

PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA

¿QUIERES SER
COMPETENTE?; DISFRUTA DEL
YOGA! ;O OMM!



Gonzalo Anguita Carrasco
Julio Bargos Pintado
Lorena Izquierdo Crespo

DATOS GENERALES

- * PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA **2010/2011**
- * **TÍTULO:** ¿QUIERES SER COMPETENTE? ¡DISFRUTA CON EL YOGA! ¡OOOMMM!
- * **AUTORA:** M^a DEL CARMEN NARCISO CASTEJÓN
- * **CENTRO:** C.R.A. ENTREVIÑAS (SAN ASENSIO) HARO, LA RIOJA.

ÍNDICE

- * A) Grado de consecución de los objetivos
- * B) Incidencia en el proceso de E/A
- * C) Relación detallada de las actividades efectivamente desarrolladas
- * D) Materiales elaborados en el desarrollo del proyecto

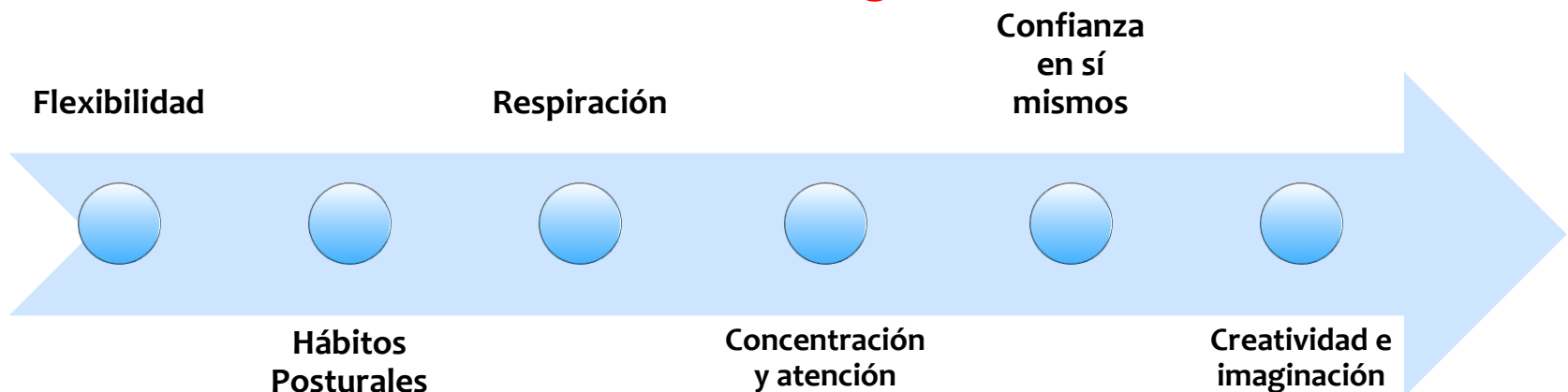
A) Grado de consecución de los objetivos

Objetivos que se propusieron:

- * Utilizar los beneficios del Yoga para el desarrollo de las Competencias Básicas

Yoga → Interacción mundo físico, social y ciudadana

- * Beneficios de la práctica del Yoga



A) Grado de consecución de los objetivos

Objetivos que se propusieron:

- * Contribuir al desarrollo de los contenidos de otras áreas.



- * Abrir la práctica del Yoga y sus beneficios a la Comunidad Educativa

Taller de yoga para niños en horario extraescolar

A) Grado de consecución de los objetivos

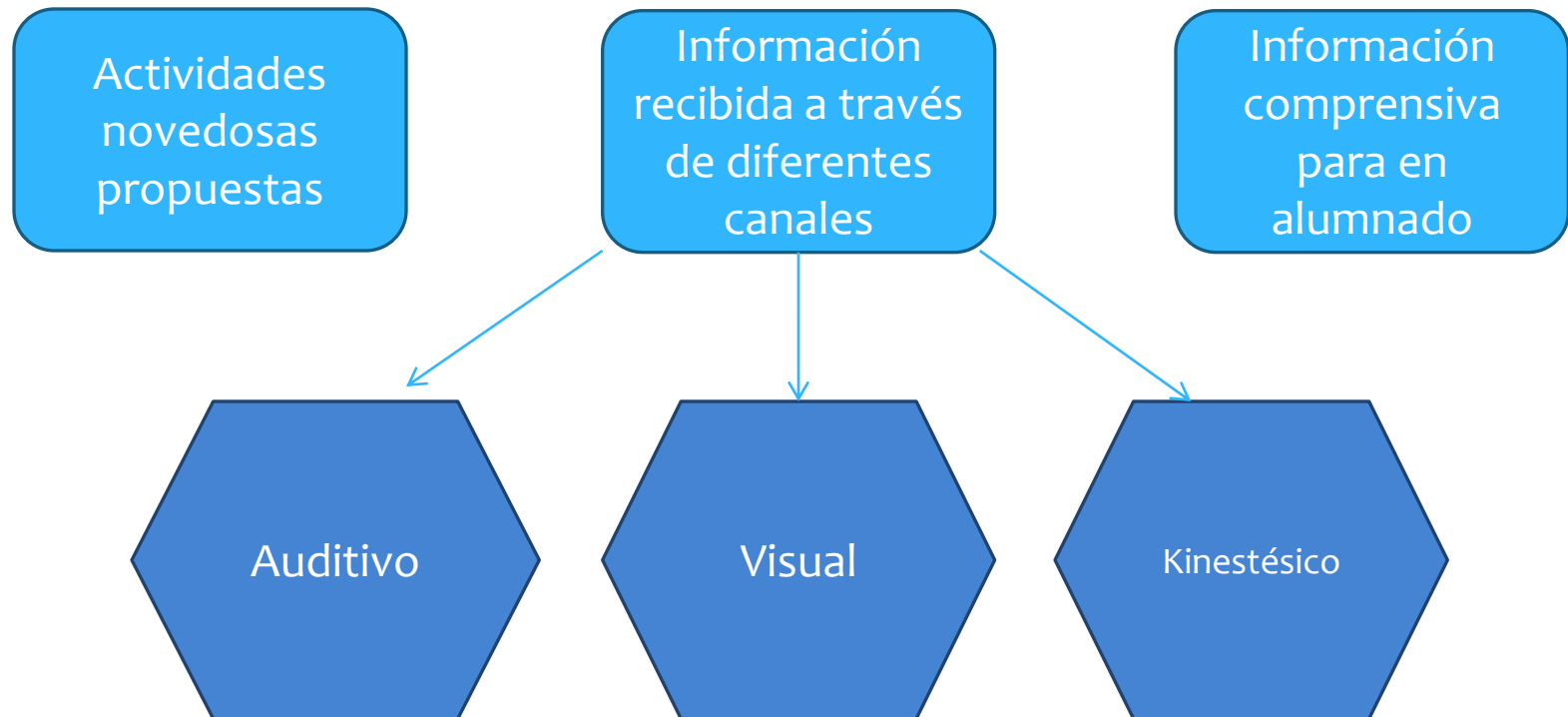
Objetivos que se propusieron:

- * **Buscar nuevas actividades y metodologías para el desarrollo del currículum de Educación Física**
- * No era un objetivo en sí mismo, pero uno de los aspectos a tener en cuenta en la elaboración del proyecto era la **Posibilidad de utilización del proyecto por otros profesores.** Para conseguirlo, se han comprado libros de Yoga para el colegio y el curso que viene en el Claustro de Profesores se expondrá la experiencia.

Todos los objetivos fueron alcanzados

B) Incidencia en el proceso de E/A

* 1. Tras el taller, el alumno se ha enriquecido a través de:



B) Incidencia en el proceso de E/A

* 2. Aspectos observados después de la realización del taller de yoga:



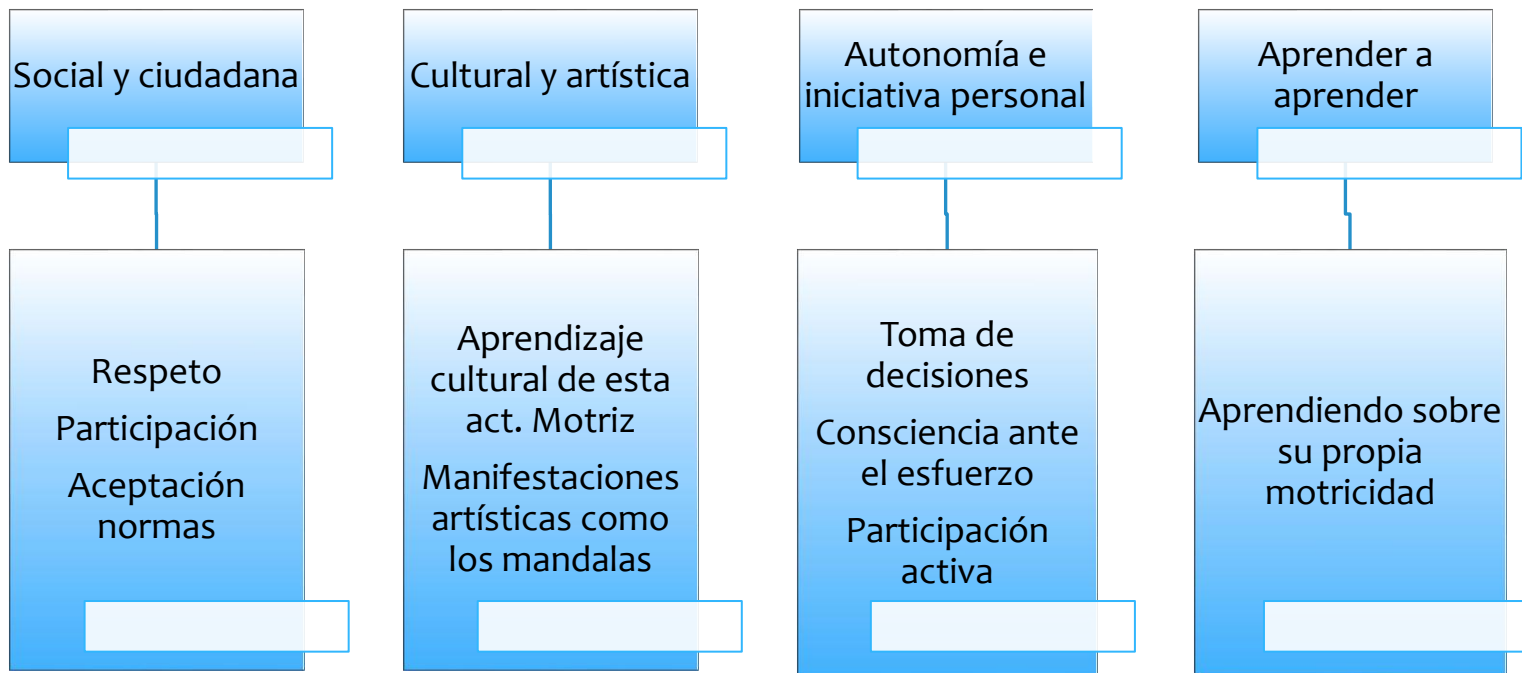
B) Incidencia en el proceso de E/A

* 3. Incidencia en los aprendizajes escolares

- * **Escuchar** durante más tiempo una explicación
- * Estar bien sentados en clase (**Actitud postural**)
- * **Expresarse** con mayor naturalidad, sin miedos.
- * Relacionar diferentes **conceptos matemáticos** como espacio, tiempo, formas, colores...
- * Mostrarse **desinhibido** y más a gusto con su cuerpo
- * Mostrar interés por una lengua extranjera y por diferentes **culturas**.
- * Mejorar sus **habilidades y destrezas motoras** gracias a una mayor concienciación de su cuerpo

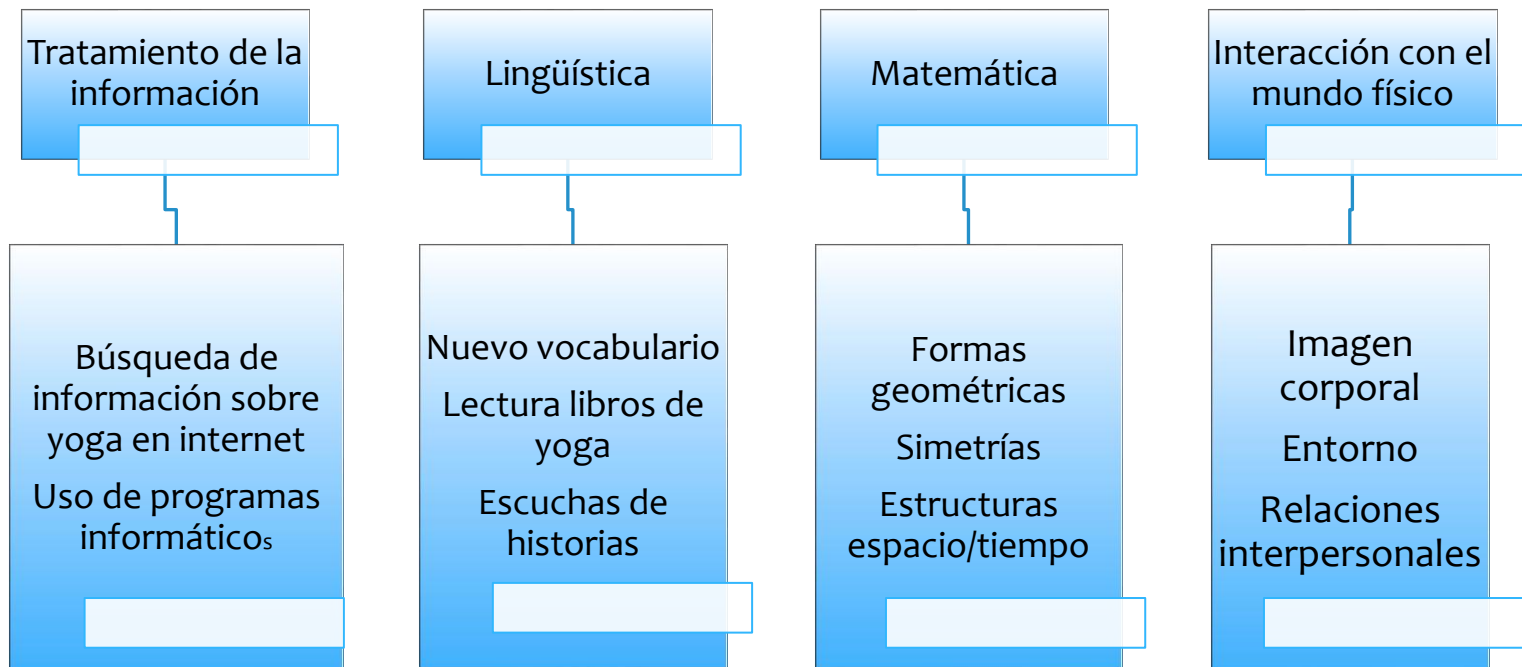
B) Incidencia en el proceso de E/A

* 4. Incidencia sobre las capacidades básicas y su relación con las competencias básicas.



B) Incidencia en el proceso de E/A

* 4. Incidencia sobre las capacidades básicas y su relación con las competencias básicas.



C) Relación detallada de las actividades

- * **Act. 1: Buscar bibliografía específica sobre yoga para niños/adolescentes.**

“Me encanta el Yoga” Cómo es una clase de yoga: Calentamiento, posturas,..

“YOGA para niñas y niños.” Efectos positivos del yoga en escolares: Salud, autoestima, relajación.

“OOOMMM MMMOOO Yoga para niños” Historia del yoga mediante un juego de tarjetas y cd`s de música narradas en un cuento (Yoga viajero)

“YOGA. Aprende y diviértete.” . Cómo realizar las posturas, juegos y actividades

...

<http://www.youtube.com/watch?v=QobRki2gRpo>

C) Relación detallada de las actividades

- * **Act. 2: Diseñar actividades y/o sesiones relacionadas con el Yoga.**

Se les entrega un CD junto con la memoria impresa en la que se incluye los siguientes apartados.

Carpetas: Donde se guardan las diferentes tareas y actividades

Contenidos: Que se ha de trabajar y como.

C) Relación detallada de las actividades

**CARPETA:
JUEGOS
Y ACTIVIDADES**

```
graph TD; A["CARPETA:  
JUEGOS  
Y ACTIVIDADES"] --- B["Contenido:  
Para practicar  
las asanas"]; A --- C["Contenido: De  
relajación"]
```

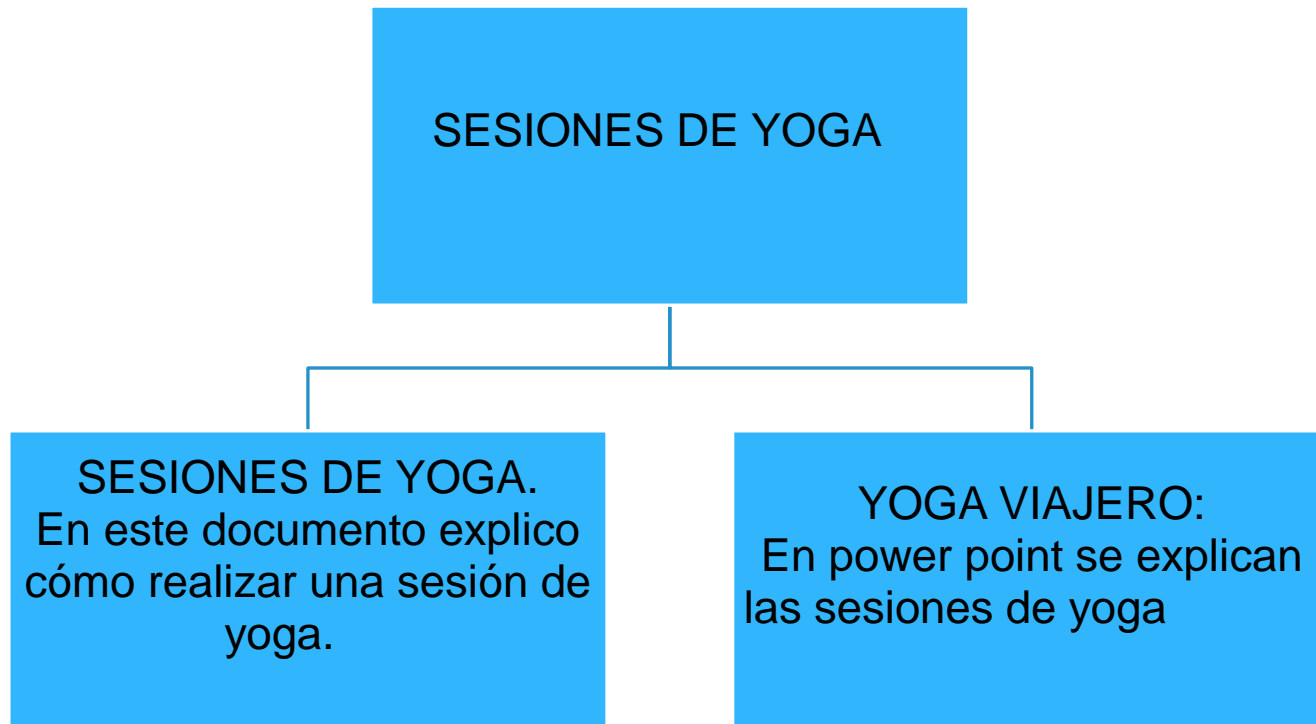
**Contenido:
Para practicar
las asanas**

**Contenido: De
relajación**

C) Relación detallada de las actividades



C) Relación detallada de las actividades



C) Relación detallada de las actividades



C) Relación detallada de las actividades

* Secuenciación de actividades y/o sesiones de Yoga. (Ejemplos)

CICLOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Actividades	1 er Ciclo	2º Ciclo	3 er ciclo
J. RESPIRACIÓN	X	X	X
CREAR VIDEO DE MEDITACIÓN CON MANDALAS		X	X
MIS FICHAS DE YOGA			X
YOGADOMINÓ	X	X	X
YOGALINCE	X	X	X
VIDEOS DE YOGA: Las aventuras de Kosha	X		
VIDEOS DE YOGA: “OOOMMM MMMOOO”		X	

C) Relación detallada de las actividades

- * Act. 3: Experimentación de las actividades y/o sesiones de Yoga

Las actividades propuestas se han ido experimentando:

1. En clase de Educación Física y de Matemáticas
2. y en el Taller de Yoga en el que se han desarrollado las sesiones dirigidas a todas las edades

C) Relación detallada de las actividades

- * **Act. 4: Valoración de los objetivos**

Siguiendo el Proceso de Evaluación expuesto en el apartado 9 del Proyecto, se puede decir que:

- * A través de las opiniones de los alumnos y sus familias
- * En clase, se ha podido observar que los alumnos se sientan mejor en clase, están más atentos y cuando no lo están desarrollamos una pequeña dinámica que les ayuda a concentrarse
- * A través de los cuestionarios
- * De la práctica

D) Materiales elaborados en el desarrollo del proyecto

* Los materiales que se usaron:

CARTAS DE YOGA	Lo componen 40 cartas. Cada carta contiene un dibujo coloreado, una silueta de cartulina pegada de la asana en un color diferente a la base y el nombre de la misma en castellano, sánscrito e inglés
JUEGO DEL COMECOCOS	Es un juego popular hecho en papel en el que los alumnos/as tienen que dibujar o escribir las asanas que más les gustan.
EL GRAN JUEGO DEL YOGA	Cada jugador avanza con su ficha por el tablero con forma de “i griega” hasta llegar a la casilla 31. Las fichas son mandalas creadas también por mí.
YOGADOMINÓ	Es un juego de mesa popular compuesto por 28 fichas que pretende acercar al alumnado a las asanas de Yoga
YOGALINCE	Es un juego de mesa basado en el LINCE para que el alumnado practique las asanas de Yoga
MI PRIMER ÁLBUM DE YOGA	Se trata de completar un álbum de 33 asanas de la naturaleza, objetos y personas, con cromos
MANDALAS PARA PINTAR	Son siete mandalas circulares creados para el proyecto que los alumnos/as pintarán en la meditación, más una plantilla basada en tres anillos, para crear el propio mandala

D) Materiales elaborados en el desarrollo del proyecto

* Los materiales que se usaron II:

MÓVIL DE MANDALAS.	Manualidad basada en Mandalas de diferentes tamaños que podrán contemplar y meditar durante su elaboración y una vez realizada.
VIDEO DE MEDITACIÓN CON MANDALAS.	Es un video de unos 9 minutos de duración que he creado con el POWERPOINT utilizando las autoformas y escaneando algunos mandalas pintados.
MARCAPÁGINAS	Son unos marcapáginas creados para el proyecto. Unos están hechos como mandalas rectangulares a base de figuras geométricas y otros son el Saludo al Sol y el Saludo a la Luna que describen secuencias de asanas
MIS FICHAS DE YOGA	Son una serie de fichas para practicar las asanas de yoga en casa
SESIONES DE YOGA EN POWERPOINT	Son cuatro presentaciones en PowerPoint con una sesión de Yoga cada una. En ellas, se sigue el hilo conductor de viajar a otros países y conocer aspectos de su cultura y del yoga.

Valoración global

- * El autor nos **invita a practicar el yoga**, debido a la metodología que usan en ese proyecto.
- * La **metodología utilizada en el proyecto basada en el juego y en la estimulación de la imaginación y de la creatividad**; los materiales elaborados y actividades diseñadas para practicar Yoga teniendo en cuenta el momento evolutivo en el que se encuentran, ha demostrado que el alumnado se vuelve más atento y receptivo, se sientan correctamente, mejoran su actitud postural, son más sensibles a sus relaciones con los compañeros, son capaces de estar en silencio... En general, se puede decir que mejoran su rendimiento escolar.
- * Además el autor nos dice que con la práctica del yoga los **alumnos se preparan para la vida** y los enfrentamientos que esta te propone

APRENDIZAJE COOPERATIVO

- * “Comercio de tarjetas”
- * **(Kagan: Quiz Quiz TRADE)**

- * CARA A: PREGUNTA
- * CARA B: RESPUESTA (cerrada)

- * Hasta 2 pistas:
- * Intercambiamos tarjeta con el compañero cada vez.
(3 PERSONAS - TAXIS)
- * *Cuando hayamos intercambiado 3 tarjetas nos sentamos.

BIBLIOGRAFÍA

- * **Narciso Castejón, M. C. (2010).** *¿Quieres ser competente? ¡Disfruta con el Yoga! ¡OOOMMM!.* Proyectos De Innovación Educativa. Gobierno de La Rioja. Educación, cultura y deporte.
- * <http://www.educarioja.org>
- * <http://www.educarioja.org/educarioja/index.jsp?tab=down&acc=ln&cat=57>
- * http://www.educarioja.org/educarioja/html/docs/proyectos_innovacion/2010/narcisocastejon.pdf