

Soy YOGAL especialista en la asignatura de Educación física de 3º de primaria. Quiero que me diseñes un curso con contenido de educación física, para

Educación Física

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

Curso: Yoga para Educación Física en 3º de Primaria. Esta unidad didáctica introduce a alumnos y alumnas de 9 a 10 años a posturas básicas de yoga con énfasis en la seguridad, la coordinación entre movimiento y respiración, y la atención al bienestar, la concentración y la regulación emocional. Se trabajan habilidades de flexibilidad, equilibrio, control corporal y respiración consciente, promoviendo una experiencia de aprendizaje activo, lúdica y adaptada a la diversidad del alumnado. La unidad propone una progresión gradual que facilita la comprensión de la relación entre respiración y postura, y al finalizar la unidad el alumnado debe identificar, nombrar y describir la sincronización entre respiración y postura para al menos cuatro posturas básicas. Este curso busca desarrollar una base de alfabetización motriz y hábitos de autocuidado que puedan trasladarse a situaciones diarias de la vida escolar y familiar.

Competencias

COMPETENCIAS

- Competencia motriz y de bienestar físico: mejora de la flexibilidad, el equilibrio y el control corporal a través de posturas básicas y secuencias simples.
- Competencia cognitiva y de autorregulación: comprensión de la relación entre respiración y movimiento; seguimiento de instrucciones y ejecución coordinada de posturas con concentración.
- Competencia emocional y social: desarrollo de atención, autocontrol, respeto por el propio ritmo y por los compañeros; capacidad de trabajar de forma cooperativa en aula y de participar en actividades de grupo.
- Competencia para la vida diaria: uso de técnicas de respiración y de posturas para favorecer la relajación, la concentración y la gestión del estrés en situaciones cotidianas.
- Competencia de aprendizaje autónomo: capacidad para recordar y aplicar secuencias simples, adaptando la respiración a las demandas de cada postura y reflexionando sobre su propio progreso.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Espacio seguro y amplio en el aula o gimnasio, con suelo limpio y suficiente ventilación.
- Colchonetas o tapetes de yoga, ropa cómoda y adecuada para moverse y respirar sin restricción.
- Material básico: acceso a ritmos suaves o música instrumental opcional para facilitar la atención y la relajación.
- Supervisión y guía de un/a docente de Educación Física; adaptaciones disponibles para alumnos con necesidades especiales o movilidad reducida.
- Compromiso de asistencia y participación activa; consentimiento de los padres si corresponde y normas de seguridad establecidas por la escuela.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad Didáctica: Yoga para Educación Física en 3º de Primaria

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y nombrar cuatro posturas básicas de yoga aptas para niños y niñas de 9-10 años: Tadasana (Postura de la Montaña), Vrksasana (Postura del Árbol), Adho Mukha Svanasana (Postura del Perro mirando hacia abajo) y Balasana (Postura del Niño).
- Describir la posición de cada cuerpo en cada postura y describir la alineación corporal clave para cada una.
- Explicar de forma breve cómo la respiración se sincroniza con cada postura (inhalar para ampliar/ligemente alargar, exhalar para soltar o estabilizar) y realizar una secuencia corta con respiración coordinada.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Seguridad, calentamiento y respiración básica** – Se trabajan normas de seguridad, calentamiento suave y primeros conceptos de respiración consciente para preparar el cuerpo para la práctica de yoga.
2. **Tema 2: Posturas básicas fundamentales** – Introducción y práctica de Tadasana (Montaña) y Balasana (Niño), centradas en alineación, equilibrio y comodidad.
3. **Tema 3: Posturas de equilibrio y flexibilidad** – Práctica de Vrksasana (Árbol) y Adho Mukha Svanasana (Perro hacia abajo) con adaptaciones para la diversidad de los alumnos.
4. **Tema 4: Respiración y secuencias cortas** – Coordinación de la respiración con movimientos y puesta en práctica de una secuencia corta que combine las posturas trabajadas.

Actividades

- **Actividad 1: Calentamiento y respiración consciente** – Tema 1. Se realiza un calentamiento suave acompañado de ejercicios de respiración diafragmática, buscando calma y concentración. Puntos clave: movilidad articular suave, control de la respiración y atención al ritmo inhalación/exhalación. Aprendizajes: preparar el cuerpo para la actividad física, iniciar la conexión entre mente y cuerpo, identificar ritmos respiratorios.
- **Actividad 2: Exploración de Tadasana (Postura de la Montaña)** – Tema 2. Actividad en parejas para explorar la alineación de la columna, pies bien apoyados y brazos en posición de reposo. Desarrollo: mantener la postura

durante 20–30 segundos, con respiraciones profundas y visualización de una montaña estable. Aprendizajes: alineación, estabilidad y vínculo entre respiración y postura.

- **Actividad 3: Exploración de Balasana (Postura del Niño)** – Tema 2. Se trabaja la relajación y el estiramiento suave de espalda y cadera en posición de descanso. Desarrollo: transiciones controladas entre Balasana y Tadasana con respiración coordinada. Aprendizajes: reconocimiento de la respiración como apoyo al descanso y al alivio de tensiones.
- **Actividad 4: Vrksasana (Postura del Árbol) con apoyo** – Tema 3. Práctica de equilibrio con apoyo (pared o silla) y progresión hacia una versión independiente. Desarrollo: mantener 15–20 segundos por lado, enfatizando el punto de equilibrio y la alineación de tronco y mirada. Aprendizajes: equilibrio, concentración y control motor fino.
- **Actividad 5: Adho Mukha Svanasana (Perro mirando hacia abajo) con ajustes** – Tema 3. Adaptación de la postura para diferentes niveles de flexibilidad, uso de bloques o apoyos si es necesario. Desarrollo: mantener la postura por 20–30 segundos, con respiraciones largas y pausadas. Aprendizajes: trabajo de flexibilidad, fuerza suave y coordinación respiración-postura.
- **Actividad 6: Secuencia corta con respiración coordinada** – Tema 4. Secuencia simple que combine Tadasana, Balasana, Vrksasana y Adho Mukha Svanasana en un bloque de 4–6 minutos, con conteo respiratorio guiado. Desarrollo: practicar la transición entre posturas con exhalaciones al soltar y inhalaciones al adaptar la postura. Aprendizajes: fluidez, concentración sostenida y aplicación de la respiración en movimiento.

Evaluación

La evaluación se realiza para verificar el logro de los objetivos de la unidad mediante una combinación de observación, revisión de tareas y autoevaluación guiada:

- Identificación y nombre de las cuatro posturas básicas (Tadasana, Balasana, Vrksasana y Adho Mukha Svanasana) durante la práctica (40%). Instrumento: rúbrica de observación en sesión de práctica y listado de posturas en cuaderno de aprendizaje.
- Nivel de precisión en la posición corporal y alineación en cada postura (30%). Instrumento: lista de verificación (checklist) y retroalimentación del docente.
- Capacidad para describir la relación entre respiración y movimiento y realizar una secuencia corta con respiración coordinada (30%). Instrumento: breve informe oral/escrito y ejecución de la secuencia en clase.