

2022." Año del Quincentenario de la Fundación de Toluca de Lerdo. Capital del Estado de México"

DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO.
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA, ARTÍSTICA Y PARA LA SALUD.
SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA METEPEC.
COORDINACIÓN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA F062
Ciclo escolar 2022-2023.

GUÍA DE YOGA PARA NIVEL PREESCOLAR

Presenta:

Prof. Víctor Cortés Rubalcava
Promotor de Educación Física F062

CCT: 15AOS2172H
Municipio: Capulhuac



Licencia seleccionada

[Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Santiago Tianguistenco a 12 de noviembre de 2022.

INTRODUCCIÓN

El YOGA es una disciplina de origen hindú milenaria, practicada hasta nuestros tiempos desde hace más de 5000 años y considerado como un estilo de vida. Su práctica no solo beneficia al cuerpo, manteniéndolo flexible, fuerte y equilibrado, sino también a la mente reduciendo el estrés, la ansiedad, los pensamientos negativos y los malos hábitos.

Se define YOGA como la unión del cuerpo con la mente y de la mente con el alma. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar nuestra salud. YOGA es encontrar una coherencia entre el pensamiento, los sentimientos y las acciones. Camila Calderón Muñoz, 2018.

En esta guía encontraremos estrategias para la práctica de yoga con una forma diferente e innovadora, ya que utilizaremos tanto el material gráfico imprimible como una aplicación para dispositivos android. (Se adjuntan los detalles para su instalación y uso. También encontraremos unos sencillos "tips" con imágenes previas a la práctica, para obtener todos los beneficios que se presume alcanzar con esta actividad.

Estos ejercicios son un complemento esencial en la práctica diaria del ejercicio, cualquiera que sea el hábito o rutina diaria. Para los niños y padres de familia, representa un momento significativo para fortalecer los lazos afectivos, uso del tiempo libre, convivencia familiar y por si fuera poco un escaparate a todo un mundo de posibilidades que con toda seguridad encontrarán según su imaginación y creatividad.

OBJETIVOS

1. Fomentar en las niñas, niños y padres de familia de nivel preescolar el gusto por la práctica de yoga.
2. Desarrollar habilidades como: Atención, memorización, expresión corporal y la representación de figuras a través de las posturas de yoga.
3. Contribuir a la conformación de estrategias docentes que le permitan abordar contenidos del curriculum de una forma divertida y eficiente.

BENEFICIOS DEL YOGA

1. Favorece el autocontrol y la relajación.
2. Disminuye el estrés y la ansiedad.
3. Fomenta la autoestima y la conciencia corporal.
4. Ayuda a respirar correctamente.
5. Favorece la concentración y mejora la atención
6. Mejora la postura corporal
7. Aumenta la flexibilidad y fuerza muscular.
8. Aumenta el equilibrio.

INSTRUCCIONES PARA ESTA GUÍA

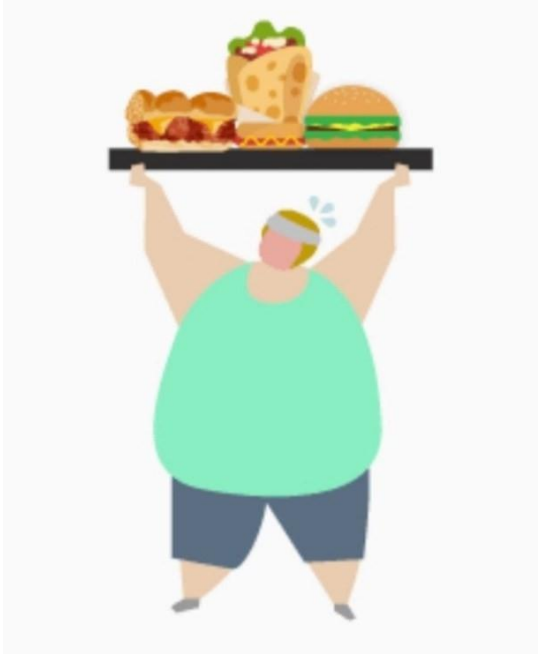
1. Revisen detenidamente cada una de las posturas que se describen a continuación, en conjunto con los menores.
2. Creen rutinas de ejercicios, las cuales deben incluir:
 - a. Ejercicios de calentamiento.
 - b. Respiración inicial. Destinar unos 2 minutos para la práctica de la respiración.
 - c. 5 posturas para realizar (pueden ser más). La duración de cada postura puede variar desde 40, 60 o 90 segundos.
 - d. Relajación final.
3. Seleccionen un lugar adecuado y tranquilo para practicar. Puede ser el salón de clases, aula de medios o en casa: La habitación que se desee usar.
4. Se recomienda realizar los ejercicios con ropa cómoda y sin zapatos, procurando que al estar descalzos no se ponga en contacto directo con el piso, más si este es frío.
5. Usar colchoneta, alfombra o un tapete para practicar, pueden hacerlo en cualquier lugar, cuidando de que el piso esté libre de objetos que puedan lastimar.
6. Incluir música. Se anexa un enlace para descarga de pistas musicales al final de esta guía.
7. Descargar la app para su dispositivo móvil (android) no es obligatorio, pero se recomienda para tener una práctica mejorada.

TIPS Y RECOMENDACIONES

A continuación se describen algunas recomendaciones previas para la práctica de la actividad, sea que esta se vaya a desarrollar en el salón de clases o en una habitación del hogar.

<p>Tip 1</p> <p>No fumar frente a sus hijos</p>	<p>Fumar es perjudicial para usted y su familia.</p> <p>Por lo tanto, abstenerse de ello, no solo en la práctica del yoga sino como un hábito para una vida saludable</p>	
<p>Tip 2</p> <p>Interactuar es vital para su hijo</p>	<p>Dialogar alivia el estrés y aumenta el estado de ánimo, autoestima del niño y también te da una oportunidad para identificar problemas en la vida de su hijo (alumno) y lidiar con ellos desde temprano.</p>	
<p>Tip 3</p> <p>Servir nuevos alimentos con nuevos alimentos con comidas favoritas</p>	<p>Servir nuevos alimentos con comidas favoritas para aumentar su aceptación. Agrega verduras a su sopa o caldo favorito por ejemplo.</p>	

2022." Año del Quincentenario de la Fundación de Toluca de Lerdo. Capital del Estado de México"

Tip 4 Evitar grasas Trans	Estos se pueden encontrar en: mantequilla, alimentos fritos, productos horneados, alimentos procesados hecho con aceites vegetales parcialmente hidrogenados", alimentos envasados como galletas o bocadillos. Evite estos alimentos.	 An illustration of a person with a large, round body, wearing a light green tank top and dark blue shorts. They are carrying a black tray balanced on their head, which is filled with various fast-food items including a burger, a sandwich, a pizza slice, and a drink. The person has a sweat drop on their forehead, suggesting exertion or heat.
--	---	---

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Lea detenidamente los textos observe muy bien los gráficos, ya que son fuente de conocimiento tanto para docentes como para padres de familia. Es necesario considerar los siguientes niveles y categorías que se presentan para proporcionar al menor las herramientas indispensables para que su práctica sea motivante, interesante y atractiva para ellos en todo momento.

3 NIVELES:

1. FÁCIL. Las posturas dentro de esta categoría no representan dificultad y pueden realizarse sin complicaciones a partir de los 3 años de edad.
2. MEDIO. La dificultad aumenta pues cada postura exige mayor flexibilidad y esfuerzo por parte del ejecutante y pueden representar un reto para el que vaya comenzando con la práctica de YOGA.
3. DIFÍCIL. Este nivel es el más complejo de todos y se requiere haber practicado con antelación los dos niveles anteriores para poder realizar las posturas que se proponen.

2 CATEGORÍAS EXTRA

1. ANIMAL. Esta categoría muestra posturas que representan animales que todos conocemos. Son muy atractivas para los niños y niñas ya que estimulan la fantasía y la imaginación.
2. EN PAREJA. Por último encontramos esta categoría en la cual se proporciona una dosis de socialización entre los practicantes y se recomienda su práctica desde las primeras sesiones para crear un clima de confianza y seguridad para todos.

2022." Año del Quincentenario de la Fundación de Toluca de Lerdo. Capital del Estado de México"

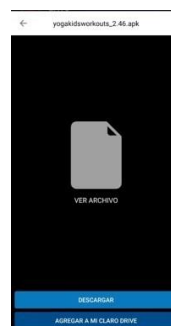
Una vez teniendo claros los niveles y categorías; veamos la aplicación móvil que nos servirá de apoyo para la práctica de YOGA.

PASOS PARA DESCARGAR E INSTALAR LA APP

1. Abrir la aplicación de la cámara de tu dispositivo móvil (android) y escanear el siguiente código. Tocar la opción "ir al enlace" (puede variar según el dispositivo).



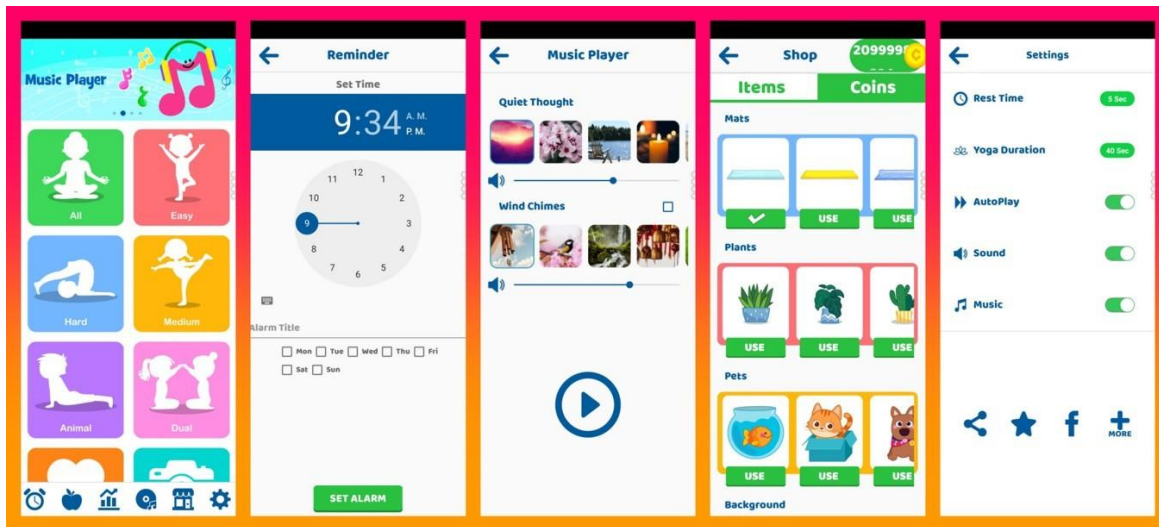
2. Te llevará a una página del servidor "Claro Drive" y tendrás que tocar el recuadro azul para obtener la descarga.



3. Una vez completada la descarga, proceder a instalar.
4. Permite la instalación de fuentes desconocidas para que la instalación tenga éxito.
5. Proceder nuevamente a la instalación y esperar a que se complete la misma.
6. Abrir la aplicación y otorgar los permisos necesarios para ejecutarla.

Una vez dentro de la aplicación, se podrá navegar libremente por los niveles y categorías descritas arriba junto con otras opciones más como: Elegir la música desde la app, seleccionar diferentes fondos y elementos adjuntos a las posturas como pequeñas macetas con plantas, peceras entre otros.

Capturas de pantalla de la app



Vista general

Timer

Fondo Musical

Avatares.

Configuración

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA APP:

1. Vista principal: Se encuentran todas las categorías incluidas y podremos ingresar a ellas con un solo toque para revisar cada postura de yoga.
2. Timer: Aquí podremos configurar más de un recordatorio para que nos recuerde el día y la hora para comenzar nuestra rutina de Yoga.
3. Fondo Musical: Podemos elegir un fondo musical para acompañar nuestras rutinas.
4. Avatares. En esta sección se muestran algunos artículos complementarios para visualizar en pantalla. Podemos elegir las diferentes opciones libremente.
5. Configuración: En esta sección podemos elegir el tiempo de duración de cada postura, un autoplay, si deseamos sonido en cada pulsación dentro de la app o no.

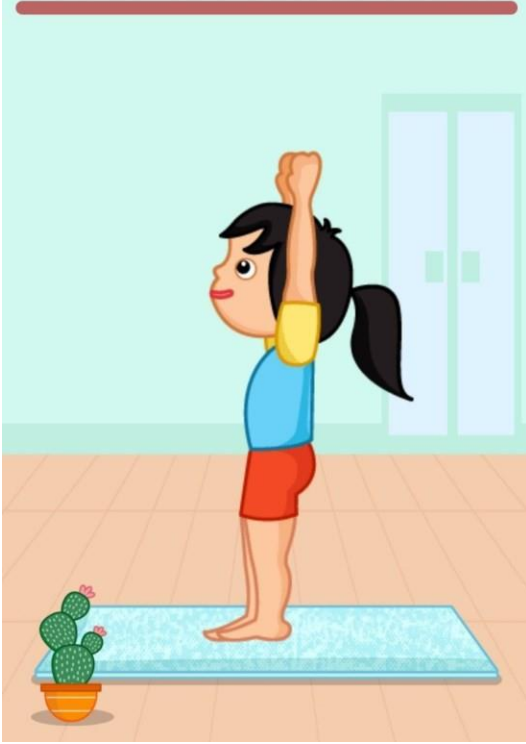
Como sugerencia para una mayor comprensión y desarrollo de las sesiones de yoga se recomienda proyectar en modo espejo la pantalla del celular hacia una smart tv compatible, teniendo así una mejor visualización del contenido de la app en cada sesión. Sea en casa o en el salón de clases. La mayoría de smartphones poseen en el centro de control desplegable una opción para poder enviar la pantalla del celular a una smart tv. Dependerá del modelo y la configuración del equipo.




POSTURAS DE YOGA


NOMBRE	POSTURA	INDICACIONES
Guerrero		<p>Fortalece las piernas y estira los brazos, mejora tono muscular abdomen, espalda baja y músculos del cuello. Desarrollará la concentración y el equilibrio. Esta pose mejora la circulación y la respiración y energiza todo el cuerpo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Párate recto 2. Extienda las manos y dobla la pierna derecha (como se muestra en la imagen). 3. Mantenga la posición. Inhala y exhala lentamente 4. Párate recto de nuevo. 5. Extienda las manos y dobla la pierna izquierda. 6. Mantenga la posición. 7. Párate derecho de nuevo y relájate.




<p>Saludo hacia arriba</p>		<p>Estira los brazos, la columna, los hombros, axilas y vientre. Tonifica los muslos, mejora digestión y ayuda aliviar la ansiedad y fatiga. También ayuda a crear espacio en el tórax y pulmones, es terapéutico para el asma y congestión de vías respiratorias.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Párate recto. 2. Mueva las manos hacia arriba (como se muestra en la imagen). 3. Mantenga la posición: Inhala y exhala lentamente 4. Relájese.
<p>Guerrero</p>		<p>Esta pose ayuda a estirar los muslos, las ingles, torso y hombros. Desarrolla la concentración y el equilibrio.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Párate recto. 2. Dobra la pierna derecha y mueve ambas manos hacia arriba con la cabeza hacia abajo (como se muestra en la fotografía). 3. Mantenga la posición: Inhala y exhala lentamente.

2022." Año del Quincentenario de la Fundación de Toluca de Lerdo. Capital del Estado de México"

		<p>4. Dobra la pierna izquierda y mueve ambas manos hacia arriba con la cabeza hacia abajo.</p> <p>5. Mantenga la posición: Inhala y exhala lentamente.</p> <p>6. Párate recto y relájate.</p>
<p>Árbol</p>		<p>Pose de árbol estira los muslos, torso y hombros. Aumenta la fuerza en los tobillos y pantorrillas, y tonifican los músculos abdominales. La pose también ayuda a remediar los pies planos y es terapéutico para la ciática.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Párate recto. 2. Dobra la pierna derecha y tócate la pierna (como se muestra en la imagen). 3. Mantenga la posición: Inhala y exhala lentamente. 4. Ahora con la otra extremidad. 5. Mantenga la posición: Inhala y exhala lentamente. 6. Párate recto y relájate.

<p>Bebé</p>		<p>La pose del bebé ayuda a estirar las caderas, los muslos y tobillos, mientras reduce el estrés y la fatiga. Es suave y relaja los músculos en la parte delantera del cuerpo mientras estira delicadamente los músculos del torso de espalda.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Acuéstese en el suelo con las manos cubriendo el área de la cabeza, las piernas flexionadas, rodillas juntas y ligeramente sentadas sobre los tobillos.2. Mantenga la posición: Inhala y exhala lentamente.3. Relájese y respire lentamente.
-------------	---	---

<p>Flor de loto</p>		<p>Esta pose ayuda en la energía de recuperación, tranquilidad y relajación.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate en el suelo. 2. Dobla las piernas y las manos sobre las rodillas (como se muestra en la imagen). 3. Mantenga la posición: Inhala y exhala lentamente. 4. Relaja tu cuerpo de nuevo. 5. Puedes cerrar los ojos (opcional)
<p>Vishnu Recostado</p>		<p>La pose de Vishnu Recostado estira las piernas, caderas, pelvis y músculos de la ingle. Tonifica el abdomen, aumenta la movilidad de la cadera y puede ayudar a reducir el dolor lumbar. Esta pose mejora el equilibrio y coordinación, mientras desarrolla la concentración.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acuéstese en el suelo en su lado izquierdo. (Como se muestra en la imagen). 2. Con la mano izquierda, sostenga la cabeza.

2022." Año del Quincentenario de la Fundación de Toluca de Lerdo. Capital del Estado de México"

		<ol style="list-style-type: none">3. Levante la pierna derecha y manténgala con la mano derecha.4. Mantenga la posición.5. Relájese.6. Haga lo mismo en el lado opuesto y relájese nuevamente.
--	--	---

MUSICOTECA CON DERECHOS DE AUTOR PARA USO LIBRE DIDÁCTICO

Para obtener los archivos de audio, se requiere ingresar a la siguiente liga y descomprimir el archivo con winrar o similar.

Enlace:

<https://cdrive.page.link/wnFCpXDooY8x7yBw5>

O

Escanear el siguiente código QR



RECURSOS TÉCNICOS INFORMÁTICOS
KIDS WORKUPS. Versión Play Store 2.4.6

Enlace:

<https://cdrive.page.link/wnFCpXDooY8x7yBw5>

Código QR



CONCLUSIONES

Se concluye que el trabajo de yoga en el área de Educación Física es una actividad sana; en la cual los alumnos se encuentran consigo mismos y les hace reflexionar, madurar equilibradamente a nivel físico, mental y emocional y sobre todo al logro de los aprendizajes esperados de Plan de Preescolar.

La práctica constante de esta disciplina ayudará a los alumnos a equilibrar el estado emocional, así como la ansiedad y estrés provocados por las afectaciones de una vida cotidiana, favoreciendo la mente y el cuerpo.

Los beneficios de llevar a la práctica las posturas de Yoga son visibles desde la primera semana de práctica, si se realiza con disciplina y constancia se mejorará la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza y resistencia en todo el cuerpo; así mismo la concentración y la relajación.

BIBLIOGRAFÍA

Kojacovic, Macarena. "Yoga para Niños", Ilustraciones de Bárbara Gilmore. Editorial Salesianos, 2005. Santiago de Chile

Calderón Muñoz, Camila. "Manual de Yoga para Niños". Escuela San Rafael. 2008. Brazil.

González Deleze, Ana Lorena. "Yoga para Niños". Secretaría de Educación Pública del Estado de Puebla. Comisión de Innovación y Diseño. 2002. Puebla, México.