMITADOR: el juego consiste en que el instructor, dará una serie de indicaciones acompañadas de frases, por ejemplo, en la mañana me desperté y me lavé la cara, el instructor tocará sus orejas, sin embargo, los niños deben seguir el hilo de la historia mas no los gestos del instructor y tocar la parte correcta de su cuerpo, es un gran ejercicio para trabajar la concentración además que aprendemos a identificar las partes del cuerpo.</p> <p>Actividad 3 (CUENTO)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las flores, el sol y el viento <p>Realizamos un cuento donde aplicaremos las posiciones del yoga. las flores, el sol y el viento: un día el señor sol encontró un hermoso de grupo de flores, vio a una que se veía hermosa era de color rojo , el señor sol se había enamorado , todos los días el señor sol visitaba a la hermosa flor la calentaba por horas, hasta que un día el señor sol tardo en despertar y el señor viento junto con la lluvia , llegaron primero y la hermosa flor termino en el piso el señor sol se puso muy triste, y no brillaba hasta que el señor viento y lluvia se sintieron culpables así que ayudaron al señor sol a cuidar a la hermosa rosa y con un poco de agua , sol y la medida necesaria de viento la rosa en pocos días se veía hermosa con siempre</p>	5 MIN 5 MIN 15 MIN	<ul style="list-style-type: none"> • Filas • Hileras • Semicírculo 	<ul style="list-style-type: none"> • Parlantes • Música
FINAL	<p>REFLEXION: Pedimos que los niños con música de fondo nos digan lo que han aprendido sentados en un círculo mientras mediante diversas posiciones del yoga estiramos, para terminar, vamos a darnos un gran abrazo a nosotros mismos diciendo esta frase SOY GRANDE, VALIOSO Y ME AMO.</p>	5 MIN	<ul style="list-style-type: none"> • Semicírculo 	<ul style="list-style-type: none"> • Música

PLAN DE CLASE 2

OBJETIVO DE LA CLASE: Ejecutar actividades al aire libre utilizando juegos de destreza para identificar los segmentos corporales.

PARTE	DESARROLLO	TIEMPO	F. ORGANIZATIVAS	MATERIAL
INICIAL	<p>EXPLICA EL OBJETIVO DE LA CLASE.</p> <p>SE REALIZARÁ EL JUEGO EL SOLDADO: con música de fondo vamos a jugar al soldado donde los niños imitaran a un soldado reptando, saltando, corriendo todo esto realizaron cuando su general el conductor del juego de la orden.</p>	5 MIN	<ul style="list-style-type: none"> Semicírculo Círculo 	<ul style="list-style-type: none"> Grabadora Patio
PRINCIPAL	<p>Actividad 1 (RESPIRACION)</p> <p>MANITA MANITA: vamos a realizar 10 respiraciones de lluvia para volver a la calma. Vamos a ponernos en la posición estrella para ponernos alerta, vamos a ponernos en la posición del ARCOIRIS y damos la orden de elevar mano derecha e izquierda, realizaremos la posición del bailarín de igual manera tanto de izquierda y derecha.</p> <p>Actividad 2 (JUEGOS)</p> <p>COLOR MANO, PIE: el juego consiste en tener dibujado en el piso, círculos de distintos colores, el instructor tendrá una ruleta la cual hará girar y en relación al resultado, los niños deberán colocar sus manos o pies en el círculo correspondiente en dependencia del color, la idea es que sepan reconocer sus partes corporales a la vez que trabajan la ubicación de espacio tiempo y equilibrio.</p> <p>Actividad 3 (CUENTO)</p> <ul style="list-style-type: none"> La estrella, bailarín y el arcoíris <p>Había una vez una <u>estrella</u> que brillaba todas noches pero se sentía sola porque todas sus amigas decían que era muy pequeña y no alumbraba lo suficiente, de pronto en la tierra había un <u>bailarín</u> que le encantaba verle a la pequeña estrella adoraba verla es más él le puso nombre se llamaba luz el bailarín le contaba todo a su pequeña estrella , ella lo veía y no sabía por qué la quería tanto, ya eran varios días que la estrella no veía a su bailarina sí que le pregunto al señor <u>arcoíris</u> y él le dijo que el bailarín había sufrido un accidente, tenía su pie todo dañado y estrellita se sintió triste pero ella sabía que él podía recuperarse porque lo veía bailar todas las noches y sabía que era fuerte además no estaba solo le tenía a ella que iba a brillar más fuerte, así que el señor arcoíris se encargó de contarle todo esto al bailarín y se recuperó pronto ya que tenía muchas ganas de ver a su estrella , que desde el día que se encontraron ellos supieron que nunca más estarían solos.</p>	<p>5 MIN</p> <p>5 MIN</p> <p>15 MIN</p>	<ul style="list-style-type: none"> Semicírculo Hileras 	<ul style="list-style-type: none"> Parlantes Música Patio
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> REFLEXION: A pesar de las circunstancias, nunca hay que olvidar que las personas que en verdad nos aman, estarán con nosotros en los buenos y en los malos ratos. 	5 MIN	<ul style="list-style-type: none"> Semicírculo 	<ul style="list-style-type: none"> Música

PLAN DE CLASE 3

OBJETIVO DE CLASE: Realizar posturas básicas de yoga mediante cuentos interactivos para mejorar la coordinación de los niños.

PARTE	DESARROLLO	TIEMPO	F. ORGANIZATIVAS	MATERIAL
INICIAL	<p>EXPLICA EL OBJETIVO DE LA CLASE.</p> <p>EL TITERE: Se realizará movimientos articulares para ello se hará la imitación de una marioneta, moviendo la cabeza, muñecas, dedos, cadera, rodilla, pies, se usará música para el ejercicio.</p>	5 MIN	<ul style="list-style-type: none"> Semicírculo Círculo 	<ul style="list-style-type: none"> Grabadora Sala de psicomotricidad
PRINCIPAL	<p>Actividad 1 (RESPIRACION)</p> <p>LA GRANJA: los niños se sientan con las piernas cruzadas, sus manos forman un círculo y sus pulgares se unen, se le pide al niño que haga una respiración profunda por la nariz, el instructor hará el sonido de un animal, de tal manera que el niño copie este sonido y lo reproduzca al momento de exhalar.</p> <p>Actividad 2 (JUEGOS)</p> <p>De oruga a mariposa: se les explica a los niños el proceso e como una oruga se convierte en mariposa, ahora es el momento que los niños imiten este proceso, primero son unas orugas que se mueven por la pradera, inclinándose hacia adelante y colocando las manos de apoyo, se debe imitar el desplazamiento de la oruga, saltando hacia adelante con los pies y adelantando las manos, llega el momento de que la oruga descansa, el niño adopta una postura de relajación, finalmente la mariposa nace y vuela por toda la sala.</p> <p>VARIANTE: se puede realizar en forma de relato y a continuación sumar distintos escenarios, por ejemplo, añadir que en la pradera la oruga se topó con un árbol, la oruga se encontró una cobra, luego un oso, un león y finalmente un mono (ejecutar la posición imitando las frases del relato)</p> <p>Actividad 3 (CUENTO)</p> <ul style="list-style-type: none"> Triángulo, volcán y venado <p>Había una vez una gran y famosa isla en forma de <u>triángulo</u> la cual estaba muy lejos de toda civilización, cierto día un <u>venado</u> llegó nadando desde la isla vecina, aquel venado tenía mucha hambre, en busca de alimento para su familia viajó hasta aquí, la isla muy emocionada porque tendría un nuevo amigo empezó a moverse, el venado se asustó, sin embargo la isla dijo que la disculpara que solo quería ser su amiga, el venado acepto sus disculpas, la isla le dijo que podría ir cuando él quisiera siempre y cuando jugara con ella y la visitara cada día, el venado feliz por la noticia aceptó, la isla le advirtió que cuando no vaya hasta el punto más alto de la isla puesto que allí vivía un viejo y enojado <u>volcán</u>, el cual no le gustaba los visitantes y se enfadaba cada vez que alguien pisaba su territorio, el venado cierto día por su gran curiosidad fue al punto más alto de la isla, el volcán al ver esto empezó a temblar y a echar humo, el venado asustado le dio que solo quería conocerlo, la isla enseguida fue en su ayuda,</p>	<p>5 MIN</p> <p>5 MIN</p> <p>15 MIN</p>	<ul style="list-style-type: none"> Semicírculo 	<ul style="list-style-type: none"> Parlantes Música
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> REFLEXION: No debemos juzgar a alguien por la primera impresión que tengamos de ellos, a veces un corazón duro esconde grandes sentimientos. 	5 MIN	<ul style="list-style-type: none"> Semicírculo 	<ul style="list-style-type: none"> Música

PLAN DE CLASE 4

OBJETIVO DE CLASE: Aprender las respiraciones básicas del yoga mediante historias cortas desarrollando la imaginación de los niños.

PARTE	DESARROLLO	TIEMPO	F. ORGANIZATI	MATERIAL
INICIAL	<p>EXPLICA EL OBJETIVO DE LA CLASE.</p> <p>EL SOLDADO: los niños realizaran distintos movimientos, estos son, reptar, gatear, trampolines, rodar, caminar, correr, saltar, siguiendo las órdenes del instructor, imaginando que están en un campo de obstáculos y que deben hacer estos movimientos para poder atravesarlos.</p>	5 MIN	<ul style="list-style-type: none"> Semicírculo Círculo 	<ul style="list-style-type: none"> Grabadora Sala de psicomotricidad
PRINCIPAL	<p>Actividad 1 (RESPIRACION)</p> <p>LOS CLIMAS: los niños se sientan con las piernas cruzadas, en la <u>postura de la X</u>, con el uso de una música relajante, se realizara ejercicios de respiración, el instructor mencionará distintos climas, por ejemplo un día soleado, los niños tendrán una respiración nasal, inhalar por la nariz profundamente y exhalar lentamente, en lluvioso los niños inhalan profundamente y elevan sus brazos , al bajarlos lentamente, exhalan haciendo un leve sonido imitando a la lluvia, clima ventoso los niños simulan que son el viento e inhalan profundamente y exhalan de forma profunda y fuerte como brisa de verano.</p> <p>Actividad 2 (JUEGOS)</p> <p>CONGELADOS: iniciamos de pie en la posición estrella, se forma un círculo con los niños, el juego consiste en que empiecen congelados y a la orden del instructor, que mencionara una parte del cuerpo en específico, por ejemplo, mano derecha, mano izquierda, pie derecho o izquierdo, cabeza, tobillos, el niño empezara moviendo esta parte en específico, para luego ir descongelándose, el ejercicio les ayuda a los niños a tener conciencia corporal.</p> <p>Actividad 3 (CUENTO)</p> <ul style="list-style-type: none"> Bailarín, avión, ballena <p>Había una vez un <u>bailarín</u> que viajaba por todo el mundo presentando sus espectáculos a muchas personas, un día viajando al otro lado del mundo se puso a pensar que, estaba muy solo y cansado de viajar y debería tomar unas largas vacaciones y ya no subirse a esos grandes <u>aviones</u> por todo el mundo, estaría bien sentarse en casa y tomar una taza de té, así lo hizo. El <u>bailarín</u> tomo sus merecidas vacaciones, ya no daba grandes espectáculos, tan solo bailaba en su sala, un día decidió ir a visitar a un gran acuario para poder distraerse un poco, luego el día, vio muchos animales marinos, al final del recorrido habría un espectáculo en <u>ballenas</u>, así que fue corriendo a tomar los primeros puestos, cuando de repente vio saltar a una enorme <u>ballena</u> que saltaba jugaba y mojaba a todos los asistentes, pero el <u>bailarín</u> se dio cuenta que se sentía triste y cansada, porque él sabía lo que se sentía sentirse de esa manera, así que hablo con el dueño del acuario y le exigió que libere a la <u>ballena</u> para que pueda ser feliz y descansa. A si fue, liberaron a la ballena y pudo descansar.</p>	<p>5 MIN</p> <p>5 MIN</p> <p>15 MIN</p>	<ul style="list-style-type: none"> Círculo 	<ul style="list-style-type: none"> Parlantes Música
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> REFLEXION: <p>Es importante respetar a los seres vivos que nos rodean y a nuestro cuerpo darle el descanso que se merece, alimentarlo y cuidarlo porque es nuestro templo.</p>	5 MIN	<ul style="list-style-type: none"> Semicírculo 	<ul style="list-style-type: none"> Música

PLAN DE CLASE 5

OBJETIVO DE CLASE: Realizar actividades recreativas mediante juegos al aire libre para desarrollar la ubicación espacio temporal en los niños.

PARTE	DESARROLLO	TIEMPO	F. ORGANIZATIVAS	MATERIAL
INICIAL	<p>EXPLICA EL OBJETIVO DE LA CLASE.</p> <p>LA RAYUELA: se trata del juego tradicional en el que los niños ponen a prueba su equilibrio tanto estático, como dinámico.</p>	5 MIN	<ul style="list-style-type: none"> Semicírculo Círculo 	<ul style="list-style-type: none"> Grabadora Patio
PRINCIPAL	<p>Actividad 1 (RESPIRACION)</p> <p>LA DANZA DE LAS VOCALES: los niños empiezan en <u>posición de la X</u>, el instructor irá nombrando palabras, por ejemplo, oso y los niños van a nombrar la vocal con la que empieza la palabra inhalando por la nariz y exhalando el sonido de la vocal lentamente, así seguirá el juego hasta completarlas.</p> <p>Actividad 2 (JUEGOS)</p> <p>CORRE Y JUEGA: se hará dos equipos, cada niño tendrá un círculo adhesivo de color, el instructor dirá, derecha o izquierda y los niños deben correr a la pizarra a colocar el adhesivo al lado que corresponda.</p> <p>Actividad 3 (CUENTO)</p> <ul style="list-style-type: none"> Camello, bebé y bote <p>Había una vez un señor <u>camello</u> que paseaba por el desierto hasta que, a lo lejos logro escuchar las risas de un <u>bebé</u>, fue corriendo a ver que sucedía, no era normal escuchar las risotadas de un bebe en aquel lugar. Cuando de pronto después de una larga carrera encontró al bebé <u>riéndose</u> porque estaba jugando con la arena, el camello decidió recorrer un largo camino hasta el muelle más cercano, ya que él bebé necesitaría de sus padres y sabía que estaba perdido, el camino fue largo, el bebé reía, lloraba, tenía hambre, pero el camello nunca pensó en abandonarle, hasta que llegaron al muelle, la despedida fue un poco triste, pero camello sabía que hizo lo correcto al ayudar a su amigo bebé, el bebé encontró a sus padres y ellos estaban muy felices de haberlo encontrado, la familia reunida regresó a su casa en un hermoso <u>bote</u>.</p>	<p>5 MIN</p> <p>5 MIN</p> <p>15 MIN</p>	<ul style="list-style-type: none"> Semicírculo 	<ul style="list-style-type: none"> Parlantes Música
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> REFLEXION: Es importante ser solidario y ayudar a las personas que lo necesitan, dar una mano al que este caído es importante. 	5 MIN	<ul style="list-style-type: none"> Semicírculo 	<ul style="list-style-type: none"> Música

PLAN DE CLASE 7

OBJETIVO DE CLASE: Realizar juegos de coordinación motriz mediante juegos de equipo para afianzar el conocimiento de los segmentos corporales.

PARTE	DESARROLLO	TIEMPO	F. ORGANIZATIVAS	MATERIAL
INICIAL	<p>EXPLICA EL OBJETIVO DE LA CLASE.</p> <p>CASA BUSCA INQUILINO: se trata de formar grupos de tres personas, en las que dos de los niños se toman de las manos y se convierten en casas, mientras que los niños restantes son los inquilinos, a la señal del instructor los inquilinos deberán buscar nueva casa, al decir casa busca inquilino, las casas se mueven, al mencionar terremoto todos los niños cambian de posiciones, este juego desarrolla la atención y concentración en los niños.</p>	5 MIN	<ul style="list-style-type: none"> Semicírculo círculo 	<ul style="list-style-type: none"> Patio
PRINCIPAL	<p>Actividad 1 (RESPIRACION)</p> <p>EL JUEGO DE PALABRAS: los niños empiezan en <u>posición de la X</u>, el instructor mencionara palabras de una sola silaba, inhalando profundamente por la nariz, al exhalar se dirán las palabras escogidas, por ejemplo, sol, pan, mar.</p> <p>Actividad 2 (JUEGOS)</p> <p>Se forma parejas, las cuales uno de los niños se pondrá en el piso en forma de estrella, el otro niño usando una tiza dibujará la silueta de su compañero, luego de esto, se pondrá números a las distintas partes del cuerpo según las indicaciones del instructor, finalmente cada niño se pondrá en una silueta y deberá tocar por ejemplo su mano izquierda en la mano de la silueta, su pierna derecha en la pierna de la silueta dibujada y así sucesivamente, sin llegar a perder el equilibrio.</p> <p>Actividad 4 (CUENTO)</p> <ul style="list-style-type: none"> Cisne, cocodrilo, conejo <p>Se realizará la dinámica de la selva, los niños van a caminar al ritmo de la música por la sala, y al parar la música, el instructor mencionará por ejemplo una de las tres posiciones escogidas en esta clase, cisne, cocodrilo o conejo, y el niño adoptara dicha posición y la mantendrá unos pocos segundos, luego se continuará con la dinámica hasta que todos los niños hayan experimentado las tres posiciones del día.</p>	<p>5 MIN</p> <p>5 MIN</p> <p>15 MIN</p>	<ul style="list-style-type: none"> Semicírculo 	<ul style="list-style-type: none"> Parlantes Música tizas
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> REFLEXION: la comunicación y el trabajo en equipo, son importantes. 	5 MIN	<ul style="list-style-type: none"> Semicírculo 	<ul style="list-style-type: none"> Música

PLAN DE CLASE 8

OBJETIVO DE CLASE: Ejecutar actividades lúdicas mediante el uso de estímulos auditivos para el mejoramiento del conocimiento del propio cuerpo del niño.

PARTE	DESARROLLO	TIEMPO	F. ORGANIZATIVAS	MATERIAL
INICIAL	<p>EXPLICA EL OBJETIVO DE LA CLASE.</p> <p>LAS CONGELADAS CHINAS: se trata del tradicional juego que consiste en que el instructor en este caso, busca topar el hombro de los niños, si esto sucede el niño se queda como estatua con las piernas separadas, la forma de descongelarse es que un compañero pase gateando por entre las piernas del congelado.</p>	5 MIN	<ul style="list-style-type: none"> Semicírculo círculo 	<ul style="list-style-type: none"> Sala de psicomotricidad
PRINCIPAL	<p>Actividad 1 (RESPIRACION)</p> <p>LA RESPIRACION ESCALERA: el primer niño se recuesta boca arriba con los brazos junto al cuerpo, el siguiente niño colocará su cabeza sobre el vientre del primer niño y así sucesivamente con todo el grupo hasta lograr a forma de una escalera, el ejercicio debe hacerse inhalando profundamente al mismo tiempo todo el grupo, exhalar lentamente, sintiendo como se produce una expansión al inhalar y contracción abdominal al soltar el aire.</p> <p>Actividad 2 (JUEGOS)</p> <p>CUERPO Y NÚMEROS: Se realizará una formación ajedrezada, se utilizará música, el instructor va a relacionar partes del cuerpo con un determinado número, por ejemplo, el uno le pertenece a la cabeza, entonces le niño debe toparse la parte de su cuerpo que corresponda.</p> <p>Actividad 3 (CUENTO)</p> <ul style="list-style-type: none"> Correcaminos, delfín y escarabajo <p>Había una vez un <u>correcaminos</u> que buscaba conocer su lugar de origen, para ello viajó al antiguo Egipto, sin embargo no sabía cómo llegar a aquel lejano lugar, entonces pidió la ayuda de un guía, pero el guía solo lo llevo hasta el gran río Nilo, pero el correcaminos no sabía cómo cruzar el río, era muy rápido, pero su don no le ayudaría a cruzar aquel gran obstáculo, necesitaría la ayuda de alguien más, pero el correcaminos era muy desconfiado, junto al río un viejo <u>delfín</u> le hablo, le dijo que por un poco de comida le ayudaría a pasar el gran río, el corre caminos lo pensó mucho pero al ver que era su única opción decidió confiar del viejo delfín, el delfín le pregunto porque desconfías tanto, el correcaminos le contesto, muchos me han fallado y no creo mucho en las palabras de otros, el delfín respondió quizá tengas razón pero en la vida hay que tomar decisiones y volver a confiar, quizá sea la única opción para superar un obstáculo, con ello en mente y habiendo cruzado el río, el correcaminos más cerca de su lugar de origen, al llegar se encontró con un <u>escarabajo</u> el cual le mostro el camino que debía recorrer para llegar a su destino, el correcaminos entendió que gracias a la ayuda de otros pudo lograr su cometido, el correcaminos finalmente conoció su lugar de origen y aprendió una valiosa lección.</p>	<p>5 MIN</p> <p>5 MIN</p> <p>15 MIN</p>	<ul style="list-style-type: none"> Semicírculo 	<ul style="list-style-type: none"> Parlantes Música tizas
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> REFLEXION: debemos valorar el esfuerzo que otros hacen por nosotros, es importante confiar en uno mismo, pero sin llegar al individualismo. 	5 MIN	<ul style="list-style-type: none"> Semicírculo 	<ul style="list-style-type: none"> Música

YOGANDO JUNTOS UNIDAD 2

NOMBRE DEL PROFESORES: RONAL GÓMEZ, MICHELLE ARROYO.

YOGANDO JUNTOS

UNIDAD: MI CUERPO TIENE DIRECCIONES

TIEMPO: 35 MIN.

OBJETIVO GENERAL: AFIANZAR LOS COMPONENTES DE LA LATERALIDAD, ARRIBA, ABAJO, DERECHA, ZQUIERDA, ADELANTE, ATRÁS.

PLAN DE CLASE 1

PARTE	DESARROLLO	TIEMPO	F. ORGANIZATIVAS	MATERIAL
INICIA L	EXPLICA EL OBJETIVO DE LA CLASE. CARRERA TRES PIES: se pedirá a los niños que forman parejas, la indicación por parte del instructor será amarrarse pierna derecha con pierna izquierda, después que lo hayan hecho, empezará la carrera de tres pies, al llegar a la mitad del recorrido deben girar por su lado derecho y volver al lugar de origen.	5 MIN	<ul style="list-style-type: none"> Semicírculo círculo 	<ul style="list-style-type: none"> sala de psicomotricidad
PRINCIPAL	<p>Actividad 1 (RESPIRACION) LA RESPIRACION DE LAS EXTREMIDADES: empezamos de posición sentados con piernas al frente, mediante el uso de música relajante, el instructor indicara que el niño inhale y suba la extremidad derecha, al exhalar suba la mano izquierda, de igual manera se aplica para las extremidades inferiores.</p> <p>Actividad 2 (JUEGOS) JUEGO DE LOS SALTOS: con una música de fondo vamos hacer que los niños bailen libremente, cuando la música pare, los niños van a saltar en distintas direcciones, según pida el instructor, cada niño que lo haga de manera incorrecta saldrá del juego hasta que solo quede tres en juego.</p> <p>Actividad 3 (CUENTO)</p> <ul style="list-style-type: none"> Estrella, flamenco y flecha 	<p>5 MIN</p> <p>5 MIN</p> <p>15 MIN</p>	<ul style="list-style-type: none"> SEMICIRCULO 	<ul style="list-style-type: none"> Parlantes Música
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> REFLEXION: es importante fomentar la confianza en los niños, a su vez que se les enseña el respeto hacia las ideas de otras personas. 	5 MIN	<ul style="list-style-type: none"> Semicírculo 	<ul style="list-style-type: none"> Música

PLAN DE CLASE 2

OBJETIVO DE CLASE: Realizar ejercicios de coordinación mediante actividades lúdicas para mejorar la capacidad de ubicación espacio temporal.

PARTE	DESARROLLO	TIEMPO	F. ORGANIZATIVAS	MATERIAL
INICIAL	<p>EXPLICA EL OBJETIVO DE LA CLASE.</p> <p>CIRCULO DE LA ALEGRIA: los niños formaran un circulo, cada uno estará sobre una ula, a la orden del instructor de derecha o izquierda se desplazarán hacia la ula que corresponda, cuando el instructor diga rompan circulo todos irán al centro del círculo, mientras eso pasa el instructor habrá retirado una ula, cuando se mencione reconstruir el circulo, los niños deberán encontrar una ula libre.</p>	5 MIN	<ul style="list-style-type: none"> • Semicírculo • círculo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de psicomotricidad • Música
PRINCIPAL	<p>Actividad 1 (RESPIRACION)</p> <p>EL OSO: los niños se colocarán en posición estrella acostados en el piso, se va a simular que los niños son osos que están en la cueva, cuando el instructor diga hibernar, los niños inhalaran profundamente y al exhala lentamente se realizara un sonido como de un oso.</p> <p>Actividad 2 (JUEGOS)</p> <p>CIRCULO DE LATERALIDAD: los niños formarán un circulo, de manera alternada tres niños tendrán una pelota cada uno, a la señal del instructor que será a la derecha a la izquierda, los niños deben pasar la pelota en la dirección señalada lo más rápido posible, y sin llegar a juntar dos pelotas a la vez.</p> <p>Actividad 3 (CUENTO)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vaca, flor y gato <p>Había una vez una <u>vaca</u> que tenía mucha hambre, y quería comerse a una hermosa <u>flor</u>, ella estaba muy asustada porque todos los días la vaca intentaba comérsela, pero quien la salvaba era el señor <u>gato</u>, pero la señora vaca se sentía muy enojada con el señor gato porque no le dejaba comer, el señor gato le explicó que es importante respetar a todos los seres vivos, así que le consiguió algunas frutas para que saciara su hambre.</p>	<p>5 MIN</p> <p>5 MIN</p> <p>15 MIN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Filas • Hileras 	<ul style="list-style-type: none"> • Parlantes • Música • Ulas
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • REFLEXION: es importante fomentar el respeto a los seres vivos. 	5 MIN	<ul style="list-style-type: none"> • Semicírculo 	<ul style="list-style-type: none"> • Música

PLAN DE CLASE 3

OBJETIVO DE CLASE: Realizar actividades de trabajo en equipo mediante actividades lúdicas para desarrollar la capacidad de lateralidad.

PARTE	DESARROLLO	TIEMPO	F. ORGANIZATIVAS	MATERIAL
INICIAL	<p>EXPLICA EL OBJETIVO DE LA CLASE.</p> <p>TRES EN RAYA VELOZ: Se dibujará una cuadrícula en el suelo, los niños se colocarán en dos columnas, a la orden del instructor, el primer niño de cada columna correrá hacia la cuadrícula y colocará un chaleco de color en uno de los espacios, así sucesivamente hasta completar el reto de tres chalecos del mismo color en una sola línea.</p>	5 MIN	<ul style="list-style-type: none"> Hileras 	<ul style="list-style-type: none"> Tizas Chalecos Patio
PRINCIPAL	<p>Actividad 1 (RESPIRACION)</p> <p>EL DRAGÓN: los niños imaginarán que están en una antigua ciudad donde existían los dragones, el instructor relatará una breve historia de los dragones, cada vez que el niño escuche la palabra dragón inhalará profundamente e imaginara que exhala fuego y soplará lentamente por la nariz.</p> <p>Actividad 2 (JUEGOS)</p> <p>GATO Y RATÓN: los niños formarán un círculo, en posición de la X, el juego consiste en que cada niño realice un nudo en su cuello con una bufanda lo más rápido posible, este hará las veces de ratón, mientras tanto otro niño, hará las veces de gato y repetirá el mismo proceso tratando de atrapar al ratón, el instructor puede indicar que la bufanda pase hacia la derecha o hacia la izquierda.</p> <p>Actividad 3 (CUENTO)</p> <ul style="list-style-type: none"> Guerreo I, guerrero II, iguana <p>Había una vez un <u>guerrero</u> en busca de paz espiritual, y cansado de tantas guerras, viajaba meses en busca de su razón de vivir, cansado de viajar, un día se quedó en un pequeño pueblo, allí se encontró al igual que el un guerrero, oficio que hace mucho no hacía, era un <u>viejo guerrero</u>, al viajero le interesó aquel personaje, así que se acercó, le preguntó sobre cómo podría encontrar una razón de vida, aquel viejo guerrero le dijo que si viaja todo el tiempo conocerá muchos lugares y personas, pero si no se detenía a disfrutar de las pequeñas cosas nunca encontraría la verdadera felicidad, el joven guerrero no entendió mucho aquellas palabras, decidido a hacer un último viaje partió en la mañana, el guerrero llegó hasta un desierto en donde se encontró una <u>iguana</u>, aquella iguana señaló con su cuerpo hacia un pueblo, el guerrero con mucha curiosidad fue hasta allí, encontró un pueblo tranquilo, libre de guerras, así que pensó en iniciar una nueva vida, aquí aprendió a disfrutar cada detalle y a valorar el regalo de la vida.</p>	<p>5 MIN</p> <p>5 MIN</p> <p>15 MIN</p>	<ul style="list-style-type: none"> FILAS HILERAS SEMICIRCULO 	<ul style="list-style-type: none"> Parlantes Música 2 bufandas
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> REFLEXION: es importante valorar nuestra familia, amigos, disfrutar de los pequeños detalles es parte de la felicidad. 	5 MIN	<ul style="list-style-type: none"> Semicírculo 	<ul style="list-style-type: none"> Música

PLAN DE CLASE 4

OBJETIVO DE CLASE: Se realizará actividades físicas por medio de dinámicas de equipo para mejorar su capacidad de reacción.

PARTE	DESARROLLO	TIEMPO	F. ORGANIZATIVAS	MATERIAL
INICIAL	<p>EXPLICA EL OBJETIVO DE LA CLASE.</p> <p>LA CARRERA DE LATERALIDAD: Se colocará dos conos plásticos delante de los niños, se formará dos columnas, a la señal del instructor con la mano derecha deben trasladar la pelota corriendo hacia adelante y colocándola en el cono, el siguiente niño debe retirarla con la mano izquierda.</p>	5 MIN	Semicírculo Hileras	2 conos 2 pelotas plásticas pequeñas Patio
PRINCIPAL	<p>Actividad 1 (RESPIRACION)</p> <p>EL SORBETE: los niños en posición de X, sostendrán cada uno un sorbete, la tarea consiste en inhalar profundamente por la nariz y exhalar lentamente por el sorbete, es una excelente idea para crear conciencia en la forma correcta de respirar.</p> <p>Actividad 2 (JUEGOS)</p> <p>OBSTACULOS HUMANOS: Los niños se colocarán en distintas posiciones a lo largo de una columna, durante el recorrido cada obstáculo tiene una determinada dirección, a la orden del instructor el primer niño de cada columna correrá hacia el primer obstáculo hasta atravesar todos y colocarse en la parte final de su respectiva columna, el primero de pie (el niño va por la izquierda), el siguiente de pie con piernas separadas (el niño va por debajo), el siguiente de pie (el niño va por la derecha), el siguiente en postura del bebe (el niño va por arriba).</p> <p>Actividad 3 (CUENTO)</p> <ul style="list-style-type: none"> • León, libélula y jirafa <p>Había una vez tres animales solitarios en la gran selva africana, <u>un león, una libélula y una enorme jirafa</u>, siempre estaban tristes porque no tenían amigos, ellos pensaban que no eran buenos para tener amigos, el león inconforme con su gran melena porque se la pisaba todo el tiempo, la libélula pensaba que era demasiado flaca, tanto que el viento de la llevaba cada vez que este soplabla, y por último la jirafa, con su largo cuello que hacía que se golpease cada vez que caminaba entre los árboles, un día se encontraron en medio de la selva aquellos solitarios animales, y cada uno se sorprendía de lo que veía en el otro animal, el león pensó que gran cuello tiene aquella jirafa, debe ser fácil conseguir alimento para ella,</p>	5 MIN 15 MIN 10 MIN	Semicírculo	
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • REFLEXION: No se debe buscar la aceptación de alguien más, valorarnos y amarnos es lo principal que debemos aprender y aplicar cada día. 	5 MIN	• Semicírculo	• Música