

“2020. AÑO DE LAURA MENDEZ DE CUENCA; EMBLEMA DE LA MUJER MEXIQUENSE”

U.S.A.E.R. No. 59

CCT. 15FUA0549W

J.N ANDRE LAPIERRE
ILSE JACQUELINE ORTEGA GUTIÉRREZ

PROYECTO:
“YOGA ES UNION”

DICIEMBRE DEL 2019

PRESENTACIÓN

El presente proyecto está dirigido a poner en práctica el yoga dentro del contexto áulico como una estrategia que favorece el equilibrio desarrollando algo que parece estar olvidado: nuestra vida interior, tanto la del niño como la del adulto; la dimensión del silencio y, por supuesto, el autoconocimiento.

El yoga, qué es una disciplina tanto física, mental y espiritual, que pretende y tiene como objetivo, encontrar la armonía de forma integral, uniendo cuerpo, mente y alma con la práctica del mismo y llevando esos conocimientos adquiridos a nuestra vida cotidiana.

Al poner en práctica esta disciplina, se trabaja la coordinación, se desarrolla el equilibrio, la flexibilidad, se vuelven individuos más autónomos con mayor autoestima, perfeccionan la capacidad sensorial, etc. Pero no solamente lo mencionado anteriormente, sino que también resaltaré uno de los aspectos más importantes de esta disciplina y es las consecuencia que tienen en la personalidad, conducta y carácter del niño: canalizando el estrés, disminuyendo la agresividad; potenciando la imaginación, reconduciendo la hiperactividad, superando la timidez; reforzando su iniciativa y participación en el aula y fuera de ella; fomentando la vitalidad; canalizando su propia energía, la ansiedad y el miedo; aprendiendo a ser conscientes de su propio cuerpo; mejorando posibles conductas agresivas en los niños; mejorando la relación con los demás, tantos con sus iguales como con los adultos, desde una perspectiva más empática; ayudando y aprendiendo a concentrarse, lo que puede ser muy beneficioso para su proceso de aprendizaje; promoviendo un buen nivel de autoestima y auto aceptación.

El presente proyecto está dirigido, alumnos y maestros para promover una sana convivencia, desarrollando diferentes actividades entre compañeros.

JUSTIFICACIÓN

Es muy importante que los niños comiencen a practicarlo desde temprana edad para establecer hábitos saludables y respetuosos con ellos mismos y con su entorno. La razón fundamental de su práctica es ayudar a los niños a crecer felices y potenciar su autoestima manteniendo un equilibrio tanto físico, mental como espiritual (independiente de las creencias y religiones de cada individuo), favoreciendo de esta manera el auto control y tolerancia hacia sus compañeros.

OBJETIVOS

GENERAL

Practicar el Yoga para encontrar la armonía de forma integral, uniendo cuerpo y mente tanto de los alumnos como de los docentes con la práctica del mismo y llevando esos conocimientos adquiridos a nuestra vida cotidiana, mejorando a gran escala todos los aspectos de la vida de cada individuo, dando respuesta a las necesidades y diversidad del alumnado, favoreciendo y mejorando el ambiente, así como el desarrollo personal y el rendimiento escolar.

PARTICULARES

- 🌈 Propiciar el autoconocimiento de cada alumno para que en cada sesión de yoga vaya adquiriendo elementos que le ayuden a aprender a relajarse para poder enfrentar con calma las diferentes situaciones que enfrente en su vida.
- 🌈 Ser constantes en la meditación ayudará a que poco a poco los alumnos desarrollen sus potencialidades como la atención en clases que fortalecerá la adquisición de aprendizajes.
- 🌈 Fortalecerá diariamente a través de las posiciones de yoga su imaginación, concentración y creatividad.
- 🌈 Ayudar a los niños a que a través de esta actividad vayan logrando canalizar su energía, emociones, pensamientos y sentimientos hacia cosas positivas que les ayuden a ser mejores personas.
- 🌈 Fortalecerá lazos de empatía entre todos los integrantes del grupo para propiciar el compañerismo.

MATERIALES UTILIZAR

Para la realización de yoga, se puede aprovechar cualquier ambiente. Es preferible que sea un lugar alejado del ruido excesivo, se puede llevar a cabo en el aula o en el patio escolar

Durante las siguientes sesiones, emplearemos: reproductor de audio, música de relajación, colchonetas, y también, en algunos casos, emplearemos imágenes de las posturas de yoga para captar mejor la atención.

TIEMPO:

Este proyecto es una propuesta para continuar trabajando desde casa las actividades que se han puesto en marcha dentro del salón de clases con los alumnos y docentes de grupo, se aplicara con una duración de 30 min aproximadamente por grupo.

Hora	Jueves
9:00-9:30	1º
9:40-10:20	2º
10:20-10:59	3º

Sesión 1

. RESPIRACIÓN (5 minutos)

-Respiración de desbloqueo y relajación. De pie, con las piernas separadas, elevamos los brazos con las palmas de las manos abiertas hacia arriba, estirándonos todo lo posible, a la vez que inspiramos. Al espirar, flexionar el tronco y relajar bajando los brazos hasta la parte posterior de la espalda. Repetir 5 veces.

Posturas de yoga (15 minutos)

-La mariposa: Sentados con la espalda recta, flexionamos las piernas y juntamos las plantas de los pies. Acercamos los talones hacia el cuerpo. Coger los pies con las manos. Subir y bajar las rodillas como si agitáramos las alas de la mariposa. Después, juntar las rodillas y abrazarlas, descansando nuestra cabeza sobre ellas.

-La cobra: Estiramos el cuerpo tumbados en el suelo hacia abajo, manos a la altura de los hombros, tocando el suelo y cabeza hacia atrás. Podemos jugar por parejas. Cuando una cobra sube, la otra bajará.

-El gato:

a) De rodillas, manos en el suelo, espalda recta y mirada hacia el suelo. Cuando inspiremos, tendremos que subir la espalda y llevar la barbilla hacia el pecho, bajando el cóccix. Diremos "miau" cuando bajemos la barbilla, para potenciar la espiración.

b) En la misma posición, bajaremos la espalda arqueándola, levantaremos la cabeza, levantando el cóccix. Haremos 5 repeticiones alternando la posición a y b.

. RELAJACIÓN (10 minutos)

Abrazos musicales. Los niños caminarán por la sala. El docente irá proponiendo diferentes agrupaciones, de 2 en 2, de 5 en 5,...

Para finalizar, en asamblea, se podrán compartir los sentimientos que tuvieron durante la sesión

Sesión 2

RESPIRACIÓN (5 minutos)

-Posición de cangrejo: Sentados con las piernas cruzadas y los brazos

apoyados en las rodillas, pediremos que coloquen sus manos en forma de pinza. Cerrarán sus ojos y comenzarán a respirar con los ojos cerrados. Cada inspiración,

tiene que estirar nuestro tronco. Cada espiración, relajará la espalda. Repetir 5 veces

POSTURAS DE YOGA (15 minutos)

-El árbol: De pie, con los brazos estirados y las palmas de las manos juntas bien estiradas, deberán colocar un pie en el lateral de una de sus rodillas. Mantener esta posición, durante 5 inspiraciones y 5 espiraciones grupales.

-Saludo al sol: De pie, palmas juntas, iniciamos un movimiento con los brazos hacia delante y una pierna hacia detrás. Mantendremos una posición de equilibrio durante algunos segundos. Descansaremos y volveremos a repetir alternando la pierna de apoyo.

-El puente: Estirados en el suelo con las piernas flexionadas y la cabeza y manos apoyados, levantaremos nuestro tronco a la vez que inspiremos. Al bajar la cadera espiraremos suavemente.

Podemos realizar postura de yoga por parejas. Cuando uno eleve el puente, el otro lo cruzará por debajo.

RELAJACIÓN (10 minutos)

Los sonidos de nuestro entorno. Pediremos que se relajen tumbados y con los ojos cerrados. Deberán permanecer en silencio para escuchar todo lo que suceda para posteriormente, en asamblea, comentarlo y expresar como se sintieron.

Sesión 3

RESPIRACIÓN (5 minutos)

En posición de mariposa vamos a iniciar con la respiración de la abaje que consiste en pronunciar la mmmmm cuando inhalamos y exhalamos con los ojos cerrados y las orejas tapadas vamos a ser este ejercicio.

POSTURAS DE YOGA (15 min)

Saludo al sol con los pies separados y las manos así arriba apuntando así el cielo

Saludo a la tierra con pies separados y inclinados así abajo

Rana: en cuclillas con los pies un poco separadas, se meten un poco los brazos y nos apoyamos un poco en el suelo.

Serpiente: Estiramos el cuerpo tumbados en el suelo hacia abajo, manos a la altura de los hombros, tocando el suelo y cabeza hacia atrás. Podemos jugar por parejas. Cuando una cobra sube, la otra bajará.

Relajación: 10 (min)

Se pedirá a los alumnos que en parejas sentados vamos a realizar un pequeño masaje a nuestro compañero siguiendo las indicaciones que docente va ir indicando.

Sesión 4:

1. RESPIRACIÓN (5 minutos)

Todos los niños colocados en círculo cogidos de las manos, elevarán los brazos y se balancearán hacia abajo a la vez, imitando el sonido de una campana. Al subir los brazos inspirando dirán “din” (retendrán el aire por algunos segundos), y al bajar los brazos espirando dirán “don”. Puede realizarse de pie y luego sentados. Seguidamente, moveremos las partes de nuestro cuerpo para efectuar un previo calentamiento. La respiración acompañará todos estos ejercicios. Empezaremos girando tobillos, rodillas, cadera, brazos y finalizando con algunos ejercicios de cuello (mirar hacia diferentes lados).

2. POSTURA DE YOGA (15 minutos)

El perro: Para esta posición, pediremos a los niños que se coloquen como los perros a cuatro patas, pero estirando las piernas. Desde esta posición, pediremos que anden por la sala.

El pez: Desde el perro, se irán convirtiendo poco a poco en peces. Esta posición requiere estar sentado, con las piernas flexionadas hacia delante, brazos pegados al tronco, y palmas de las manos mirando hacia nuestros pies. Pediremos que muevan las manos como si fueran aletas. Primero hacia un lado luego hacia el otro.

La gaviota: Desde el pez, los niños se colocan de pie, agachan el tronco y abren sus brazos inclinando el tronco hacia delante. Pediremos que vuelen por la sala con cada inspiración. Cuando espiren tendrán que parar.

3. RELAJACIÓN (10 minutos)

Nos convertimos en árboles. Dividimos a la clase en árboles y viento. Pediremos a los árboles que sean originales y diferentes, y al viento que sople con más o menos fuerza rodeando a los árboles.

El viento puede hacer cosquillas a los árboles. Cuando pasen dos minutos y medio cambiar el rol.

Para finalizar, en asamblea, se podrán compartir los sentimientos que tuvieron durante la sesión.

Sesión 5:

RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN (5 minutos)

La pompa de jabón: Con los ojos cerrados, tendrán que imaginar que son pompas de jabón. Cada vez esa pompa va haciéndose más y más grande, y en ella nos meteremos acompañados de las personas, animales o cosas que más nos gusten y nos hagan sentir bien. Meditaremos con nuestro yo interior, y seleccionaremos que introducir en nuestra pompa de jabón. Cuando todo esté dentro, nos iremos levantando lentamente, elevando nuestra pompa con los brazos, y la dejaremos volar, para que esa felicidad contagie a los demás y nos sintamos felices. Respiraremos de manera profunda tres veces, con ayuda de los brazos. Extenderemos y nos haremos grandes como la pompa en las inhalaciones, y exhalaremos haciéndonos cada vez más pequeños.

2. POSTURA DE YOGA Y JUEGOS (15 minutos)

Postura del indio: Los niños se colocan con las piernas y los brazos cruzados. Pediremos que traten de vaciar sus mentes y dejen de pensar aquello que les preocupe. Poco a poco iremos exteriorizando diferentes sentimientos que el docente irá diciendo, ejemplo: manifestar la rabia, la alegría, la preocupación, el llanto... Para terminar, deben sentir sus propias respiraciones, sentir su propio cuerpo: si les duele algo, qué partes del cuerpo están tocando el suelo, si tienen calor o frío, etc.

El viento y la tierra: Todos los niños colocados en círculo tumbados hacia arriba, deberán mantener una posición inmóvil, con los brazos pegados al tronco. Un niño comenzará a dejarse rodar por encima de sus compañeros, como si fuera el viento que roza la tierra, luego el siguiente y así hasta el final.

Juego del Já: Haremos una gran cadena, en la que cada niño tumbado, colocará su cabeza en la parte abdominal de algún compañero. Pediremos, que cierren sus ojos y sientan la respiración del compañero. Seguidamente, desde un extremo, un niño comenzará riendo diciendo en voz alta "já", el siguiente dirá "jé", otro dirá "jí", otro "jó", y el último dirá "jú". Así sucesivamente. Cuando se acabe, comenzaremos de nuevo pero aumentando los "já". Un niño lo dirá una vez, el siguiente dos, el tercero tres veces, y así sucesivamente.

3. RELAJACIÓN (10 minutos)

Las semillas que brotan en nuestro interior: Tumbados hacia arriba, realizaremos un gran círculo. Pediremos que todos los niños se den la mano y cierren sus ojos. Nos convertiremos en semillas hermanas. Pediremos a los niños que piensen, en aquellas cosas necesarias para crecer sanos y fuertes. Cuando lo piensen, lo compartirán al oído de sus compañeros. Finalizaremos realizando una gran asamblea, en la que expresaremos cómo nos sentimos y qué es necesario para que nuestra semilla interior crezca sana y fuerte.

EVALUACIÓN

Para realizar la evaluación del proyecto se hará mediante la observación en donde se registrarán las diferentes manifestaciones que los alumnos expresaron durante la clase.

.

FIRMAS

ILSE JACQUELINE ORTEGA
GUTIERREZ

MTRA. APOYO

NOELIA OSORIO RICO
DIRECTORA DE LA USAER

Vo.Bo.

CIRO FRANCISCO MAGALLANES GONZALEZ
SUPERVISOR EDUCACIÓN ESPECIAL E021