

CEIP LOS ROSALES
Mairena del Aljarafe
(Sevilla)



Plan de actuación
2020/21

0.- ÍNDICE:

1.- ANÁLISIS DEL ENTORNO (pág. 3).

2.- LÍNEAS DE INTERVENCIÓN QUE SE DESARROLLARÁN (pág. 4).

2.-PROYECTO DE ELABORACIÓN E INVESTIGACIÓN PROPIA. "YOGA ESPACIO DE LIBERTAD. JUEGOS, CUENTOS, AVENTURAS Y MINDFULNESS. PARA CRECER EN SALUD FÍSICA, EMOCIONAL Y MENTAL.(ver anexo). (pág 7).

3.- BLOQUES TEMÁTICOS Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE CADA LÍNEA DE INTERVENCIÓN (pág. 7).

4.- PLAN DE AUTOFORMACIÓN (pág. 10).

5.- ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR. ÁREAS CURRICULARES, EFEMÉRIDES, OTROS PLANES Y PROYECTOS EDUCATIVOS DEL CENTRO (pág. 12).

6.- EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y RECURSOS HUMANOS, ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN DEL APOYO SOCIOSANITARIO y OTROS APOYOS DE LA COMUNIDAD. (pág. 15).

7.- ACTIVIDADES QUE SE LLEVARÁN A CABO DIRIGIDAS AL ALUMNADO, AL PROFESORADO, A LAS FAMILIAS PARA PROMOVER ENTORNOS SOSTENIBLES Y SALUDABLES (pág. 16).

8.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN (pág. 20).

9.- SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN (pág. 21).

10.- ANEXO: PROYECTO DE CREACIÓN PROPIA "YOGA ESPACIO DE LIBERTAD. JUEGOS, CUENTOS, AVENTURAS Y MINDFULNESS" (pág. 23).

1.- ANÁLISIS DEL ENTORNO

El ceip Los Rosales comenzó a funcionar en el curso 2001/02.

La enseñanza que actualmente se imparte en el centro incluye el 2º ciclo de Educación Infantil, toda la etapa de Primaria (de 1º a 6º) y un aula específica de autismo.

Es un centro consolidado ya que la mayoría de su profesorado es definitivo en el mismo. Hasta este mismo curso estamos teniendo una unidad más de primaria que viene de la época más fuerte de expansión del municipio cuando aún no se habían creado los centros que fueron necesarios posteriormente en nuestra zona (ceip Giner de los Ríos y ceip Malala).

Nuestro centro está ubicado en Mairena del Aljarafe, uno de los municipios situados en el Aljarafe sevillano, que dista solo 7kms de Sevilla, por lo que numerosos sevillanos han decidido escoger este término municipal para instalarse en él.

Hay que destacar el notable desarrollo urbanístico de los últimos años con lo que la localidad ha perdido su carácter eminentemente rural para convertirse en una “ciudad dormitorio”. Mairena está considerado el municipio europeo que ha registrado mayor crecimiento demográfico en las últimas décadas del siglo XX. De 4600 habitantes hace 30 años sobrepasan en la actualidad los 45.000 hab.

Esto ha traído como consecuencia que el sector de la construcción haya sido una actividad muy importante en el municipio, creándose multitud de urbanizaciones y nuevas barriadas con promociones de todos los niveles adquisitivos.

El Ayuntamiento de Mairena ha mostrado una alta preocupación por la mejora de los servicios y prestaciones en las áreas de influencia educativa y cultural, ofrece actividades educativas, culturales y de ocio a favor de una mejor calidad de la educación. Las relaciones del centro con la administración local son estrechas y fluidas, como deben ser entre dos instituciones que velan por el bien de la comunidad.

Nuestro centro está cerca de los principales organismos e instituciones municipales, tales como el Ayuntamiento, Centro de Salud, Centro de mayores, Parque de bomberos, sede de la Policía Local, Bibliotecas Públicas y parada del metro de Sevilla.

Podemos decir que nuestro colegio se encuentra ubicado en una zona excelente en todos los aspectos.

2.- LÍNEAS DE INTERVENCIÓN QUE SE DESARROLLARÁN.

La Consejería de Educación, la Consejería de Salud, la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales y la Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural ponen a disposición de la comunidad educativa el programa *Creciendo en Salud* con el objetivo de promover, entrenar y capacitar a las personas para el desarrollo de habilidades cognitivo-conductuales que, de forma adaptada a cada edad, les permitan el desarrollo de estilos de vida saludables, mediante la toma de decisiones razonadas y desarrolladas en el marco de entornos no siempre favorables a la protección y al fomento de la salud y permitiendo el logro de una educación integral, que comparte y se asienta en los cuatro pilares educativos que propone la UNESCO:

- Aprender a ser.
- Aprender a convivir.
- Aprender a conocer.
- Aprender a hacer.

Dirigido a Educación Infantil y a Educación Primaria, este programa educativo se configura como una herramienta para favorecer el desarrollo de las competencias clave del alumnado en la promoción de la salud y la prevención del consumo de sustancias adictivas, el intercambio de experiencias educativas, el trabajo en equipo, la creación de redes profesionales, el trabajo por proyectos u otras metodologías innovadoras que propicien, en definitiva, un cambio en conductas saludables y que incida en la práctica educativa diaria. Lo que supondrá:

- Desarrollar en el Proyecto Educativo de Centro prácticas escolares que fortalezcan la educación para la salud.
- Fomentar la participación de la Comunidad (comunidad educativa, servicios socioculturales y otros agentes comunitarios).
- Crear un entorno físico y psicosocial de apoyo a los contenidos curriculares.

El Proyecto Educativo de Centro es el marco que da coherencia a todas las actuaciones educativas y, por tanto, a todas aquellas relacionadas con la Salud que se quieran desarrollar. Permite que el centro pueda incorporar un enfoque global promotor de la salud, sea cual sea el grado de implicación con el que aborde, permitiendo actuar con garantía de eficacia, favoreciendo la participación de todos los miembros de la comunidad educativa en la tarea de promover la salud y desarrollando actuaciones o proyectos en sus cuatro dimensiones:

1. Dimensión curricular.
2. Dimensión del entorno interno del Centro.
3. Dimensión familiar.
4. Dimensión de coordinación y colaboración con los recursos externos al Centro.

Creciendo en Salud pone a disposición de los centros docentes sostenidos con fondos públicos de Andalucía que imparten enseñanzas en educación infantil y educación primaria las siguientes Líneas de Intervención para la promoción y educación para la salud:

- Educación Socio-emocional.
- Estilos de Vida Saludable.
- Autocuidados y Accidentalidad.
- Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación.

Durante el presente curso escolar en nuestro centro desarrollaremos las siguientes líneas:

1. Educación socio-emocional.

La educación emocional consiste en un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar en el alumnado la adquisición de competencias emocionales tales como: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar, con objeto de capacitarle para la vida y aumentar su bienestar personal y social.

2. Estilos de vida saludables.

Los estilos de vida de las personas, es decir, el conjunto de conductas habituales que configuran su modo de vivir es uno de los factores que más influye en la salud.

Los cambios sociales y laborales de la sociedad española han provocado importantes modificaciones en estos estilos de vida que han llevado a un alejamiento de la dieta mediterránea y al incremento del sedentarismo, lo que ha supuesto un aumento de la obesidad infantil. Por ello, resulta imprescindible facilitar al alumnado las claves para una alimentación saludable a la vez que se potencia la práctica de actividad física, por los beneficios físicos, mentales y sociales que proporciona, facilitando pautas para combatir la presión mediática y publicitaria de productos y alimentos poco saludables, y contrarrestando los malos hábitos que por desinformación se dan en muchas familias, abogando por el reciclado y la reutilización de envases para disminuir los residuos.

3. Autocuidados y accidentalidad.

La edad adecuada para asimilar una serie de conceptos sobre el cuidado y la higiene corporal y convertirlos en hábitos de conducta saludable se sitúa entre los 6 y 14 años. Estos hábitos se adquieren en la infancia a través de un proceso de educación que corresponde fundamentalmente a las familias, pero en el que la colaboración del profesorado es imprescindible con estrategias de aprendizaje que favorezcan su adquisición y que perduren durante toda la vida.

- Educación Vial. Dada la complejidad del tráfico en las vías urbanas e interurbanas y que la población infantil constituye uno de los principales grupos de riesgo, se hace necesario a través de esta Línea de Intervención, dar a conocer al alumnado determinadas medidas de defensa y seguridad que les protejan de los peligros derivados del uso de las vías públicas, bien como peatones, ciclistas o como usuarios y usuarias de los medios de transporte.



2.-PROYECTO DE ELABORACIÓN E INVESTIGACIÓN PROPIA. “YOGA ESPACIO DE LIBERTAD. JUEGOS, CUENTOS, AVENTURAS Y MINDFULNESS. PARA CRECER EN SALUD FÍSICA, EMOCIONAL Y MENTAL.

Este curso vamos a enriquecer el proyecto “Crecer en Salud” de nuestro centro con un material de investigación y elaboración propia, llamado “Yoga Espacio de Libertad. Juegos, cuentos, aventuras y Mindfulness”, creado por Diana Ruano Almeida, profesora de Educación Física del centro e instructora de Yoga y Mindfulness y José Luís Bernalte Molero, cocreador de este proyecto, Master en Yoga y Meditación y profesor de Educación Física.

Las herramientas que se ofrecen han sido previamente trabajadas con la mayoría de miembros del claustro C.E.I.P. Los Rosales, de Mairena del Aljarafe, a través de un curso de autoformación en el centro, realizado en el curso escolar 18/19. También durante varios años a través de nuestro proyecto “Escalera de Responsabilidades”, hemos compartido clases de yoga al alumnado de Primaria con Diana Ruano desde el área de Ed. Física con el alumnado y profesorado de Ed. Infantil.

Con este proyecto pretendemos crear recursos prácticos, para toda la comunidad educativa, consiguiendo un tratamiento, promoción y educación de la salud como proceso holístico y sistémico.

El proyecto se divide en tres grandes bloques:

1. **Abriendo el corazón “Creciendo en salud emocional”.**
2. **Conciencia corporal y respiratoria “Creciendo en salud física”.**
3. **Los secretos de la relajación y la concentración “Creciendo en salud para nuestra mente”.**

Cada uno de ellos abarca una mirada social diferente (1. violencia, 2. poca conciencia corporal y respiratoria y 3. falta de atención-concentración). Los tres tendrán como eje transversal la conciencia y cuidado del medio ambiente.

No obstante conviene recordar que la organización en tres temáticas y cada una de ellas la abordaremos en un trimestre, sólo responde a las necesidades de planificación curricular, ya que cada propuesta siempre llegará al ser en su sentido más amplio (emocional, social, físico y mental).

Se adjunta como anexo el proyecto en sí.

3.- BLOQUES TEMÁTICOS Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE CADA LÍNEA DE INTERVENCIÓN.

Los bloques temáticos en los que se desarrollarán nuestras líneas de actuación serán los siguientes:

Educación Emocional:

1. **Conciencia emocional:** capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás así como aprender a regularlas.
2. **Regulación emocional:** capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
3. **Autonomía emocional:** capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.
4. **Competencia social:** capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.
5. **Competencias para la vida y el bienestar:** capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.
6. **Ayuda emocional para afrontar la nueva situación de escolar debido al COVID.**

OBJETIVOS:

- Promocionar actitudes que permitan tomar conciencia de las emociones propias y de los demás, así como aprender a regularlas mediante estrategias que fortalezcan el desarrollo personal y social.
- Aceptar los límites personales y ajenos para el fomento del respeto.
- Trabajar la empatía, el trabajo colaborativo, el voluntariado, el diálogo, el debate, la cohesión social y de grupo como manera de resolver conflictos y de desarrollarnos en nuestra sociedad.
- Mirar de forma crítica hacia la sociedad para poder mejorarla potenciando las relaciones respetuosas entre los seres humanos, hacia uno mismo, hacia los otros y hacia el mundo.
- Desarrollar técnicas de relajación, yoga y mindfulness para la concentración, autoconocimiento y autocontrol.
- Desarrollar prácticas concretas de atención que nos lleven a la escucha, al silencio y, por tanto, a un mejor aprendizaje.
- Contribuir al desarrollo de competencias y capacidades que permitan a nuestro alumnado afrontar los riesgos para la salud más frecuentes en estas edades, favoreciendo la elección de conductas saludables.
- Aprender a interpretar y canalizar sus emociones y energías despertando la inteligencia emocional.
- Experimentar el camino del contentamiento, la alegría y la gratitud.
- Ritualizar ciertos momentos para despertar la sensibilidad y crear un espacio de vivencia fuera de la monotonía rutinaria.

- Facilitar el intercambio, el diálogo y la discusión productiva entre los grupos de iguales (desarrollo de la oratoria).
- Trabajar a nivel de Centro, en conexión con el Proyecto de Paz los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Estilos de Vida Saludable:

1. **Actividad física:** La actividad y el ejercicio físico son considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud y el desarrollo integral de la persona.
2. **Alimentación saludable:** La adquisición de hábitos alimentarios saludables en esta etapa contribuye a la prevención de enfermedades que se manifestarán en la edad adulta.

OBJETIVOS:

- Fomentar la práctica de la actividad física a través del deporte y del juego cooperativo al aire libre.
- Explorar el fenómeno respiratorio, sus fases y ritmos como experiencia de salud.
- Adquirir hábitos de dieta mediterránea.
- Reducir el consumo de sustancias tóxicas en alimentos tan normalizado hoy en día en nuestra sociedad.
- Aumentar el consumo de frutas y hortalizas y eliminar el consumo de bebidas azucaradas.
- Mejorar el entorno del centro en su dimensión física, social y medioambiental para la promoción de la salud hacia entornos más sostenibles y saludables.
- Concienciar al conjunto de la comunidad educativa de los riesgos de no mantener una dieta saludable y de una vida sedentaria.
- Desarrollar la salud ambiental y el uso inteligente de nuevas tecnologías.
- Tomar conciencia de la actitud del cuerpo para crear hábitos posturales saludables.
- Desarrollar la propiocepción corporal incidiendo en la columna y su verticalidad.

Autocuidados y accidentalidad:

1. **Autocuidados:** Higiene corporal, Medidas protocolo COVID del centro, Salud bucodental, Higiene del sueño, Higiene postural y Fotoprotección.
2. **Accidentalidad:** Educación Vial, Seguridad en el Hogar.

OBJETIVOS:

- Retrasar la edad de inicio de consumo de sustancias adictivas (educación emocional).

- Promover una postura saludable desde la conciencia corporal tanto de pie como sentado.
- Promover hábitos de higiene antes del desayuno escolar y hábito de higiene después de la actividad física.
- Desarrollar el programa de Salud Bucodental que ofrece el Centro de Salud de referencia.
- Concienciar de la importancia de dormir unas horas suficientes para el desarrollo de su actividad diaria.
- Aprender técnicas de relajación útiles para conciliar el sueño.
- Evitar estímulos inapropiados como las pantallas en los momentos previos a irse a la cama.
- Promover el uso de gorras, cremas protectoras y gafas de sol cuando se desarrollen actividades al aire libre y estemos expuestos a una mayor radiación solar.
- Promover el uso responsable de los materiales y espacios del centro para evitar los accidentes que ponen en riesgo la salud de uno mismo y la de los demás.
- Desarrollar el programa de Educación Vial propuesto por el ayuntamiento.
- Realizar actividades donde se circule en bicicleta en un medio real en busca de la seguridad de uno mismo y la de los demás.
- Enseñar técnicas que ayuden a los alumnos y alumnas para poder asistir a otra persona en caso de accidente.
- Desarrollar el Plan de Autoprotección del centro concienciando de la importancia de dicha intervención.

4.- PLAN DE AUTOFORMACIÓN.

a) Formación de carácter obligatorio.

Jornadas para la coordinadora del programa.

Objetivos:

- Propiciar un punto de encuentro para los docentes que desarrollan el programa de Hábitos de Vida Saludable, favoreciendo así, el trabajo colaborativo.
- Orientar el Plan de Actuación de cada centro y la puesta en marcha del programa.
- Facilitar las herramientas y los recursos didácticos de Promoción y Educación para la Salud en el marco curricular.
- Apoyar a los centros en el seguimiento y desarrollo de las propuestas de actuación.
- Generar un espacio de comunicación e intercambio de experiencias entre el profesorado participante.
- Realizar una revisión conjunta del programa.
- Compartir modelos de buenas prácticas para el desarrollo del programa.

Características:

- Dirigida al profesorado que coordina el programa educativo en el centro.
- De carácter comarcal.
- La actividad formativa tendrá una duración de 8 horas distribuidas en dos sesiones de mañana que se celebrarán en el mes de noviembre y mayo respectivamente.

b) Formación de carácter voluntario para los diferentes sectores.

- Utilización de bibliografía para el desarrollo del plan y así estar más formados.
- Formación para el profesorado y las familias a través del material de investigación e innovación propia de Yoga y Mindfulness que adjuntamos como anexo.
- Curso del CEP sobre ed. Emocional (pendiente de aprobación).
- Talleres temáticos para la comunidad educativa impartidos por el profesional sanitario de nuestro Centro de Salud de referencia. Pendiente de concretar por el personal sanitario y si las circunstancias lo permiten.
- Talleres temáticos impartidos por el médico del EOE relacionando alimentación y salud si las circunstancias lo permiten.
- Taller educativo sobre salud ambiental y el uso inteligente de las nuevas tecnologías, documentado con material didáctico aportado por la fundación Vivo Sano.

Espacios web de autoformación en la Comunidad en red del Programa (Colabor@):

Objetivos

- Compartir un entorno de trabajo virtual, potenciando la colaboración en red e intercambio de buenas prácticas.
- Potenciar el intercambio de conocimiento y experiencias entre los diferentes profesionales que intervienen en el desarrollo de la promoción y educación para la salud (socio-sanitarios y de educación).
- Facilitar el intercambio de materiales, recursos y actividades para el desarrollo de propuestas concretas de intervención en promoción y educación para la salud.
- Facilitar el intercambio, el diálogo y la discusión productiva entre el grupo de iguales, dotando de estrategias de difusión de las opiniones y conclusiones.
- Sensibilizar sobre la importancia del aprendizaje entre iguales y la colaboración en red como elemento de formación integral del profesorado.

Características:

Dirigido al profesorado de educación infantil, educación especial y educación primaria interesado en la Promoción y Educación para la Salud.

5.- ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.

El Programa “Creciendo en Salud” se encuentra totalmente relacionado con las distintas áreas del currículum, efemérides, otros planes y proyectos, desarrollándose de forma transversal a lo largo del curso escolar.

En este curso hemos incorporado en todos los centro educativos de primaria el área de Hábitos de Vida Saludable donde se trabajarán de forma específica muchos de los objetivos incluidos en este proyecto.

Nuestro centro se encuentra inmerso en los siguientes planes:

- Plan de Lectura y Bibliotecas escolares.
 - Plan de Igualdad entre Hombres y Mujeres en Educación.
 - Plan de Salud Laboral y Autoprotección.
 - Escuela: Espacio de Paz.
 - Plan Escuela TIC 2.0.
 - Plan de apertura de centros.

 - Escuelas deportivas.
 - Proyecto musical CoralSón.
 - Proyecto musical LUNA.
 - Proyecto Recreos Divertidos y Saludables.
 - Proyecto de Yoga y Mindfulness.
 - Jornadas de Juegos Cooperativos para la Convivencia Positiva y la Paz.
 - Programa de Natación Escolar.
 - Proyecto Teatro Los Rosales.
 - Proyecto Lazarillo.
 - Proyecto Escalera de Responsabilidades.
- Debido a las circunstancias especiales de este curso nos vemos obligado a descartar algunas de ellas.

Así mismo durante el presente curso escolar se celebrarán las siguientes efemérides a nivel de centro:

- Día de Bienvenida (11 de septiembre).
- Día de Halloween (30 de octubre).
- Día de Santa Cecilia (22 de noviembre).
- Día de la no violencia (25 de noviembre).
- Día de la discapacidad (3 de diciembre)
- Día de la Constitución Española (6 de diciembre).
- Día de Andalucía (28 de febrero).
- Día Internacional de la Mujer (8 de marzo).
- Día del Autismo (2 de abril)
- Día del libro (mes de abril).
- Día de la familia (mes de mayo).
- Día del Medio Ambiente (5 de junio).

A continuación pasamos a enumerar las principales líneas de intervención que llevamos tiempo poniendo en práctica en nuestro centro y las que queremos implementar en este curso trabajando desde la educación emocional, desde la actividad física y la alimentación saludable y los autocuidados y accidentalidad. Posteriormente las concretaremos en el tiempo, en el nivel y en el sector de la comunidad educativa. Muchas de ellas están implementadas en los planes y proyectos que tenemos en el centro tanto ofrecidos desde la Consejería de Educación como los propios de nuestro centro.

Es la manera de ser y de estar lo que se enseña y se transmite. Por ejemplo, quien está relajado pasa fácilmente ese estado a la clase, quien come fruta lo transmitirá a su alumnado con su ejemplo, mucho más efectivo y coherente que con la insistencia verbal.

- En nuestra práctica hemos incluido el Mindfulness como técnica de relajación. Se pondrán en práctica para dar comienzo a los claustros con la intención de ir aprendiendo de manos de una de nuestra compañera del centro e irlo implementando en el día a día en las aulas a través de un documento que recoge diversas herramientas para aplicarlas.
- Itinerarios formativos para trabajar con el alumnado y las familias a lo largo del curso.
- Contactar con el centro de salud de referencia y con otros agentes colaboradores para reforzar el proyecto.
- Realizar a nivel de centro un calendario de alimentos para traer como desayuno y fomentar que el alumnado lo lleve a cabo. Para ello pondremos en práctica el registro de consumo de fruta fresca y hortalizas con un frutómetro.
- Fomentar la salud a través de la pirámide de la actividad física.
- Llevar a cabo las medidas de higiene COVID de modo sistemático y reflexivo.
- Incluir en nuestro ROF la realización de este plan.
- Plan de actividades complementarias y extraescolares: realizar salidas a espacios naturales que fomenten hábitos de vida activos y saludable, así como participar en actividades propuestas desde el ayuntamiento que estén relacionadas con la actividad física (si la situación sanitaria lo permite).
- Incluir en el Plan de coeducación aspectos de la ed. Emocional para evitar la lacra del tratamiento diferenciador. Se tendrán en cuenta para las efemérides del Día de la mujer y del Día de la no violencia.
- Dentro del Programa de Biblioteca y Plan lector, promover la lectura y el trabajo posterior de algún libro por determinar relacionado con la Ed. Emocional.
- El alumnado de 6º, en algunas sesiones de competencia digital, que trabajen algún tipo de presentaciones utilizando como temática los hábitos de vida saludable (alimentación y deporte) y que se presenten al alumnado de infantil (si la situación sanitaria lo permite).
- Aprovechar los momentos de convivencia en el centro con la comunidad educativa para promocionar una alimentación sana (si la situación sanitaria lo permite).
- Implicar a las familias desde el Plan de Orientación y Acción Tutorial en la reducción del tiempo de ocio sedentario, de una alimentación saludable, así como de inculcar la importancia de la higiene y del descanso en sus hijos e hijas, así como la actividad física diaria.
 - Animar al alumnado a participar en los Recreos Divertidos y Saludables.
 - Participar en el programa de Ed. Vial Promovida por el Ayuntamiento, si lo ofertan.
 - Fomentar estrategias de autocuidados en cuanto al uso apropiado de materiales y espacios.

6.- EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ECURSOS HUMANOS, ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN DEL APOYO SOCIOSANITARIO, OTROS APOYOS DE LA COMUNIDAD.

EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD.

- **Coordinación:** Diana Ruano Almeida.
 - **Equipo Directivo (Jefa de Estudios):** Emma Rodríguez Agüera.
 - **Profesorado con experiencia:** Emma Rodríguez Agüera y Diana Ruano Almeida (profesora de Yoga e instructora de Mindfulness).
 - **Alumnado mediador en salud:** Un@ alumn@ representante de cada ciclo.
 - **EOE:** Teresa Quemada y médico de referencia.
 - **Profesional socio-sanitario:** M^a José Pérez (enfermera de zona).
 - **AMPA:** Alberto Generelo (Presidente).
 - **Personas que coordinan otros planes y proyectos del centro:** Arancha Pagola (Proyecto de Paz) y Emma Rodríguez (Proyecto de Autoprotección), Mercedes Vergara (Coordinadora COVID).
 - **Coordinadores de ciclo:** Arancha Pagola, Adelaida Martínez, Dolores Pérez y Concepción Cebrino e Isabel Lobato.
 - **PAS:** Conserje del centro.
 - **Alumnado:** Un representante de cada ciclo.
- Las reuniones del Equipo de Promoción aparecen en el calendario general de Programa.

REUNIONES DEL EQUIPO DE PROMOCIÓN:

Octubre: Elaboración del Plan de Actuación Incluyendo el proyecto de Innovación de “Yoga espacio de libertad. Juegos, cuentos, aventuras y mindfulness.

Final de cada trimestre: Revisión del Proyecto.

De forma puntual: Cuando lo requieran las distintas actividades.

Los recursos con los que contamos para poder poner en marcha el Plan de Actuación son los siguientes:

RECURSOS HUMANOS.

- Profesorado del Centro.
- Alumnado.
- Familias.
- Profesionales del Centro de Salud y de las demás entidades colaboradoras, así como asociaciones.

RECURSOS MATERIALES.

- Aulas.
- Materiales fungibles.
- Recursos TIC del centro.

RECURSOS WEB.

- Comunidad Colabor@ Creciendo en Salud.
- Hábitos de vida saludable. Consejería de Educación.

7.- ACTIVIDADES QUE SE LLEVARÁN A CABO DIRIGIDAS AL ALUMNADO, AL PROFESORADO, A LAS FAMILIAS PARA PROMOVER ENTORNOS SOSTENIBLES Y SALUDABLES.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR DURANTE TODO EL CURSO

- Frutómetro.
- Calendario de desayuno.
- Salidas semanales al entorno de la clase TEA donde se desarrollan principalmente dos objetivos: desayuno saludable y educación vial (según lo permitan las medidas sanitarias).
- Páctica de Mindfulness para el profesorado en claustros presenciales.
- Actividades propuestas por el proyecto de “Yoga y Mindfulness Espacio de Libertad” en Infantil y Primaria. Y las preguntas de autoevaluación metacognición para el alumnado y profesorado como herramientas de evaluación.
- Recreos divertidos y saludables (actividad física y educación emocional).
- Clases de E. F. activas.
- Taller de cocina saludable en infantil.
- Taller del “Ratoncito Pérez”.
- Taller de concienciación de prevención de accidentes y sensibilización ante la discapacidad.
- Actividades orientadas al conocimiento del propio cuerpo, desarrollo de psicomotricidad y beneficios de la actividad física para la salud.
- Desayunos en las aulas para promocionar: la alimentación saludable, la higiene antes del desayuno, la eliminación de residuos y fomento del reciclaje.
- El profesorado concienciará durante todo el curso al alumnado sobre: higiene postural, autoprotección, hábitos de higiene COVID y autocuidado. Podrá ser afrontado desde el área de Hábitos de Vida Saludable.

A continuación exponemos las actividades que se llevarán a cabo durante el curso en un cuadro de temporalización.

Las actividades que aparecen en verde responden al proyecto de “Yoga Espacio de Libertad. Juegos, cuentos, aventuras y mindfulness”.

PRIMER TRIMESTRE

ACTIVIDADES QUE SE LLEVARÁN A CABO				
TEMPORALIZACIÓN		ALUMNADO	PROFES.	FAMILIA
SEPTIEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación del plan e inscripción en Séneca. - Actividad de bienvenida al nuevo curso escolar. - Reparto del horario semanal de desayunos saludables. - Puesta en marcha de la "Guía de acogida emocional en centros educativo", para mejorar la adaptación a la nueva situación. 	<ul style="list-style-type: none"> x x x 	<ul style="list-style-type: none"> x x x x 	<ul style="list-style-type: none"> x x
OCTUBRE	<ul style="list-style-type: none"> - Constitución del Equipo de Promoción y Educación para la Salud. - "Mis miedos en Halloween". Talleres de aula. (libro emocionario). - Puesta en marcha del proyecto de centro Recreos Divertidos y Saludables para primaria. - Creación del Proyecto de Innovación Yoga espacio de libertad. - Presentación del proyecto en claustro y consejo escolar. - Al inicio de la clase: MASAJE DEL ROSTRO. - Cambio de tarea: EL CIERRE DE LOS SENTIDOS. - Serie práctica para el área de E.F. "Nuestra amiga la naturaleza". 	<ul style="list-style-type: none"> x x x x x x x 	<ul style="list-style-type: none"> x x x x x x x 	<ul style="list-style-type: none"> x x x x
NOVIEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> - Asistencia a la jornada inicial de trabajo (según convocatoria). - Puesta en marcha del Frutómetro. - Presentación en Séneca del Plan de Actuación. - Celebración del Día de Santa Cecilia con infantil y primaria. Trabajo del silencio y la escucha activa. - Reunión con alumnado de nuevo ingreso al centro para recoger impresiones positivas y negativas. - Charla y revisión por parte de la dentista del centro de salud con el alumnado de 1º de Primaria (si está disponible). - Actividad ofertada por el ayuntamiento para la promoción de la lectura. - Coloquio-reflexión sobre los mensajes educativos de actitudes con uno mismo y con los demás. - Aliviando tensiones: EL LEÓN. 	<ul style="list-style-type: none"> x x x x x x x x 	<ul style="list-style-type: none"> x x x x x x x x 	<ul style="list-style-type: none"> x x

PLAN DE ACTUACIÓN “CRECIENDO EN SALUD”

	- Serie práctica para el área de E.F. “Los guerreros amorosos”.			
DICIEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades de sensibilización para el día de la discapacidad. - Desayuno navideño saludable. - Meditación sobre el amor. - Serie práctica para el área de E.F. “Animales en peligro de extinción, iponte en su piel!”. - Preguntas de autoevaluación alumnado y profesorado, sobre las actitudes con uno mismo y con los demás trabajadas durante el trimestre.. - Carta a los RRMM de juegos activos. - Actuación de canciones navideñas (se estudiará la organización). 	x x x x x x x	x x x x x x x	x x x x x x

SEGUNDO TRIMESTRE

ACTIVIDADES QUE SE LLEVARÁN A CABO				
TEMPORALIZACIÓN		ALUMNADO	PROFES.	FAMILIA
ENERO	<ul style="list-style-type: none"> - Encuentro de juguetes activos de los RRMM en la jornada escolar. - Taller para familias y claustro promovido por el centro de salud de referencia (si las circunstancias sanitarias lo permiten). - Trabajar la emoción del agradecimiento en infantil y primaria (libro emocionario). - Coloquio-reflexión sobre los mensajes educativos de conciencia corporal y respiratoria. - Al empezar la clase: SENTADOS EN LA SILLA Y DIALOGANDO CON LA POSTURA ANATÓMICA. - Serie práctica para el área de E.F. “Siente tu columna!” - Actividad para el día de la Paz representativa de la puesta en marcha del proyecto de Yoga Espacio de libertad. 	x x x x x x x	x x x x x x x	x x x x x x
FEBRERO	<ul style="list-style-type: none"> - Desayuno saludable andaluz como promoción de la dieta mediterránea (consumo de aceite de oliva y naranja). - Continuar con el trabajo de la emoción del agradecimiento. - Taller sobre salud ambiental y el uso inteligente de NNTT (online). - A la vuelta del recreo: RESPIRACIÓN Y ATENCIÓN SOBRE DIBUJOS GEOMÉTRICOS. - Serie práctica para el área de E.F. “Con mis pies al parque de atracciones”. - Asistencia a las segundas jornadas de formación del proyecto junto al seguimiento del mismo (según convocatoria). 	x x x x x	x x x x x x	x x x x x

PLAN DE ACTUACIÓN “CRECIENDO EN SALUD”

MARZO	<ul style="list-style-type: none"> - 5º Primaria: Ruta cultural por Sevilla en bicicleta (si la situación sanitaria lo permite). - 1º Ciclo: Salida al Centro Deportivo Simón Verde (si la situación sanitaria lo permite). - Carrera solidaria "Los Rosales" con la participación de la comunidad educativa. Incluye convivencia gastronómica (si la situación sanitaria lo permite). - Taller para infantil sobre alimentación sana impartido por el médico del EOE. - Taller para 6º sobre alimentación tóxica impartido por el médico del EOE. - Meditación sobre la sonrisa de nuestro cuerpo. - Serie práctica para el área de E.F. "Paseando por la selva". - Preguntas de autoevaluación alumnado y profesorado de conciencia corporal y respiratoria trabajadas durante el trimestre. 	X	X	
		X	X	X
		X	X	X
		X	X	X
		X	X	
		X	X	X
		X	X	X
		X	X	

TERCER TRIMESTRE

ACTIVIDADES QUE SE LLEVARÁN A CABO				
TEMPORALIZACIÓN		ALUMNADO	PROFES.	FAMILIA
ABRIL	<ul style="list-style-type: none"> - Jornadas intercentros de juegos cooperativos para la convivencia positiva y la paz organizada por el grupo de trabajo de E. F. contando con la colaboración del CEU destinada al alumnado de 6º (si la situación sanitaria lo permite). - Celebración del Día del libro desde infantil y primaria, donde trabajaremos el libro LA RECETA DE LA VACA FELIZ donde se enfatiza las ventajas de los comportamientos saludables en lugar de mostrar los inconvenientes de las conductas poco saludables, - Trabajar la emoción de la felicidad (libro emocionario). - Coloquio-reflexión sobre los mensajes educativos de atención, concentración y relajación. - En el cambio de tareas: ACTIVANDO LA ESCUCHA. - Serie práctica para el área de E.F. "Un día en el circo". 	X	X	
		X	X	
		X	X	X
		X	X	X
		X	X	X
		X	X	X
MAYO	<ul style="list-style-type: none"> - El alumnado de 6º realiza presentaciones digitales sobre la pirámide de los alimentos y se exponen al alumnado del 1º ciclo. - Evaluación final del proyecto por parte de la comunidad educativa. - Meditación la mente como un foco de luz. - Serie práctica para el área de E.F. "El barco de los piratas". 	X	X	
		X	X	X
		X	X	X
		X	X	X

PLAN DE ACTUACIÓN "CRECIENDO EN SALUD"

JUNIO	<ul style="list-style-type: none"> - Programa de natación escolar promovido por el ayuntamiento para alumnado de 2º de primaria (si lo ofertan). - Fiesta final de curso desde la promoción de Crecer en Salud (si las circunstancias sanitarias lo permiten). - <i>Serie práctica para el área de E.F. "Salvemos los fondos marinos".</i> - <i>Preguntas de autoevaluación alumnado y profesorado sobre: relajación, silencio y meditación trabajado durante el trimestre.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> x x x x 	<ul style="list-style-type: none"> x x x x 	<ul style="list-style-type: none"> x x
--------------	---	--	--	--

8.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN.

Las técnicas que emplearemos para transmitir y difundir nuestra labor en la realización de las actividades relacionadas con el Plan "Creciendo en Salud" serán las siguientes:

- Puesta en marcha del Proyecto y toma de decisiones comunes del profesorado a través de Telegram.
- Difusión al alumnado y la familia a través de la herramienta de googleclassroom.
- Reuniones de ETCP incluyendo a la coordinadora del programa y a los demás coordinadores de otros planes y proyectos una vez por trimestre.
- Utilización de la herramienta de Google Calendar para la temporalización de las actividades.
- Información detallada de las actividades que se realizarán en el blog del Centro

<http://ceiplosrosales.blogspot.com>

- Muestra de actuaciones puntuales en Instagram

(@ceiplosrosales).

- Comunicaciones escritas a las familias donde puntualmente se les informará sobre las actividades que se realizan en relación al Plan de Actuación.
- Reunión trimestral en horario de tutoría (aprovechando las evaluaciones) para informar a las familias de las actuaciones realizadas y previstas desde este plan.
- Exposición de trabajos del alumnado en los pasillos del Centro para el conocimiento de todos/as los/as niños y niñas.
- Reuniones con el Claustro de Profesorado del Centro y con el Consejo Escolar donde se informará de las actividades que se vayan organizando a lo largo del curso.

9.- SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

EVALUACIÓN INICIAL

Evaluación inicial para determinar cuáles son las necesidades del centro de modo que pueda definirse el Plan de Actuación y las líneas de intervención a desarrollar. Para ello se realiza un análisis del entorno, de las necesidades del alumnado y de las familias, así como de los recursos personales y materiales del centro.

SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA

Tiene como finalidad reconducir las actuaciones o procesos de intervención y optimizar los recursos disponibles, adaptando el programa a la realidad del centro.

Interna: por parte del profesorado participante y/o el equipo de promoción de la salud del centro. Durante todo el curso escolar se realizarán las sesiones de valoración continua de las distintas actividades que se desarrollan con el programa para el óptimo desarrollo del mismo, aprovechando las CCP, los claustros y la herramienta de formularios de google para recoger información de toda la comunidad educativa. Si se estimaran oportunos ciertos

cambios en la realización de las actividades previstas, procederemos a ello por el bien de la comunidad educativa.

Externa: por parte de la persona que coordina el programa en el centro y a través del formulario de seguimiento alojado en el Sistema Séneca durante el mes de febrero.

Seguimiento a una muestra de centros. Conocer cómo se está implementando el programa en los centros, atender las necesidades manifestadas, descubrir las fortalezas y debilidades, y detectar Buenas Prácticas que sirvan de modelo y/o motivación para seguir creando nuevos modos de hacer en el ámbito de la promoción y educación para la salud (herramienta PADLET).

EVALUACIÓN FINAL

Al término del programa se realizará un análisis de la consecución de los objetivos propuestos, dificultades encontradas y propuestas de mejora para el curso siguiente, este curso hemos incluido el proyecto de Innovación de Yoga espacio de libertad que es de elaboración propia.

Interna: por parte del profesorado participante y por el resto de la comunidad educativa.

Externa: por parte de la persona que coordina el programa en el centro y a través de la memoria anual de evaluación alojada en el Sistema Séneca.

1 totalmente de acuerdo y 4 totalmente en desacuerdo

INDICADORES DE EVALUACIÓN				
(Nivel de concreción de los objetivos a alcanzar con la realización de este Plan)				
ITEM EVALUABLE	1	2	3	4
Se han impartido conocimientos sobre nutrición, alimentación, actividad física y autocuidado y accidentalidad en varias materias del curriculum.				
Se ha hecho llegar a las familias el desayuno saludable.				
Se ha favorecido la actividad física en un entorno abierto.				
Se ha informado a las familias de este programa.				
Se han promovido procedimientos de mediación para la resolución de conflictos entre el alumnado.				
Se han incorporado a las programaciones contenidos que favorezcan la mejora del conocimiento y reconocimiento de las emociones, autoestima y autoconcepto.				
Ha resultado positiva la incorporación del proyecto de investigación: "Yoga espacio de libertad. Juegos, cuentos, aventuras y mindfulness para crecer en salud física, emocional y mental."				
Se ha realizado una evaluación interna por parte de las familias.				
Se ha realizado una evaluación interna por parte del profesorado.				
Se ha realizado una evaluación interna por parte del alumnado.				
Autoevaluación del área de Hábito de Vida Saludable por parte del profesorado que la imparte.				
Ha sido idóneo, eficaz y eficiente este Plan de Actuación.				
Logros generales del Plan				
Dificultades generales del Plan				

10.- ANEXO: PROYECTO DE CREACIÓN PROPIA “YOGA ESPACIO DE LIBERTAD. JUEGOS, CUENTOS, AVENTURAS Y MINDFULNESS”.

Ver documento adjunto.



**YOGA ESPACIO
DE LIBERTAD.
JUEGOS,
CUENTOS,
AVENTURAS Y
MINDFULNESS.**

**“Para crecer en salud, física,
emocional y mental”.**

1 INTRODUCCIÓN

2 DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO PEDAGÓGICO E INNOVACIÓN EDUCATIVA Y SU FUNDAMENTACIÓN

3 BLOQUES TEMÁTICOS

3.1 CRECIENDO EN SALUD EMOCIONAL: “ABRIENDO EL CORAZÓN”.

3.2 CRECIENDO EN SALUD FÍSICA: “CONCIENCIA CORPORAL Y CONCIENCIA RESPIRATORIA”.

3.3 CRECIENDO EN SALUD PARA NUESTRA MENTE: “LOS SECRETOS DE LA RELAJACIÓN Y LA CONCENTRACIÓN”.

Cada bloque temático incluye:

- **Mirada social:**
- **Compromiso-respuesta:**
 - *Abriendo el corazón;*
 - *Conciencia corporal y respiratoria;*
 - *Los secretos de la concentración y relajación.*
- **Temporalización trimestral**
 - **Objetivos Generales**
 - **Preguntas de autoevaluación**
 - **Recursos educativos prácticos:**
 - **Mensajes educativos y Juegos de atención para aprender a autorregularse en la escuela y la vida diaria.**
 - **Herramientas para el aula**
 - **Meditaciones**
 - **Series prácticas**

1. INTRODUCCIÓN

Este curso vamos a enriquecer el proyecto “Crecer en Salud” de nuestro centro con un material de investigación y elaboración propia, llamado “**Yoga Espacio de Libertad. Juegos, cuentos, aventuras y Mindfulness**”, creado por Diana Ruano Almeida, profesora de Educación Física del centro e instructora de Yoga y Mindfulness y José Luís Bernalte Molero, cocreador de este proyecto, Master en Yoga y Meditación y profesor de Educación Física.

Las herramientas que se ofrecen han sido previamente trabajadas con la mayoría de miembros del claustro C.E.I.P. Los Rosales, de Mairena del Aljarafe, a través de un curso de autoformación en el centro, realizado en el curso escolar 18/19. También durante varios años a través de nuestro proyecto “Escalera de Responsabilidades”, hemos compartido clases de yoga al alumnado de Primaria con Diana Ruano desde el área de Ed. Física con el alumnado y profesorado de Ed. Infantil.

Con este proyecto pretendemos crear recursos prácticos, para toda la comunidad educativa, consiguiendo un tratamiento, promoción y educación de la salud como proceso holístico y sistémico.

El proyecto se divide en **tres grandes bloques**:

1. **Abriendo el corazón “Creciendo en salud emocional”.**
2. **Conciencia corporal y respiratoria “Creciendo en salud física”.**
3. **Los secretos de la relajación y la concentración “Creciendo en salud para nuestra mente”.**

Cada uno de ellos abarca una **mirada social** diferente (1. violencia, 2. poca conciencia corporal y respiratoria y 3. falta de atención-concentración). Los tres tendrán como eje transversal la conciencia y cuidado del medio ambiente.

No obstante conviene recordar que la organización en tres temáticas y cada una de ellos la abordaremos en un trimestre, sólo responde a las necesidades de planificación curricular, ya que cada propuesta siempre llegará al ser en su sentido más amplio (emocional, social, físico y mental).

2 DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO PEDAGÓGICO E INNOVACIÓN EDUCATIVA Y SU FUNDAMENTACIÓN

“Educar a un niño no es enseñarle conceptos o modelos, es abrir ventanas y puertas dejando que el viento se lleve los pájaros que habitan en su pecho para agitar campanarios con sus cantos y sus risas.” Carlos Fiel.

Yoga Espacio de Libertad (en adelante YEL) nace desde la fusión del Yoga, la Educación Física, Mindfulness y la especialización deportiva. Es el fruto de muchos años de experiencia dedicado al Yoga para niños en centros escolares, en entornos educativos y en la formación del docente, a través de distintos cursos en los C.E.P de Sevilla.

Hemos transformado y adaptado una enseñanza milenaria y viva como es el Yoga para aplicarla a la educación de la infancia.

Esta práctica experiencial cuerpo, mente y emoción, ayuda a que los niños puedan integrarla, en su vida diaria pues lo «*experimentado-vivido*» deja siempre una huella difícil de borrar. Tendrán en su memoria recursos para relajarse, concentrarse, cuidar su postura, respetarse, respetar a los demás y a la naturaleza, saber encontrar en ellos mismos un lugar de silencio, calma y felicidad.

La propuesta del YEL es posible solo desde la práctica y, no se trata de imitar la postura propuesta por el adulto, sino de hacer la experiencia desde la realidad de cada uno y el respeto a los propios límites.

Presentaremos el cuerpo como algo sagrado, maravilloso, único y personal, que nos permite un mundo de posibilidades y expresiones infinitas.

El juego es intrínsecamente motivador por su componente lúdico, siendo un aliciente siempre efectivo para el aprendizaje . Por ello, será el protagonista en el YEL, siendo cada serie una vivencia jugada de principio a fin.

En las series de YEL , el hilo conductor y gran motivador será el cuento, narrado y escenificado.

El Yoga Espacio de Libertad mira hacia la sociedad de forma crítica, es lo que llamamos «*mirada social*» . Nos proponemos mejorar nuestra forma de vida potenciando relaciones más respetuosas entre los seres humanos, hacia uno mismo, con el otro y con el mundo.

El YEL se estructura en tres grandes aspectos teórico-prácticos, a través de una «*respuesta-compromiso*» ante la mirada social que aporte soluciones desde el entorno educativo.

* Surge también una mirada social hacia el medio ambiente, estableciendo un compromiso-respuesta de conciencia y de respeto hacia la Madre Tierra. Por ello, de forma transversal se tratará esta temática en las series prácticas, ya que muchas de ellas están basadas en la naturaleza.

La puesta en práctica se ofreció al profesorado, en un primer momento cómo un curso de autoformación impartido por Diana Ruano Almeida para que conociesen las herramientas prácticas del Yoga y del Mindfulness y qué aplicación tiene en el día a día del aula. Se realizó en el curso 18/19 y participaron un total de 16 personas. Las sesiones de 1:15 horas de duración, se desarrollaron en el propio centro en horario de tarde.

Cada módulo constó de los siguientes apartados:

- Propuesta de silencio
- Puesta en común del trabajo encomendado en la sesión previa.
- Práctica.
- Propuesta de una sesión de trabajo en el aula, guiada por el profesor.
- Tareas para casa. Pequeña propuesta práctica.

Además se han incluido a lo largo del curso escolar, propuestas meditativas antes de cada claustro.

Tras esta formación previa, este curso vamos a incluir el proyecto Yoga Espacio de Libertad en nuestro centro con propuestas trimestrales para aplicarlas en cada tutoría y desde el área de EF con el desarrollo de los hábitos saludables.

3 BLOQUES TEMÁTICOS

3.1 CRECIENDO EN SALUD EMOCIONAL: “ABRIENDO EL CORAZÓN”.

- MIRADA SOCIAL: Violencia. Relaciones con falta de corazón

La violencia es un serio problema. Observamos actitudes y comportamientos agresivos y violentos desde edades muy tempranas condicionados desde el entorno social:

• **Los medios de comunicación bombardean continuamente con imágenes y mensajes de distintas formas de violencia:** sufrimos una exposición constante y excesiva, un sobre-estimulación muy perjudicial, especialmente para los niños.

• Vivimos en una sociedad altamente competitiva.

• **Aceptación del rol de la violencia:** la violencia se normaliza y se acepta como respuesta a determinadas problemáticas. La sociedad, en numerosas ocasiones, nos empuja a la violencia como solución a conflictos.

• **Violencia como hábito de relación equivocada:** advertimos actitudes, gestos y comportamientos violentos como una carencia afectiva y como una respuesta ante la necesidad de relacionarse con los demás, sin contemplar otras formas más amistosas y amorosas.

• **Carencias educativas y afectivas en el entorno familiar:** carencias que provocan falta de autoestima, seguridad, autovaloración, responsabilidad y confianza, valores necesarios para una buena relación con los demás.

• Falta de espacios en los que poder liberar y canalizar la ira desde el respeto, sin dañar al otro.

- COMPROMISO - RESPUESTA: ABRIENDO EL CORAZÓN.

Podemos comprometernos y responder a esta mirada social a través de la **no violencia**, o lo que es lo mismo, de la **búsqueda de la paz**, uno de los grandes objetivos de la práctica del YOGA. Desde esta tradición podemos vencer a la violencia **abriendo el corazón**.

Incidiremos principalmente en la **faceta emocional** para despertar, experimentar y tomar consciencia de las **cualidades amorosas del ser humano** (compasión, ternura, sensibilidad, ayuda al prójimo...).

Esta consciencia del amor va a posibilitar abrirse a la vida aceptando los límites personales y ajenos y, de este modo, potenciar formas de **relación respetuosas con uno mismo, con los demás y con el mundo** que consideramos muy necesarias. Potenciaremos **la inteligencia emocional de los niños**.

- TEMPORALIZACIÓN: 1º TRIMESTRE

* **Objetivos generales, Somos creativos: SER EMOCIONAL**

- Respetar a uno mismo, a los demás y al mundo.
- Desarrollar la confianza y la seguridad en nosotros mismos para superar miedos y ansiedades.

- Aprender a interpretar y canalizar emociones y energías (del amor, la ira, la paz, el rechazo, la amistad, la no violencia, la sensibilidad...), desarrollando la inteligencia emocional.
- Despertar la curiosidad por nuevos retos, aceptando el cambio y la adaptación a situaciones novedosas para facilitar la capacidad de aprender a aprender.
- Experimentar el camino del contentamiento, de la alegría y de la felicidad.
- Liberar tensiones que se acumulan en la jornada escolar y en la vida diaria.
- Habitar el espacio de la creatividad (creación corporal, gráfica y oral).
- Descubrir el silencio para la escucha interna y la del otro.
- Experimentar nuevas formas de comunicación facilitando la desinhibición y el amor.
- Abrirse a la vida aceptando los límites personales y ajenos.

* **Preguntas de autoevaluación:**

De modo individual o grupal reflexionaremos sobre diferentes aspectos de la práctica para favorecer la metacognición.

-Infantil y de 6 a 8 años:

- o¿Qué emociones han surgido en la práctica: alegría, tristeza, rabia, miedo, calma...?
- oAl terminar la serie, ¿estás más tranquilo que cuando empezaste?

-De 8 a 10 años:

- o¿Cómo podrías mejorar tu relación con el otro en tu vida cotidiana?
- oAl terminar la serie, ¿te sientes más seguro y confiado?

-De 10 a 12 años:

- o¿Has mirado a los ojos del compañero sin juicio?
- o¿Crees que el YOGA te puede ayudar a ser más feliz, por qué?

* Recursos educativos prácticos:

1 Mensajes educativos y Juegos de atención para aprender a autorregularse en la escuela y la vida diaria.

Podrán ser expuestos mediante carteles confeccionados por los niños en el aula, como propuestas de reflexión y diálogo,...

Mensajes:

“Estar en paz, primero con uno mismo para poder estar también en paz con los demás”.

“Ser felices con lo que tenemos y disfrutar con lo que tengan los demás”.

“Incidir en la importancia de la higiene personal, externa y también interna, así como de los espacios que habitamos”.

Juegos:

- Coloquio-reflexión: ¿Seríamos capaces de mentir a un amigo? ¿Por qué?

-Comer conscientemente, masticando y salivando los alimentos lentamente. Anotar nuestras sensaciones.

-Antes de pedir o comprar algo, preguntarnos si lo necesitamos realmente y que supone para el planeta.

2 Herramientas para el aula

Al inicio de clase: MASAJE DEL ROSTRO.

En la cara tenemos los cinco sentidos: vista, olfato, oído, gusto y tacto. Nada mejor que darle los buenos días con el calor y cariño de nuestras manos.

Practica:

Sentados o de pie, despertamos los dedos y las manos.

-Cráneo: con las yemas de los dedos, hacemos una lluvia sobre el cuero cabelludo.

-Frente: con la palma de la mano y los dedos, limpiamos alternativamente.

-Ojos: limpiamos sutilmente con los dedos los ojos, y con las palmas de las manos los tapamos.

-Nariz: frotamos con los dedos el tabique nasal y ambas narinas.

-Oído: taponamos con el índice fuertemente al inspirar y, al expulsar, soltamos. Y así varias veces. Recorremos todo el espacio de la oreja como si fuera un circuito.

-Boca, lengua y mandíbula: masajear los maseteros de la mandíbula y los labios superior e inferior con varios dedos. Generamos saliva con la lengua, bordeando el interior de la boca, después tragamos hasta en tres ocasiones y sentimos. Ahora puedes poner la atención a la entrada y salida del aire, recuerda, la lengua estará siempre relajada descansando en el labio y dientes inferiores.

Sus efectos:

Potenciamos formas de relación respetuosas con uno, desde la conexión con el momento presente facilitando la atención y eliminando posibles tensiones.

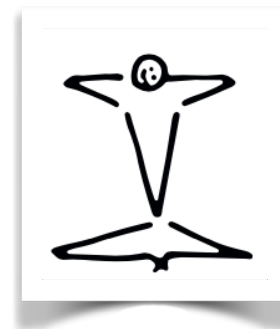
Cambio de tareas: EL CIERRE DE LOS SENTIDOS:**Práctica:**

Propuesta tradicional adaptada a niños.

-Sentados cómodamente con la columna vertebral en la vertical, cerramos voluntariamente las cuatro puertas sensoriales y escuchamos sólo lo que procede de nuestro interior.

-Utilizamos los dedos de ambas manos: con los meñiques y el anular, cerramos la boca; con los corazones tapamos ligeramente las fosas nasales para que el aire entre por un hueco pequeño; con los índice cerramos los ojos; y con los pulgares taponamos fuertemente los oídos.

-Ahora escuchamos nuestra respiración, ¡fantástico verdad!

**Sus efectos:**

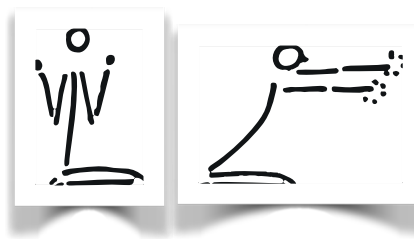
Relajamos el sistema nervioso con la escucha interna y permitimos generar un estado de quietud, calma y paz interior.

Aliviando tensiones: EL LEÓN.

Frecuentemente, nos encontramos en situaciones en las que comprobamos que los niños están inquietos, nerviosos y con cierta ansiedad, bien provocada por una prueba escrita u oral o por circunstancias emocionales que le superan. Para estos casos, proponemos posturas tradicionales y convencionales del YOGA que nos invitan a liberar y que nos permiten soltar esas tensiones que se acumulan.

Práctica:

Se puede hacer la propuesta sentado, de rodillas, de pie o en movimiento, pero siempre hay que “rugir” con la fuerza de un león, sin generar tensión en la garganta. Inspiramos por la nariz y espiramos por la boca a la par que sacamos y alargamos la lengua hacia abajo, bizqueando sobre el entrecejo y emitiendo un rugido de león furioso ¡Ahggg!. En paralelo, alargamos los brazos hacia delante, abriendo los dedos de las manos. En la siguiente inspiración, hacemos lo mismo y bizqueamos ahora hacia la punta de la nariz. Repetimos varias veces y nos relajamos.

**Sus efectos:**

Aliviamos la tensión facial, torácica y energética, produciendo un gran estiramiento de la mandíbula, la lengua, la garganta y el rostro.

3 Meditación

La meditación crea un estado mental de presencia donde la atención está implícita.

Meditación sobre el amor.

- **Sentarse:** tranquilos y cómodamente, pero con buen enraizamiento de pies y con proyección de columna, como la torre de una iglesia

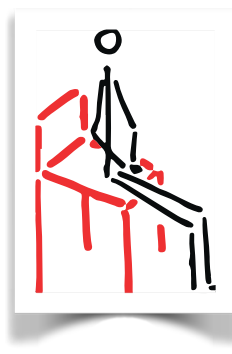
Observarse: con las manos abiertas y apoyadas una sobre la otra sobre el corazón, blandito como un algodón; con los ojos cerrados suavemente, la lengua suelta y la sonrisa de oreja a oreja, sin tensión.

- **Centrarse:** observamos nuestra respiración, cómo se va haciendo cada vez más lenta, silenciosa y profunda. Llevamos la atención al corazón: al inspirar, lo llenamos de amor y al espirar, repartimos ese amor por todo nuestro cuerpo, desde los dedos de los pies hasta el pelo de la cabeza.

- **Objeto de meditación sobre el amor.** Repetimos internamente: “Que mi corazón se llene de amor/ me siento bien, en paz y relajado/ soy feliz”.

Repetimos estas frases dirigidas al corazón una y otra vez, dejando que los mensajes impregnen nuestro cuerpo y mente, acompañados de espacios breves de silencio entre ellos.

- **Integración:** disfrutamos de las sensaciones de amor en todo nuestro cuerpo y nos levantamos para compartir con nuestros compañeros un amoroso abrazo.



Hemos elegido la meditación sobre el amor, pero hay muchas otras que se pueden elegir en función de cada situación.

Sus efectos:

Educamos su pensamiento, intensificando el autocontrol y canalizando mejor sus emociones. Recargamos la energía y generamos paz, amor y felicidad.

4 Series prácticas para el área de Ed. Física

“Nuestra amiga la naturaleza”

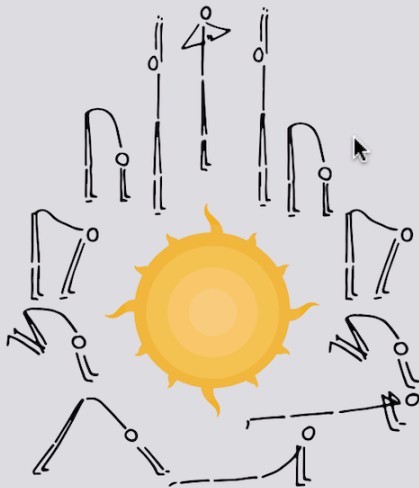
“Los guerreros amorosos”

“Animales en peligro de extinción, ¡ponte en su piel!”

Resumen

Nuestra amiga la naturaleza

El saludo al Sol



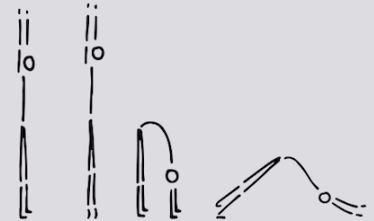
El caballo trotón



Las coces del caballo



La montaña y los grandes árboles



La palmera



El leñador indiscriminado



Los árboles cortados y muertos



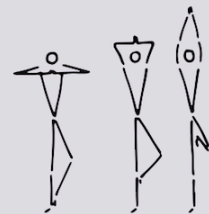
El rodaje de los troncos cortados



La semilla que crece y crece... Y se convierte en árbol



Repoblamos la montaña de árboles



Escuchamos y sentimos nuestras raíces



La madre naturaleza



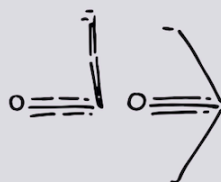
Las mariposas de colores revolotean



La flor cerrada y abierta



Los arbustos y las retamas del bosque



Como semillas en el suelo



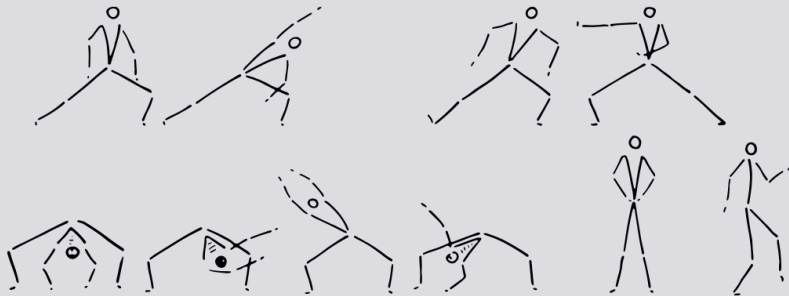
El abrazo al árbol



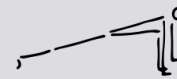
Resumen

Los guerreros amorosos

Danza de la primavera



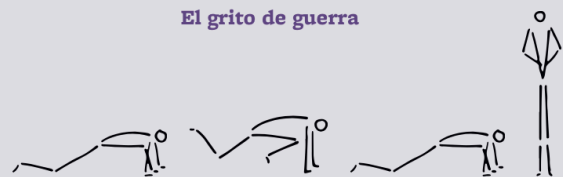
Preparación estática del guerrero



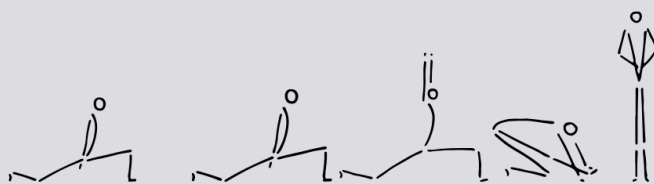
La preparación dinámica del guerrero



El grito de guerra

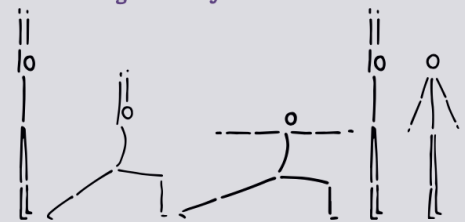


El gesto del guerrero

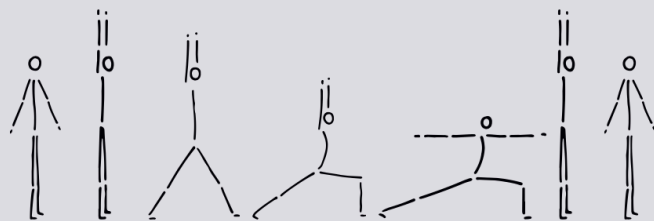


El gesto del guerrero antes del combate

El guerrero y la lanza del amor



El combate de los guerreros amorosos



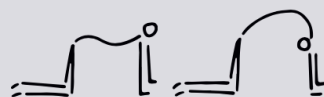
El abrazo amoroso del guerrero



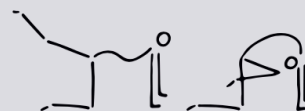
El descanso del guerrero



El gato



El tigre



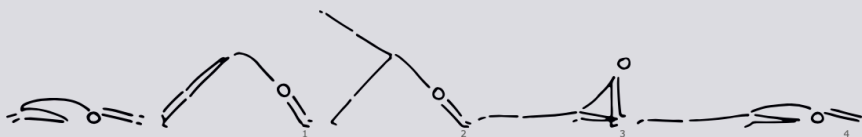
El escudo del guerrero



El cuervo



La paloma de la paz



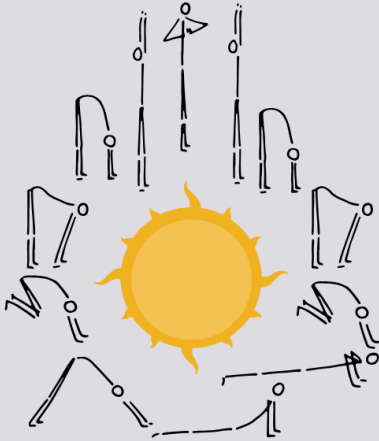
Masaje y balanceo



Resumen

Animales en peligro de extinción. ¡Ponte en su piel

El saludo al sol



Los osos polares buscan alimento



Los osos panda juegan alegremente



El rinoceronte blanco y su cuerno



Elefantes en marcha mueven sus grandes orejas



La trompa del elefante



Las coces alegres



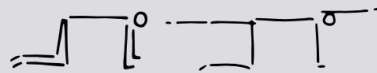
Linces de Doñana



Tigres de la India



Guepardos del Serengeti



Chimpancés de África



Ranas de los humedales



Ranas saltarinas



Descanso



Relajación



Ballenas de los mares



La foca monje



Masaje creativo al oso panda



Acariciando a tu cachorro preferido



3.2 CRECIENDO EN SALUD FÍSICA: “CONCIENCIA CORPORAL Y CONCIENCIA RESPIRATORIA”.

- MIRADA SOCIAL: Carencia de hábitos saludables

Vivimos en una **sociedad cada vez más sedentaria**. En el colegio, en casa, en clases extraescolares, con juegos que cada vez son más pasivos, los niños pasan muchas horas sentados. Una **actividad física insuficiente** genera un modo de vida desequilibrado con demasiado estímulo mental que, entre otras consecuencias, no favorece una respiración armónica. Esta inactividad también provoca:

- **Aumento de la obesidad infantil**, debido principalmente a una dieta desequilibrada y a la mencionada falta de actividad física.

- **Hábitos posturales incorrectos**, que pueden dar lugar a ciertas patologías de la columna vertebral (cifosis, lordosis, escoliosis...).

- **Problemas plantares y de transmisión de fuerzas**, a causa de pasar demasiado tiempo sin liberar el pie del calzado. Malos hábitos que pueden repercutir negativamente en el resto del esqueleto, principalmente en la columna.

- **Limitaciones respiratorias**, alteraciones de la columna vertebral, provocadas por estrés y malos hábitos posturales principalmente, que derivan en el cierre y pérdida de movilidad y elasticidad de la caja torácica, impidiendo su capacidad para expandirse y respirar ampliamente.

Una **sociedad que vive con estrés** provoca igualmente **estrés en la escuela** (horarios y ritmos frenéticos, competitividad, ruido...). El sistema corporal del niño genera mecanismos de defensa que pueden traducirse en un bloqueo de su funcionalidad, por ejemplo, en una disminución de la actividad de su sistema inmunológico.

- COMPROMISO - RESPUESTA: CONCIENCIA CORPORAL Y RESPIRATORIA.

La práctica de Yoga es una **fuentes de salud a todos los niveles del ser humano**. El YEL nos propone hábitos saludables que nos proporcionan un desarrollo integral. Nuestro compromiso para dar respuesta a esta problemática se basará en la **postura** y en la **respiración**.

Nuestro objetivo es desarrollar y aumentar en **conciencia corporal y respiratoria**. A través del juego con las diferentes posturas y el contacto profundo con su respiración, les conducimos por un viaje de que les permita conectar con su ser interior.

Se favorecerá la creación de nuevos hábitos saludables en relación con la **educación postural** que inciden en la **prevención de la salud corporal**, dándole un sitio de privilegio a la **columna vertebral**, nuestro eje central, sutil y energético. Se trata de adoptar una postura correcta, tanto de pie como sentados, entendida esta **no sólo como posición corporal sino también como actitud psicológica ante la vida**.

Damos respuesta al estrés del niño mediante **espacios de activación y liberación**, de **abandono y relajación**, que permitan restaurar el **equilibrio orgánico interior**.

- TEMPORALIZACIÓN: 2º TRIMESTRE

* **Objetivos generales, Somos el cuerpo: SER FÍSICO**

- Tomar conciencia de la actitud del cuerpo (posición de escucha, tono y abandono...), para crear hábitos posturales saludables.
- Desarrollar la propiocepción corporal incidiendo en la columna y su verticalidad (dónde está, cómo es, cómo la siento), la pelvis (su gran movilidad), los pies (sustento y soporte de todo lo anterior) y las manos (creamos, tocamos).
- Explorar el fenómeno respiratorio, sus fases y ritmos como experiencia de salud.
- Descubrir la flexibilidad como una experiencia de diálogo corporal con nuestros límites.
- Desarrollar la agilidad corporal, la fuerza, la resistencia.
- Jugar con la gravedad, el equilibrio dinámico y estático, la coordinación y el ritmo.
- Establecer nuevas conexiones neurológicas entre cuerpo-cerebro-corazón.

* **Preguntas de autoevaluación:**

* De modo individual o grupal reflexionaremos sobre diferentes aspectos de la práctica para favorecer la metacognición.

-Infantil y de 6 a 8 años:

- o¿Dónde está la columna vertebral?
- o¿Dónde se encuentran las distintas articulaciones y segmentos corporales?
- o¿Dónde está tu lado derecho e izquierdo?
- o¿Sabes colocarte en la posición de escucha de pie y en la de sentado?
- o¿Puedes observar cómo respira tu cuerpo?
- o¿Puedes contraer y relajar: la pierna, el brazo, la cara, etc.?
- o¿Estás inspirando o espirando?
- o¿Puedes contar con atención cinco respiraciones seguidas?

-De 8 a 10 años:

- o¿Conoces las distintas partes de tu columna vertebral?
- o¿Cómo se mueve tu columna? Flexión, extensión, rotación, lateralización, torsión, proyección.
- o¿Has conseguido visualizar y sentir tu cuerpo como un árbol enraizado desde los pies?
- o¿Has descubierto la pausa respiratoria entre las distintas fases?
- o¿Puedes contar con atención diez respiraciones seguidas?

-De 10 a 12 años:

- o ¿Podrías practicar la posición de escucha en tu vida cotidiana? ¿Cuáles son sus beneficios?
- o ¿Puedes observar y llevar la atención al lugar donde respira tu cuerpo en las distintas posturas?
- o ¿Puedes alargar la expulsión el doble de tiempo que la inspiración?
- o Expulsar el doble de tiempo, ¿te calma o te tensa?
- o ¿Eres capaz de realizar el 'Saludo al Sol', habitando los movimientos a través de la respiración y con atención plena?

* Recursos educativos prácticos:

1 Mensajes educativos y Juegos de atención para aprender a autorregularse en la escuela y la vida diaria.

Mensajes:

- Tu cuerpo como un árbol: las raíces son tus pies; el tronco, tu columna; y las ramas, tus brazos. ¿Le ponemos algún fruto? Saca la mejor de tus sonrisas
- Conéctate a la vida con el botón de la respiración lenta, silenciosa y consciente.
- Hablando con tu respiración, te conocerás un montón.

Juegos:

- Juega con el apoyo de tus pies cuando esperes, balancéate sutilmente con tus apoyos, con tus raíces, tus huellas, tu seguridad.
- Utilizamos diferentes imágenes para la conciencia de la respiración:
 - o "Respiramos oliendo el perfume sutil de una flor".
 - o "Abre tus costillas como un acordeón".
 - o "Respira aire fresco de la naturaleza y carga tu pecho de energía".
 - o "Observa tu saco elástico del abdomen, cómo se moviliza con el aire entrante y saliente"...

2 Herramientas para el aula

Al empezar la clase: SENTADOS EN LA SILLA DIALOGANDO CON LA POSTURA ANATÓMICA

a) Movilizando la columna desde la silla.

Presentamos las posibilidades básicas de movimiento de la columna vertebral, unidas con la respiración. Será una experiencia inolvidable y para empezar la mañana está genial.

Practica:

-Extensión y flexión:

‘**Miramos al cielo y miramos el ombligo**’:

nos sentamos en la punta de la silla y, con suavidad, situamos las manos en la parte trasera del asiento e intentamos arquear la columna, en la inspiración, mirando al cielo y arqueando las lumbares, y en la espiración, cerrando la columna en flexión y llevando la cabeza cerca del cuerpo mirando el ombligo.

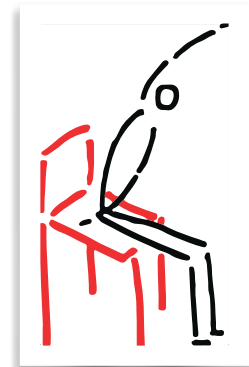
Repetimos el encadenamiento con la respiración lenta, silenciosa y profunda.



-Lateralización:

‘**Los molinos de viento**’: con los brazos en cruz, como aspas de molino de viento, inspiramos, y al espirar, situamos los brazos uno arriba y otro abajo. Inspiramos en el centro y espiramos al otro lado.

Repetimos varias veces de forma dinámica a ambos lados. Es importante inclinar un poco la columna hacia los lados en el plano sagital.



-Torsión:

‘**¿Hay silencio atrás?**’: situamos la mano derecha sobre la rodilla izquierda y la mano izquierda la pasamos por detrás del respaldo. Nos observamos. Despacio, inspiramos en la vertical y en la espiración, giramos el cuello hacia la izquierda, llevando la mirada hacia atrás y de reojo. Inspiramos en el centro y repetimos varias veces.

Repetimos al otro lado. Observa la sensaciones.

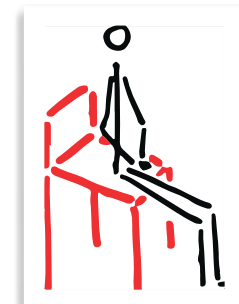
**Sus efectos:**

Despertamos la columna vertebral como eje de salud, y eliminamos tensiones en la espalda, tomando conciencia del cuidado de la columna vertebral.

b) ‘Posición de escucha sentados’.**Practica:**

Nos sentamos en el borde de la silla, despiertos y atentos a la respiración, con el nivel de pensamiento focalizado en la entrada y salida del aire en las narinas. Con un minuto será suficiente para estar más relajados y atentos, teniendo en cuenta las siguientes pautas.

1. Los pies paralelos sobre el suelo y alineados con las rodillas, con buena base de los isquiones en la silla, a ser posible, por encima de las rodillas.
2. Los brazos relajados buscan un apoyo en la mesa. Para ello,



deberemos colocar cerca los instrumentos de trabajo (lápiz, goma, cuaderno...) para realizar una precisa inclinación que no acentúe la curvatura de la columna vertebral.

3. Respetamos las curvaturas de la columna, el hueco lumbar y su curvatura existente, con apoyo en la parte anterior de las cretas ilíacas (anteversión pélvica); proyección en el eje vertebral; los hombros rotados hacia atrás; el mentón ligeramente recogido, inclinando la cabeza hacia delante. El respaldo debe de permitir que la columna se mantenga erguida.

4. Equilibramos los ojos y el sistema vestibular del oído, alineando las cervicales.

5. Postura meditativa, 'Como un Buda'.

Sus efectos.

Adoptamos una postura saludable sentados en la silla, que ayude a relajarnos y mantenemos la atención en las diferentes tareas de clase, favoreciendo el aprendizaje.

A la vuelta del recreo: RESPIRACIÓN Y ATENCIÓN SOBRE DIBUJOS GEOMÉTRICOS

A través de la imaginación y de la utilización de dibujos geométricos, realizaremos distintos juegos respiratorios que ayudarán a la enseñanza de la respiración y de la concentración.

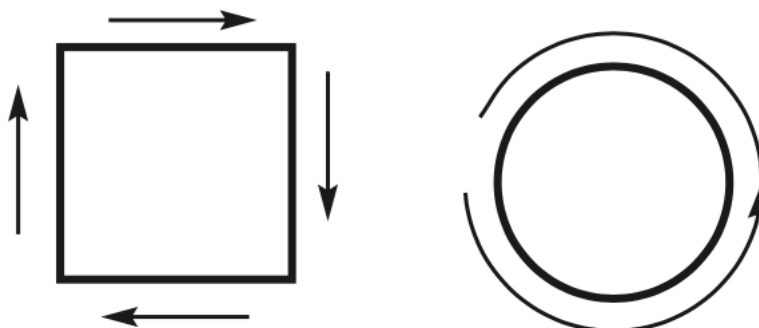
Práctica:

Partiremos del silencio, cerrando los ojos. Desde la posición de escucha los niños observarán los dibujos geométricos (un cuadrado, un círculo, una escalera ascendente o descendente, una muralla...) y realizarán los distintos recorridos respiratorios:

1. Igualando los tiempos de inspiración y espiración.
2. Modificando los tiempos de inspiración y espiración, por ejemplo, inspirando en dos segundos y espirando en cuatro segundos.
3. Desarrollando los espacios de suspensión respiratorias (indicado sólo para niños mayores).

Al principio es aconsejable que el niño siga estos recorridos trazando con sus dedos las líneas geométricas, a la vez que inspiran y espiran.

Estos dibujos se pueden realizar en el aula (dibujado de forma individual en una hoja o en la pizarra realizando un trabajo grupal); en nuestro gimnasio con alguna cartulina a modo de pizarra e incluso en la arena del patio.



Sus efectos:

Desarrollamos la atención y la visualización. Facilitamos una respiración completa, su desarrollo y percepción de fases, espacios y tiempos.

3 Meditación

Meditación sobre la sonrisa de nuestro cuerpo. “Conciencia corporal y respiratoria”.

- **Sentarse:** tranquilo y cómodamente, con buen enraizamiento de pies a caderas y proyección de la columna vertebral buscando la vertical; rota los hombros hacia atrás para abrir el espacio respiratorio y relaja el pecho; la barbilla ligeramente replegada y proyecta la coronilla al cielo.

Otra opción, puedes tumbarte en la postura de relajación.

- **Observarse:** la columna en la vertical, sonriente, hermosa y flexible, como el tallo de una amapola.

Las manos apoyadas en las rodillas, poniendo en contacto la punta del pulgar e índice de ambas manos, con las palmas hacia el cielo, Chin Mudra o el gesto del conocimiento; los ojos cerrados, las comisuras de tus labios con una suave sonrisa y el corazón sonriente.

- **Centrarse:** observa tu respiración y como se va haciendo cada vez más lenta, silenciosa y profunda. Al inspirar sonríe y al expulsar deja que el cuerpo se relaje.

- **Objeto de meditación sobre la sonrisa de nuestro cuerpo:** al inspirar localizas una zona u órgano de tu cuerpo y al expulsar sientes que generas su sonrisa. Realizamos varias respiraciones en ella y tras una pausa cambiamos de zona u órgano.

1.- Recorrido por Zonas: los pies, las piernas, los brazos, las manos, la pelvis, el abdomen, la espalda, el pecho, las escápulas, el cuello, la frente y al final nos quedaremos tranquilamente unas respiraciones más, disfrutando de la sonrisa de tu cuerpo.

2.- Recorrido por órganos: órganos genitales, intestinos, vejiga, estómago, hígado, bazo, riñones, pulmones, corazón y cerebro donde nos quedaremos tranquilamente unas respiraciones más, disfrutando de la sonrisa de tu cuerpo.

- **Silencio e integración:** después de un espacio de silencio grupal abrimos los ojos y mostramos a los compañeros la mejor de nuestras sonrisas.

También podemos realizar entre todos un dibujo mural que represente un cuerpo sonriente.



4 Series prácticas para el área de Ed. Física

“Siente tu columna”

“Con mis pies al parque de atracciones”

“Paseando por la selva”

Resumen

Siente tu columna

Masaje por la espalda



Cogemos y regalamos estrellas



La palmera en elevación



La jirafa mueve sus vértebras



La iguana se estira



La iguana se desplaza



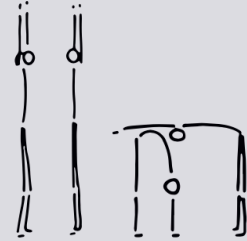
La silla



¿Cuántas sillas conoces?



Desde la palmera a la flexión profunda



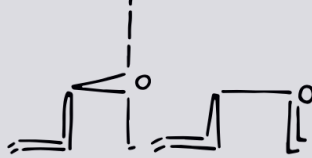
Siente tu columna



El gato



El gato curioso



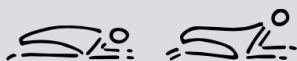
Movimientos libres del gato



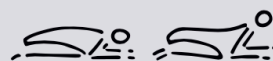
La liebre dormida



El gesto de la liebre



La liebre observa hacia los lados



La liebre tensa sus orejas



La liebre dormida



Relajación: la mariposa juguetona



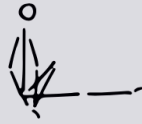
Resumen

Con mis pies al parque de atracciones

Movilidad articular de pie y tobillo



Jugamos con las articulaciones del pie



La pantera rosa



Soldados de plomo



El vaquero



El pingüino



La cama elástica



Como ranas saltarinas



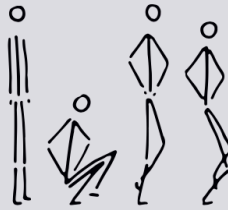
Saltando a la pata coja



Posición de escucha



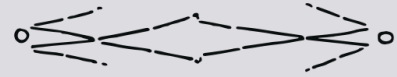
El tío vivo



En la barra de equilibrio: los pies echan humo



La energía de los pies



El arquero



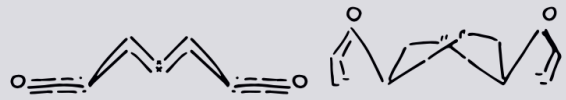
A colorear un arco iris



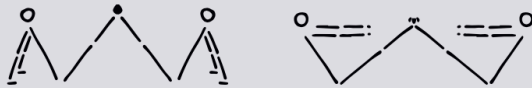
El contorsionista



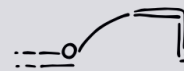
Las barcas de pedales



Las barcas de pedales



Pasamos por los puentes



La noria



Rueda como una pelota grande



El torno circular de salida



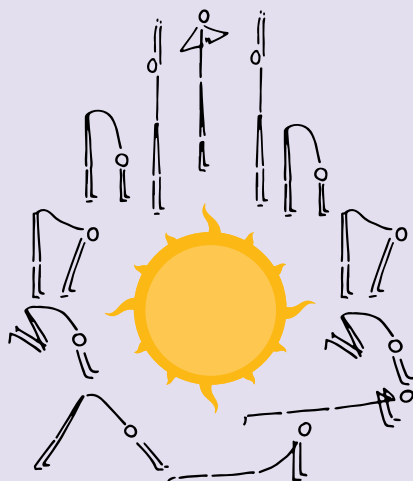
Masaje en los pies



Resumen

Paseando por la selva

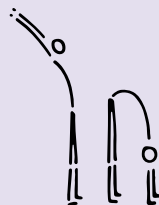
El saludo al Sol



El elefante



El sonido del elefante



La jirafa



La jirafa bebe en el río



La boca del hipopótamo



Los dientes del cocodrilo



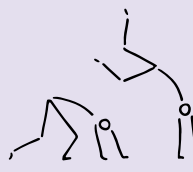
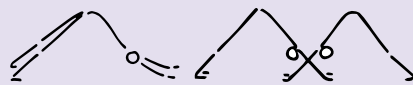
El cocodrilo



Los cocodrilos descansan



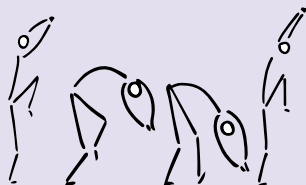
Las cebras



Las crías se acurrucan



La danza de las serpientes



Los monos juguetones



Respiración alterna



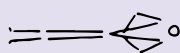
Las tarántulas



La tarántula pica



Respiración consciente



El oso perezoso



Las mariposas



El león



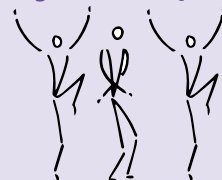
El tigre



El escarabajo



Las grullas vuelan juntas



Relajación



3.3 CRECIENDO EN SALUD PARA NUESTRA MENTE: “LOS SECRETOS DE LA RELAJACIÓN Y LA CONCENTRACIÓN”.

- MIRADA SOCIAL: Dificultades de atención, concentración y escucha

Vivimos rodeados de gran cantidad de estímulos, información, imágenes y mensajes que nos bombardean a través de las nuevas formas de ocio y comunicación como internet, favoreciendo estados de **sobreexcitación** y **dispersión mental**.

En nuestro **acelerado ritmo de vida** tendemos a sobrecargar el “tiempo para hacer” – acumulamos compromisos, responsabilidades...– en detrimento del “tiempo para sentir”. Y en este proceso **arrastramos a los niños** que cada vez cuentan con **menos tiempo libre** para poder interactuar y manifestarse sin la presencia dirigida de los adultos. De este modo, les resulta difícil liberar tensiones pudiendo generar **distracción mental** y **violencia**.

Los **hábitos de vida** son muy **sedentarios**, los niños cada vez pasan más tiempo sentados en sus sillas, bien en el colegio o en casa, **adoptando posturas de abandono corporal que no favorecen la escucha ni la concentración**.

La **falta de atención colectiva** es un problema que va en aumento en las aulas, independientemente de conductas individuales concretas como la hiperactividad. Cada vez hay más niños tensos e inquietos, con problemas para mantener la atención, desencadenando dificultades para el aprendizaje y, por consiguiente, aumentando el fracaso escolar. Una situación que también provoca, en muchas ocasiones, falta de disciplina para la aceptación de normas.

- COMPROMISO - RESPUESTA: LOS SECRETO DE LA RELAJACIÓN Y LA CONCENTRACIÓN.

El compromiso que asumimos y la respuesta que damos desde el Yoga para tratar de combatir esta problemática generalizada pasa por el desarrollo de los siguientes aspectos:

- **La conciencia sensorial:** utilizando los sentidos como herramienta de atención mental, ya que son los encargados de llevar el mundo externo al interno y viceversa, conectándonos con el momento presente y el no juicio.

- **La relajación:** permite desacelerar el ritmo frenético de la vida, conectar con nuestro interior y descubrir que podemos disfrutar de estados de abandono, bienestar y paz mental de modo voluntario. Permite “recargar las pilas”.

- **La atención:** el principal reto en la escuela, la asignatura prioritaria, ya que es la base para el aprendizaje y para todo lo que queramos realizar en la vida. Incidiremos en la atención en el propio cuerpo, acompañando una indispensable exploración física, emocional y mental.
- **La meditación:** abordaremos su despertar para ir tomando conciencia, poco a poco, del testigo interior, que es capaz de observar los pensamientos de la mente fluctuando, sin identificarse con ellos para tomar conciencia, dejándolos marchar para volver al objeto de meditación.
- **El pensamiento positivo:** sembraremos sus semillas para dar al niño la oportunidad de que su mente se enfoque de forma convergente en objetos virtuosos (la compasión, la alegría, el amor...), con la función de apaciguar, calmar la mente y generar pensamientos positivos.

- TEMPORALIZACIÓN: 3º TRIMESTRE

* **Objetivos generales, Somos conscientes: SER MENTAL**

- Observar y calmar la agitada mente para estar en paz.
- Jugar con la imaginación y la capacidad de visualizar.
- Experimentar propuestas progresivas de silencio, atención, concentración y escucha para afinar la consciencia.
- Desarrollar el autocontrol y la responsabilidad de nuestros actos.
- Aumentar la estabilidad interior.
- Dialogar con las tensiones durante y después del esfuerzo para disminuirlas y conseguir el estado de relajamiento.
- Jugar y experimentar con el cuerpo y los órganos sensoriales para situarnos en el presente, aquí y ahora.
- Desarrollar la orientación y percepción espacial.
- Favorecer la reflexión.

* **Preguntas de autoevaluación:**

- * De modo individual o grupal reflexionaremos sobre diferentes aspectos de la práctica para favorecer la metacognición.

-Infantil y de 6 a 8 años:

- o¿Experimentas momentos de relajación?
- o¿Puedes contraer tus músculos al inspirar y relajarlos al expulsar?
- o¿Puedes cerrar los ojos en las propuestas de visualización?
- o¿Consigues ver en tu mente las imágenes y colores de las visualizaciones?

-De 8 a 10 años:

- o¿Te ha gustado llegar al estado de relajación?
- o¿Has sentido cómo fluyen los pensamientos y las emociones que han surgido?
- o¿Te ha servido la visualización para relajar cuerpo y mente?

-De 10 a 12 años:

- o¿Has experimentado el silencio, la concentración y/o la escucha?

- o ¿Consigues estar inmóvil y atento?
- o ¿Eres capaz de observar el flujo de pensamientos de tu mente? Cuándo estás concentrado, ¿disminuyen?

En las diversas propuestas meditativas:

- o ¿Qué pienso?
- o ¿Qué emociones aparecen?
- o ¿Soy capaz de dejar que se diluyan con amabilidad?
- o ¿Experimentas calma y paz mental con la meditación?
- o ¿Te sientes feliz?

* Recursos educativos prácticos:

1 Mensajes educativos y Juegos de atención para aprender a autorregularse en la escuela y la vida diaria.

Podrán ser expuestos mediante carteles confeccionados por los niños en el aula o ser propuestas de reflexión y experimentación.

Mensajes:

- Jugamos a estar atento un minuto, ¿serás capaz?
- Con atención podrás realizar lo que te propongas es mágica, descúbrela
- Meditar te da paz, la paz te da la felicidad.
- Cualquier momento de tu día es una oportunidad para estar meditativo ¡pruébalo!

Juegos:

- . Al despertar, respira, ten calma y saluda al nuevo día.
- . Al acostar, respira, ten calma y agradece al día que ya se despide.
- . Cuando nos hablen escuchamos con los cinco sentidos.

2 Herramientas para el aula

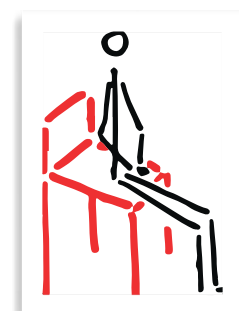
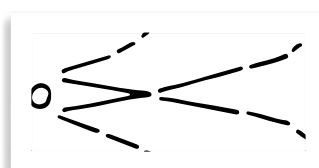
En el cambio de tareas: **ACTIVANDO DE LA ESCUCHA.**

Activación del oído que mantiene la mente concentrada en las sensaciones y los pensamientos para poder estar atentos y receptivos.

‘Silencio interior’

Práctica:

-Tumbados o sentados en calma, con los ojos cerrados, permanecemos en alerta para identificar tres sonidos y pedir que los memoricen, percibiendo su intensidad en relación con el anterior, y distinguir también



los diferentes ruidos entre los sonidos. Para ello, usaremos sonidos diferentes: arrugar papel, crócalos, campanas, flautas, sonidos bucales, sonidos de la naturaleza, etc...

-Luego, en silencio, les pediremos que los imaginen en orden.

-Para después volver a oírlos.

Sus efectos:

Nos ofrece un cambio de conciencia a través de la escucha, liberando la mente y clarificándola y relajamos el sistema nervioso central.

3 Meditaciones:

Meditación la mente como un foco de luz.

- **Sentarse:** tranquilo y cómodamente, con buen enraizamiento de pies a caderas y proyección de la columna vertebral buscando la vertical; rota los hombros hacia atrás para abrir el espacio respiratorio y relaja el pecho; la barbilla ligeramente replegada y proyecta la coronilla al cielo.

- **Observarse:** las manos apoyadas en las rodillas, poniendo en contacto la punta del pulgar e índice de ambas manos, con las palmas hacia la tierra, Jñana Mudra o el gesto del conocimiento.

Los ojos cerrados, dirigiendo la mirada hacia el entrecejo, inspirando y expulsando en él.

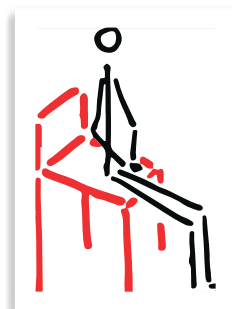
- **Centrarse:** observa tu respiración y como se va haciendo cada vez más lenta, silenciosa y profunda. Inspira en el entrecejo recibiendo luz dorada del sol y al expulsar deja que dicha luz bañe tu mente.

- **Objeto de meditación la mente como un foco de luz:**

Inspira en el entrecejo recibiendo luz dorada del sol y al expulsar proyectas como un foco de luz, hacia la imagen elegida (familiares, compañeros, amigos, vecinos, el mundo...) haciendo llegar la luz sanadora, compasiva y amorosa.

- **Silencio e integración:** Contemplar y sentir la sensación que te queda en la mente tras haber generado la compasión.

También puedes decir una palabra de cómo te sientes para compartirla con tus compañeros.



Las tres R: respirar, reír y relajarse.

- **Sentarse:** tranquilo y cómodamente, con buen enraizamiento de pies a caderas y proyección de la columna vertebral buscando la vertical; rota los hombros hacia atrás para abrir el espacio respiratorio y relaja el pecho; la barbilla ligeramente replegada y proyecta la coronilla al cielo.

- **Observarse:** las manos abiertas, con las palmas hacia el suelo apoyadas sobre las rodillas, los ojos cerrados con la mirada hacia el corazón.

- **Centrarse:** observa tu respiración y como se va haciendo cada vez más lenta, silenciosa, profunda y relajada. Puedes intentar expulsar el doble de lo que inspiras.

- **Objeto de meditación** sobre las tres R. Repite internamente los 3 mensajes siguientes uniéndolos a la respiración.

1º Inspiro y al expulsar imagino mentalmente “respiro aire puro con mis pulmones como dos grandes árboles”.

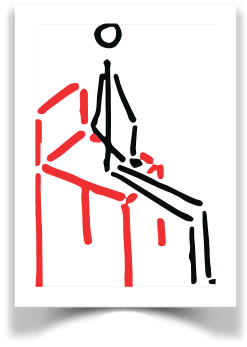
2º Inspiro y al expulsar imagino mentalmente, “me río con una amplia sonrisa como un payaso”.

3º Inspiro y al expulsar imagino mentalmente, “me relajo, mi cuerpo es agua”.

Podemos repetirlo varias veces buscando su aprendizaje y su interiorización.

- **Silencio e integración:** Busca la inmovilidad y deja que surja la resonancia del mensaje de las 3 R.

Para finalizar puedes realizar un dibujo sobre la meditación, para llevarlo a casa y compartir con tu familia la experiencia y las tres claves que contribuyen para crecer en salud.



Observaciones: la podemos incluir dentro del compromiso respuesta dedicado a “Conciencia corporal y respiratoria”.

4 Series prácticas para el área de Ed. Física

“Un día en el circo”

“El barco de los piratas”

“Salvemos los fondos marinos”

Resumen

Un día en el circo

Paseando hasta el circo



Los bailarines del circo



Los payasos nos hacen reír



Los atletas rápidos



Los atletas flexibles



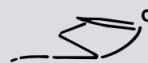
Postura de escucha



Los arqueros "el gran arco"



El medio arco



El arco



La cuerda del arco



El funambulista



El trapecista



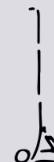
Los leones



Malabares con los pies



Malabares de alto riesgo



Relajación: postura del muerto



El mago meditador



Resumen

El barco de los piratas

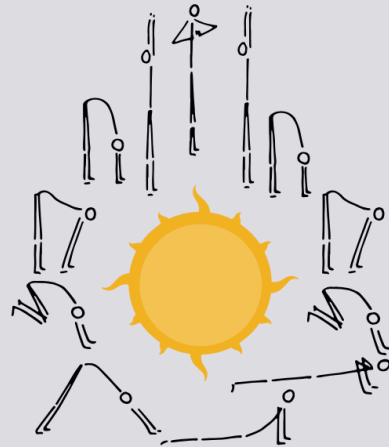
Los piratas danzan con las olas



La media luna



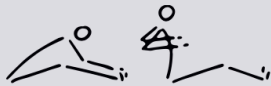
El saludo al Sol



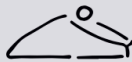
Los piratas entrenan con sus espadas



Los piratas reman hasta la playa



Parada para descansar



Los piratas reman hasta la playa



Los piratas descansan



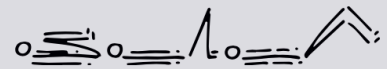
Las canoas de los piratas



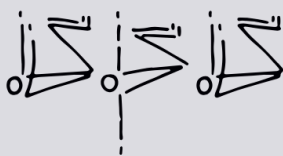
El tesoro escondido



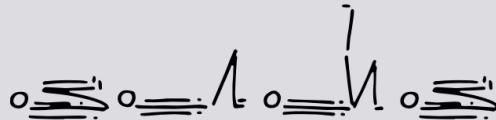
Los cañones del barco pirata



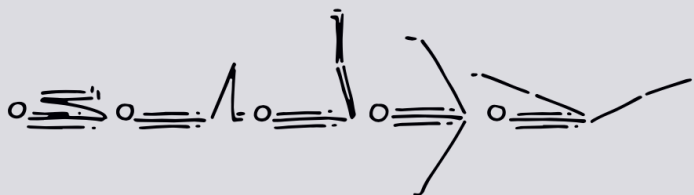
El capitán mueve el timón del barco



Las velas del barco pirata



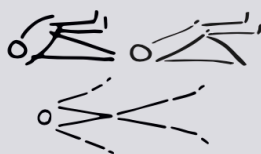
¡A toda vela!



¡Desplegar la gran vela!



Velas plegadas



El vigía del barco pirata



¡Las gallinas se escapan!



Masaje-relajación: en busca del tesoro



Yoga nidra: sueño en el mar



Resumen

Salvemos los fondos marinos

El paseo de los pingüinos



Gesto de bucear



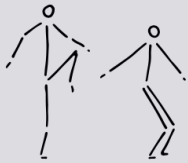
Baile de estrellas de mar



Abrazo de las estrellas



Los pulpos saben bailar



Producto tóxico



Juntando pulpos



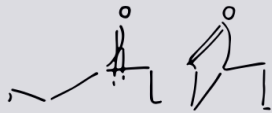
Corales blandos marinos



Cierre de los sentidos



Los caballitos de mar



El delfín



El lenguado enterrado



La foca monje



El elefante marino



La almeja y su concha



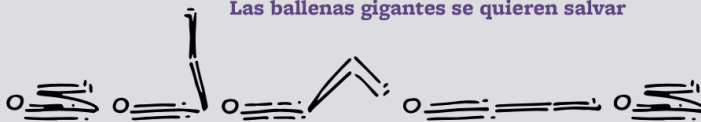
La manta raya



Las tortugas



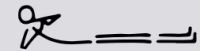
Las ballenas gigantes se quieren salvar



Plancton diminuto



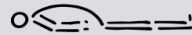
El tiburón



El pez espada



El atún



El pez mariposa



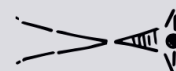
El pez payaso



El pez martillo



El lenguado enterrado



El pez globo



Meditamos en el pez linterna



Relajación-visualización: el ciclo del agua



Consultar web: yogaespaciodelibertad.es

Libros pendiente de publicación: Yoga Espacio de Libertad, juegos, cuentos y aventuras