

Taller de Yoga en Silla: Respira y Conecta con tu Cuerpo

Lenguaje | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para introducir a estudiantes de primaria (6-11 años) en la práctica del yoga de manera accesible y segura a través de posturas realizadas en silla. El propósito es que los alumnos aprendan a ser conscientes de su propio cuerpo y practiquen la respiración consciente, fomentando su bienestar físico y emocional desde el inicio de cada clase. Este taller promueve la concentración, el autocontrol y la relajación, habilidades fundamentales que apoyan el aprendizaje en el área de Lenguaje y en otras materias.

Al integrar el yoga en la rutina diaria, los estudiantes desarrollan una mayor percepción corporal y aprenden técnicas sencillas que pueden aplicar en su vida cotidiana para manejar emociones y reducir el estrés. Además, al realizar posturas adaptadas a la silla, se asegura la inclusión y participación de todos los niños, respetando la diversidad del aula.

Este taller activo y participativo conecta con el cuidado personal y la atención plena, aspectos relevantes para el desarrollo integral de los estudiantes y que favorecen un mejor ambiente en el aula.

Objetivos de Aprendizaje

- Aprender y ejecutar correctamente posturas básicas de yoga en silla.
- Identificar y describir sensaciones corporales para aumentar la conciencia corporal.
- Practicar técnicas de respiración consciente para mejorar la concentración y el control emocional.
- Desarrollar hábitos de autocuidado que contribuyan al bienestar físico y mental.

Recursos Necesarios

- Sillas estables y sin ruedas, una por estudiante.
- Tapetes de yoga opcionales para poner debajo de las sillas (si el espacio lo permite).
- Carteles visuales con imágenes de las posturas de yoga en silla.
- Grabaciones de música suave instrumental para ambiente relajante (opcional).
- Reloj o cronómetro para medir tiempos de respiración y posturas.
- Videos cortos demostrativos de posturas básicas en silla (adaptados para niños).
- Hojas con ilustraciones y nombres de las posturas para cada alumno.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de la ubicación y uso de la silla en el aula.

- Habilidades motrices básicas para sentarse y moverse con seguridad.
- Experiencias previas realizando ejercicios de estiramiento o juegos de movimiento corporal.
- Capacidad para seguir instrucciones sencillas y prestar atención por períodos cortos.

Actividades

Sesión 1: Introducción al Yoga en Silla y Consciencia Corporal

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que iniciarán un taller de yoga para aprender a relajarse y conocer mejor su cuerpo, usando posturas fáciles que se hacen sentados en la silla.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Alguna vez han sentido que su cuerpo está cansado o nervioso al inicio de la clase? ¿Qué hacen para sentirse mejor?"
- **Estudiantes:** Comparten brevemente sus experiencias y respuestas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un cartel con la postura "Montaña en silla" y dice: "¿Quieren aprender a ser como una montaña fuerte y tranquila? Hoy vamos a jugar a ser montañas y otros elementos usando yoga en silla."
- **Estudiantes:** Observan curiosos y emocionados.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que estas actividades les ayudarán a sentirse mejor, concentrarse y aprender más en clase porque su cuerpo y mente estarán listos.
- **Estudiantes:** Reflexionan sobre cómo puede ayudarles el yoga en su día a día.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce 3 posturas básicas de yoga en silla con carteles y video corto: Montaña, Estiramiento de brazos y Giro suave.

Estudiantes: Observan, escuchan y repiten las posturas demostradas.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Nombre:** "Yo soy una montaña"

- **Objetivo:** Aprender postura Montaña en silla y fomentar la conciencia corporal.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Invita a sentarse rectos, pies en el suelo, manos sobre los muslos. "Imaginen que son una montaña firme y fuerte, respiren profundo y sientan su cuerpo estable."
 - **Estudiantes:** Ejecutan la postura imitando al docente.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Ejecución correcta de la postura.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol docente:** Observa postura, corrige suavemente y motiva.

- **Nombre:** "Estiramiento del árbol"

- **Objetivo:** Practicar estiramiento y respiración consciente.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Estiren los brazos hacia arriba como si fueran las ramas de un árbol. Inhalen mientras suben los brazos y exhalen bajándolos despacio."
 - **Estudiantes:** Repiten el movimiento y la respiración guiada.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Realizan estiramiento sincronizando respiración.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Refuerza la respiración, cuenta en voz alta para mantener ritmo.

- **Nombre:** "Giro suave en silla"

- **Objetivo:** Fomentar movilidad y atención al cuerpo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Con las manos en el respaldo, giren despacio a un lado, respirando profundo, y luego al otro."
 - **Estudiantes:** Realizan el giro con cuidado y atención.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Realización correcta y controlada del giro.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Supervisa seguridad, corrige postura y anima.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Proponer que inventen una postura nueva y la muestren al grupo.
- Para estudiantes que necesitan más apoyo: Realizar movimientos más suaves y acompañados por el docente o compañero.

Transiciones:

Docente: "Ahora que somos montañas firmes, vamos a estirarnos como árboles que crecen alto, y después giraremos suavemente para despertar nuestro cuerpo."

Estudiantes: Siguen la secuencia con atención y entusiasmo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita que cada estudiante diga una palabra que describa cómo se siente después de hacer yoga.

Estudiantes: Comparten palabras como "relajado", "fuerte", "tranquilo".

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué postura te gustó más y por qué?
- ¿Cómo te sentiste cuando respiraste profundo?
- ¿Crees que estas actividades te ayudarán a estar más tranquilo en clase?

Retroalimentación:

Docente: Elogia la participación, corrige con ánimo y reconoce avances individuales.

Transferencia:

Docente: Explica que el próximo día aprenderán nuevas posturas y cómo usar la respiración para calmar nervios antes de exámenes o presentaciones.

Tarea o reto:

Docente: Invita a practicar en casa la postura de montaña sentados y contar a la familia cómo se sintieron.

Sesión 2: Profundizando en la Respiración y Posturas en Silla

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda las posturas aprendidas y presenta el objetivo de hoy: practicar respiración consciente y aprender dos posturas nuevas.

Estudiantes: Participan activamente y se preparan para empezar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Quién recuerda cómo se siente una montaña? ¿Pueden mostrar la postura?"
- **Estudiantes:** Muestran la postura y responden.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un video corto donde niños practican respiración consciente y dice: "Hoy vamos a aprender a usar nuestra respiración para sentirnos tranquilos cuando estemos nerviosos."
- **Estudiantes:** Observan atentos y emocionados.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que respirar bien ayuda a pensar mejor y a controlar emociones.
- **Estudiantes:** Reflexionan y asocian con situaciones cotidianas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce dos posturas nuevas: "El avión en silla" y "El abrazo al cuerpo". Explica y demuestra la técnica de respiración 4-4 (inhalar 4 segundos, exhalar 4 segundos).

Actividades de aprendizaje activo:

- **Nombre:** Respiración 4-4 con cuento visual
 - **Objetivo:** Practicar respiración consciente para mejorar autocontrol.
 - **Instrucciones:**
 - **Docente:** Cuenta un cuento pausado, indicando cuándo inhalar y exhalar con el ritmo 4-4, usando gestos visuales.
 - **Estudiantes:** Siguen la respiración acompañando el cuento.
 - **Organización:** Plenaria
 - **Producto:** Respiración coordinada con el cuento.

- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Guía ritmo, corrige suavemente y anima.
- **Nombre:** Postura "Avión en silla"
 - **Objetivo:** Aprender postura nueva y mantener equilibrio sentado.
 - **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Inclinen el cuerpo un poco hacia adelante, estiren los brazos atrás como alas, y respiren profundo."
 - **Estudiantes:** Ejecutan postura imitando al docente.
 - **Organización:** Individual
 - **Producto:** Postura realizada con control y respiración.
 - **Tiempo:** 15 minutos
 - **Rol docente:** Observa y corrige postura y respiración.
- **Nombre:** Postura "Abrazo al cuerpo"
 - **Objetivo:** Fomentar la autoconciencia corporal y calma.
 - **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Abrácese suavemente a ustedes mismos, cierren los ojos y respiren tranquilamente."
 - **Estudiantes:** Realizan el abrazo y se concentran en las sensaciones.
 - **Organización:** Individual
 - **Producto:** Sensación de calma y conciencia corporal.
 - **Tiempo:** 15 minutos
 - **Rol docente:** Facilita ambiente tranquilo, observa y ofrece apoyo.

Diferenciación:

- Para quienes terminan antes: Proponer que creen un ritmo de respiración diferente y lo compartan.
- Para quienes necesitan apoyo: Realizar respiraciones con apoyo del docente contando en voz alta y haciendo gestos.

Transiciones:

Docente: "Después de aprender a respirar como aviones, vamos a abrazarnos para sentirnos seguros y tranquilos."

Estudiantes: Siguen la secuencia con interés.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: Pide que dibujen en su hoja una postura favorita y escriban una palabra que describa cómo se sintieron.

Estudiantes: Realizan el dibujo y comparten sus palabras.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendiste hoy sobre tu respiración?
- ¿Cómo te ayudó la postura del avión a sentirte mejor?
- ¿Crees que puedes usar el abrazo al cuerpo cuando estés triste o nervioso?

Retroalimentación:

Docente: Reconoce creatividad y esfuerzo en dibujos y respuestas, ofrece comentarios positivos.

Transferencia:

Docente: Anima a practicar la respiración en casa o cuando sientan nervios.

Tarea o reto:

Docente: Invitar a enseñar la postura del avión y la respiración 4-4 a un familiar.

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa, aplicada durante la fase de desarrollo y cierre en cada sesión.

Criterios de evaluación:

- Ejecuta correctamente las posturas básicas de yoga en silla con equilibrio y control (objetivo 1).
- Describe sensaciones físicas durante las posturas y la respiración, demostrando conciencia corporal (objetivo 2).
- Practica la respiración consciente siguiendo el ritmo indicado con atención y constancia (objetivo 3).
- Muestra disposición para aplicar técnicas de autocuidado y relajación en el aula (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar ejecución de posturas y respiración.
- Registro anecdótico de participación y respuesta a preguntas de reflexión.
- Portafolio con dibujos y reflexiones de los estudiantes.
- Autoevaluación sencilla con preguntas guía al final de cada sesión.
- Coevaluación entre compañeros para compartir observaciones positivas.

Evidencias de aprendizaje:

- Realización correcta de posturas en silla durante las sesiones.
- Respuestas orales y escritas en actividades de reflexión metacognitiva.
- Dibujos y palabras que expresan la experiencia y aprendizaje.

- Participación activa en ejercicios de respiración consciente.