

“2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del derecho al voto de las mujeres en México”

**Título del recurso digital educativo (RDE):** Cuento motor de yoga “La aventura de mis sueños”

**Nombre del autor/autora:**

**Alejandrina Lagunas Juárez**

**Coordinación de Área de Educación Física.**

**15AOS2033G**

**Municipio de Tlatlaya**

**Fecha: 24 de febrero de 2023**

## Introducción

El recurso digital educativo está elaborado en base a la estrategia didáctica del cuento motor, está relacionado con algunas posturas de yoga, es una herramienta didáctica que favorece a las y los docentes en la enseñanza y al alumnado en el aprendizaje.

Los cuentos motores son un recurso creativo, que integra el uso de historias con juego y movimiento, esta estrategia didáctica ofrece a los niños y a sus maestros de escuela una forma atractiva de comunicar mensajes positivos y comunicar los sentimientos (Martínez-Díaz, 2022). Los aspectos placenteros y sensoriales de la historia ayudan a los niños a experimentar la autorregulación, la autoexpresión y el aprendizaje.

Esta estrategia permite al alumnado expresar sus emociones, sentimientos y aflicciones. Por lo tanto, es una estrategia idónea para expresen sus estados de ánimo a la vez que desarrollan sus habilidades y capacidades motrices.

De los análisis realizados se desprende que el cuento motor resulta un recurso lúdico, flexible, motivador y fuente de aprendizaje significativo para los niños con y sin diversidad funcional; es una herramienta sencilla para valorar las capacidades de los niños y su adaptabilidad a la individualidad del alumnado lo convierte en un instrumento adecuado e inclusivo para su utilización en un aula de infantil.

Dentro del documento se expresan las técnicas de autoconocimiento y autocontrol que se consideran como recursos didácticos que pueden ser incorporados en la práctica docente, aportando una gran variedad de beneficios a nivel físico y mental en niños y niñas en edad escolar.

Por su parte en una investigación realizada por Delmante et. al., sobre Yoga para niños en una revisión sistemática de la literatura, se encontró que la práctica de Yoga en escolares beneficia en las siguientes dimensiones: física, fisiológica, psicológica y existencial. Es decir, desenvolvimiento psicofísico, social, de conducta y concentración.

## DESARROLLO

EJE	COMPONENTE PEDAGOGICO	APRENDIZAJE ESPERADO
Competencia motriz	Integración de la corporeidad	Reconoce sus posibilidades expresivas y motrices al participar en situaciones de juego, con el fin de favorecer su esquema corporal. (SEP, 2017, p. 180)
<p style="text-align: center;"><b>CUENTO MOTOR: “la aventura de mis sueños”</b></p> <p>Había una vez en un lugar muy, muy lejano una personita como tu que era muy inquieta, intrepida, trabajadora, soñadora, creativa y muy curiosa, le gustaba mucho salir al campo, al bosque y a cualquier lugar que le resultara interesante.</p> <p>Un día esa personita se acostó a dormir y cuando despertó lejos de su casa, estaba frente a una enorme montaña desde ahí podía ver una infinidad de cosas maravillosas, estaba muy feliz porque sentía que casi podía tocar el cielo. De pronto sintió que algo pasaba entre sus pies y cuando volteo a ver descubrió que un árbol creciente ante sus ojos, pasaron unos minutos y el arbol era gigantesco, sus ramas eran muy fuertes y muy grandes; su asombro aún no terminaba cuando de pronto obsrevo que en cada rama crecía una enorme y deslumbrante flor con pétalos grandes y de diferentes colores. wooo qué maravilla.</p> <p>Después de unos segundos de contemplación empezaron a llegar unas preciosas mariposas con grandes alas adornadas de maravillosos colores, con gran alegría movían sus alitas para ir de una flor a otra. ¡Que fantástico!</p>		

Entre tanta emoción esta personita alcanzó escuchar un sonido muy familiar: guau, guau guau... que sorpresa era su perro que estaba boca abajo gozando de la refrescante sombra. Se quedó quieto, inmóvil, relajado muy feliz tanto, que hasta se podía percibir su respiración inhalaba sostenía la respiración y luego exhalaba, inhalaba sostenía y exhalaba, inhalaba sostenía y exhalaba. De pronto el perro salió corriendo pues lo asustó una enorme cobra que se posó en aquella sombra. Descansó plenamente por un momento y después con mucha calma se dio una vuelta por el lugar y muy contenta se retiró pues a lo lejos vió una ranita y se la quería comer, a que cobra tan comelona; pero la ranita que era muy habil se movió por aquí y por allá, hizo algunos trucos y se escapó.

Segundos después llegó a gozar también de aquella preciada sombra luego de un merecido descanso la ranita sintió mucha hambre y empezó a saltar de rama en rama para atrapar mariposas; entonces estas se fueron, las flores desaparecieron, el árbol regreso en las profundidades de la montaña pasando entre los pies de aquella personita.

Pronto sin. Salir del asombro cayó la noche y aquella personita se encontró descansando como un bebé en medio de su habitación. Se levantó, se estiró, inhala y exhala tres veces y salió corriendo a contar sus aventuras.

Y colorín colorado este cuento se acabó.

Link de video sobre el cuento... <https://youtu.be/fmvOVWVskYY>

Posturas de yoga que se utilizan en el cuento

"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del derecho al voto de las mujeres en México"



Montaña



Árbol



"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del derecho al voto de las mujeres en México"

Flor



Mariposa



Perro boca abajo

Cobra



"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del derecho al voto de las mujeres en México"



Rana



Bebe Balasana

## CONCLUSIONES:



“2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del derecho al voto de las mujeres en México”

- El cuento motor es una estrategia didáctica que busca la exploración y desarrollo de la creatividad, la expresión corporal, las habilidades y capacidades motrices de las niñas y niños.
- Es una herramienta que permite al docente transmitir mensajes positivos a través del juego y el movimiento
- El yoga es considerado una técnica de autorregulación y autoconocimiento que puede usarse como un recurso didáctico que aporta en el alumnado beneficios físicos, mentales y emocionales.
- La combinación entre cuento motor y las posturas de yoga, promueven la imaginación e interés de los alumnos por la actividad, además de estar aprendiendo, aprenden a respirar y a relajarse, además de ser una actividad emotiva para los alumnos.

### Referencias bibliograficas

SEP, 2017, Educación Física. Plan y Programas de Estudio, Orientaciones Didácticas y Sugerencias de Evaluación. Comisión nacional de libros de texto gratuitos. P. 312

GÓMEZ, et. al. (2022). Impacto de Cuentos Motores en el Desarrollo de las Habilidades Fundamentales en Niños con Capacidades Diversas en Educación Infantil. *Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 12(3), 247-274.  
<http://dx.doi.org/10.447/remie.4944>

CONCEPCION, 2020, “Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura”, *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, An. Fac. Ciencias. Méd. (Asunción) vol.53 no.2 Asunción Agosto. <https://doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137>

<b>Valoró</b>	<b>Autorizó</b>
---------------	-----------------

"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del derecho al voto de las mujeres en México"

<b>Nombre: Sergio Duarte Arce</b>	<b>Nombre: Oscar Mena Ocampo</b>
	
<b>Firma</b>	<b>Firma</b>