



..... Actividad física 3



Yoga para niños

ACTIVIDAD

Créditos

Yoga para niños

Elaborado por la Secretaría de Educación Pública del Estado de Puebla

Dirección del proyecto

Comisión de Innovación y Diseño

Autores

Ana Lorena González Deleze
Comisión de Innovación y Diseño

Arte y diseño editorial

Antítesis comunicación

En cumplimiento de la Convención para la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW en inglés) aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en diciembre de 1979, y que México ratificó el 15 de marzo de 2002, en estos materiales educativos se utiliza indistintamente cualquiera de los géneros para la apelación del maestro, de la maestra, de la niña, del niño, sean estos utilizados en plural o singular.

Docentes se autoriza la reproducción de todo el material contenido única y exclusivamente para fines educativos, incluyendo la descarga y su almacenamiento temporal; ya sea por medios mecánicos, en fotocopia o en formato digital; siempre que se realice sin ánimo de lucro directo o indirecto, se respete la integridad de la obra y se cite la fuente.

Toda persona moral, editorial, empresa, organización y en general cualquier institución pública o privada nacional o extranjera, que esté interesada en editar, imprimir y/o publicar total o parcialmente la obra, incluyendo su reproducción, almacenamiento, transformación, traducción, compilación, distribución y/o comunicación pública, independientemente del medio o forma empleado, deberá obtener autorización expresa y por escrito de la Secretaría de Educación Pública del Estado de Puebla, aun cuando no se persigan fines de lucro.

Índice

3

Introducción

4

Fundamento Teórico

5

Estructura

6

Puntos generales

7

Yoga paso a pasito

10

Yoga lotería

11

Yoga en cuentos

11

Retroalimentación

12

Fuentes

Introducción

Yoga para niños es una actividad diseñada para ayudar a los pequeños a generar conexiones con su interior y su entorno a través de la activación física, el control de la respiración y la relajación para hacer frente al estrés y la falta de concentración.

El yoga es un método integral de origen hindú que data de hace más de 3000 años y que a lo largo del tiempo ha ido en aumento su práctica convirtiéndose en un fenómeno global por sus documentados beneficios en la salud mental, en el incremento de la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad, así mismo, como un mecanismo de prevención y combate de trastornos alimenticios como bulimia y anorexia, traumatismos propios de la hiperactividad y alteraciones del crecimiento (Calle 2010).

Lo anterior propició que en el año 1973 la Dra. Miceline Flak lo trasladara al ámbito educativo y lo adoptara como un método pedagógico que simplificaba el aprendizaje, la creatividad y el equilibrio en niños de preescolar, teniendo réplica en colegios de países como Francia, Australia, Argentina y Chile. (Pantoja 2010)

La inclusión de yoga como una actividad de la plataforma *Generación 500* obedece a la necesidad de contar con herramientas didácticas integrales que refuercen el programa educativo de nivel preescolar. A través de esta actividad se pretende introducir a los niños en el fabuloso mundo del yoga por medio de ejercicios divertidos y dinámicos que alientan la participación, la colaboración y el compañerismo, así mismo, se convierte en una herramienta imprescindible para los docentes y padres de familia que deseen involucrarse en el desarrollo integral de los pequeños.

La presente guía tiene como objeto facilitar el aprendizaje de esta disciplina, por lo que se divide en tres ejercicios estratégicamente diseñados para brindar una experiencia conjunta docente-alumno, sin que ello restrinja la creatividad y la imaginación para generar nuevas variantes.

Yoga para niños por su carácter integral y como parte de la Plataforma *Generación 500*, sienta un precedente en el país, invitando a su réplica en todos los sistemas educativos de nivel preescolar de la república mexicana.



Fundamento Teórico

La palabra yoga proviene de la palabra en sánscrito "yug" y hace referencia a la unión mente-cuerpo en búsqueda del equilibrio (Mota y Sánchez 2013); si bien de este método sus preceptos más básicos no señalan relación con las **asanas** o posturas, su evolución práctica y su adopción por la cultura occidental se ha focalizado en estas, principalmente por sus beneficios psíquicos y psicológicos de quienes lo practican.

El yoga como un método se integra de diferentes variantes, sin embargo, para fines de la presente guía se hizo necesario fundamentarla en dos de las principales ramas: **Hata Yoga y Sama Yoga**.

Hata yoga

Es el estilo de mayor difusión a nivel global por su esquema operativo de posturas físicas, cuyo objetivo es proporcionar a los músculos fortaleza y una posterior relajación que permita sentar las bases para la meditación. La mayor parte de las posturas de la presente guía parten del hata (*yoga la montaña, el dobléz, la tablita, la cobra, perro mirando hacia abajo, el guerrero y el puente*).

El sama yoga (sama-tranquilidad)

Se enfoca en la mente y su relajación, reduciendo la tensión muscular e influyendo en el equilibrio cuerpo-mente por medio del control de la respiración (el árbol y Acostado).

La fusión de estas dos variantes en la presente guía permiten generar un esquema de ejercicios psicofísicos completos que parten de la activación física, el control de la respiración y culminan con la relajación.



Estructura

La actividad *Yoga para niños* se conforma de tres ejercicios progresivos que permitirán brindar un panorama claro de lo que es yoga y los beneficios directos de su práctica en niños y docentes.



Puntos generales a destacar

- El docente desempeña un papel de instructor-practicante, explicando adecuadamente la mecánica de cada una de las posturas y corrigiendo a los niños para una correcta práctica; para ello se anexa una video- guía en versión descargable.
- Durante cada ejercicio debe incentivarse el asombro, la diversión y la colaboración, haciendo uso del material didáctico disponible y siendo el docente el primer ejemplo de cómo realizar las posturas.
- Cuidar en todo momento la integridad de los pequeños, evitando forzar la practica cuando se detecten limitaciones físicas evidentes, sin que ello implique la exclusión de niños con discapacidad.
- Poner particular énfasis en el control de la respiración durante cada postura, **inhaland y exhalando por la nariz.**
- Resulta fundamental que el docente realice el ejercicio de forma simultánea, provocando la reflexión constante sobre las diferentes posturas así como los beneficios de cada una de ellas en la salud física y mental de los niños.

Estas categorías te acompañarán durante tu recorrido:

➔ **Objetivo**

⌚ **Tiempo**

⚙️ **Material**

⬇️ **Pasos**



Ejercicio 1

Yoga paso a pasito



Introducir a los niños de nivel preescolar en la práctica de yoga de forma progresiva y divertida, por medio de la imitación de posturas que guardan relación con animales, incentivando su aprendizaje y el conocimiento de sus beneficios psicofísicos.



- Tarjetas de yoga
- Esterilla, tapete, manta o espacio acondicionado
- Ropa cómoda

*** Cada tarjeta contiene una breve explicación de la postura y sus principales beneficios.



15-20 minutos
2 veces por semana

Pasos



1. Invite a los niños a ubicarse cada uno en sus tapetes o en el espacio acondicionado, mencionando que jugarán algo divertido, posteriormente explique qué es yoga.

"Actividad divertida que ayuda a los animalitos y a los niños a sentirse bien, llevarse mejor, a relajarse y a darse cuenta que todos son iguales y deben de ayudarse".

2. Realice preguntas como: ¿Quién quiere divertirse como los animalitos? ¿Están listos para jugar? etc. Se hará uso de las tarjetas de yoga (numeradas) preguntando a los niños ¿Qué animalito es? ¿Quién quiere ser ese animalito? Y desarrollando una breve introducción como el siguiente ejemplo:

Perfecto, la tortuga es fuerte como una montaña y nos enseña a pensar juntando las manos...

3. Leer la explicación en el reverso de las tarjetas y realizar la postura para posteriormente pedirle a los niños que le imiten, verificando la participación de todos los integrantes del grupo y la correcta ejecución. (ver tabla)

4. Fomente la reflexión en los pequeños con preguntas como: ¿Cómo se sienten después del ejercicio? ¿En que nos ayuda el yoga? ¿Qué animalito les gustó? Etc.

*** Se sugiere cerrar el ejercicio haciendo mención de un valor (material didáctico "Vivo con Valor")

Observaciones

- El primer acercamiento a los niños a esta actividad debe ser paulatino, dando tiempo para su aprendizaje de las diferentes posturas y evitando forzarlos, por lo que se sugiere la adecuación del tiempo y las repeticiones.

No.	Postura	Técnica	Beneficios	Tiempo
1	La tortuga (Postura montaña) 	De pie, piernas ligeramente separadas y manos juntas a la altura del corazón (concentrarse en la respiración lenta y profunda).	Concentración y autoconocimiento Reconocer por que uno se encuentra aquí.	10-15 segundos
2	El Sapo de Cresta (Postura doblez) 	De pie manos juntas con dirección al cielo después se baja con las palmas de las manos en el piso.	Flexibilidad Conexión con la naturaleza	5 – 10 segundos 2 repeticiones
3	El Jaguar (Postura tablita) 	Se brinca hacia atrás y se baja al piso con rodillas y palmas, se encorva la espalda y se finaliza extendiéndola.	Equilibrio	5 – 10 segundos 3 repeticiones
4	El Tlacuache (Postura cobra) 	Acostado boca abajo, se extienden los pies en el piso, (boca abajo) y se estira el cuerpo levantando el pecho y la cara.	Mejora de la digestión, la postura y la flexibilidad.	10 segundos 2 repeticiones
5	El lobo mexicano (Postura perro) 	De pie se estira las piernas con las pompis hacia el cielo y se coloca la espalda hacia abajo, haciendo una v.	Relajación Mejora la circulación sanguínea.	5-10 segundos 2 repeticiones

No.	Postura	Técnica	Beneficios	Tiempo
6	El murciélago (Postura el árbol)		De pie, se sube la planta del pie poco a poco hacia la rodilla y se colocan las manos juntas hacia el cielo (realizar el ejercicio de ambos lados)	Estabilidad y concentración 5- 10 segundos 2 repeticiones por lado
7	El águila real (Postura el guerrero)		De pie, se lleva pierna derecha hacia enfrente doblando esa rodilla y estirando los brazos hacia los lados teniendo la vista siempre hacia el frente.	Concentración y balance de energía 5 – 10 segundos 2 repeticiones por lado
8	Saltamontes (Postura la tablita)		Acostado boca abajo, se levanta la mirada, se extienden los brazos en ambos lados del cuerpo hacia atrás y se levanta las piernas metiendo el abdomen.	Favorece la digestión, estimula la circulación y mejora la postura 5 – 10 segundos 2 repeticiones
9	La mariposa monarca (Postura acostado)		Acostado boca arriba se extienden los pies a lo ancho de los hombros y se coloca las palmas de las manos hacia arriba (concentrarse en la respiración lenta y profunda).	Relajación y descanso del sistema nervioso 30 segundos – 1 minuto

Ejercicio 2

Yoga - Lotería

- ➔ Reforzar la práctica de yoga en niños de nivel preescolar a través del juego y la diversión, promoviendo la colaboración y la reflexión sobre los beneficios de su uso

- Tarjetas de yoga
- Tablero de yoga-lotería
- Esterilla, tapete, manta o espacio acondicionado
- Ropa cómoda

- ⌚ 10-20 minutos
2 veces por semana

Pasos



1. Reparta los tableros de yoga-lotería y meta en una bolsa las tarjetas.
2. Para incentivar la participación elija del grupo un asistente del grupo que será quien seleccione las tarjetas de la bolsa.
3. Los niños que tengan la carta en sus tableros deberán hacer la postura y colocar un objeto para marcarlas.
4. Cuando uno de los niños complete el tablero podrá elegir la postura final que hará todo el grupo.

Observaciones

- Se sugiere hacer uso de frutas o dulces para marcar los tableros, siendo un incentivo adicional para que estén atentos los niños.
- Fomente la participación realizando las posturas con los pequeños.
- Incentive la participación de todo el grupo, seleccionando un asistente distinto cada ocasión.



Ejercicio 3

Yoga en cuentos

- ➔ Dar continuidad a la práctica de yoga en niños de nivel preescolar mediante la construcción de relatos breves que fomenten la participación y la imaginación.

- ⚙️
 - Tarjetas de yoga
 - Esterilla, tapete, manta o espacio acondicionado
 - Ropa cómoda

- 🕒 10 minutos
1 vez por semana

Pasos

1. Meta las tarjetas en una bolsa y seleccione de forma aleatoria; elabore un breve relato divertido sobre el animalito seleccionado como en el ejemplo siguiente: *El perro salió de su casa y se encontró a sus amigos y los saludo...*
2. Al finalizar su parte del relato, realice la postura invitando a todos los niños hacerlo.
3. Promueva la participación de todos los niños incentivando la creatividad.

Observaciones

- El cuento permite incentivar el conocimiento profundo de las emociones, así como las necesidades de los pequeños, por lo que es una oportunidad maravillosa para detectar elementos de riesgo.
- Incentive la colaboración, invitando al grupo a que ayude cuando uno de los pequeños no desee participar.
- Invite a la reflexión.

Retroalimentación y Seguimiento

¿Cuáles son los cambios sustanciales en el grupo después de la actividad “Yoga para niños?”



..... Actividad física 3

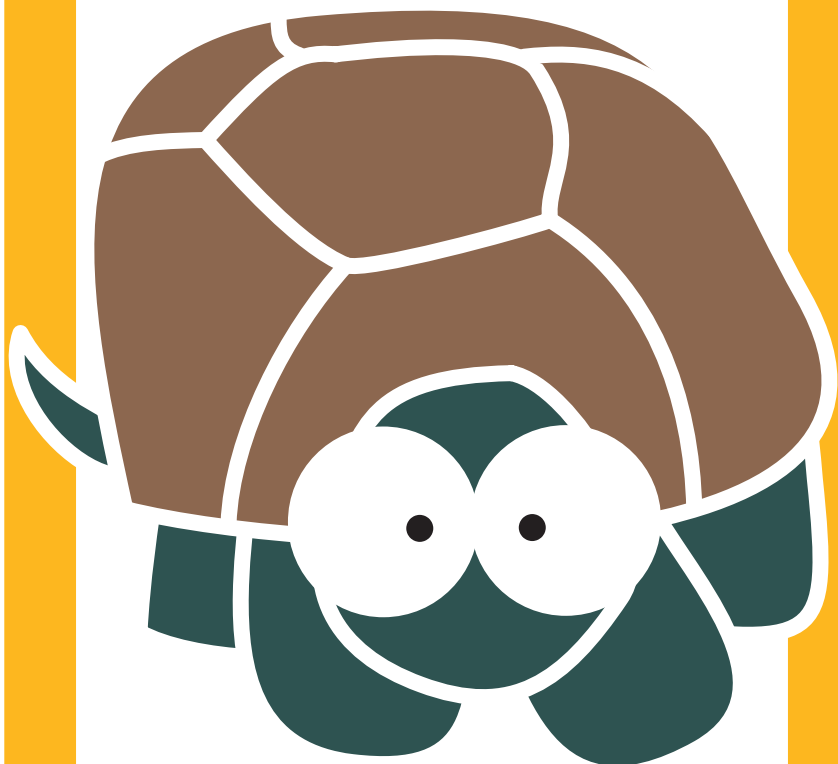


Yoga para niños

**MATERIAL
DIDÁCTICO**



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA
GOBIERNO DE PROGRESO



TARJETA · Yoga paso a pasito



•deble aquí y una

EL VALOR DE LA HONESTIDAD

La Tortuga

POSTURA MONTAÑA

Técnica

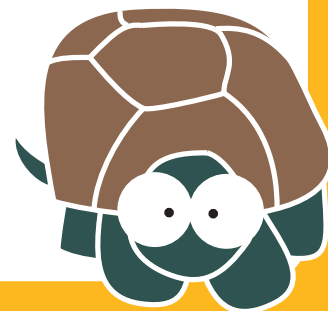
De pie, piernas ligeramente separadas y manos juntas a la altura del corazón (concentrarse en la respiración lenta y profunda).

Beneficios

Concentración y autoconocimiento Reconocer por que uno se encuentra aquí.

Tiempo

10-15 segundos





TARJETA · Yoga paso a pasito



•doble aquí y una

EL VALOR DE LA INCLUSIÓN

El Sapo de Cresta

POSTURA DOBLEZ

Técnica

De pie manos juntas con dirección al cielo después se baja con las palmas de las manos en el piso.

Beneficios

Conexión con la naturaleza

Tiempo

5 – 10 segundos
(2 repeticiones)





TARJETA · Yoga paso a pasito



•doble aquí y una

EL VALOR DEL ORDEN

El Jaguar

POSTURA TABLITA

Técnica

Se brinca hacia atrás y se baja al piso con rodillas y palmas, se encorva la espalda y se finaliza extendiéndola.

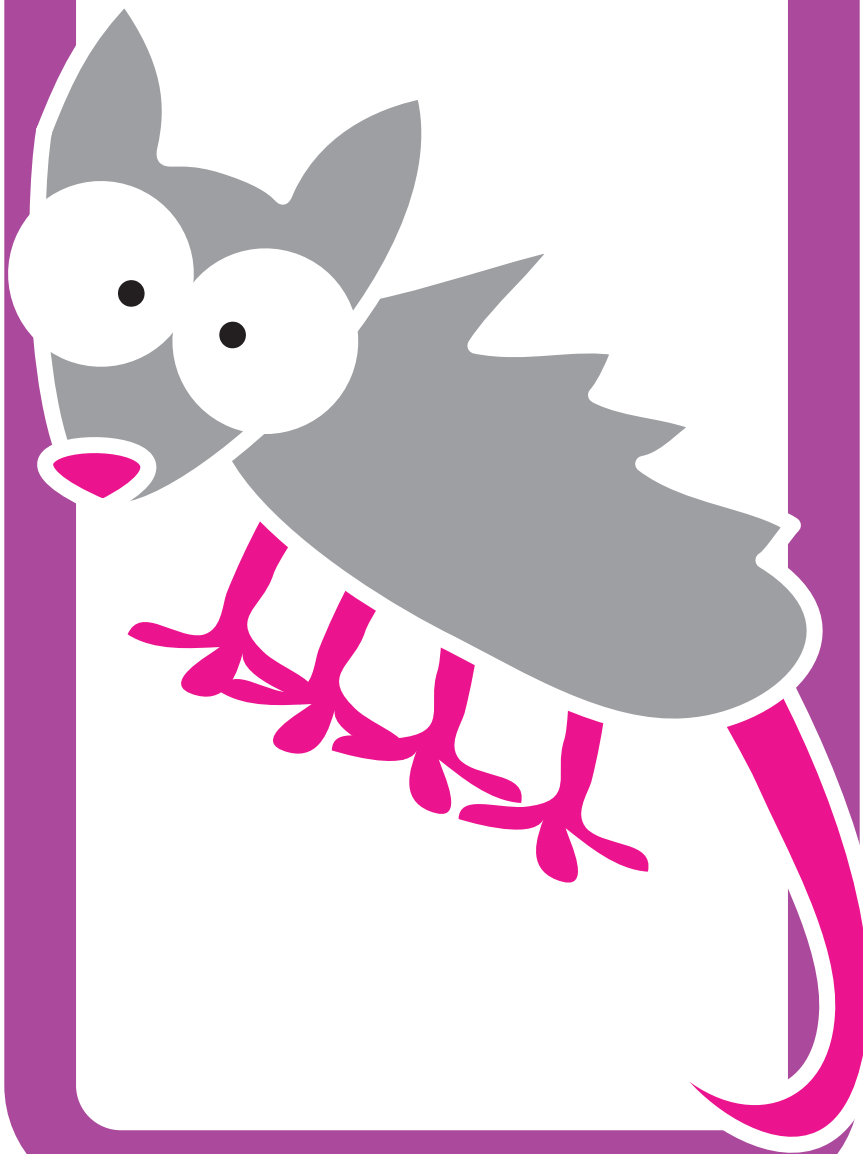
Beneficios

Equilibrio

Tiempo

5 – 10 segundos
(3 repeticiones)





TARJETA · Yoga paso a pasito



•doble aquí y una

EL VALOR DE LA AMABILIDAD

El Tlacuache

POSTURA COBRA

Técnica

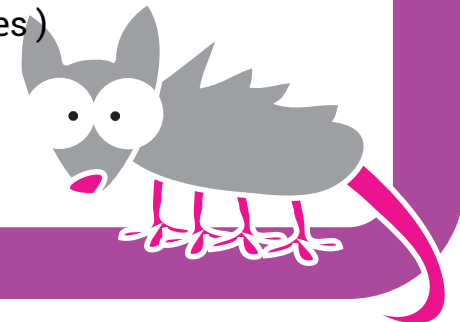
Acostado boca abajo, se extienden los pies en el piso, (boca abajo) y se estira el cuerpo levantando el pecho y la cara.

Beneficios

Mejora de la digestión, la postura y la flexibilidad.

Tiempo

10 segundos
(2 repeticiones)





El Lobo Mexicano

POSTURA DE PERRO

Técnica

De pie se estira las piernas con las pompis hacia el cielo y se coloca la espalda hacia abajo, haciendo una v.

Beneficios

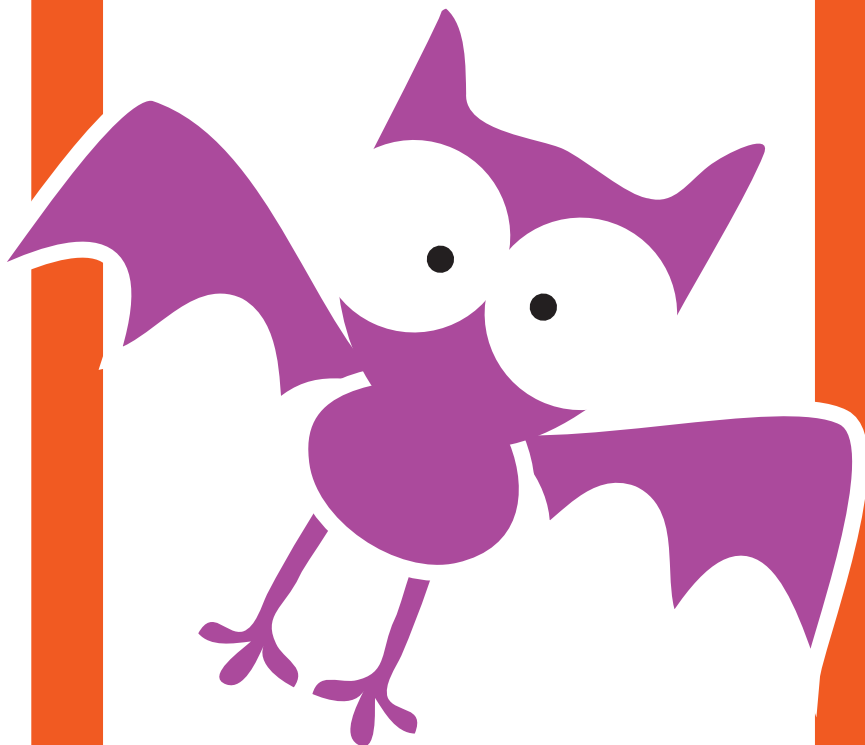
Relajación

Mejora la circulación sanguínea.

Tiempo

5-10 segundos
(2 repeticiones)





TARJETA · Yoga paso a pasito



·doble aquí y una

EL VALOR DE LA JUSTICIA

El Murciélago

POSTURA EL ÁRBOL

Técnica

De pie, se sube la planta del pie poco a poco hacia la rodilla y se colocan las manos juntas hacia el cielo (realizar el ejercicio de ambos lados).

Beneficios

Estabilidad y concentración

Tiempo

5- 10 segundos
(2 repeticiones por lado)





TARJETA · Yoga paso a pasito



·doble aquí y una

EL VALOR DEL RESPETO

El Águila Real

POSTURA EL GUERRERO

Técnica

De pie, se lleva pierna derecha hacia enfrente doblando esa rodilla y estirando los brazos hacia los lados teniendo la vista siempre hacia el frente.

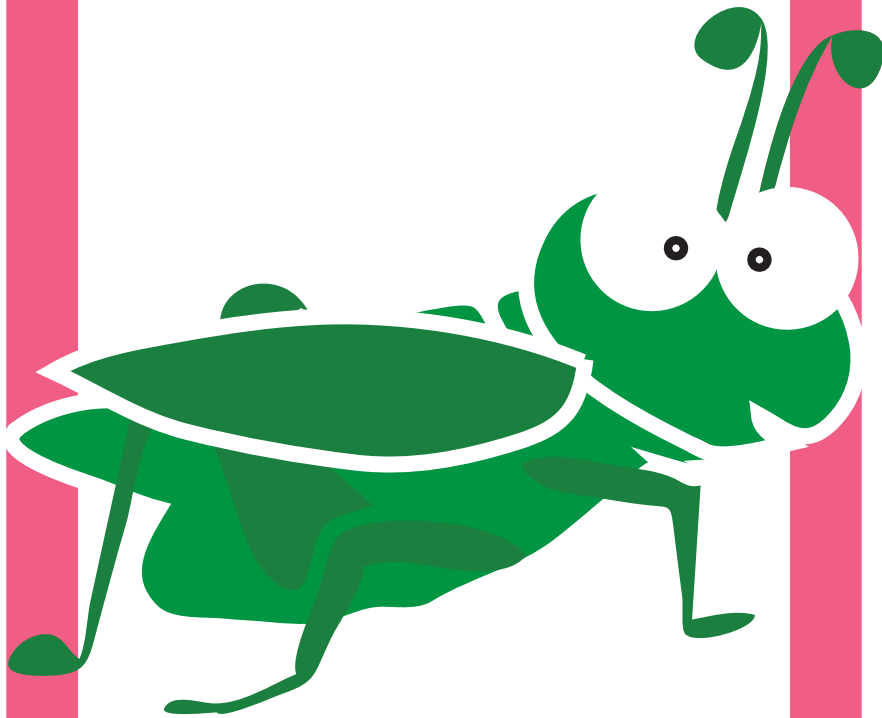
Beneficios

Concentración y balance de energía.

Tiempo

5 – 10 segundos
(2 repeticiones por lado)





TARJETA · Yoga paso a pasito



EL VALOR DEL AMOR

El Saltamontes

Técnica

Acostado boca abajo, se levanta la mirada, se extienden los brazos en ambos lados del cuerpo hacia atrás y se levanta las piernas metiendo el abdomen.

Beneficios

Favorece la digestión, estimula la circulación y mejora la postura.

Tiempo

5 – 10 segundos
(2 repeticiones)

