

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL**



**TALLERES DE YOGA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN DE
NIÑOS Y NIÑAS DE CUATRO AÑOS DE LA I.E.I. N° 322 SANTA
ROSA PUNO - 2017**

TESIS

**PRESENTADA POR:
RUTH NOEMI SALAS MAMANI**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN EDUCACIÓN INICIAL**

PUNO - PERÚ

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL EDUCACIÓN INICIAL

TALLERES DE YOGA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS DE CUATRO AÑOS DE LA I.E.I. N° 322 SANTA ROSA PUNO – 2017

**TESIS PRESENTADA POR:
RUTH NOEMI SALAS MAMANI**




**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN:
EDUCACIÓN INICIAL**

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE : 
Dra. Eliana Mazuelos Chávez

PRIMER MIEMBRO : 
Dra. Haydee Clady Ticona Arapa

SEGUNDO MIEMBRO : 
M.Sc. Sonia Onofre Tito

DIRECTOR / ASESOR : 
Dra. Nancy Mónica García Bedoya

Área: Gestión Curricular

Tema: Responsabilidad social de la educación

Fecha de sustentación: 21 / Dic. / 2018

DEDICATORIA

A mi padre celestial por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, primordialmente por darme la inteligencia, sabiduría, paciencia, entendimiento y la capacidad para ejercer este proyecto tanto académica, como de la vida, por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo. para alcanzar una profesión. Todo este trabajo ha sido posible gracias a él.

A la niñez que a diario en el aula para presenta déficit de atención, debido a que la dinámica social de los tiempos actuales exige que los progenitores se dediquen más al ámbito laboral y dejando la educación primaria de los niños, donde las exigencias educativas hace que los niños se cansen por demasiada tarea y clases extras por las tardes. Y debemos entender que los niños también son unos seres sociales que también tienen emociones y sentimientos.

AGRADECIMIENTO

A Dios por el cuidado y las bendiciones derramadas en nuestras vidas y que aún nos mantiene con vida, salud, y aquellas personas que ayudaron a mi formación familiares, a esas personas que me ayudaron que a pesar de dificultades en el camino fueron mis ángeles y hacer una mujer de bien y útil para la sociedad; participando de mis logros y mis derrotas, siempre apoyándome, demostrando paciencia e interés en todos los pasos que he dado; sembrando en mí la fuerza para seguir. Haciendo que día a día note que si me trazo una meta debo cumplir hasta llegar al final.

A la Universidad Nacional del Altiplano por haberme acogido en sus claustros, alimentándonos de sabias enseñanzas que me servirá para el futuro en mi vida profesional y sobre todo a los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, en especial a las Docentes de la Escuela Profesional de Educación Inicial, por haberme brindado sabiduría, siendo guía, orientador de conocimientos fructíferos para nuestra formación profesional. A los señores miembros del jurado por sus orientadores y sugerencias que permitieron mejorar mi trabajo de investigación.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE ACRÓNIMOS	
RESUMEN	12
ABSTRACT.....	13
I. INTRODUCCIÓN.....	14
1.1 Planteamiento del problema	15
1.2 Formulación del problema.....	16
1.2.1 problema general	16
1.2.1 problemas específicos.....	16
1.3 Hipótesis	17
1.3.1 Hipótesis general	17
1.2.2 Hipótesis específicos	17
1.4 Justificación del problema de investigación.....	17
1.5 Objetivos de la investigación.....	19
1.5.1 Objetivo general	19
1.5.2. Objetivos específicos.....	19
1.6 Limitación del problema de investigación.....	20
1.7. Delimitación del problema de investigación.	20
1.7.1. Delimitación espacial	20
1.7.2. Delimitación temporal	20
1.7.3. Delimitación del universo.....	20
II. REVISIÓN DE LITERATURA	21
2. 1 Antecedentes de la investigación.....	21
2.2 Marco teórico.....	28
2.2.1 Atención.....	28

2.2.1.1 ¿Qué es atención?.....	28
2.2.1.2 Identificación de las dimensiones	29
2.2.2 Taller.....	32
2.2.2.1 Definición de taller.....	32
2.2.3 YOGA.....	34
2.2.3.1 Definición de Yoga	34
2.2.3.2 Las ocho ramas del yoga:	37
2.2.3.3 Elementos claves para la secuencia del yoga.....	39
2.2.3.4 Beneficio del yoga en los niños	40
2.2.3.5 Posturas o asanas	40
2.2.3.6 Recomendaciones para antes, durante y después del Yoga	41
III. MATERIALES Y MÉTODOS.....	43
3.1 Ubicación geográfica del estudio.....	43
3.1.1. Ubicación.....	43
3.1.2. Descripción	43
3.2 Periodo de duración del estudio.....	44
3.3 Procedencia del material utilizado.....	44
3.3.1 Material experimental.....	44
3.4 Población y muestra del estudio	45
3.4.1 Población	45
3.4.2. Muestra	45
3.5 diseño estadístico	46
3.5.1 tipo y diseño de la investigación.....	46
3.5.1.1 tipo de la investigación.....	46
3.5.1.2 diseño de la investigación	46
3.5.2 diseños estadísticos para la prueba de hipótesis	47
3.6 Procedimiento del experimento	47
3.7 Operacionalizacion de variables	49
3.8 Análisis de los resultados.....	50
3.9 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	50
3.9.1 Técnica.....	50
3.9.2 Instrumentos de Investigación	50

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	51
4.1 Resultados.....	51
4.1.1 Resultado de la pre y post prueba	51
4.1.2 La prueba de hipótesis de la investigación.....	60
4.1.2.1 Planteamiento de la hipótesis	60
4.1.2.2 Prueba de hipótesis de la investigación.....	62
4.1.2.3 Prueba estadística	62
4.1.2.4 Resultados objetivo específico 2	63
4.1.2.5 Resultados objetivo específico 3	66
4.1.2.6 Resultados objetivo específico 4	68
4.2 Discusión de los resultados.....	71
V. CONCLUSIONES.....	72
IV. RECOMENDACIONES	74
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	76
ANEXOS	78

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Población de estudio.....	45
Tabla 2	Muestra de estudio	45
Tabla 3.	Atención selectiva y/o focalizada en el pre-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.....	51
Tabla 4.	Atención selectiva y/o focalizada en el post-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.....	53
Tabla 5.	Atención dividida en el pre-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.	54
Tabla 6.	Atención dividida en el post-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.	55
Tabla 7.	Atención sostenida en el pre-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.	56
Tabla 8.	Atención sostenida en el post-test en los niños de 4 AÑOS la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.....	57
Tabla 9.	Atención en clases en el pre-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.	58
Tabla 10.	Atención en clases en el post-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.	59
Tabla 11.	Prueba de Fisher en el pre-test en la atención selectiva y/o focalizadora de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.....	60
Tabla 12.	Prueba de Fisher en el post-test en la atención selectiva y/o focalizadora de los niños y niñas de 4 años de.....	61
Tabla 13.	Prueba de Mc Nemar en la atención selectiva y/o focalizadora de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.	62
Tabla 14.	Prueba de Fisher en el pre-test en la atención dividida de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.....	63

Tabla 15. Prueba de Fisher en el post-test en la atención dividida de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.....	64
Tabla 16. Prueba de Mc Nemar en la atención dividida de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.....	65
Tabla 17. Prueba de Fisher en el pre-test en la atención sostenida de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.....	66
Tabla 18. Prueba de Mc Nemar en la atención sostenida de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.....	68
Tabla 19. Prueba de Fisher en el pre-test en la atención en clases de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.....	69
Tabla 20. Prueba de Fisher en el post-test en la atención en clases de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.....	69
Tabla 21. Prueba de Mc Nemar en la atención en clases de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.....	70

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Atención selectiva o focalizada en el pre-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.....	52
Figura 2. Atención selectiva y/o focalizada en el post-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.....	53
Figura 3. Atención dividida en el pre-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.	54
Figura 4. Atención dividida en el post-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.	55
Figura 5. Atención sostenida en el pre-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.	56
Figura 6. Atención sostenida en el post-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.	57
Figura 7. Atención en clases en el pre-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.	58
Figura 8. Atención en clases en el post-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.	59

ÍNDICE ACRÓNIMOS

I.E.I	:	institución educativa inicial
TDAH	:	Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad
CASEL	:	Colaboración para el Aprendizaje Académico Social y Emocional
SEL	:	Social and Emotional Learning

RESUMEN

La presente investigación titulada “TALLERES DE YOGA COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS DE CUATRO AÑOS DE LA I.E.I N° 322 SANTA ROSA PUNO 2017” tiene como objetivo determinar la influencia del “yoga” para la mejorar la atención de niños y niñas para desarrollar sus actividades programadas dentro del aula. En los últimos años, diferentes investigaciones desarrolladas desde el ámbito de la neurociencia, han puesto de manifiesto ciertas evidencias, determinando que “el movimiento, otorga una serie de experiencias, que forman al cerebro y que permiten (a los estudiantes), aprender, no solo del entorno, sino también de sí mismos” (Luis, P. 2010). A pesar de esta situación son pocas las estrategias; es por ello que surge el proyecto que pretende realizar talleres de yoga, enfocado a determinar el nivel de influencia de este, sobre el mejoramiento de la atención (atención sostenida) en niños (as) de cuatro años de la I.E.I Santa Rosa N° 322 de la ciudad de Puno. El tipo de investigación es experimental y el diseño es el cuasi experimental de dos grupos intactos no aleatorios con pre y pos prueba, ya que se considera un grupo control y existirá la intervención del investigador para manipular la variable independiente (talleres “yoga”) y medir el comportamiento de la variable dependiente (atención). La muestra abarca 34 niños (as); las técnicas utilizadas fueron la observación, los instrumentos fueron lista de Evaluación de entrada y salida. Los resultados del pre test y pos test del grupo experimental confirman la hipótesis; los talleres de yoga en el grupo experimental lograron un 81% en la escala valorativa. logro previsto los talleres de yoga influye positivamente en la atención sostenida.

Palabras claves: atención, talleres, yoga

ABSTRACT

The present research entitled "YOGA WORKSHOPS AS A STRATEGY TO IMPROVE FOUR-YEAR-OLD CHILDREN'S ATTENTION AT N ° 322 SANTA ROSA PUNO 2017" aims to determine the influence of "yoga" to improve the care of children and girls to develop their scheduled activities in the classroom. In recent years, different researches developed from the field of neuroscience, have revealed certain evidences, determining that "movement, gives a series of experiences, that form the brain and that allow (students), learn, not only from the environment, but also from themselves "(Luis, P. 2010). Despite this situation, there are few strategies; that is why the project that aims to hold yoga workshops, focused on determining the level of influence of this, on the improvement of care (sustained care) in children (as) of four years of the IEI Santa Rosa N ° 322 from the city of Puno. The type of research is experimental and the design is the quasi-experimental of two intact non-random groups with pre- and post-test, since it is considered a control group and there will be the intervention of the researcher to manipulate the independent variable ("yoga" workshops) and measure the behavior of the dependent variable (attention). The sample includes 34 children; the techniques used were the observation, the instruments were list of evaluation of estrada and exit. The results of the pre-test and post-test of the experimental group confirm the hypothesis; the yoga workshops in the experimental group achieved 81% on the rating scale. planned achievement yoga workshops positively influences sustained attention.

Keywords: attention, shops, yoga,

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad los maestros de educación inicial observan las dificultades que presentan los niños y niñas a diario en el aula para prestar atención, debido a que la dinámica social de los tiempos actuales exige que los progenitores se dediquen más al ámbito laboral y dejando la educación primaria de los niños a extraños. Por lo que muchas investigaciones fundamentan que es esencial el papel de padres y madres, ya que suponen su base emocional y de seguridad, su fuente de autoestima, aceptación y la referencia de los modelos a seguir y son los que, en definitiva, promueven su desarrollo. Ya dada las exigencias del mundo globalizado en el que vivimos los padres y madres requieren de una educación que brinde a sus hijos un amplio ambiente de desarrollo biopsicosocial. Teniendo en cuenta estas apreciaciones, el trabajo de investigación está estructurado en siete capítulos:

El **primer capítulo**; se describe la justificación que señala el por qué y el para qué de la investigación y los objetivos generales y específicas.

El **segundo capítulo**; presenta los diferentes antecedentes que preceden al trabajo, de forma concreta y objetiva, luego se construye un marco teórico vinculado a las dimensiones de investigación, también se establece la definición de términos básicos.

El **tercer capítulo**; se procede a sistematizar el diseño metodológico para el tratamiento de datos, explicando el tipo y diseño de investigación, haciendo hincapié en las técnicas e instrumentos de investigación, la población y muestra, el plan de recolección y tratamiento de datos.

El **cuarto capítulo**; se evidencia los resultados de la investigación a través del análisis e interpretación de los datos recolectados, considerando tablas de frecuencia de forma clara y concisa.

El **quinto capítulo**; contiene las conclusiones que contribuyen a la solución del problema.

El **sexto capítulo**; están las recomendaciones de este trabajo de investigación en el cual cuenta con datos informativos.

El **séptimo capítulo**; corresponde a la bibliografía de la investigación.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La investigación está constituida por “TALLERES DE YOGA COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS DE CUATRO AÑOS DE LA I.E.I N°322 SANTA ROSA PUNO 2017”

En el Perú, los estudios realizados sobre “el yoga en el nivel educativo”, son aún poco explorados y, esto se ve reflejado en la escasa información que se encontró en las bibliotecas de universidades visitadas, así como el mismo Ministerio de Educación que, año tras año se encarga de aplicar estrategias y talleres a través de las rutas de aprendizaje entre otros enfocadas a mejorar las condiciones y que tienen que asegurar en los estudiantes y los indicadores de logros de aprendizaje de los niños

La educación debe tener como uno de sus objetivos elementales que los niños y niñas de nivel inicial sean apreciados y reconocidos por lo que son, con sus propias capacidades, sus propios ritmos y reconociéndolos tal como son. Recordemos que el juego promueve el desarrollo integral de nuestros hijos lo que incluye el aspecto cognitivo, motriz, social y afectivo. Los niños que han jugado bien serán ciudadanos participativos, productivos y sanos. (Huidobro, 2016)

No sólo llenar de conocimiento, enseñar llenar de tareas y repetir lo que se dice, mas todo lo contrario en el nivel inicial se busca que los niños y niñas se relacionarse con pares, es

esencial para el crecimiento del pequeño, porque le enseña a esperar su turno, tolerancia a la frustración a tomar atención y buenos modales. (Rico, 2012)

A nivel nacional se observa que uno de los problemas que se presenta es la dificultad para poner atención; entonces los niños al igual que todas las personas viven en una sociedad que impone un ritmo de vida estresante.

Este problema también se ha visto cuando se realizó las practicas pre profesionales casi culminando el año escolar 2016 en la institución ya mencionada con niños de 4 años los cuales en el 2017 cursan 5 años, quienes presentan dificultades en atención durante las actividades dentro del salón y las exigencias de los docentes como los padres porque los niños aprendan a leer a escribir dominar matemáticas, etc., dejando a un lado la tranquilidad y el estado mental del niño.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Problema general

Este trabajo de investigación, parte de la siguiente interrogante: ¿De qué manera influyen los talleres de yoga en mejorar la atención en niños y niñas de 4 años de la I.E.I. N° 322 Santa Rosa en la ciudad de Puno en el año 2017?

1.2.1 Problemas específicos

Se plantearon las siguientes interrogantes específicas, a fin de definir y alcanzar objetivos claros en la presente investigación:

- ¿De qué manera influyen los talleres de yoga para mejorar de la atención en selectiva o focalizada, dividida y sostenida antes y después del experimento en niños y niñas de cuatro años de la I.E.I. N° 322 Santa Rosa en la ciudad de Puno en el año 2017?

- ¿De qué manera influyen los talleres de yoga en mejorar la atención selectiva y focalizada en niños y niñas de 4 años de la I.E.I. N° 322 Santa Rosa en la ciudad de Puno en el año 2017?
- ¿De qué manera influyen los talleres de yoga en mejorar la atención dividida en niños y niñas de 4 años de la I.E.I. N° 322 Santa Rosa en la ciudad de Puno en el año 2017?
- ¿De qué manera influyen los talleres de yoga en mejorar la atención sostenida en niños y niñas de 4 años de la I.E.I. N° 322 Santa Rosa en la ciudad de Puno en el año 2017?

1.3 HIPÓTESIS

1.3.1 Hipótesis general

Las aplicaciones de los talleres de yoga influyen positivamente en el desarrollo de la atención de los 652 niños y niñas de cuatros años de la I.E.I “Santa Rosa 2017”

1.2.2 Hipótesis específicos

- La aplicación de los talleres de yoga influye en la atención focalizada en los niños y niñas de cuatro años.
- La aplicación de los talleres de yoga influye en la atención selectiva en los niños y niñas de cuatro años.
- La aplicación de los talleres de yoga influye en la atención sostenida en los niños y niñas de cuatro años.

1.4 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Uno de los problemas que constantemente se presenta en las instituciones es que los niños y niñas expresan dificultades para poner atención; entonces los niños al igual que todas las personas viven en una sociedad que impone un ritmo de vida estresante. Esta presión

y competencia con que crecen los hace convertirse en pequeños adultos, con horarios, rutinas y normas estructuradas lo que provoca un déficit de atención.

Se propone los talleres de yoga para ver si influyen en el desarrollo de la atención de los niños y niñas de cuatros años. Para ello se desarrollar el Yoga en la Institución misma porque el niño pasa en ella gran parte del tiempo ahí, cuenta con espacios adecuados y están presentes los niños de su misma edad, la capacidad de ellos es de vivir y sentir el presente. Por ejemplo, la diversión no puede faltar cuando se trata de niños. Cada postura se asocia a un animal o a un elemento natural, por lo que los niños se divertirán imitando a la rana, al gato o la cobra. (La agencia de la ONU para los Refugiados, 2017) si hiciéramos la postura del gato que hincha el lomo, ellos no solo hacen, sino que se convierten en verdadero gato; durante ese instante su mente y cuerpo logran fusionarse de manera perfecta.

El yoga permita al niño y niña relajar sentir calma y relajación, el control de la respiración, la forma de notar como el aire pasa por el cuerpo, son formas de aportar calma al niño. En tanto la atención se puede definir como la capacidad de seleccionar la información recibida a través de los sentidos y que nos permite dirigir y controlar los procesos mentales, la concentración es la capacidad de mantener la atención y la práctica del yoga exige concentración, por lo que el niño aprenderá a no distraerse al realizar esta actividad y podrá utilizar esa habilidad a la hora de estudiar y durante sus actividades en el jardín. El principal objetivo de la educación es el de crear individuos capaces de hacer nuevas cosas.

Es por ello que el proyecto se justifica porque el desarrollo de la atención forma parte de los propósitos que contemplan nuestro Diseños Curricular Nacional de nuestro país, que

se espera lograr en los niños y niñas de Educación Básica Regular (Diseño Curricular Nacional 2009).

La propuesta del uso de talleres de yoga para mejorar la atención niños y niñas de cinco años de la I.E.I N° 322 SANTA ROSA, en sus tres dimensiones de atención Selectiva o focalizada, atención dividida y atención sostenida. El principal objetivo de muchos educadores es que los niños logren tener conocimientos y crear conceptos a partir de sus propias experiencias y teoría explicada, es por ello que para lograr la Atención es necesario el proceso mental a través del cual se focaliza divide y sostiene mejor los aprendizajes. Encontramos como una de las causas en cuanto atención el déficit en el rendimiento académico debido a la carga educativa lo que ocasiona estrés y aburrimiento en los estudiantes ya que la salud mental con la atención es la base para su desarrollo integral y holístico. A partir de la aplicación de talleres de yoga se espera mejorar la atención de niños y niñas.

1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1 Objetivo general

Determinar la influencia de los Talleres “yoga” en la mejora de la atención de los niños y niñas de cuatro años de la I.E.I N°322 “Santa Rosa 2017”

1.5.2. Objetivos específicos

- Determinar la influencia de los talleres de yoga para mejorar de la atención en selectiva o focalizada, dividida y sostenida antes y después del experimento en niños y niñas de cuatro años con el grupo experimental y grupo control.
- Determinar la influencia de los talleres de yoga en la atención focalizada en los niños y niñas de cuatro años, con el grupo experimental y grupo control.

- Determinar la influencia de los talleres de yoga en la atención selectiva en los niños y niñas de cuatro años, con el grupo experimental y grupo control.
- Determinar la influencia de los talleres de yoga en la atención sostenida en los niños y niñas de cuatro años, con el grupo experimental y grupo control.

1.6 LIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En el presente proyecto de investigación tuvimos como limitaciones:

- Las limitaciones que tuvimos fueron en los aspectos del tiempo ya que fuimos aplazando la ejecución por la huelga del magisterio.
- La escasa información con respecto a la variable independiente puesto que no existe información de fuentes confiables para el marco teórico y el procedimiento de la ejecución de talleres de yoga.
- Escasez de antecedentes de las investigaciones realizadas en nivel local y nacional con respecto a nuestra variable dependiente “talleres de yoga” en los niños y niñas de 4 años.

1.7. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

1.7.1. Delimitación espacial

La investigación se realizó en el aula de 4 años “A” de la Institución Educativa Inicial N°322 del barrio Santa Rosa de la ciudad de Puno.

1.7.2. Delimitación temporal

Se realizó durante el 2017 y 2018

1.7.3. Delimitación del universo

La presente investigación se realizó con los niños y niñas de 4 años de edad

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

En la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA-Puno se encontró investigaciones similares en cuanto a la estrategia del yoga como método en la educación, son las siguientes.

En la tesis “influencia de los talleres de yoga en el desarrollo de la creatividad de los niños y niñas de 3 años de la institución educativa privada Buen Pastor en el año 2011” de tipo experimental en su objetivo general es determinar de qué manera influye los talleres de yoga en el desarrollo de la creatividad en los niños y niñas de 3 años de la I.E.I. “El Buen Pastor de la ciudad de Puno - 2011” llega a la conclusión: que la aplicación de talleres de yoga influye en el desarrollo de la creatividad verbal en sus 3 factores fluidez, flexibilidad y originalidad en los niños de 3 años altamente. Debido a los resultados obtenidos estadísticamente donde se rechaza la hipótesis nula; puesto que en la prueba de salida del grupo experimental la mayoría de los niños y niñas se ubican en la escala de fluidez 0% dentro de la categoría de nada creativo un 57.2% se encuentra dentro de la categoría deficiente en creatividad, un 42.8% que se encuentra en la categoría de poco relativo; un 0% se encuentra en la categoría creativo y un 0% en la categoría muy creativo; en cuanto a flexibilidad un 61.9% se encuentra dentro la categoría nada creativo, un 39.1 % se encuentra dentro de la categoría deficiente en creatividad y un 0% en poco creativo, 0% en creatividad y 0% en muy creativo. En cuanto a la originalidad un 28.5% en nada creativo, 66.6% en deficiencia en creatividad, un 11% en poco creativo y un 0% en muy creativo. Este trabajo se relaciona con la investigación en curso ya que aplica estrategias para desarrollar talleres de Yoga (Posturas). Tesis De Geraldine G. Fernandez Baca & Melissa Y. Chambi Huamani (2011)

En la tesis de Diana Pérez Pantoja: “propuesta pedagógica para potenciar el desarrollo integral de niños de 5-6 años de edad mediante la práctica de yoga” 2010 la investigación es de tipo cualitativa, en su objetivo general es formular una propuesta pedagógica, inspirada en los principios del yoga con el fin de potenciar el desarrollo integral de niños de 5-6 años que asisten al sistema educativo regular. Llega a la conclusión:

Se considera variable y oportuno diseñar, formular e implementar una propuesta pedagógica, que, desde la práctica de yoga, permite potenciar el desarrollo integral de niños de 5-6 años que asisten al sistema educativo regular.

De esta manera se puede establecer una relación entre la educación inicial y la práctica de yoga destinada a niños de 5-6 años de edad, ya que esta última se convierte en una alternativa para incrementar el rendimiento académico, excrementarlas falencias en cuanto al desempeño convivencia y detectar lagunas que tienen los niños en lo referente al conocimiento de su esquema corporal, al manejo adecuado y funcional de alteridad, de la direccionalidad y de las relaciones tiempo espaciales. (PANTOJA, 2010)

En la tesis de María Carolina Díaz y Emily Kerdel Matos: “yoga para niños, una herramienta para la atención” 2004 la investigación es de tipo cuasi experimental, en su objetivo general describir las mejoras de la atención en un grupo de infantes de 7 y 8 años que participa en un programa de yoga para niños durante la rutina pedagógica escolar. Llega a la conclusión: la atención es la primera condición básica que ha de darse en el acto del conocimiento. Si no se presenta atención a algo, difícilmente se puede tener conciencia de ello. Por eso es considerada como uno de los procesos cognitivos más involucrados en el aprendizaje académico. De ahí la preocupación por investigar sobre alguna estrategia Idoia para desarrollo y mejorarlo. Se desarrolla un programa de yoga para niños, debidamente orientado por un especialista, con el fin de mejorar la atención

de un grupo. Al finalizar la investigación se observaron cambios en la capacidad de los niños para seguir instrucciones orales y escritas, esto se evidencia al ver los logros en la atención focalizada que son evidentes en los resultados de la escala de estimación y de la lista de cotejo. (Carolina Diaz & Kerdel Matos, 2004)

Artículo 1

El yoga es una práctica milenaria que combina mente y cuerpo, en la búsqueda del bienestar físico, mental y espiritual. Aunque es difícil precisar su origen, diversos autores datan su antigüedad en más de 4.000 años en la actual India. El primer libro que se conoce, es el texto clásico Yoga Sutras de Patañjali (siglo III a.C.).

Al igual que otras prácticas de movimientos meditativos, el yoga suele combinar posturas corporales, técnicas de respiración y meditación o relajación. Existen diferentes modalidades de yoga. El Hatha yoga, es la más practicada en Europa y Estados Unidos, enfatizando en la combinación de posturas corporales (asanas) y ejercicios de respiración (pranayama). Otros estilos, también muy practicados, son el yoga Iyengar, Ashtanga, Vini, Kundalini y Bikram.

Tras esta pequeña introducción, con este artículo pretendemos resumir la evidencia científica existente sobre la eficacia y seguridad de esta práctica. Para ello, vamos a basarnos en aquellos estudios de mayor rigor, clasificándolos en base a los contextos en los que se llevaron a cabo:

- Trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH).
- Cáncer.
- Personas mayores y salud.
- Trastornos del sueño.
- Menopausia.

- Infancia.
- Control.
- Síndrome metabólico.

Trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH) La práctica de yoga ha mostrado beneficios en los principales síntomas que presentan las personas con TDAH, como son la falta de atención, hiperactividad e impulsividad.

Se publica una revisión, sistemática y meta-análisis que recoge ocho estudios aleatorizados que toman como muestra a 249 niños y adolescentes, sugiriendo que la práctica del yoga produce mejoras en estos síntomas del TDAH. (Lopez, 2015)

Artículo 2

En el último tiempo, profesores y educadores han puesto sus ojos en el yoga como una forma de aumentar la concentración de los niños y niñas al interior de la sala de clases. Además de potenciar sus beneficios físicos y emocionales, pero ¿qué dice la ciencia sobre el uso del yoga en la educación?

Los beneficios del yoga en las escuelas: Agrupando un total de 9 investigaciones paralelas e independientes, este estudio ideado por miembros de diferentes universidades del mundo (Brasil, Tailandia, India) trata de examinar sus conclusiones y líneas de trabajo. El estudio indica que la actividad basada en el yoga logra, respecto de los grupos de control, reducir parámetros como la tensión, la ansiedad, la autoestima e incluso la memoria.

El yoga dentro del sistema educativo: MAO Juan, del Jilin Institute of Physical Education de Changchun, en China, propone una guía teórica para aprovechar actividades basadas en yoga dentro del ámbito educativo: desde una revisión histórica y teórica de la cuestión (de dónde venimos, a dónde vamos), una exploración de la técnica y sus objetivos, hasta

el aporte que el yoga puede tener en alumnos, tanto de colegios como institutos, en su día a día. (Lincovil, 2017)

Artículo 3

La meditación y la relajación en la educación; desde que las técnicas contemplativas empezaron a aparecer en occidente, siempre han suscitado interés, curiosidad, y desde el siglo pasado se las ha ido sometiendo a diferentes estudios científicos, a controles instrumentales, que han ido revelando cómo los efectos de esta práctica pueden beneficiar la salud, el estado emocional e intelectual del ser humano. Los estilos de las técnicas de meditación orientales son variados, y han sido utilizados durante siglos, formando parte de una sabiduría más bien popular o religiosa. (...) Podemos hablar desde la reducción del estrés, la mejora del sistema inmunitario, la bajada de los niveles de tensión sanguínea y el aumento de la memoria.

En el área de la educación, se han encontrado beneficios importantes en los últimos estudios hechos en Estados Unidos por el Inner Resilience Program, en Nueva York, dirigido por Linda Lantieri, utilizando técnicas de meditación y relajación (yoga y mindfulness). Este estudio se realizó con 855 alumnos de hasta 11 años de edad, y con un grupo de control. En este trabajo participaron también 57 profesores, en los que se pudo comprobar cómo redujeron notablemente su estrés y se encontraron con las motivaciones iniciales que les llevaron a escoger la profesión. Los cambios que manifestaron los alumnos fueron sorprendentes, consiguiendo demostrar cómo la meditación en las aulas ha mejorado en los niños la toma de consciencia y la confianza en sí mismos, desarrollando la empatía y mejorando su capacidad para relacionarse con el mundo.

Los trabajos preliminares de este estudio surgieron por la necesidad de hacer frente al atentado del 11 de septiembre de 2001. La tragedia ocasionó en las escuelas traumas,

miedos y fobias. Había que canalizar toda esa energía negativa, había que conseguir que los niños exteriorizaran todo ese exceso de emociones perturbadoras. Se ha ayudado a más de 5000 educadores, 2000 padres y más de 10000 estudiantes, hasta la fecha, habiéndose conseguido resultados no sólo académicos, sino también sociales y emocionales.

En 1994, Daniel Goleman fundó el Programa CASEL (Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional), para la enseñanza sistemática de la inteligencia emocional en las aulas. Tiene su base en la Universidad Estatal de Chicago, donde han establecido unos estándares del aprendizaje social y emocional SEL (Social and Emotional Learning). Actualmente estos programas están siendo incluidos en planes de estudios en escuelas de todo el mundo, donde se ha observado que los mejores programas de aprendizaje social y emocional son los que se diseñan y se adaptan a las propias necesidades del sistema educativo del país.

La educación se está nutriendo tanto del desarrollo de técnicas psicológicas (SEL) y de las milenarias técnicas de meditación, como de los avances de la neurociencia, la cual ha demostrado cómo el cerebro está modificándose a lo largo de toda la vida, por el proceso denominado plasticidad neuronal. Este proceso se inicia desde el nacimiento y es conocida la importancia de las experiencias y de los estímulos durante los dos primeros años de la vida de un niño, así como que hasta los cinco años es determinante para el desarrollo de sus capacidades futuras. Ahora, estudios recientes sobre la plasticidad neuronal nos enseñan que el cerebro del niño experimenta un enorme crecimiento hasta los veinte años. Este desarrollo, y el modelado de los circuitos cerebrales, está determinado por todas y cada una de las experiencias que un niño tenga a lo largo del día, así como también de las influencias ambientales. Este poderoso hecho, de que las experiencias y el ambiente modulan y crean nuevos circuitos neuronales a través de la

plasticidad neuronal, nos muestra la importancia suprema que tiene para los padres y educadores colaborar y favorecer para que estas experiencias sean lo más adecuadas posible, y así configurar unos circuitos neuronales sociales y emocionales óptimos.

El aprendizaje social y emocional influye en la vida de los niños. En un meta-análisis, se revisó más de 100 estudios donde se comparaba estudiantes que recibieron aprendizaje social y emocional con otros que no lo habían recibido. Los datos demuestran unas mejoras impresionantes en el comportamiento de los estudiantes que recibieron el aprendizaje social y emocional dentro y fuera del aula. No sólo dominaron habilidades para tranquilizarse y desenvolverse mejor, sino que también aprendieron con más eficacia; en el ámbito académico sus notas fueron 14 % más altas que las de los estudiantes que no recibieron programas de aprendizaje social y emocional.

Esta mejora en el aprendizaje de los niños, como consecuencia de apoyar la gestión de su mundo interior y sus relaciones, se puede explicar por el impacto del aprendizaje social y emocional sobre sus circuitos neuronales en desarrollo. La corteza prefrontal, el centro ejecutivo del cerebro, es un área que el cerebro moldea durante la infancia. Esta área alberga los circuitos para prestar atención y para inhibir los impulsos emocionales perjudiciales, es decir para concentrarse y relajarse.

Cuando los niños no tienen estrategias para disminuir su ansiedad, no disponen de la capacidad de atención óptima necesaria para resolver problemas y para el aprendizaje. En la actualidad, los científicos creen que, si mejora la atención y la memoria, y también se despeja la mente de la impulsividad y la angustia, la mente del niño se sitúa en el mejor terreno para el aprendizaje social y emocional.

Toda esta fusión entre psicología, biología, técnicas contemplativas y educación ha quedado reflejada en la reunión de octubre pasado del Mind & Life Institute, en

Washington, donde personalidades relevantes, como el Dalai Lama, Daniel Goleman, Linda Lantieri, Linda Darling-Hammond, Richard Davidson y otros, se reunieron para responder a una pregunta: ¿Cómo educar a los ciudadanos del mundo para el Siglo XXI? En esta reunión, en sus ponencias, cada uno de los participantes fue respondiendo con un nuevo aporte, demostrando cómo la incorporación de las técnicas contemplativas en los procesos educativos no sólo potencia los logros a nivel académico, sino que fortalece el mundo interior y el control de las emociones del niño, haciendo al individuo capaz de afrontar los difíciles y vertiginosos retos con los que tendrá que lidiar a lo largo de este siglo, corrigiendo de alguna manera las carencias de algunos sistemas organizados con la única finalidad de dar una instrucción cada vez más competitiva, con horarios estresantes que ocupan casi la totalidad del tiempo del niño.

Volcándonos en el individuo, a través de los diferentes enfoques para la relajación y la meditación, como el yoga o el mindfulness, estaremos haciendo una apuesta integral, con mejores perspectivas de éxito en el objetivo último de alcanzar la empatía, la compasión y el equilibrio necesarios para un desarrollo óptimo del niño. (Vargas, 2010)

2.2 MARCO TEÓRICO

2.2.1 Atención

2.2.1.1 ¿Qué es atención?

La atención es un proceso mental a través del cual la persona focaliza su pensamiento en un estímulo particular e ignora otros. Le permite a un niño centrarse selectivamente en cosas oídas o vistas y resistiese a ser distraído por otras no relevantes (Naglieri y Das, 1997)

William James (1890, pp. 403-404) afirmaba: “todo el mundo sabe lo que es la atención. Es tomar posesión de la mente, de una forma clara y vivida, de uno de los que parecen

ser diferentes objetos o líneas de pensamiento que suceden de forma simultánea. Su esencia son la localización y la concentración de la conciencia. Implica dejar de lado algunas cosas para poder tratar de forma efectiva otras”

Prestar atención implica tener la habilidad de focalizar el esfuerzo mental en determinados estímulos y al mismo tiempo, excluir otros. La atención es un fenómeno complejo, presente en todas nuestras actividades, de carácter polifacético que engloba los procesos por los cuales el organismo utiliza las estrategias metodológicas para identificar la información del entorno y los distribuye adecuadamente para llevar a cabo de forma óptica tareas específicas. (Universidad Autónoma de Barcelona, 1994)

Existen dos dimensiones básicas de atención, en función del carácter intensivo o selectivo de estas (Davies, Jones y Taylor, 1984; Parasuraman y Davies, 1984) y que dan lugar a diferentes tipos de atención selectiva o focalizada y atención dividida y la dimensión intensiva a la atención sostenida o vigilancia.

2.2.1.2 Identificación de las dimensiones

Tomando en cuenta lo dicho por (Davies, Jones y Taylor, 1984; Parasuraman y Davies, 1984) Sobre la atención, se ha desglosado las variables en las siguientes dimensiones (tipos): (Ballesteros Jiménez, 2002)

- Atención selectiva o focalizada
- Atención dividida
- Atención sostenida o vigilancia

Definición conceptual de los tipos de atención: Según Neglieri y Das (or. Cit) (Davies, Jones y Taylor, 1984; Parasuraman y Davies, 1984):

- **ATENCIÓN SELECTIVA FOCALIZADA:** Es la capacidad para atender a uno o dos estímulos relevantes sin confundirse ante el resto de estímulos que actúan como

distractores (Ruseel, 1975; Dark, 1986 y Brower, 1992) responden a la siguiente pregunta: ¿Cómo podemos centra nuestra atención en un único estímulo, dada la gran cantidad de información que recibimos al mismo tiempo? Este concepto con lleva entender la atención como un mecanismo de capacidad limitada, siendo su función la de asegurar un adecuado procesamiento perceptual del flujo sensorial de los mensajes, también tiene como función asegurar la ejecución adecuada de la acción más importante.

La atención selectiva se investiga fundamentalmente el procesamiento diferencial de clases distintas de información, simultanea normalmente. Aunque el origen de la información pueda ser interno (memoria) o externo (ambiente), el campo de la atención selectiva se ha centrado tradicionalmente en las fuentes externas (Johnston y Dark, 1986)

En ocasiones se ha matizado una diferenciación entre atención focalizada y atención selectiva considerando la primera como la capacidad para responder a los estímulos y la segunda como la capacidad para mantenerse ajeno a los distractores (Sohlberg y Mateer, 1989; Bruna y Mataro, 1998)

Cuando un sujeto se orienta hacia los aspectos irrelevantes del entorno nos referimos a su actitud como ausencia de concentración o distracción. (Universidad Autónoma de Barcelona, 1994)

- **ATENCIÓN DIVIDIDA:** Es la capacidad para responder al menos a dos tareas al mismo tiempo, (Kahneman, 1973; Navon y Gopher, 1985). El énfasis en los estudios de este tipo de atención no recae en el procesamiento de la información para poder ser repartidos de modo eficiente en las tareas a realizar. Esta segunda cuestión es justamente la opuesta, ¿Cómo es que podemos hacer dos cosas; ¿o más, al mismo

tiempo? ¿en qué circunstancias podemos hacer más que una cosa al mismo tiempo?
¿Cómo se ve perjudicada nuestra ejecución por el hecho de hacer más de una cosa al mismo tiempo? (Ballesteros Jiménez, 2002)

La atención dividida está dirigida fundamentalmente al estudio del déficit como consecuencia de la presentación simultánea de información o de realización concurrente de varias actividades. Desde un punto de vista teórico, el enfoque es de capacidad o de recursos (Ducan, 1980), de conseguir los procesos o mecanismos que optimizaran el procedimiento o la ejecución concurrente. (Universidad Autónoma de Barcelona, 1994)

- **ATENCIÓN SOSTENIDA O VIGILANCIA:** (Parasuraman, 1984) consiste en la habilidad de mantener la atención y permanecer en estado de vigilancia durante un periodo determinado de tiempo a pesar de la frustración y el aburrimiento. En este sentido, la atención sostenida necesaria cuando un niño o niña debe trabajar en una misma tarea durante un intervalo tiempo determinado.

Adicionalmente encontramos en la literatura (Posner, 1992) el concepto de atención alternante, entendida esta como la capacidad que permite al sujeto cambiar el foco atencional de una tarea a otra.

Desarrollar la atención

El desarrollo de la atención, es que el padre y la madre de todas las funciones mentales.

Los principales enemigos de la atención son el aburrimiento, la uniformidad y el miedo.

Estamos naturalmente atentos a lo que nos estimula, a lo que nos emociona, nos fascina, nos divierten o nos sorprenden, mientras que tendemos a excluir como extraño a nosotros todo lo demás. También los estímulos uniformes son rápidamente echados fuera del campo de la consciencia. (Ballesteros Jiménez, 2002)

En consecuencia, si queremos que nuestros hijos o alumnos alcance fácilmente un alto nivel de atención, debemos evitarles estos tres grandes enemigos de la mente: el aburrimiento, la uniformidad y el miedo. Podemos en cambio estimularlos con juegos sencillos, que pueden ser practicados en cualquier momento, repetirnos con frecuencia y siempre con variantes

Un gran sabio dice que, para obtener respuestas, es necesario aprenderá hacer preguntas. No pidamos a nuestros hijos siempre lo mismo, pero aprendamos a sorprenderlos preguntándole cualquier cosa que no esperaríamos nunca de nosotros. No preguntemos como ha ido la escuela, si no, de qué color eran los zapatos de la maestra o cuantos perros han encontrado yendo a clase y cuantos al salir. Actuando de este modo, sin cansancio y divirtiéndose, el niño aprende a estar atento a todo a observar lo que le rodea, a tener referencias y enseñanzas. Estar atento se hace tan natural como respirar, no es una cosa fatigosa, sino una actitud de la mente que genera satisfacción y seguridad. (Maurizio Morelli). Existen muchos elementos que influyen en la atención (Mendoza, 2006)

- La motivación y el interés con el que estudien
- Las preocupaciones problemas familiares, problemas con los compañeros, con los amigos, etc.
- La preocupación causa mucha ansiedad y desconcentración nuestra mente a la hora de estudiar o atender
- La monotonía

2.2.2 Taller

2.2.2.1 Definición de taller

Podemos definir el taller como una nueva pedagogía de conocimiento e inserción en la realidad, se propone el taller como una nueva forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y practica

Es a través de una instancia que ligue al alumno con su futuro campo de acción y lo haga empezar a conocer su realidad objetiva. Es un proceso pedagógico en el cual alumnos y docentes desafían en conjunto problemas específicos.

El taller está concebido como un grupo de trabajo, formado generalmente por un docente y un grupo de alumnos en el cual cada uno de los integrantes hacer su aporte específico. El docente dirige a los alumnos, pero al mismo tiempo adquiere junto a ellos experiencia de las realidades concretas en las se desarrollan los talleres (Aylwin de Barros & Gissi, 2011).

“Un taller pedagógico es una reunión de trabajo donde se unen los participantes en pequeños grupos o equipos para hacer aprendizajes prácticos según los objetivos que se proponen y el tipo de asignatura que los organice. Puede desarrollarse en un local, pero también al aire libre (Mirebant, 2005, citado por Gilimas &Díaz, 2013)

Dada la concepción de Taller que se asume, como espacio para construir conocimiento a partir de la práctica, es imprescindible el espíritu colectivo en el trabajo y que estén bien delineadas las funciones de cada uno de los sujetos: el Jefe de Departamento Docente como guía y coordinador del proceso y los docentes como agentes de discusión y transformación en torno a la temática objeto de estudio. Por ello, para su adecuado desarrollo se requiere de una preparación previa por los participantes, lo cual condiciona el momento y la forma de realización del taller como tal. (CALZADO, 1998, citado por Gilimas &Díaz, 2013)

La palabra Taller proviene del francés “atelier”, y significa estudio, obrador, obraje, oficina. También define una escuela o seminario de ciencias a donde asisten los estudiantes. (Gonzales, 1999, citado por Betancourt, Guevara & Fuentes, 2011)

2.2.3 Yoga

2.2.3.1 Definición de Yoga

La palabra española “yoga” proviene del sanscrito ioga, que a su vez procede del verbo yuj (colocar el yogo a dos bueyes, para unirlos) concentrar la mente, absorberse en meditación, recordar, unir, conectar, otorgar, etc. El verbo yuj es la misma raíz indoeuropea de los términos castellanos “yugo” y “conyugal”

El yoga es la unión del cuerpo, la mente y el espíritu; la unión de la individualidad con la inteligencia dividida que gobierna todo el universo. Es un estado del ser en el cual los elementos y las fuerzas que componen el organismo biológico están en relación armónica con los elementos y las fuerzas que componen el organismo biológico están en relación armónica con los elementos del cosmos. (Deepack Chopra Y David Simón)

El yoga se refiere a las tradicionales disciplinas físicas y mentales que se originaron en la india.

La palabra se asocia con prácticas de meditación en el hinduismo, el budismo y el jainismo. En el hinduismo, también se refieren a una de sus seis doctrinas ortodoxas.

El yoga es, pues el arte y la ciencia de la disciplina mental a través de la que se cultiva y madura la mente. No es una ciencia en el sentido occidental de la palabra. Los hindúes utilizan el concepto de ciencia porque saben que en el más racionalista mundo occidental la ciencia está bien conceptuada.

2.2.3.2 Historia del yoga

El yoga se originó posiblemente antes de nuestra era en la India, donde persiste como tradición. Debido a que los textos sanscritos carecen de cronología, se desconocen exactamente cuando los habitantes del subcontinente índico comenzaron a realizar este tipo de meditación con posturas físicas.

El arqueólogo británico sir John Marshall descubrió en Mohenjo-Daro (pakistán) un sello con figuras, notable hacia el siglo XVII a. c., de la cultura del valle del indio. En 1931 publicó su interpretación, imaginando una supuesta criatura antropomorfa con cuernos, en una posición sentada con las piernas cruzadas, Marshall elaboró tres hipótesis, que no están todavía confirmadas:

- El ser sentado sería el indio Shiva; por eso Marshall bautizó al sello “pasupati” (señor de las bestias, otro nombre del Dios hindú Shiva).
- El ser estaría practicando una postura de yoga.
- Por lo tanto, el yoga tendría por lo menos 35 siglos de antigüedad.

Algunos otros escritores occidentales – entre ellos el historiador de las religiones Mircea Eliade (1907-1986), y G. Feurstein creyeron que esa proposición era suficiente prueba de que en la cultura del indio se conocía el yoga. (Deepack Chopra Y David Simón)

2.2.3.3 Tipos de yoga

Los tipos de yoga que se consideran fundamentales o clásicos son:

- a. EL GYAN Yoga: Es el yoga del discernimiento, y es a la vez el yoga de la ciencia después de todo, la ciencia es el conocimiento de las leyes de la naturaleza. Las leyes de la naturaleza son el pensamiento de Dios y la ciencia es la manera como Dios explica. La ciencia es el campo donde se manifiesta el potencial inconmensurable de todo lo que fue, de todo lo que es y que será; así mismo es el espacio donde se diferencia para convertirse en el espectacular y escenario, en el observador y lo observado, en el que conocido y lo que es conocido. (Deepack Chopra Y David Simón, 2013, p. 7).
- b. EL BRAKTT Yoga: Es el yoga del amor y de la devoción, el Bhakti es el amor de Dios, la expresión y el florecimiento del amor en todas nuestras relaciones. A través

de nuestras relaciones con los demás descubrimos nuestro yo superior; al embarcarnos en este viaje podemos pasar por etapas de atracción capricho, comunión de intimidad, de entrega, de pasión y de éxtasis hasta llegar finalmente a la fuente del amor y de la vida. Cuando prestamos atención el amor y pensamos en el amor, lo expresamos, respondemos a las manifestaciones del amor y convertimos en la base de todas nuestras decisiones, estamos practicando el Braktt o yoga de amor. (Deepack Chopra Y David Simón, 2013, p. 7).

- c. EL KARMA Yoga: Su máxima expresión se encuentra en el reconocimiento de que las acciones, en su totalidad, residen en el ser supremo. Practicamos el Karma yoga cuando asumimos una actitud interior de que todas nuestras acciones vienen de Dios y le pertenecen a él. La verdadera práctica de este yoga hace que nos desapeguemos espontáneamente del resultado de nuestras acciones y del interés específico de nuestros actos, no libera y nos permite reconocernos de manera natural como seres eternos que viajan en una travesía cósmica. (Deepack Chopra Y David Simón, 2013, p. 8).
- d. EL RAJA Yoga: A esta forma se le suele llamar el sendero soberano hacia el yoga porque encierra una gran riqueza de experiencias y de conocimientos. Con un poco de entrenamiento cualquier persona puede practicar el RAJA Yoga

Esta forma de yoga es la que nos lleva hacia la unión, a través prácticas destinadas a interiorizar la conciencia. Su esencia radica en la integración del cuerpo, la mente y el espíritu a través de procedimientos que amplían la coordinación entre la mente y el cuerpo. Estas técnicas despiertan las gracias, la fuerza, la capacidad para desenvolvemos y la conciencia del ser, aun en medio del caos y de la agitación. Con ellas también mejoran la salud física y la salud mental, y al mismo tiempo se agudizan

los sentidos de la percepción. Al seguir esta práctica sentimos una vitalidad mayor y una mejor capacidad física y mental. Este también contribuye a que las demás formas de yoga sean más fáciles, pues cuando contamos con vitalidad física y nos sentimos emocionalmente estable, crece nuestra capacidad y nuestro deseo de amar, expresamos con mayor facilidad nuestra compasión sincera, aumenta nuestra tendencia a someternos a la voluntad de Dios ya emprender un camino de conocimiento inagotable. (Deepack Chopra Y David Simón, 2013, p. 8).

2.2.3.4 Las ocho ramas del yoga:

Maharishi Y Patanjali desarrollaron las ocho ramas del yoga:

a) EL YAMA: La descripción tradicional de los yamas es la siguiente:

- Practicar la no violencia
- Hablar con la verdad
- Ejercer un control adecuado del instinto sexual
- Ser honestos
- Ser generosos
- Patanjali describe los yamas como la evolución espontanea del comportamiento de un ser iluminado

b) EL NIYAMA: Traducido generalmente como las reglas de la conducta personal; se interpretan como las cualidades de una personalidad en evolución expresa de manera natural cuando no tenemos más testigos que nosotros mismos. Inducen a:

- La pureza
- La aceptación
- La disciplina
- La exploración del espíritu
- La entrega a lo divino

Estas conductas no surgen por el simple hecho de asumir una actitud de rectitud moral, si no como resultado de una vida equilibrada y natural (Patanjali)

- c) **EL ASANA:** La palabra significa asiento o postura, la asana es la expresión plena de la integración de la mente y el cuerpo; un estado en el cual logramos ser conscientes del flujo de la energía vital a través de nuestro cuerpo. A través de la práctica regular de las asanas del yoga, cultivamos la flexibilidad y al mismo tiempo ayudamos a liberar las toxinas acumuladas en el cuerpo, que obstruyen el flujo libre de la energía vital. (Patanjali)
- d) **EL PRANAYAMA:** Es el proceso de dirigir los sentidos hacia adentro con el fin de concentrar la conciencia en los elementos sutiles del oído, el tacto, la vista y el olfato. Es el proceso de apartar temporalmente los sentidos del mundo exterior con el fin de apartar los sentidos del mundo interior. (Patanjali)
- e) **EL DHARANA:** Es el dominio de la atención y la intención. Todo lo que percibimos en realidad es un acto de atención e interpretación. Una vez que hemos fijado la atención en algo, las intenciones tienen una fuerte influencia sobre que aquellos que queremos manifestar. De acuerdo con el yoga las intenciones tienen un poder infinito de organización. Una intención puede ser, curar una enfermedad, cultivar el amor en nuestra vida o alcanzar una mayor conciencia de la divinidad, con tan solo aclarar nuestra intención la naturaleza se confabula con nosotros para ayudarnos a alcanzar nuestros deseos más íntimos. (Patanjali)
- f) **EL DHYANA:** Es el desarrollo de la conciencia del observador, reconocimiento de que estamos en este mundo, pero no somos de este mundo, la mejor forma de desarrollar la conciencia es la meditación. Aprendemos entonces a mantenernos

centrados y alerta a todas las posibilidades de hacer realidad nuestras intenciones y deseos (Patanjali)

- g) EL SAMADHI: Es el estado de permanencia en la conciencia pura e ilimitada, ir más allá del espacio, del pasado, del futuro y de la individualidad, alcanzamos a experimentar el ámbito de lo eterno y lo infinito. Esta es la meta del yoga: llegar a reconocer que somos seres espirituales ocultos en un disfraz de seres humanos y establecernos en la unión para realizar nuestros actos en armonía con el flujo evolutivo de la vida. (Patanjali)

Las siete leyes espirituales del yoga

- a) Ley de la potencialidad pura
- b) Ley de dar y recibir
- c) Ley del karma o causa efecto
- d) Ley del menor esfuerzo
- e) Ley de la intención y del deseo
- f) Ley del desapego
- g) Ley del dharma o del propósito en la vida

2.2.3.5 Elementos claves para la secuencia del yoga

- a) Meditación: Comenzar siempre la practica con una pequeña meditación, de esta forma preparamos la mente y el cuerpo para la clase de yoga
- b) Respiración: Desde el comienzo de la práctica del yoga se pone énfasis en la respiración. Es importante recordarles a los niños que respiren solo por nariz (inhalación y exhalación) y que traten de coordinar el movimiento con la respiración.
- c) Posturas: Las posturas deben ser realizadas paso a paso para que ellos aprendan como se realizan las asanas y como se desarman. A los niños que realizan yoga no es tan importante exigirles la alineación correcta de la postura, sino que disfruten de

hacerlo; no mantener la asna por mucho rato, con solo un par de respiraciones es suficiente.

- d) Relajación: después de haber terminado la secuencia del yoga es vital realizar una relajación, pues con ella además se crean en los niños una costumbre y necesidad de relajar su mente.

2.2.3.6 Beneficio del yoga en los niños

Según Makarena Kojakovic los beneficios generados en los niños son:

- Desarrolla conocimiento y conciencia corporal
- Desarrollan fuerza, equilibrio, coordinación, resistencia y flexibilidad.
- Mejoran la postura corporal
- Incrementan la concentración y la memoria
- Potencian su creatividad e imaginación
- Aprenden a respirar correctamente
- Desarrollan técnicas de relajación liberando estados de ansiedad, tensión y estrés. La práctica del yoga ayuda a calmar el sistema nervioso.
- Aumentan su autoestima y autoconocimiento
- Aprenden a conectarse con su espiritualidad y a reflexionar sobre distintas situaciones.
- Mejoran su metabolismo
- Toman conciencia del cuidado de sus propios cuerpos.
- Comprenden los fundamentales que son el respeto, la tolerancia la no violencia hacia ellos y hacia todos los demás seres que habitan el planeta.

2.2.3.7 Posturas o asanas

Son muchas las posturas todas muy relacionadas con la naturaleza. (kojakovic, 2006)

- Postura del indio (SUKHASANA)

- Respiración de globo (PRANAYAMA)
- Jalea
- Marioneta (URVHA HASTASANA A UTTANASANA)
- La Montaña (TADASANA)
- El Árbol (VKSASANA)
- Triangulo (UTTHITA TRIKONASANA)
- Guerrero II (VIRABHADRASANA)
- Perro (ADHO MUKHA SVANASANA)
- Gato I y II:
- Mariposa (BADDHA KONASANA):
- Gaviota (URDHVA MUKHA PRASARITA PADOTTANASANA I)
- Cobra (BHUJANQASANA)
- Barco (DHANURASANA)
- Postura Del Niño (BALASANA)
- Puente (SETU BANDHA SARVANGASANA)
- Vela (SALAMBA SARVANGASANA)
- Relajación (SHAVASANA)

2.2.3.8 Recomendaciones para antes, durante y después del Yoga

- No hagas yoga después de haber comido. Espera un par de horas antes de practicar. Si tienes hambre antes de la práctica elige algo liviano, como un juego o un par de galletas.
- Usar ropa cómoda antes de hacer yoga. Recuerda sacarte los zapatos o calcetines antes de practicar.
- Para hacer yoga busca un espacio tranquilo, ventilando y limpio, apaga la televisión, el computador y el teléfono. La idea es desconectarse y relajarse.

- Es bueno que respetes tu cuerpo, tu estado emocional y mental. No te exijas demasiado. Si estas triste es bueno que lo expreses igual que si estas contento.
- El yoga es una actividad no competitiva, así que si las prácticas en grupo no te preocupes si a los demás les sale una postura y a ti no, si no sale hoy saldrá mañana, paciencia y persistencia son las claves para el yoga.
- Las posturas no deben ser mantenidas durante un rato muy largo, solo un par de respiraciones es suficiente.
- Para los niños basta hacer yoga tres veces a la semana.
- El descanso y la relajación son primordiales después de practicar el yoga.
- Trata de practicar lo que aprendes en yoga en otras áreas de tu vida; por ejemplo, a relajarte y usar tu concentración en el colegio, a ser paciente y tolerante con todas las personas que te rodean, a respirar profundo y por la nariz si te cuesta quedarte dormido.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

3.1.1. Ubicación

La presente investigación se realizó en la I.E.I. N° 322 que está ubicado en barrio Santa Rosa a lado de la escuelita “Santa Rosa” de la ciudad de Puno, Provincia Puno y Departamento de Puno.

3.1.2. Descripción

La mayoría de los niños provienen de familias nucleares o extensas; hace pocos años, en una familia peruana típica, solo el padre trabajaba fuera del hogar. Por lo general, la madre era ama de casa y estaba en el hogar para recibir a los niños cuando volvían de la escuela todos los días. Sin embargo, esa imagen ha sufrido cambios drásticos.

Millones de familias descubren que necesitan dos personas que reciban un salario para comprar una casa, para dar una mejor educación a sus hijos presionados y estresados por las exigencias sociales por lo mismo que a los hijos los cargan por las tardes con clases extras, tareas extras para que el niño o niña tenga mayores oportunidades académicas.

Estos aspectos hacen que el niño tenga dificultades en desarrollar sus habilidades lo que causa un exceso de estrés a tan corta edad presentando síntomas físicos como dolor de cabeza, cansancio, empezar a mojar la cama, Otros síntomas físicos sin ninguna enfermedad física estas actitudes son reflejadas en casa en el entorno escolar complicando sus actividades dentro del aula y así como conflictos en los trabajos de equipo. Los niños y niñas de la institución educativa inicial ya mencionada provienen de nivel socioeconómico medio, los padres de familia se esfuerzan y tratan solventar las actividades que desarrollan sus pequeños hijos.

3.2 PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

La investigación se realizó durante el año 2017, ejecutándose los talleres específicamente en los meses de octubre, noviembre y diciembre.

La tabulación de datos, los resultados de obtenidos y la comprobación de la hipótesis se realizó durante el año 2018., también en este periodo se realizó las correcciones de este proyecto; dándose la sustentación del presente en el mes de diciembre.

3.3 PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

El material utilizado en la investigación fue financiado por las investigadoras, no se solicitó ningún recurso a los padres de familia. La institución educativa facilitó un ambiente el cual acondicionamos en cada taller.

3.3.1 Material experimental

El material experimental que se utilizó durante el desarrollo de la investigación son los siguientes:

- La programación de los talleres de yoga: se programó 18 talleres y desarrollaron 18 talleres.
- Material para la ejecución de los talleres: la programación de los talleres.
- Una buena colchoneta o esterilla para estirarte y realizar las poses (asanas). Bien mullida para evitar hacerse daño en la espalda o coger frío en contacto con el suelo, por ejemplo.
- Cojines. Pueden servir a la vez de apoyo corporal para ciertas posturas, por ejemplo, la del loto, para evitar que la pelvis y el sacro no estén comprimidos en el suelo.
- Ropa ligera de preferencia de colores claros. (blanco)
- Equipo de sonido, usb

- La música ambiental es clave para conseguirlos. Eso sí, evita la música con letra o los ritmos rápidos, ya que será más probable que te distraigas y no puedas realizar bien la meditación. Por ello la música debe ser relajante que nos desconecte y que lleve a la mente a un estado de meditación profunda.
- Ambiente adecuado y ambientado para el taller de yoga
- Prueba de entrada o pre test

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

3.4.1 Población

La población de estudio seleccionado para la siguiente investigación estuvo conformado por los niños y niñas de 4 años de la I.E.I N° 322 santa rosa de la ciudad de Puno en el año 2017

Tabla 1
Población de estudio

EDAD	SECCIÓN	NIÑAS	NIÑOS	SUD TOTAL
4 años	A	8	8	16
4 años	b	7	11	18
total		15	19	34

Fuente: nómina de matrícula del año2017

3.4.2. Muestra

La muestra de estudio está conformada por los niños y niñas de 4 años de la sección “A” que viene a ser el grupo experimental y el grupo control está organizado por los niños y niñas de 4 años de la sección “B”; tal y como se puede apreciar el siguiente cuadro:

Tabla 2
Muestra de estudio

GRUPO	SECCIÓN	CANTIDAD DE NIÑOS Y NIÑAS
Experimental	A	16
Control	B	18
total	-	34

Fuente: nómina de matrícula del año2017

3.5 DISEÑO ESTADÍSTICO

3.5.1 Tipo y diseño de la investigación

3.5.1.1 Tipo de la Investigación

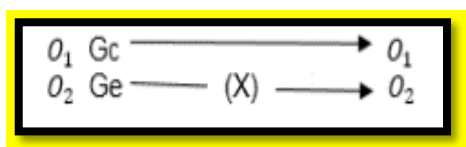
De acuerdo a la propuesta de Hernandez Sampieri, Fernandez Collado, & Baptista (2014) la investigación será de tipo experimental.

3.5.1.2 Diseño de la Investigación

El diseño de esta investigación está enmarcado en el paradigma cuantitativo. El método y diseño es de carácter cuasi experimental. Este diseño se basa en el supuesto de que la variación de una a otra medida se debe al influjo de la variable experimental, lo que quedará directamente evidenciado en los análisis del grupo control y del grupo experimental.

Lo fundamental es que en este tipo de diseño existe una situación base o punto de comparación, es decir, se aprecia la medida inicial del grupo antes de sufrir el impacto del estímulo aplicado. Este diseño, a su vez comparte la lógica del paradigma experimental que implica que, para poder establecer relaciones causales, es por ello el motivo de esta investigación utiliza estas características debido a la necesidad de probar un caso de forma experimental. Con grupos intactos en la que en un inicio se aplicó una prueba de entrada, luego se ejecutó los talleres de yoga como estrategia para el grupo experimental. Después se aplicó la prueba de salida para verificar la eficiencia de los talleres.

Gráficamente se representa así:



Leyenda

O_1= Prueba de entrada

O_2= Prueba de salida

Gc= Grupo de control o grupo tradicional

Ge= Grupo experimental o de experimento

(X)= experimento (narración de cuentos andinos)

3.5.2 Diseños estadísticos para la prueba de hipótesis

Para analizar esta información se optó por trabajar con el programa SPSS 22.0 y realizar un análisis para dos muestras independientes y análisis para dos muestras relacionadas. Usaremos dos diseños estadísticos no paramétricos, uno de ellos será para determinar diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental, esto es para ver si hubo diferencias en el resultado de las evaluaciones del grupo control y el grupo experimental, para ver estas diferencias usaremos la prueba de Fisher, esta prueba sirve para examinar la significación de las diferencias entre dos muestras independientes. Esta prueba es no paramétrica para dos muestras independientes y analiza la probabilidad de que las muestras procedan de la misma población.

Luego para observar los efectos que produce los talleres de yoga en los niños de la IEI Santa Rosa de Puno usaremos la prueba de McNemar, ello se usa para ver si hay diferencias significativas en un solo grupo y justamente se usó para ver en el grupo experimental los puntajes que obtuvieron en la prueba pre-test y post – test.

3.6 PROCEDIMIENTO DEL EXPERIMENTO

El procedimiento de esta investigación fue el siguiente:

Primero: Solicitamos permiso para la ejecución del proyecto de investigación a la Directora de la I.E.I. N° 322 SANTA ROSA, para contar con la autorización y facilidades

para el ingreso, una vez otorgada la autorización, conversamos con las docentes de aula del grupo control y el grupo experimental.

Segundo: Se realizó la prueba de entrada en ambos grupos (control y experimental) para poder aplicar la prueba de entrada (pre test) y así determinar la situación en que se encontraba cada niño en cuanto al nivel de atención (selectiva y/o focalizada, dividida y sostenida).

Tercero: se preparó y decoro el ambiente de acuerdo al taller. Se realizó una previa reunión con los padres de familia del grupo experimental y se les informó en que consistían los talleres, al mismo tiempo se les entrego polos y buzos blancos para que coloquen sus nombres para poder realizar los talleres.

Cuarto: Se ejecutaron los talleres de yoga utilizando como estrategia (motivación, la música y el olor del ambiente), se realizó un total de 18 talleres aplicando 3 veces por semana a los niños y niñas de 4 “A”.

Quinto: Se realizó la prueba de salida en ambos grupos (control y experimental) para poder aplicar la prueba de salida (post test) y así determinar su influencia de los logros obtenidos con el experimento realizado en los niños y niñas de 4 años.

Sexto: Se procedió a la recolección de datos para realizar el análisis e interpretación de los resultados alcanzados por los dos grupos de investigación.

3.7 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>Yoga Es el arte y ciencia de la disciplina mental a través de la que se cultiva y madura la mente y el cuerpo</p>	<p>Meditación</p> <p>Respiración</p> <p>Posturas</p> <p>Relajación</p>	<p>Se concentra Respira por la nariz Coordina la respiración con los movimientos Realiza los movimientos de relajación con esmero</p>	<p>Tipo: Tipo de investigación experimental</p> <p>Diseño: cuasi experimental</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p>
<p>Atención Es la capacidad para centrarse de manera persistente en un estímulo o actividad Concretos</p>	<p>Atención Selectiva o focalizada</p> <p>Atención dividida</p> <p>Atención sostenida</p>	<p>responde a estímulos determinados a la vez que debe ignorar otros menos relevantes</p> <p>respondiendo a diferentes tareas que se le presentan de forma simultánea, intentando que todas estas funciones obteniendo un rendimiento optimo</p> <p>Que la concentración en las tareas que realiza persista el tiempo suficiente como para conseguir de forma eficiente el objetivo propuesto</p>	<p>Población: Institución Educativa Inicial N° 322 SANTA ROSA de la Ciudad de Puno en el año 2017</p> <p>Muestra: La muestra son los estudiantes de la I.E. I N° 322 SANTA ROSA de la Ciudad de Puno en el año 2017 Los estudiantes de 4 años de edad</p> <p>Técnicas de recolección de datos: post y prest test</p> <p>Instrumentos Evaluación de estrada y salida</p> <p>Escala de medición: Dicotómica Si: 1 No: 0</p>

3.8 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Recopilamos los datos los cuales serán tabulados y agrupados de acuerdo al instrumento que se aplica; los datos se consideró el Pre y Post- test del grupo control y experimental para comparar los datos obtenidos para realizar las siguientes acciones: Cuadros de distribución de frecuencia; Gráficos de barras.

3.9 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.9.1 Técnica

La Observación: Es una técnica que permite recoger información a partir de la observación acerca de las actitudes y conductas adoptadas por los niños y niñas ya sea de manera grupal o personal; esta técnica se caracteriza por la existencia de una conducta de criterios a observar, se utiliza los sentidos, especialmente la vista y la audición, para realizar las observaciones y acumular hechos que ayudaran a la identificación y seguimiento de los indicadores establecidos.

3.9.2 Instrumentos de Investigación

Los instrumentos que se utilizaron fueron los siguientes:

Prueba de entrada o pre-test: Consiste en una prueba de entrada, la cual se aplicó al inicio del experimento, al grupo control y experimental. Se aplicó esta prueba con el objetivo de conocer el nivel de atención en la que se encuentran los niños y niñas.

Registro de asistencia: Este instrumento nos ayuda a controlar las asistencias de los niños durante la ejecución del proyecto de investigación.

Prueba de salida o post-test: se aplicó la misma prueba de entrada, final del experimento, tanto al grupo control como al experimental. Se aplicó con el objetivo de determinar si los talleres de yoga ayudaron a mejorar la atención.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 RESULTADOS

Se presenta los resultados de la investigación titulada: talleres de yoga como estrategia para mejorar la atención de niños y niñas de 4 años de la I.E.I. N° 322 SANTA ROSA de la ciudad de Puno – 2017

4.1.1 Resultado de la pre y post prueba

Antes de realizar el tratamiento experimental se aplicó la prueba de entrada (pre - test) con el objetivo de identificar el nivel de atención, en el que se encuentra los niños antes de aplicar los talleres de yoga. Luego se ejecutó los talleres de yoga en el grupo experimental. Al culminar la aplicación de estos talleres se aplicó la prueba de salida (post - test) con el objetivo de identificar la influencia de los talleres de yoga cuentos en niños y niñas de 4 años.

A continuación, se presentan los cuadros correspondientes:

Tabla 3.
Atención selectiva y/o focalizada en el pre-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

	ATENCIÓN SELECTIVA O FOCALIZADA EN EL PRE- TEST				Total	
	RESPUESTA INCORRECTA		RESPUESTA CORRECTA		N	%
	N	%	N	%		
GRUPO CONTROL	9	50.0%	9	50.0%	18	100.0%
EXPERIMENTAL	8	50.0%	8	50.0%	16	100.0%

FUENTE: elaboración en SPSS (Vers. 23).

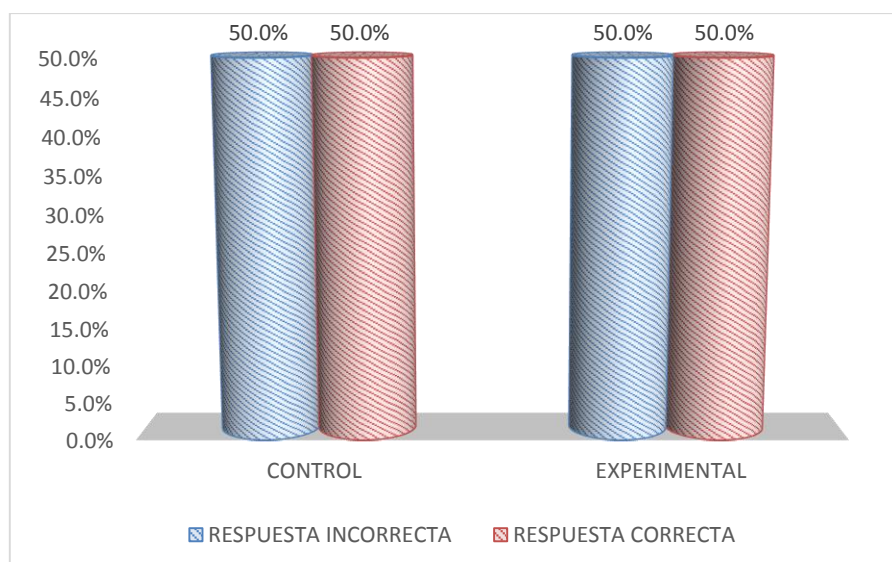


Figura 1. Atención selectiva o focalizada en el pre-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

Interpretación: de la tabla y del gráfico anterior, del 100% de los niños evaluados acerca de la atención selectiva o focalizada en el pre-test; vemos que, en el grupo control el 50.0% tuvieron respuestas correctas, y de igual manera un 50.0% tuvieron respuestas incorrectas.

Seguidamente en el grupo experimental, del 100% de los niños evaluados acerca de la atención selectiva o focalizada en el pre-test, el 50.0% obtuvieron respuestas incorrectas, y de igual manera el otro 50.0% obtuvieron respuestas correctas.

Tabla 4.
Atención selectiva y/o focalizada en el post-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

GRUPO	ATENCIÓN SELECTIVA O FOCALIZADA EN EL POST-TEST				Total	
	RESPUESTA INCORRECTA	RESPUESTA CORRECTA			N	%
	N	%	N	%		
CONTROL	11	61.1%	7	38.9%	18	100.0%
EXPERIMENTAL	2	12.5%	14	87.5%	16	100.0%

FUENTE: elaboración en SPSS (Vers. 23).

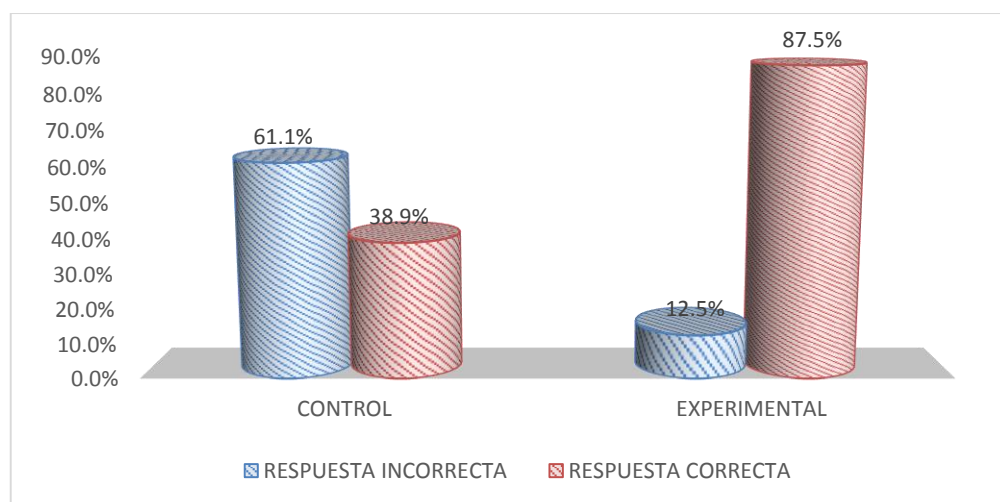


Figura 2. Atención selectiva y/o focalizada en el post-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

Interpretación: de la tabla y del gráfico anterior, del 100% de los niños evaluados acerca de la atención selectiva o focalizada en el post-test; vemos que, en el grupo control el 61.1% obtuvieron respuestas incorrectas, seguido del 38.9% que obtuvieron respuestas correctas.

Seguidamente en el grupo experimental, del 100% de los niños evaluados acerca de la atención selectiva o focalizada en el post-test, un total del 87.5% obtuvieron respuestas correctas, y solamente un total del 12.5% obtuvieron respuestas incorrectas.

Tabla 5.
Atención dividida en el pre-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

GRUPO	ATENCIÓN DIVIDIDA EN EL PRE- TEST				Total	
	RESPUESTA INCORRECTA		RESPUESTA CORRECTA		N	%
	N	%	N	%		
CONTROL	8	44.4%	10	55.6%	18	100.0%
EXPERIMENTAL	9	56.3%	7	43.8%	16	100.0%

FUENTE: elaboración en SPSS (Vers. 23).

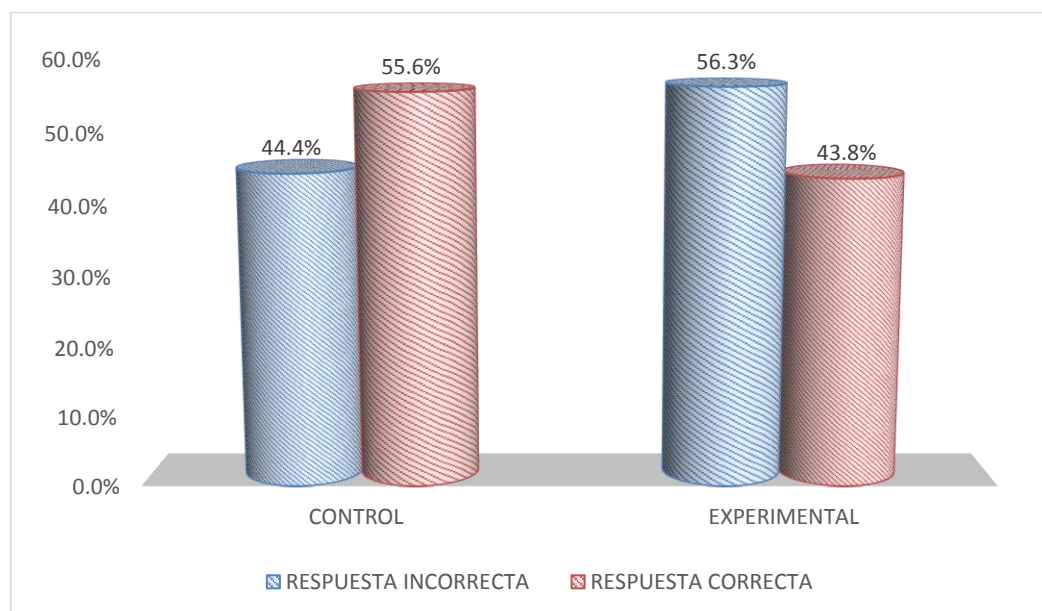


Figura 3. Atención dividida en el pre-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

Interpretación: Observando la tabla y el gráfico anterior, del 100% de los niños evaluados acerca de la atención dividida en el pre-test; se observa que, en el grupo control un total de 55.6% tuvieron respuestas correctas, seguido del 44.4% que obtuvieron respuestas incorrectas.

Seguido de grupo experimental, del 100% de los niños evaluados acerca de la atención dividida en el pre-test, el 56.35% obtuvieron respuestas incorrectas, y el 43.8% obtuvieron respuestas correctas.

Tabla 6.
Atención dividida en el post-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

GRUPO	ATENCIÓN DIVIDIDA EN EL POST- TEST				Total	
	RESPUESTA INCORRECTA		RESPUESTA CORRECTA		N	%
	N	%	N	%		
CONTROL	10	55.6%	8	44.4%	18	100.0%
EXPERIMENTAL	2	12.5%	14	87.5%	16	100.0%

FUENTE: elaboración en SPSS (Vers. 23).

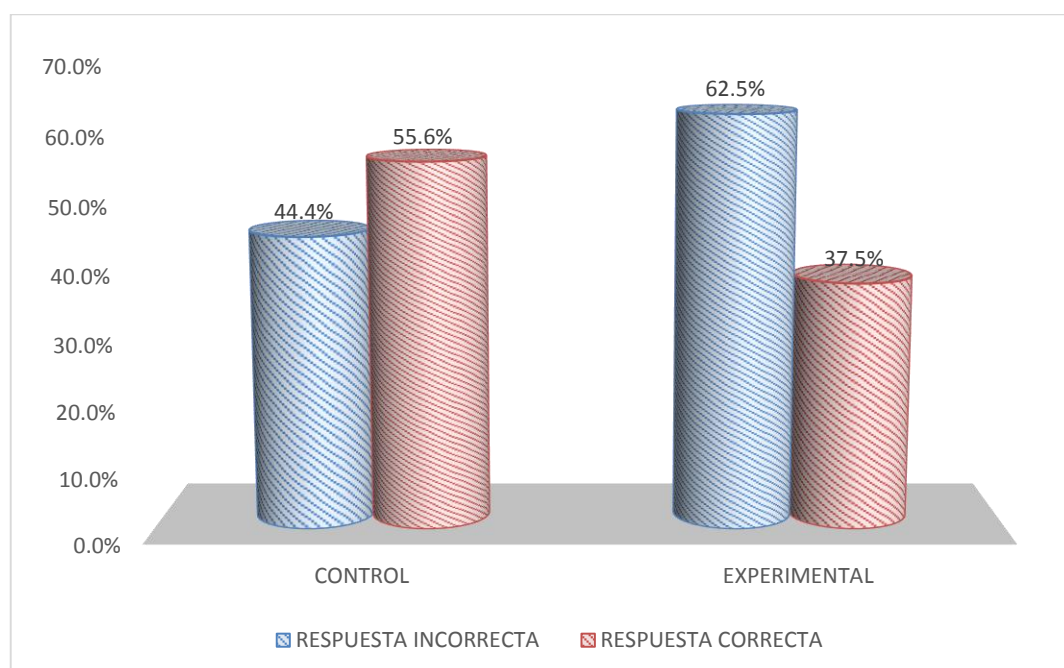


Figura 4. Atención dividida en el post-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

Interpretación: de la tabla y del gráfico anterior, del 100% de los niños evaluados acerca de la atención dividida post-test; se observa que en el grupo control el 55.6% tuvieron respuestas correctas, seguido del 44.4% que obtuvieron respuestas incorrectas.

Seguido del grupo experimental, del 100% de los niños evaluados acerca de la atención dividida en el post-test, el 62.5% obtuvieron respuestas incorrectas, y solo el 37.5% obtuvieron respuestas correctas.

Tabla 7.
Atención sostenida en el pre-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

GRUPO	ATENCIÓN SOSTENIDA EN EL PRE- TEST				Total	
	RESPUESTA INCORRECTA		RESPUESTA CORRECTA		N	%
	N	%	N	%		
CONTROL	8	44.4%	10	55.6%	18	100.0%
EXPERIMENTAL	10	62.5%	6	37.5%	16	100.0%

FUENTE: elaboración en SPSS (Vers. 23).

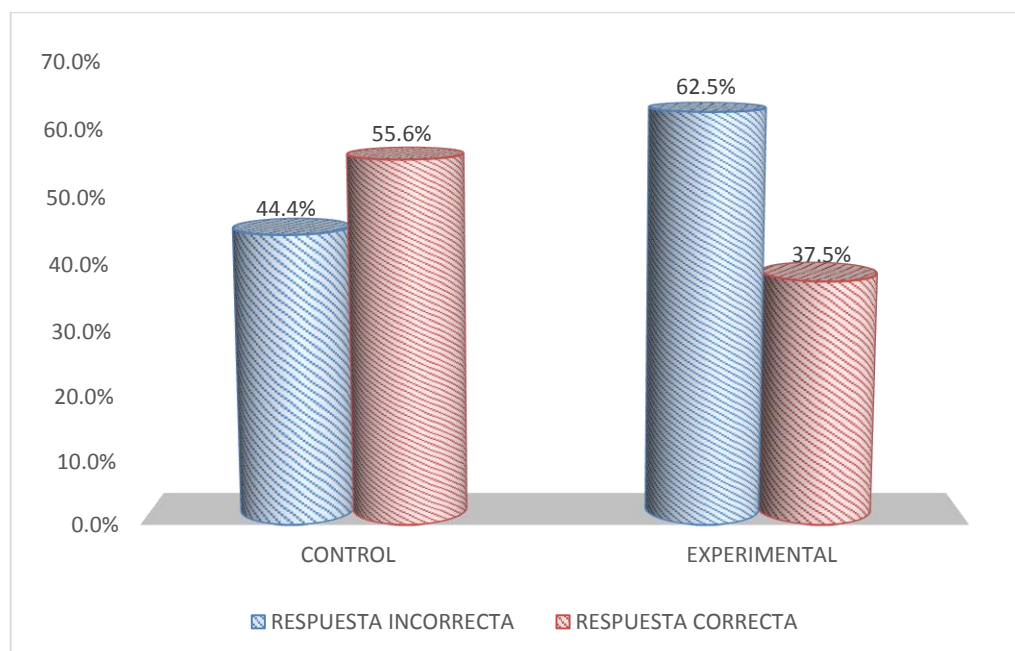


Figura 5. Atención sostenida en el pre-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

Interpretación: de la tabla y del gráfico anterior, del 100% de los niños evaluados acerca de la atención sostenida en el pre-test; observamos que en el grupo control el 55.6% tuvieron respuestas correctas, seguido del 44.4% que obtuvieron respuestas incorrectas.

Seguidamente en el grupo experimental, del 100% de los niños evaluados acerca de la atención sostenida en el pre-test, el 62.5% obtuvieron respuestas incorrectas, y solo el 37.5% obtuvieron respuestas correctas.

Tabla 8.
Atención sostenida en el post-test en los niños de 4 AÑOS la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

GRUPO	ATENCIÓN SOSTENIDA EN EL POST- TEST				Total	
	RESPUESTA INCORRECTA		RESPUESTA CORRECTA		N	%
	N	%	N	%		
CONTROL	10	55.6%	8	44.4%	18	100.0%
EXPERIMENTAL	3	18.8%	13	81.3%	16	100.0%

FUENTE: elaboración en SPSS(Vers. 23).

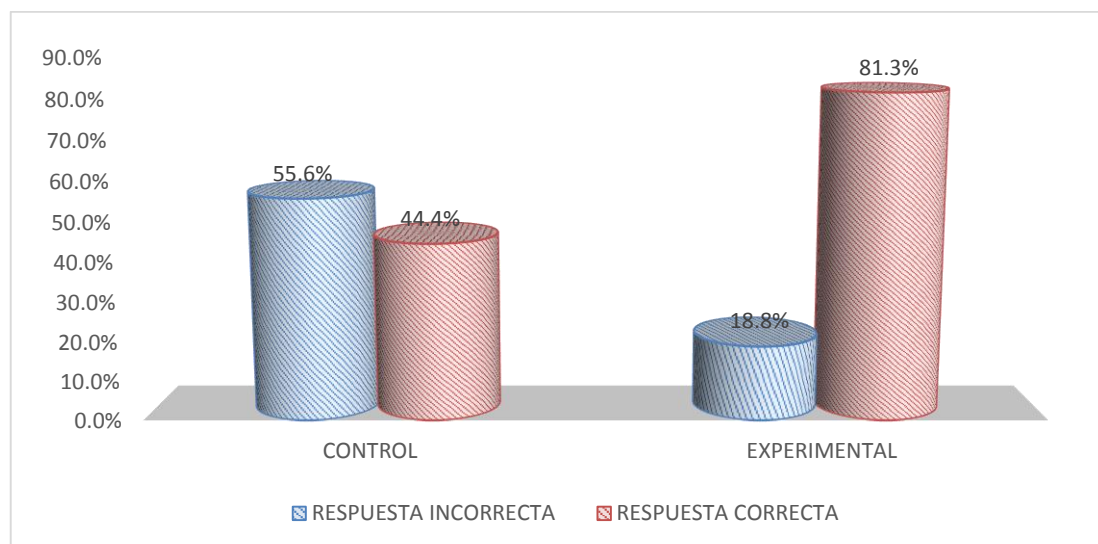


Figura 6. Atención sostenida en el post-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

Interpretación: del gráfico y tabla realizado, del 100% de los niños evaluados acerca de la atención sostenida en el post-test; se observa que en el grupo control un total del 55.6% obtuvieron respuestas incorrectas, y un 44.4% tuvieron respuestas correctas

Seguido del grupo experimental, del 100% de los niños evaluados acerca de la atención sostenida en el post-test, un total del 81.3% obtuvieron respuestas correctas, y solo el 18.8% tuvieron respuestas incorrectas

Tabla 9.
Atención en clases en el pre-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

GRUPO	ATENCIÓN EN CLASES EN EL PRE- TEST				Total	
	RESPUESTA INCORRECTA		RESPUESTA CORRECTA		N	%
	N	%	N	%		
CONTROL	7	38.9%	11	61.1%	18	100.0%
EXPERIMENTAL	9	56.3%	7	43.8%	16	100.0%

FUENTE: elaboración en SPSS (Vers. 23).

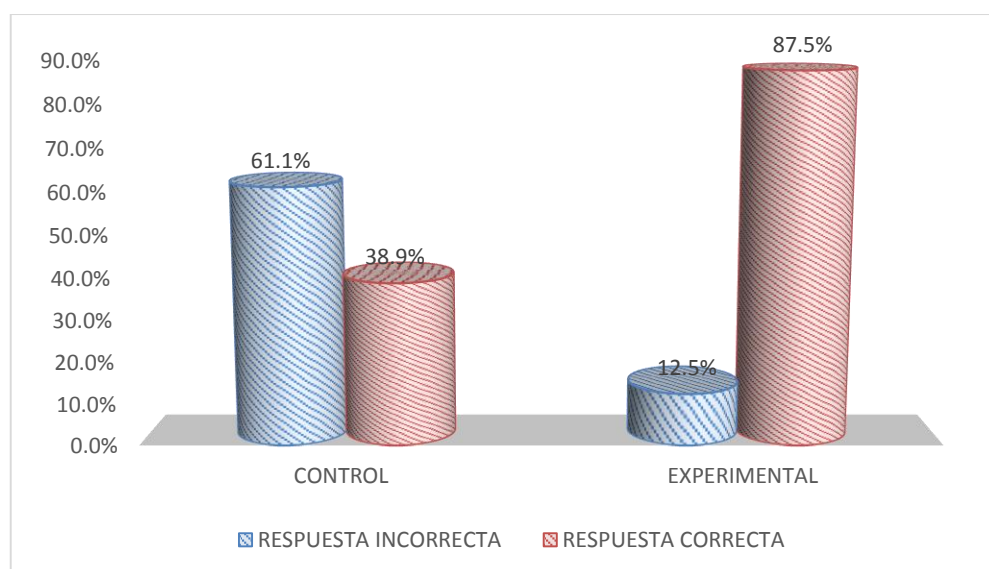


Figura 7. Atención en clases en el pre-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

Interpretación: de la tabla y del gráfico anterior, del 100% de los niños evaluados acerca de la atención en clases en pre-test; se observa que, en el grupo control el 61.1% tuvieron respuestas incorrectas, seguido del 38.9% que obtuvieron respuestas correctas.

Seguidamente en el grupo experimental, del 100% de los niños evaluados acerca de la atención en clases en pre-test, el 87.5% obtuvieron respuestas correctas, y solo el 12.5% obtuvieron respuestas incorrectas.

Tabla 10.
Atención en clases en el post-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

GRUPO	ATENCIÓN EN CLASES EN EL POST- TEST				Total	
	RESPUESTA INCORRECTA	RESPUESTA CORRECTA				
	N	%	N	%	N	%
CONTROL	11	61.1%	7	38.9%	18	100.0%
EXPERIMENTAL	1	6.3%	15	93.8%	16	100.0%

FUENTE: elaboración en SPSS (Vers. 23).

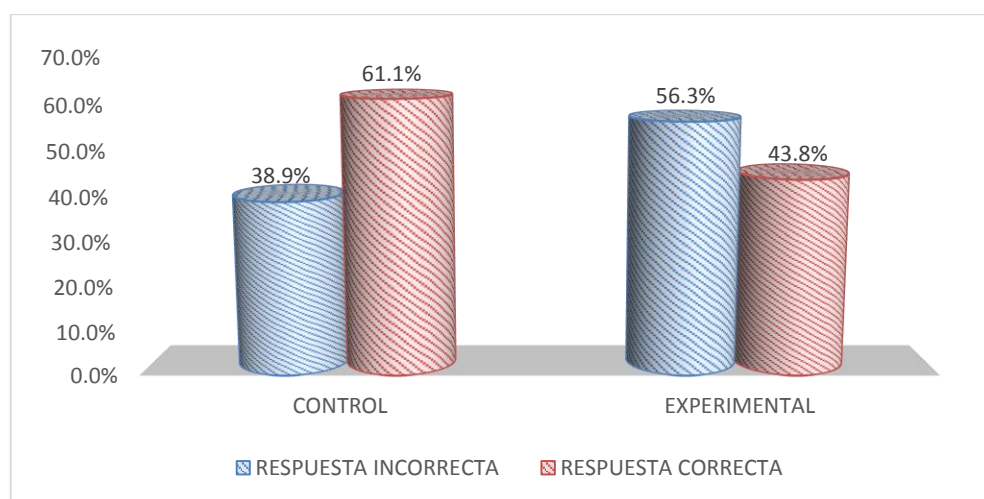


Figura 8. Atención en clases en el post-test en los niños de 4 años la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

Interpretación: de la tabla y del gráfico anterior, del 100% de los niños evaluados acerca de la atención en clases en el post-test; se observa que en el grupo control un total de 61.1% tuvieron respuestas correctas, seguido del 38.9% que obtuvieron respuestas incorrectas.

Seguido del grupo experimental, del 100% de los niños evaluados acerca de la atención en clases en el post-test, el 56.3% tuvieron respuestas incorrectas, y el 43.8% tuvieron respuestas correctas.

4.1.2 La prueba de hipótesis de la investigación

4.1.2.1 Planteamiento de la hipótesis

Ho: No existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control en la atención selectiva o focalizada en niños y niñas de cuatro años de la IEI N°322 Santa Rosa.

Ha: Si existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control en la atención selectiva o focalizada en niños y niñas de cuatro años de la IEI N°322 Santa Rosa.

Nivel de significancia: $0.05 = 5\%$

PRUEBA ESTADÍSTICA: Probabilidad exacta de Fisher

Tabla 11.

Prueba de Fisher en el pre-test en la atención selectiva y/o focalizadora de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,000 ^a	1	1.000		
Corrección de continuidad	0.000	1	1.000		
Razón de verosimilitud	0.000	1	1.000		
Prueba exacta de Fisher				1.000	.634
Asociación lineal por lineal	0.000	1	1.000		
N de casos válidos	34				

FUENTE: elaboración en SPSS (Vers. 23).

Interpretación: de la tabla anterior notamos que el nivel de significancia para el Pre-Test en la atención selectiva o focalizada es de 1.0 y como es mayor que 0.05, no rechazamos la hipótesis nula y concluimos que No existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control en la atención selectiva o focalizada en niños y niñas de cuatro años de la IEI N° 322 Santa Rosa.

Tabla 12.

Prueba de Fisher en el post-test en la atención selectiva y/o focalizadora de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8,476 ^a	1	.004		
Corrección de continuidad	6.542	1	.011		
Razón de verosimilitud	9.120	1	.003		
Prueba exacta de Fisher				.005	.004
Asociación lineal por lineal	8.226	1	.004		
N de casos válidos	34				

FUENTE: elaboración en SPSS (Vers. 23).

Interpretación: de la tabla anterior notamos que el nivel de significancia para el Post-Test en la atención selectiva es de 0.005 y como es menor que 0.05, rechazamos la hipótesis nula y concluimos que existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control en la atención selectiva o focalizada en la evaluación post-test en niños y niñas de cuatro años de la IEI N°322 Santa Rosa.

Analizando ambos casos, notamos que en un inicio el grupo experimental y el grupo control no tuvieron diferencias significativas, pero después de aplicarle el tratamiento de talleres de yoga al grupo experimental, notamos diferencias significativas entre ambos grupos, por lo tanto vemos que el efecto de aplicar talleres de yoga en el grupo experimental hizo una mejora positiva en la en la atención selectiva o focalizada en la evaluación post-test en niños y niñas de cuatro años de la IEI N° 322 Santa Rosa.

4.1.2.2 Prueba de hipótesis de la investigación

Ho: Los talleres de yoga no influyen en la atención selectiva o focalizada en el grupo experimental conformado por niños y niñas de cuatro años de la IEI N° 322 Santa Rosa de Puno en el año 2017.

Ha: Los talleres de yoga influyen en la atención selectiva o focalizada en el grupo experimental conformado por niños y niñas de cuatro años de la I.E.I N° 322 Santa Rosa de Puno en el año 2017.

Nivel de significancia: $0.05 = 5\%$

4.1.2.3 Prueba estadística

PRUEBA ESTADÍSTICA: Mc Nemar

Tabla 13.

Prueba de Mc Nemar en la atención selectiva y/o focalizadora de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

ATENCIÓN FISCALIZADORA EN EL PRE- TEST & ATENCIÓN FISCALIZADORA EN EL PRO-TEST	
N	16
Significación exacta (bilateral)	,031

FUENTE: elaboración en SPSS (Vers. 23).

Interpretación: del cuadro anterior observamos que el valor probabilístico p (0.031) es menor que el nivel de significancia 0.05, por lo tanto, la prueba es significativa y existe suficiente evidencia estadística para concluir que los talleres de yoga influyen en la atención selectiva o focalizada en el grupo experimental conformado por niños y niñas de cuatro años de la I.E.I N° 322 Santa Rosa de Puno en el año 2018.

4.1.2.4 Resultados objetivo específico 2

Prueba de hipótesis

Ho: No existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control en la atención dividida en niños y niñas de cuatro años de la IEI N° 322 Santa Rosa.

Ha: Si existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control en la atención dividida en niños y niñas de cuatro años de la IEI N° 322 Santa Rosa.

Nivel de significancia: 0.05 = 5%

PRUEBA ESTADÍSTICA: Probabilidad exacta de Fisher

Tabla 14.

Prueba de Fisher en el pre-test en la atención dividida de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,472 ^a	1	.492		
Corrección de continuidad ^b	.118	1	.731		
Razón de verosimilitud	.473	1	.491		
Prueba exacta de Fisher				.732	.366
Asociación lineal por lineal	.458	1	.498		
N de casos válidos	34				

FUENTE: elaboración en SPSS (Vers. 23).

Interpretación: de la tabla anterior notamos que el nivel de significancia para el Pre-Test en la atención dividida es de 0.732 y como es mayor que 0.05, no rechazamos la hipótesis nula y concluimos que no existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control en la atención dividida en niños y niñas de cuatro años de la I.E. I N° 322 Santa Rosa.

Tabla 15.

Prueba de Fisher en el post-test en la atención dividida de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,876 ^a	1	.009		
Corrección de continuidad ^b	5.120	1	.024		
Razón de verosimilitud	7.362	1	.007		
Prueba exacta de Fisher				.013	.011
Asociación lineal por lineal	6.674	1	.010		
N de casos válidos	34				

FUENTE: elaboración en SPSS (Vers. 23).

Interpretación: de la tabla anterior notamos que el nivel de significancia para el Post-Test en la atención selectiva es de 0.013 y como es menor que 0.05, rechazamos la hipótesis nula y concluimos que existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control en la atención dividida en la evaluación post-test en niños y niñas de cuatro años de la IEI N°322 Santa Rosa.

Analizando ambos casos, notamos que en un inicio el grupo experimental y el grupo control no tuvieron diferencias significativas, pero después de aplicarle el tratamiento de talleres de yoga al grupo experimental, notamos diferencias significativas entre ambos grupos, por lo tanto, vemos que el efecto de aplicar talleres de yoga en el grupo experimental hizo una mejora positiva en la atención dividida en la evaluación post-test en niños y niñas de cuatro años de la IEI N° 322 Santa Rosa.

Prueba de hipótesis

Ho: Los talleres de yoga no influyen en la atención dividida en el grupo experimental conformado por niños y niñas de cuatro años de la IEI N° 322 Santa Rosa de Puno en el año 2018.

Ha: Los talleres de yoga influyen en la atención dividida en el grupo experimental conformado por niños y niñas de cuatro años de la IEI N° 322 Santa Rosa de Puno en el año 2018.

Nivel de significancia: $0.05 = 5\%$

PRUEBA ESTADÍSTICA: Mc Nemar

Tabla 16.

Prueba de Mc Nemar en la atención dividida de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

	ATENCION DIVIDIDA EN EL PRE-TEST & ATENCION DIVIDIDA EN EL POST-TEST
N	16
Significación exacta (bilateral)	,039

FUENTE: elaboración en SPSS (Vers. 23).

Interpretación: de la tabla anterior observamos que el valor probabilístico p (0.039) es menor que el nivel de significancia 0.05, por lo tanto, la prueba es significativa y existe suficiente evidencia estadística para concluir que los talleres de yoga influyen en la atención dividida en el grupo experimental conformado por niños y niñas de cuatro años de la I.E.I N° 322 Santa Rosa de Puno en el año 2018.

4.1.2.5 Resultados objetivo específico 3

Prueba de hipótesis

Ho: No existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control en la atención sostenida en niños y niñas de cuatro años de la I.E.I N° 322 Santa Rosa.

Ha: Si existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control en la atención sostenida en niños y niñas de cuatro años de la I.E.I N° 322 Santa Rosa.

Nivel de significancia: $0.05 = 5\%$

PRUEBA ESTADÍSTICA: Probabilidad exacta de Fisher

Tabla 17.

Prueba de Fisher en el pre-test en la atención sostenida de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1,108 ^a	1	.292		
Corrección de continuidad ^b	.502	1	.479		
Razón de verosimilitud	1.116	1	.291		
Prueba exacta de Fisher				.327	.240
Asociación lineal por lineal	1.076	1	.300		
N de casos válidos	34				

FUENTE: elaboración en SPSS (Vers.23)

Interpretación: De la tabla anterior notamos que el nivel de significancia para el Pre-Test en la atención sostenida es de 0.327 y como es mayor que 0.05, no rechazamos la hipótesis nula y concluimos que no existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control en la atención sostenida en niños y niñas de cuatro años de la I.E.I N° 322 Santa Rosa.

Tabla 18

Prueba de Fisher en el post-test en la atención sostenida de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

Chi-cuadrado de Pearson	4,859 ^a	1	.028		
Corrección de continuidad	3.425	1	.064		
Razón de verosimilitud	5.061	1	.024		
Prueba exacta de Fisher				.039	.031
Asociación lineal por lineal	4.716	1	.030		
N de casos válidos	34				

FUENTE: elaboración en SPSS (Vers. 23).

Interpretación: de la tabla anterior notamos que el nivel de significancia para el Post-Test en la atención selectiva es de 0.039 y como es menor que 0.05, rechazamos la hipótesis nula y concluimos que existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control en la atención sostenida en la evaluación post-test en niños y niñas de cuatro años de la I.E.I N° 322 Santa Rosa.

Analizando ambos casos, notamos que en un inicio el grupo experimental y el grupo control no tuvieron diferencias significativas, pero después de aplicarle el tratamiento de talleres de yoga al grupo experimental, notamos diferencias significativas entre ambos grupos, por lo tanto, vemos que el efecto de aplicar talleres de yoga en el grupo experimental hizo una mejora positiva en la atención sostenida en la evaluación post-test en niños y niñas de cuatro años de la I.E.I N° 322 Santa Rosa.

Prueba de hipótesis

Ho: Los talleres de yoga no influyen en la atención sostenida en el grupo experimental conformado por niños y niñas de cuatro años de la IEI N°322 santa rosa de Puno en el año 2018.

Ha: Los talleres de yoga influyen en la atención sostenida en el grupo experimental conformado por niños y niñas de cuatro años de la I.E.I N°322 Santa Rosa de Puno en el año 2018.

Nivel de significancia: $0.05 = 5\%$

PRUEBA ESTADÍSTICA: Mc Nemar

Tabla 18.

Prueba de Mc Nemar en la atención sostenida de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

ATENCIÓN SOSTENIDA EN EL PRE-TEST & ATENCIÓN SOSTENIDA EN EL POST-TEST	
N	16
Significación exacta (bilateral)	,016

F UENTE: elaboración en SPSS (Vers. 23).

Interpretación: Del cuadro anterior observamos que el valor probabilístico p (0.016) es menor que el nivel de significancia 0.05, por lo tanto, la prueba es significativa y existe suficiente evidencia estadística para concluir que los talleres de yoga influyen en la atención sostenida en el grupo experimental conformado por niños y niñas de cuatro años de la IEI N° 322 Santa Rosa de Puno en el año 2018.

4.1.2.6 Resultados objetivo específico 4

Prueba de hipótesis

Ho: No existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control en la atención en clases en niños y niñas de cuatro años de la IEI N°322 santa rosa.

Ha: Si existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control en la atención en clases en niños y niñas de cuatro años de la IEI N°322 santa rosa.

Nivel de significancia: $0.05 = 5\%$

PRUEBA ESTADÍSTICA: Probabilidad exacta de Fisher

Tabla 19.

Prueba de Fisher en el pre-test en la atención en clases de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1,025 ^a	1	.311		
Corrección de continuidad ^b	.446	1	.504		
Razón de verosimilitud	1.029	1	.310		
Prueba exacta de Fisher				.492	.252
Asociación lineal por lineal	.995	1	.319		
N de casos válidos	34				

FUENTE: elaboración en SPSS (Vers. 23).

Interpretación: de la tabla anterior notamos que el nivel de significancia para el Pre-Test en la atención en clases es de 0.492 y como es mayor que 0.05, no rechazamos la hipótesis nula y concluimos que no existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control en la atención en clases en niños y niñas de cuatro años de la I.E.I N° 322 Santa Rosa.

Tabla 20.

Prueba de Fisher en el post-test en la atención en clases de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,163 ^a	1	.001		
Corrección de continuidad	8.890	1	.003		
Razón de verosimilitud	12.611	1	.000		
Prueba exacta de Fisher				.001	.001
Asociación lineal por lineal	10.835	1	.001		
N de casos válidos	34				

FUENTE: elaboración en SPSS (Vers. 23).

Interpretación: de la tabla anterior notamos que el nivel de significancia para el Post-Test en la atención selectiva es de 0.001 y como es menor que 0.05, rechazamos la hipótesis

nula y concluimos que existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control en la atención en clases en la evaluación post-test en niños y niñas de cuatro años de la IEI N°322 Santa Rosa.

Analizando ambos casos, notamos que en un inicio el grupo experimental y el grupo control no tuvieron diferencias significativas, pero después de aplicarle el tratamiento de talleres de yoga al grupo experimental, notamos diferencias significativas entre ambos grupos, por lo tanto, vemos que el efecto de aplicar talleres de yoga en el grupo experimental hizo una mejora positiva en la atención en clases en la evaluación post-test en niños y niñas de cuatro años de la I.E.I N° 322 Santa Rosa.

Prueba de hipótesis

Ho: Los talleres de yoga no influyen en la atención en clases en el grupo experimental conformado por niños y niñas de cuatro años de la IEI N° 322 Santa Rosa de Puno en el año 2018.

Ha: Los talleres de yoga influyen en la atención en clases en el grupo experimental conformado por niños y niñas de cuatro años de la I.E.I N° 322 Santa Rosa de Puno en el año 2018.

Nivel de significancia: $0.05 = 5\%$

PRUEBA ESTADÍSTICA: Mc Nemar

Tabla 21.

Prueba de Mc Nemar en la atención en clases de los niños y niñas de 4 años de la I.E.I Santa Rosa de Puno- 2017.

ATENCIÓN EN CLASES EN EL PRE- TEST & ATENCIÓN EN CLASES EN EL POST-TEST	
N	16
Significación exacta (bilateral)	,016

FUENTE: Elaboración en SPSS (Vers. 23).

Interpretación: de la tabla anterior observamos que el valor probabilístico p (0.016) es menor que el nivel de significancia 0.05, por lo tanto, la prueba es significativa y existe suficiente evidencia estadística para concluir que los talleres de yoga influyen en la atención en clases en el grupo experimental conformado por niños y niñas de cuatro años de la IEI N° 322 Santa Rosa de Puno en el año 2018.

4.2 DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

La investigación tuvo como objetivo determinar la influencia de los talleres de yoga en mejorar la atención de niños y niñas de 4 años de la I.E.I N°322 Santa Rosa de la ciudad de Puno en el año 2017.

Los resultados obtenidos afirman que los talleres de yoga influyen satisfactoriamente en la atención selectiva y/o focalizada, atención dividida y atención sostenida. Estos resultados confirman la teoría expuesta y los antecedentes de la investigación, en este caso los talleres de yoga influenciaron satisfactoria en la atención, consideran que el uso de música fue de gran aporte para la ejecución de los talleres, pero de todos modos queda demostrado que el uso de talleres de yoga ayudo de manera satisfactoria a los niños y niñas en la atención en sus tres dimensiones ya mencionadas (KOJAKOVIC, 2006)

V. CONCLUSIONES

PRIMERA: La investigación ayudó a determinar que los talleres de yoga influyeron de manera satisfactoria en los tres tipos de atención selectiva y/o focalizada, atención dividida y atención sostenida en el grupo experimental ya que se observa una mejora; realizando una comparación con el pre test y post test permitiendo observar que más del 93.8% del total de niños y niñas han mejorado satisfactoriamente.

SEGUNDA: La aplicación de los talleres de yoga para mejorar la atención selectiva y/o focalizada en los niños y niñas, tuvo una influencia satisfactoria siendo un dato relevante que, al iniciar la investigación durante el pre-test, del 100% de los niños y niñas el 50% respondía a estímulos determinados sin embargo no ignoraba otros, posterior a los talleres, realizando el post test esta cifra le logro incrementar a un 87.5 %. Lo cual indica que la aplicación de los talleres tuvo buenos resultados y los niños respondían a los estímulos determinados y a la vez ignoraba otros que eran menos relevantes obteniendo un rendimiento óptimo.

TERCERA: La aplicación de los talleres de yoga para mejorar la atención dividida en los niños y niñas, tuvo una influencia satisfactoria siendo un dato relevante que, al iniciar la investigación durante el pre-test, del 100% de los niños y niñas el 43.8% respondía a diferentes tareas que les que se le presenta de forma simultánea, intentando que todas estas funcionen, posterior a los talleres de yoga con el post test esta cifra le logro incrementar a un 87.5 %. Lo cual indica que la aplicación de los talleres tuvo buenos resultados y los niños niñas respondían a diferentes tareas que les que se le presenta de forma

simultánea, intentando que todas estas funcionen obteniendo un rendimiento óptimo.

CUARTA: La aplicación de los talleres de yoga para mejorar la atención sostenida en los niños y niñas, tuvo una influencia satisfactoria siendo un dato relevante que, al iniciar la investigación durante el pre-test, del 100% de los niños y niñas el 37.5% respondía a las tareas y estas persistían en el tiempo, posterior a los talleres de yoga con el post test esta cifra le logro incrementar a un 81.3%. Lo cual indica que la aplicación de los talleres tuvo buenos resultados y los niños niñas respondían a las tareas que realiza y estas persistían en el tiempo suficiente de forma eficiente obteniendo un rendimiento óptimo.

IV. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Realizada la investigación, con los resultados obtenidos en el grupo experimental son satisfactorios demostración que los talleres de yoga ayudan a mejorar la atención de manera satisfactoria es sus tres tipos atención selectiva y/o focalizada, atención dividida y atención sostenida. Se recomienda a las instituciones del nivel inicial y docentes de aula y por qué no a las estudiantes de la escuela profesional de educación de todos los niveles aplicar en sus horas de psicomotricidad o en espacio durante las actividades programas los talleres de yoga como una estrategia para propiciar la atención de los niños y niñas, logrando que ellos desarrollen de manera idónea los aprendizajes esperados.

SEGUNDA: La aplicación de los talleres de yoga para mejorar la atención selectiva y/o focalizada en los niños y niñas, tuvo una influencia satisfactoria, por lo mismo se recomienda las instituciones del nivel inicial y docentes de aula y por qué no a las estudiantes de la escuela profesional de educación de todos los niveles aplicar en sus horas de psicomotricidad o en espacio durante las actividades programas los talleres de yoga, para fortalecer este tipo de atención que permite a los niños y niñas responder a los estímulos determinados y a la vez ignoraba otros que son menos relevantes obteniendo un rendimiento óptimo,

TERCERA: La aplicación de los talleres de yoga para mejorar la atención dividida en los niños y niñas, tuvo una influencia satisfactoria, por lo mismo se recomienda las instituciones del nivel inicial y docentes de aula y por qué no a las estudiantes de la escuela profesional de educación de todos los

niveles aplicar en sus horas de psicomotricidad o en espacio durante las actividades programas los talleres de yoga, para fortalecer este tipo de atención que permite a los niños y niñas, respondan a diferentes tareas que les que se le presenta de forma simultánea, intentando que todas estas funcionen obteniendo un rendimiento óptimo.

CUARTA: La aplicación de los talleres de yoga para mejorar la atención sostenida en los niños y niñas, tuvo una influencia satisfactoria, por lo mismo se recomienda las instituciones del nivel inicial y docentes de aula y por qué no a las estudiantes de la escuela profesional de educación de todos los niveles aplicar en sus horas de psicomotricidad o en espacio durante las actividades programas los talleres de yoga, para fortalecer este tipo de atención que permite a los niños y niñas, se concentren en las tareas que realiza y persista el tiempo suficiente como para conseguir de forma eficiente el objetivo propuesto.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Carolina díaz, m., & kerdel matos, e. (juli de 2004). Yoga para niños, una herramienta para la atención. caracas, Venezuela.
- Cutipa, F. C. (2011). el Mapic en la metodología de investigación. puno.
- Huamani: g. g. (2011). tesis "la influencia de os talleres de yoga en el desarrollo de la creatividad de los niños y niñas de 32 años de la institución educativa privada "el Buen Pastor" de la ciudad de puno del año 2011". puno.
- Kojakovic, M. (2006). Yoga para niños. Santiago de Chile: Randon House Mondadori.
- Lincovil, M. J. (2017). Estudios científicos sobre el uso del yoga en la educación. elige educar. Obtenido de <http://www.eligeeducar.cl/5-estudios-cientificos-sobre-el-uso-del-yoga-en-la-educacion>
- Lopez, I. F. (2015). Yoga, beneficios basados en la evidencia científica. buena forma "sport coaching experts". Obtenido de <http://www.buenaforma.org/2015/08/31/yoga-beneficios-basados-en-la-evidencia-cientifica/>
- Mendoza, L. P. (2006). Estudio y aprendizaje técnicas, consejos y más. Lima, Perú: MIRBET.
- Pantoja, D. P. (2010). "propuesta pedagógica para potenciar el desarrollo integral de niños de 5-6 años de edad mediante la práctica de yoga". Bogota, Colombia.
- Universidad Autónoma de Barcelona. (1994). Máster en Paidopsiquiatría. Collegi Oficial Psicòlegs de Catalunya, 2.
- Vargas, M. (2010). Hipnológica. Obtenido de <http://www.hipnologica.org/index.php/articulos-1/meditacion/84-la-meditacion-y-la-relajacion-en-la-educacion>
- Ballesteros Jiménez, S. (2002). Psicología general Vol. II : Atención y percepción. En S. Ballesteros Jiménez. ESPAÑA: Ballesteros Jiménez, Soledad.

Huidobro, J. (1 de JUNIO de 2016). *RADIO CAPITAL*. Obtenido de <https://www.capital.com.pe/actualidad/sabes-por-que-es-importante-la-educacion-inicial-en-el-desarrollo-de-tu-nino-noticia-967320>

KOJAKOVIC, M. (2006). *YOGA PARA NIÑOS*. SANTIAGO DE CHILE: RANDON HOUSE MONDADORI S.A.

La agencia de la ONU para los Refugiados. (AGOSTO de 2017). Obtenido de UNHCR ACNUR: <https://eacnur.org/blog/beneficios-del-yoga-ninos/>

Rico, D. A. (8 de mayo de 2012). *ABC del bebe*. Obtenido de <http://www.abcdelbebe.com/nino/educacion-y-estimulacion/el-jardin-infantil-es-un-espacio-importante-para-que-el-nino-socialice-13430>

ANEXOS

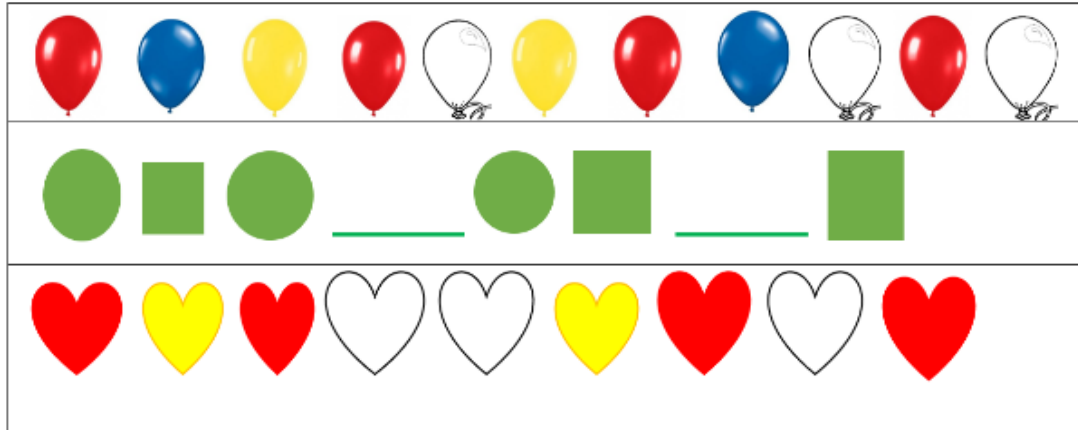
PRE TEST Y POST TEST

EXAMEN DE ENTRADA DE PRE TEST Y POST TEST

Fecha.....

Nombres y apellidos.....

Completa cada serie con atención



Colorea todas las celdas de color celeste si llevan el número **6** y de color amarillo si llevan el número **9**

6	6	6	6	6	9	6
6	6	6	6	6	6	6
6	6	9	6	9	9	9
9	6	6	6	6	9	6
6	6	6	6	9	6	9
6	6	6	6	6	6	6

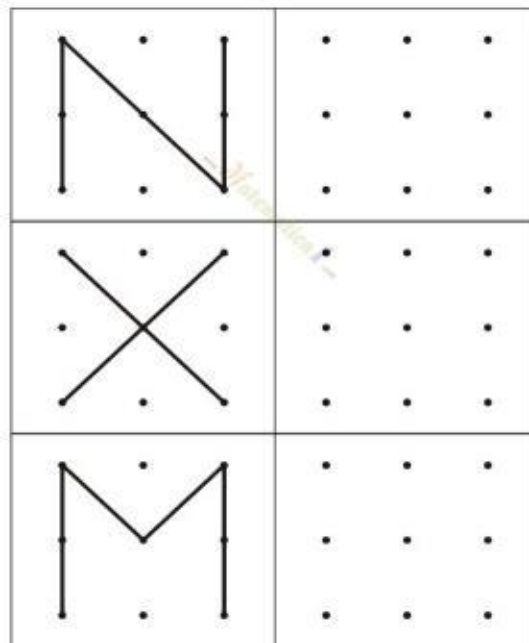
¿Cuántas lunas hay?



Hay _____ Lunas



Observa y reproduce las figuras igual al modelo del lado izquierdo. (topología)



PROTOCOLO DEL PRE TET Y POST TEST

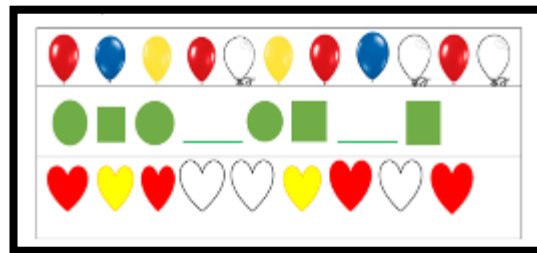
Para desarrollar la atención de los niños (as) de cuatro años

El presente protocolo orienta la evaluación de la atención de niños y niñas de cuatro años de edad, en los aspectos Atención Selectiva o focalizada, Atención dividida y Atención sostenida el cual fue adaptada del texto psicología general Vol. II: Atención y percepción. (2002)

ITENS 1 Completa cada serie con atención

Indicaciones:

- a) Se realiza una demostración de la ejecución del primer itens utilizando siluetas de globo, pegándolas sobre un soporte (cartoneta).
- b) Luego entregue las hojas con el dibujo de:



Les indique que completen la seriación que continua

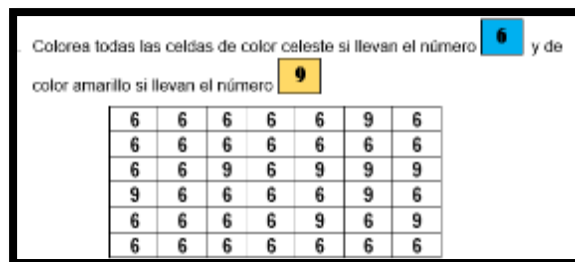
- c) Evaluación: se evaluó considerando

Si:	cuando se logra todas las seriaciones indicadas de manera correcta y se le asigna el numero 1
No:	Cuando no logro las seriaciones indicadas de manera correcta de le asigna el numero 0

ITENS 2 Colorea todas las celdas de color celeste si llevan el número 6 y de color amarillo si llevan el número 9.

Indicaciones:

- a) Se mostró en silueta el número 9 y 6 y las colocamos dentro de un cuadro de color celeste y amarillo, se realiza una demostración de la ejecución del segundo itens.
- b) Luego entregue las hojas con el dibujo de:



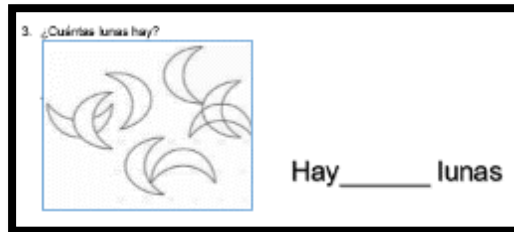
- c) Les indique que colorea todas las celdas de color celeste si llevan el número 6 y de color amarillo si llevan el número 9.
- d) Evaluación: se evaluó considerando

Si:	cuando se logra pintar todos los 6 de color celeste y amarillo si es 9 y se le asigna el numero 1
No:	Cuando no logro pintar los 6 de color celeste y amarillo si es 9 de manera correcta de le asigna el numero 0

ITENS 3 ¿Cuántas lunas hay?

Indicaciones:

- a) Se mostró el paisaje de noche en la mina donde nombramos cada objeto de la lámina dando énfasis en la figura de la luna, sobre todo en su forma.
- b) Luego entregue las hojas con el dibujo de:



- c) se indica que cuenten cuantas lunas observan dentro del cuadrado y coloquen el numero en el espacio que se indica.
- d) Evaluación: se evaluó considerando

Si:	cuando se logra correctamente el conteo de lunas se le asigna el numero 1
No:	Cuando no logro correctamente el conteo de las lunas se le asigna el numero 0

ITENS 4 En el cuadro de doble entrada reconozca las imágenes y relacione estas colorea según corresponda

Indicaciones:

- a) Se entregó la hoja, indicando a los niños que observen y describan las imágenes que observan.
- b) Luego se pasó a explicar el cuadro de doble entrada donde debían reconocer las imágenes y relacione estas y colorean según corresponda.



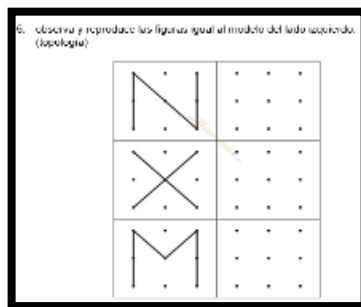
- c) El niño procede a ejecutar la consigna.
- d) Evaluación: se evaluó considerando

Si:	Cuando realiza correctamente el cuadro de doble entrada, reconozca y relacione los objetos y a la vez la colorea según corresponda se le asigna el numero 1
No:	Cuando no realiza correctamente el cuadro de doble entrada, y no reconozca ni relacione los objetos y a la vez la colorea según corresponda se le asigna el numero 0

ITENS 5 observa y reproduce de igual forma las figuras al del lado izquierdo. (topología)

Indicaciones:

- a) Se mostró una lámina con una topología, indicando a los niños y niñas que observen la imagen de la izquierda y como dibujo la misma imagen al otro lado.
- b) Luego se les entrego el pre test y post test y se leído la consiga: observa y reproduce de igual forma las figuras al del lado izquierdo. (topología)



- c) El niño procede a ejecutar la consigna.
- d) Evaluación: se evaluó considerando

Si:	Cuando realiza correctamente el ítems; observa y reproduce de igual forma las figuras al del lado izquierdo se le asigna el numero 1
No:	Cuando no se realiza correctamente el ítems; no observa ni reproduce de igual forma las figuras al del lado izquierdo se le asigna el numero 0

TALLERES DE YOGA



TALLER DE YOGA N°1
POSTURA DEL INDIO (SUKHASANA)




DATOS INFORMATIVOS:

- INSTITUCIÓN EDUCATIVA : 255 “CHANU CHANU”
- INICIAL N°
- DIRECTORA : Marina, COAQUIRA ILAITA
- PROFESORA DE AULA : Yrma Elena, MORALES VARGAS
- ESTUDIANTE : Ruth Noemi, SALAS MAMANI
- EDAD : 4 Años
- FECHA : 6 de noviembre del 2017

Beneficios: esta postura ayuda a preparar el cuerpo y la mente para la práctica del yoga. Elimina la ansiedad y relaja los músculos, además se concentra lo que permite abrir paso a la atención; comenzado por concentrarse en la respiración por la nariz(KOJAKOVIC, 2006, pág. 14)

Objetivo: que los niños y niñas, respondiendo a estímulos determinados indicados e ignorando otros menos relevantes abriendo paso a la atención selectiva o focaliza, después de participar en el taller de yoga “postura del indio (SUKHASANA)”

TALLER DE	PROCESO	RECURSOS	TIEMPO
YOGA	<p>PREPARACION: Previamente preparamos el taller, colocamos la imagen de un indio, preguntamos ¿Qué observan al frente? ¿Alguna vez vieron esta imagen? ¿Cómo está sentado este hombre? ¿Qué les llama la atención de la imagen? ¿de dónde será este hombre? Dialogamos con los niños y niñas a partir de sus respuestas y sobre en qué consiste el taller</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Damos a cada niño su tapete, e indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste, y comenzamos a realizar el primer ejercicio, para ello tenemos que quitarnos los zapatos</p> <p>CALENTAMIENTO: Imagina que eres una roca gigante y no te puedes mover, trata de vaciar tu mente alejando los pensamientos. Para ello concéntrate en el sonido de tu respiración y en las sensaciones de tu cuerpo: si tienes frio o calor, como</p>	<p>Recursos humano Voz Cuerpo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>tapete</p>	5 Min.

	<p>sientes tu espalda y ¿Qué partes de tu cuerpo están en contacto con el piso?</p>  <p>PASÓ A PASO. Siéntate con las piernas cruzadas en el suelo o el borde del tapete. Estira tu espalda, lleva los hombros hacia atrás y abajo abriendo el pecho, hunde suavemente el ombligo</p>  <p>Cierra los ojos y relaja todo tu cuerpo Junta tus manos al centro del pecho y canta tres veces OM. Trata de permanecer un minuto o más en silencio y concentración en tu respiración (inhalación y exhalación)</p>  <p>RELAJACIÓN: Nos echamos en el tapete, cerramos los ojos y nos imaginamos que estamos en un campo lleno de animales ¿Con que animales te encontraste? ¿Cómo se sintieron?</p>	<p>15 Min.</p> <p>tapete</p> <p>tapete</p>	<p>5 Min.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	---------------

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN A UTILIZAR DURANTE EL TALLER

Registro de asistencia

BIBLIOGRAFÍA

KOJAKOVIC, M. (2006). *YOGA PARA NIÑOS*. SANTIAGO DE CHILE: RANDON HOUSE MONDADORI S.A.


**TALLER DE YOGA N°2
RESPIRACIÓN DEL GLOBO (PRANAYAMA)**

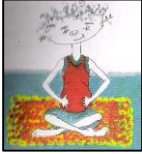

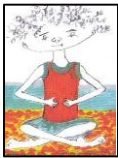

DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA : 255 “CHANU CHANU”
 INICIAL N°
 DIRECTORA : Marina, COAQUIRA ILAITA
 PROFESORA DE AULA : Yrma Elena, MORALES VARGAS
 ESTUDIANTE : Ruth Noemi, SALAS MAMANI
 EDAD : 4 Años
 FECHA : 8 de noviembre del 2017

Beneficios: esta postura ayuda a preparar el cuerpo y la mente para la práctica del yoga. Elimina la ansiedad y relaja los músculos, además se concentra lo que permite abrir paso a la atención; comenzado por concentrarse en la respiración por la nariz(KOJAKOVIC, 2006, pág. 14)

Objetivo: que los niños y niñas, respondiendo a estímulos determinados indicados e ignorando otros menos relevantes abriendo paso a la atención selectiva o focaliza, después de participar en el taller de yoga “postura del indio (SUKHASANA)”

TALLER DE	PROCESO	RECURSOS	TIEMPO
YOGA	<p>PREPARACION: Previamente preparamos el taller, colocamos globos, preguntamos ¿Qué observan al frente? ¿De qué color? ¿Qué les llama la atención de la imagen? ¿Qué necesita este globo para estar inflado? ¿Cómo podemos llenar de aire? Dialogamos con los niños y niñas a partir de sus respuestas, comenzamos con el taller</p>  <p>Damos a cada niño su tapete, e indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste, y comenzamos a realizar el primer ejercicio, para ello tenemos que quitarnos los zapatos.</p> <p>CALENTAMIENTO: Respiramos de día y de noche. Estamos tan acostumbrados a ello que muchas veces ni siquiera nos damos cuenta de que lo hacemos. ¿Sabías que la respiración nos entrega oxígeno y energía? Concéntrate unos minutos en tu respiración y veras lo bien que te sientes.</p>	<p>Recursos humano Voz Cuerpo</p> <p>tapete</p>	5 Min.

	<p>Imagina que en tu guatita tienes un globo y cada vez que inhalas de infla y cada vez que exhalas se desinflan. ¡Ten cuidado! Si lo inflas mucho puedes salir volando</p>  <p>PASÓ A PASO. Siéntate con las piernas cruzadas y la espalda larga, también puede acostada de espalda.</p>  <p>Coloca tus manos en la guatita (abdomen) con los dedos separados</p>  <p>Sin sacar las manos de la guatita, inhala por la nariz y observa cómo crece tu panza y como los dedos de tus manos se van separando. Al botar el aire por la nariz (exhalar), la guatita se empieza a desinflar y los dedos de las manos vuelven a juntarse. Repetimos este ejercicio cuatro veces.</p> <p>RELAJACIÓN: Nos colocamos en posición del indio, comentamos que después de entrenar nuestro sistema respiratorio lo pondremos a prueba con un globo, pasamos a entregar a cada niño y niña un globo, comenzamos a soplar. ¿Qué necesitamos para inflar el globo? ¿Es necesario aprender a respirar? ¿Porque? ¿Cómo se sintieron?</p> 	<p>tapete</p> <p>tapete</p>	<p>15 Min.</p> <p>5 Min.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	------------------------------

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN A UTILIZAR DURANTE EL TALLER

Registro de asistencia

BIBLIOGRAFÍA

KOJAKOVIC, M. (2006). *YOGA PARA NIÑOS*. SANTIAGO DE CHILE: RANDON HOUSE MONDADORI S.A.


TALLER DE YOGA N°3
JALEA



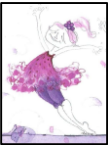
DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA : 255 “CHANU CHANU”
 INICIAL N°
 DIRECTORA : Marina, COAQUIRA ILAITA
 PROFESORA DE AULA : Yrma Elena, MORALES VARGAS
 ESTUDIANTE : Ruth Noemi, SALAS MAMANI
 EDAD : 4 Años
 FECHA : 10 de noviembre del 2017

Beneficios: esta postura ayuda a preparar el cuerpo y la mente para la práctica del yoga. Elimina la ansiedad y relaja los músculos, además se concentra lo que permite abrir paso a la atención; comenzado por concentrarse en la respiración por la nariz(KOJAKOVIC, 2006, pág. 14)

Objetivo: que los niños y niñas, respondiendo a estímulos determinados indicados e ignorando otros menos relevantes abriendo paso a la atención selectiva o focaliza, después de participar en el taller de yoga “postura del indio (SUKHASANA)”

TALLER DE	PROCESO	RECURSOS	TIEMPO
YOGA	<p>PREPARACION: Previamente preparamos el taller, se muestra a los niños y niñas, jalea y gelatina, preguntamos ¿Qué observan al frente? ¿De qué color? ¿Cómo son? ¿Qué les hace diferente? ¿Nos podemos mover igual que ellos? Dialogamos con los niños y niñas a partir de sus respuestas, comenzamos con el taller</p>  <p>Pedimos que se sienten en sus tapetes, e indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste, para ello tenemos que quitarnos los zapatos.</p> <p>CALENTAMIENTO: Muévete como si fueras una enorme jalea (gelatina) de frambuesa que tiembla y tiembla. Imítala y veras lo divertid que resulta sacudir y mover tu cuerpo como si fueras una jalea de verdad. Si tienes pena, rabia o simplemente estás cansado, prueba un par de minutos con estos ejercicios, te aseguro que finalmente te vas a reír.</p>	<p>Recursos humano Voz Cuerpo</p> <p>tapete</p>	5 Min.

	 <p>PASÓ A PASO. Mueve tu cabeza, luego sacude los brazos, las manos, la cintura, las piernas y los pies. Si puedes mueve todo tu cuerpo al mismo tiempo.</p>  <p>Baila o salta de un lado a otro. Lo impórtate es estar en constante movimiento.</p>  <p>RELAJACIÓN: Nos echamos en la alfombra, cerramos los ojos y nos imaginamos que somos un pulpo que durmió por mucho tiempo y necesita estirarse y nos estiramos de un lado a otro ¿Cómo se sintieron?</p>	<p>15 Min.</p> <p>tapete</p> <p>tapete</p> <p>5 Min.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN A UTILIZAR DURANTE EL TALLER

Registro de asistencia

BIBLIOGRAFÍA

KOJAKOVIC, M. (2006). *YOGA PARA NIÑOS*. SANTIAGO DE CHILE: RANDON HOUSE MONDADORI S.A.



TALLER DE YOGA N° 4
POSTURA DE LA MARIONETA “URDHVA HASTASANA A UTTANASANA”





DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA : 255 “CHANU CHANU”
 INICIAL N°
 DIRECTORA : Marina, COAQUIRA ILAITA
 PROFESORA DE AULA : Yrma Elena, MORALES VARGAS
 ESTUDIANTE : Ruth Noemi, SALAS MAMANI
 EDAD : 4 Años
 FECHA : 13 de noviembre del 2017

Beneficios: esta postura ayuda a preparar el cuerpo y la mente para la práctica del yoga. Elimina la ansiedad y relaja los músculos, además se concentra lo que permite abrir paso a la atención; comenzado por concentrarse en la respiración por la nariz(KOJAKOVIC, 2006, pág. 14)

Objetivo: que los niños y niñas, respondiendo a estímulos determinados indicados e ignorando otros menos relevantes abriendo paso a la atención selectiva o focaliza, después de participar en el taller de yoga “postura del indio (SUKHASANA)”

TALLER DE	PROCESO	RECURSOS	TIEMPO
YOGA	<p>PREPARACION: Juntamente con los niños y niñas y preparamos el ambiente para el taller, colocamos la imagen de una marionetista con su marioneta, preguntamos ¿Qué observan al frente? ¿Alguna vez vieron a un marionetista? ¿Qué hace una marionetista? ¿La marioneta cómo es? ¿De qué material está elaborado? ¿Qué sostiene a la marioneta? Dialogamos con los niños y niñas a partir de sus respuestas y sobre en qué consiste el taller</p>  <p>cada niño coge su tapete, e indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste, y comenzamos a realizar el primer ejercicio, para ello tenemos que quitarnos los zapatos</p> 	<p>Recursos humano Voz Cuerpo</p> <p>tapete</p>	5 Min.

	<p>CALENTAMIENTO: Muévete como si fueras una marioneta. Siente como tu cuerpo es manejado por hilos invisibles que te hacen mover brazos, troncos, piernas y cabeza. De repente aparecen unas enormes tijeras que se encarguen de cortar los hilos, lentamente comienzas a notar que la cabeza, el tronco y los brazos se sueltan.</p>  <p>PASÓ A PASO. Párate derecho con tus pies paralelos a tus caderas, tus brazos relajados a los lados del cuerpo y respira profundo un par de veces.</p>  <p>Inhala, llevando tus brazos sobre la cabeza y aprovecha de estirarte al máximo.</p>  <p>Exhala por la boca con el sonido “JA” empieza a bajar desde la cintura como si fueras una marioneta. Dobla las rodillas. Al llegar abajo deja que tus brazos y tronco cuelguen relajadamente.</p>  <p>Sube muy despacio y repite tres veces más el ejercicio</p> <p>RELAJACIÓN: Nos echamos en el tapete, imaginamos que los hilos se rompieron y caímos. Y nos imaginamos que somos una gelatina que nos movemos de un lado a un lado. Nos despedimos con nuestro saludo NAMASTE. ¿Con te sentiste? ¿Cómo se sintieron?</p>	<p>15 Min.</p> <p>tapete</p> <p>tapete</p> <p>5 Min.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN A UTILIZAR DURANTE EL TALLER

Registro de asistencia

BIBLIOGRAFÍA

KOJAKOVIC, M. (2006). *YOGA PARA NIÑOS*. SANTIAGO DE CHILE: RANDON HOUSE MONDADORI S.A.


TALLER DE YOGA N° 5
POSTURA DE “MONTAÑA (Tadasana)”




DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA : 255 “CHANU CHANU”
 INICIAL N°
 DIRECTORA : Marina, COAQUIRA ILAITA
 PROFESORA DE AULA : Yrma Elena, MORALES VARGAS
 ESTUDIANTE : Ruth Noemi, SALAS MAMANI
 EDAD : 4 Años
 FECHA : 15 de noviembre del 2017

Beneficios: esta postura ayuda a preparar el cuerpo y la mente para la práctica del yoga. Elimina la ansiedad y relaja los músculos, además se concentra lo que permite abrir paso a la atención; comenzado por concentrarse en la respiración por la nariz(KOJAKOVIC, 2006, pág. 14)

Objetivo: que los niños y niñas, respondiendo a estímulos determinados indicados e ignorando otros menos relevantes abriendo paso a la atención selectiva o focaliza, después de participar en el taller de yoga “postura del indio (SUKHASANA)”

TALLER DE	PROCESO	RECURSOS	TIEMPO
YOGA	<p>PREPARACION: Preparamos el ambiente para el taller, colocamos la imagen de una montaña, preguntamos ¿Qué observan al frente? ¿Dónde hay montañas? ¿Porque hay montañas? ¿Cómo son las montañas? ¿De qué están formados? Dialogamos con los niños y niñas a partir de sus respuestas y sobre en qué consiste el taller</p>  <p>cada niño coge su tapete, e indicamos que vamos a realizar talleres de yoga, explicamos en que consiste, y comenzamos a realizar el primer ejercicio, para ello tenemos que quitarnos los zapatos</p> <p>CALENTAMIENTO: La montaña es la postura principal del yoga, ya que nos enseña a estar derechos, tranquilos y centrados. Cierra los ojos y observa tu cuerpo como una gran montaña. Puedes sentir que están llenos de roca o de nieve. Puedes convertirte en una montaña en cualquier lugar</p>	<p>Recursos humano Voz Cuerpo</p> <p style="text-align: right;">tapete</p>	5 Min.

	<p>donde estés, incluso en la fila del supermercado o en la que haces para entrar a clases.</p>  <p>PASÓ A PASO. Párate derecho con los pies paralelos a tus caderas y los brazos refléjalos a los lados del cuerpo.</p>  <p>Lleva tus hombros hacia atrás y abajo, abriendo el pecho. Hunde suavemente tu ombligo hacia la espalda y lleva tu colita hacia adentro. Asegura de que tus piernas estén firmes y de que tu cara se encuentre relajada. Mantén la posición durante cinco respiraciones.</p>  <p>RELAJACIÓN: Nos echamos en el tapete, cerramos nuestros ojos movemos partes de nuestro cuerpo. Nos despedimos con nuestro saludo NAMASTE. ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo se sintieron?</p>	<p>15 Min.</p> <p>tapete</p> <p>tapete</p>	<p>5 Min.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	---------------

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN A UTILIZAR DURANTE EL TALLER

Registro de asistencia

BIBLIOGRAFÍA

KOJAKOVIC, M. (2006). *YOGA PARA NIÑOS*. SANTIAGO DE CHILE: RANDON HOUSE MONDADORI S.A.


**TALLER DE YOGA N° 6
“EL ARBOL (Vrksasana)”**








DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA : 255 “CHANU CHANU”
 INICIAL N°
 DIRECTORA : Marina, COAQUIRA ILAITA
 PROFESORA DE AULA : Yrma Elena, MORALES VARGAS
 ESTUDIANTE : Ruth Noemi, SALAS MAMANI
 EDAD : 4 Años
 FECHA : 17 de noviembre del 2017

Beneficios: esta postura ayuda a preparar el cuerpo y la mente para la práctica del yoga. Elimina la ansiedad y relaja los músculos, además se concentra lo que permite abrir paso a la atención; comenzado por concentrarse en la respiración por la nariz(KOJAKOVIC, 2006, pág. 14)

Objetivo: que los niños y niñas, respondiendo a estímulos determinados indicados e ignorando otros menos relevantes abriendo paso a la atención selectiva o focaliza, después de participar en el taller de yoga “postura del indio (SUKHASANA)”

TALLER DE	PROCESO	RECURSOS	TIEMPO
YOGA	<p>PREPARACION: Preparamos el ambiente para el taller, cada niño coge su tapete; colocamos la imagen de un árbol, preguntamos ¿Qué observan al frente? ¿Dónde vemos arboles? ¿Cuánto tiempo viven los arboles? ¿Sabe alguien para por que existen los arboles? a partir de sus respuestas dialogamos con los niños ¿Cómo podemos hacer la postura del árbol, con nuestro cuerpo?</p>  <p>Comenzamos con el taller, he indicamos que debemos que quitarnos los zapatos</p>	<p>Recursos humano Voz Cuerpo silueta</p>	2 Min.
	<p>CALENTAMIENTO: Ahora imaginen que son un árbol y estas en un bosque, tienes miles de años y sigues ahí estable, tranquilo y fuerte. Tus pies con las raíces que necesitan estar conectadas con el piso para no caerse, tus piernas con el tronco y tus brazos las ramas en las que pueden crecer flores o frutas. Estírate y siente como tus ramas llegan hasta el cielo</p>		tapete

	<p style="text-align: center;"></p> <p>PASÓ A PASO. Párate en la postura de la montaña</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Lleva el pie derecho y ubícalo sobre el lado menor del muslo izquierdo.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Ubica las manos sobre el pecho en Namaste.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Quando te encuentras establece., lleva las manos arriba de tu cabeza y mantenla postura durante cuatro reparaciones. Baja los brazos, luego la pierna derecha y repite con la pierna izquierda.</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>RELAJACIÓN: Mostramos silueta de una paloma, imaginamos que somos una paloma que queremos posar en el árbol realizamos la postura de la paloma. Inhalando e exhalando. Nos despedimos con nuestro saludo NAMASTE. ¿Con te sentiste? ¿Cómo se sintieron?</p> <p style="text-align: center;"> </p>	<p>tapete</p> <p>15 Min.</p> <p>tapete</p> <p>5 Min.</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN A UTILIZAR DURANTE EL TALLER

Registro de asistencia

BIBLIOGRAFÍA

KOJAKOVIC, M. (2006). *YOGA PARA NIÑOS*. SANTIAGO DE CHILE: RANDON HOUSE MONDADORI S.A.

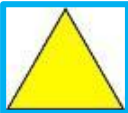
TALLER DE YOGA N° 7
“TRIANGULO (Utthita Trikonasana)”





DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA : 255 “CHANU CHANU”
 INICIAL N°
 DIRECTORA : Marina, COAQUIRA ILAITA
 PROFESORA DE AULA : Yrma Elena, MORALES VARGAS
 ESTUDIANTE : Ruth Noemi, SALAS MAMANI
 EDAD : 4 Años
 FECHA : 20 de noviembre del 2017

BENEFICIOS: la postura del triángulo ayuda a fortalecer y flexibilizar la espalda, las caderas, las piernas y los pies. Abre el pecho, estimula órganos abdominales ayudando a la digestión. Alivia el estrés y además puede ser usada como una postura terapéutica para la ansiedad y el pie plano.

OBJETIVO: que los niños y niñas, respondan a diferentes indicaciones durante el taller de manera simultánea obteniendo un rendimiento óptimo.

TALLER DE	PROCESO	RECURSOS	TIEMPO
YOGA	<p>PREPARACION: Preparamos el ambiente para el taller, cada niño coge su tapete; colocamos la imagen de un TRIANGULO, preguntamos ¿Qué observan al frente? ¿Cuántos lados tiene? ¿A qué nos recuerda el triángulo? a partir de sus respuestas dialogamos con los niños</p> <p>Comenzamos con el taller, he indicamos que debemos que quitarnos los zapatos</p> 	Recursos humano Voz Cuerpo silueta	2 Min.
	<p>CALENTAMIENTO: Si observas, te puedes dar cuenta de que todos lados podemos ver la forma de un triángulo. En los techos de las casas, en los cerros o montañas, en las esquinas y en muchas otras cosas más. Con tu cuerpo formar un triángulo y probar lo fuerte establece y relajada que puede ser esta forma geométrica.</p> <p>PASÓ A PASO. Párate en la postura de la montaña con las manos en el pecho.</p>		5 Min.
		tapete	

	<p>Salta separando brazos y piernas</p>  <p>Gira tu pie hacia fuera. El arco de tu pie izquierdo debe quedar en línea con el talón de pie derecho</p>  <p>Exhala y extiende tu cuerpo desde la cintura hacia el lado derecho. Con tu mano derecha toma y extiende tu brazo izquierdo hacia arriba.</p>  <p>Gira la cabeza hacia arriba para mirar tu mano izquierda. Respira suavemente tratando de mantener el pecho abierto y las piernas firmes. Vuelve arriba y repite la postura hacia el lado izquierdo.</p> <p>RELAJACIÓN: Mostramos silueta de FIGURAS GEOMETRICAS, nos echamos en la alfombra, cerramos los ojos y nos imaginamos que somos figuras geométricas y que son de color que más les guste. Nos despedimos con nuestro saludo NAMASTE. ¿Con te sentiste? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué cuerpo geométrico fueron? ¿Qué color fueron, y por qué?</p> 	<p>tapete</p>	<p>15 Min.</p>
		<p>tapete</p>	<p>5 Min.</p>

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN A UTILIZAR DURANTE EL TALLER

Registro de asistencia

BIBLIOGRAFÍA

KOJAKOVIC, M. (2006). *YOGA PARA NIÑOS*. SANTIAGO DE CHILE: RANDON HOUSE MONDADORI S.A.



TALLER DE YOGA N° 8
“GUERRERO II (Virabhadrasana II)”




DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA : 255 “CHANU CHANU”
 INICIAL N°
 DIRECTORA : Marina, COAQUIRA ILAITA
 PROFESORA DE AULA : Yrma Elena, MORALES VARGAS
 ESTUDIANTE : Ruth Noemi, SALAS MAMANI
 EDAD : 4 Años
 FECHA : 22 de noviembre del 2017

BENEFICIOS: La postura del guerrero ayuda a fortalecer las piernas, la espalda, los hombros y los brazos. Abre el pecho y los pulmones, estimula los órganos abdominales, aumenta la circulación sanguínea y la resistencia.

OBJETIVO: Que los niños y niñas, respondan a diferentes indicaciones durante el taller de manera simultánea obteniendo un rendimiento óptimo.

TALLER DE	PROCESO	RECURSOS	TIEMPO
YOGA	<p>PREPARACION: Preparamos el ambiente para el taller, cada niño coge su tapete; colocamos la imagen de un guerrero, preguntamos ¿Qué observan al frente? ¿Cómo está vestido el guerrero? ¿qué nos recuerda? ¿Cómo está parado? a partir de sus respuestas dialogamos con los niños Comenzamos con el taller, he indicamos que debemos que quitarnos los zapatos</p> 	Recursos humano Voz Cuerpo silueta	2 Min.
	<p>CALENTAMIENTO: ¿Quieres ser un verdadero guerrero? El guerrero en el que tienes que convertirte es fuerte, notable, valiente y lucha para que todos los seres que habitan en el planeta estén en paz. Al convertirte en un guerrero no pienses que tienes que pelear, ya que el yoga es una actividad pacifica no violenta.</p> 	tapete	5 Min.

	<p>PASÓ A PASO. Párate en la postura de la montaña con las manos en el pecho. Salta separando brazos y piernas.</p>   <p>Gira tu pie derecho hacia afuera, el arco de tu pie izquierdo debe quedarse con el talón de pie derecho.</p> <p>Exhalan, flexa tu pierna derecha, mantén tu rodilla derecha en línea con tu pie derecho, suavemente gira la cabeza llevando la mirada hacia la mano derecha</p>  <p>Para salir de la postura estira tu pierna derecha y relaja los brazos, cuando estés listo repite el guerrero II hacia el lado izquierdo</p> <p>RELAJACIÓN: Volvemos a la postura del indio en el tapete, cerramos los ojos y nos imaginamos que estamos en un campo y tenemos que correr y me siento cansado inhalo y exhalo durante unos minutos Nos despedimos con nuestro saludo NAMASTE. ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo se sintieron?</p>	<p>tapete</p> <p>15 Min.</p> <p>tapete</p> <p>5 Min.</p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN A UTILIZAR DURANTE EL TALLER

Registro de asistencia

BIBLIOGRAFÍA

KOJAKOVIC, M. (2006). *YOGA PARA NIÑOS*. SANTIAGO DE CHILE: RANDON HOUSE MONDADORI S.A.

TALLER DE YOGA N° 9
“PERRO (Adho mukha svanasana)”


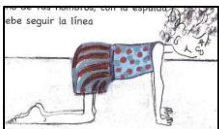


DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA : 255 “CHANU CHANU”
 INICIAL N°
 DIRECTORA : Marina, COAQUIRA ILAITA
 PROFESORA DE AULA : Yrma Elena, MORALES VARGAS
 ESTUDIANTE : Ruth Noemi, SALAS MAMANI
 EDAD : 4 Años
 FECHA : 24 de noviembre del 2017

BENEFICIOS: la postura del perro ayuda a relajar la mente y alivia el estrés, además de entregar energía al cuerpo. Esta postura es rejuvenecedora, ya que aumenta la circulación de sangre en el cerebro. El perro estira los hombros, pantorrillas, arcos de los pies, manos, espalda, caderas.

OBJETIVO: que los niños y niñas, respondan a diferentes indicaciones durante el taller de manera simultánea obteniendo un rendimiento óptimo.

TALLER DE	PROCESO	RECURSOS	TIEMPO
YOGA	<p>PREPARACION: Preparamos el ambiente para el taller, cada niño coge su tapete; colocamos la imagen de varios tipos de perros, preguntamos ¿Qué observan al frente? ¿Qué los hace diferente? ¿Y que los hace igualitos? a partir de sus respuestas dialogamos con los niños ¿Cómo podemos hacer la postura del perro, con nuestro cuerpo?</p>  <p>Comenzamos a realizar el primer ejercicio, he indicamos el nombre del taller para ello tenemos que quitarnos los zapatos</p>	<p>Recursos humano Voz Cuerpo silueta</p>	2 Min.
	<p>CALENTAMIENTO: Imaginen que somos perros; puedes ser grande o chiquito, peludo o no tanto, gruñón o amistoso. Tú eliges. Ahora levántate del piso y estírate, cierra los ojos, respira profundo y si quieres ladra: guau, guau guau</p> 		tapete

	<p>PASÓ A PASO.</p> <ol style="list-style-type: none"> Arrodillas separa las rodillas al ancho de tus caderas y las manos al ancho de tus hombros, con la espalda recta tu cabeza debe seguir la línea de la columna.  Apoya los dedos de los pies en el piso, inhala y presiona con las manos estirándote los brazos y las piernas.  Al estirarlas piernas y brazos quedasen una V al revés. Mantén la postura y respira – inhala y exhala por unos cuantos segundos  Al bajar, quedas en la postura del niño (balansana). Apoya la cola en los talones y la frente en el piso. Los brazos pueden quedar estirados hacia delante o a los lados del cuerpo  <p>RELAJACIÓN: Mostramos silueta de un sapo, imaginamos que somos un sapito saltarín, que está cansado de saltar y se queda quieto para descansar, póngase en cuclillas hacia abajo, llevando sus manos al suelo entre sus pies imagínense que es un sapito descansando, Inhalando e exhalando. Nos despedimos con nuestro saludo NAMASTE., preguntamos ¿Cómo se sintieron?</p>	<p>tapete</p> <p>15 Min.</p> <p>tapete</p> <p>5 Min.</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN A UTILIZAR DURANTE EL TALLER

Registro de asistencia

BIBLIOGRAFÍA

KOJAKOVIC, M. (2006). *YOGA PARA NIÑOS*. SANTIAGO DE CHILE: RANDON HOUSE MONDADORI S.A.


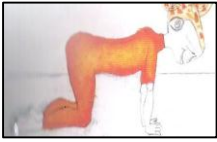
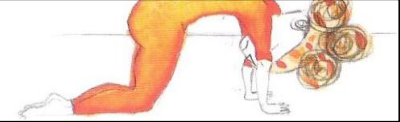
**TALLER DE YOGA N° 10
“EL GATO I Y II”**

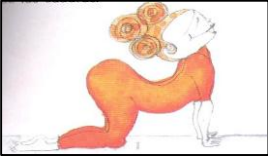
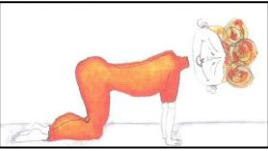
DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA : 255 “CHANU CHANU”
 INICIAL N°
 DIRECTORA : Marina, COAQUIRA ILAITA
 PROFESORA DE AULA : Yrma Elena, MORALES VARGAS
 ESTUDIANTE : Ruth Noemi, SALAS MAMANI
 EDAD : 4 Años
 FECHA : 27 de noviembre del 2017

BENEFICIOS: este ejercicio ayuda a flexibilizar la columna, aumenta la circulación sanguínea, refleja el corazón, además de alinear correctamente los órganos del cuerpo

OBJETIVO: que los niños y niñas, respondan a diferentes indicaciones durante el taller de manera simultánea obteniendo un rendimiento óptimo.

TALLER DE	PROCESO	RECURSOS	TIEMPO
YOGA	<p>PREPARACION: ¿Has visto los gatos cuando curvan la espalda? Imagina que eres un gatito muy peludo, que cuando está enojado lleva su ombligo muy dentro metiendo su cabeza y la cola entre las patas y cuando está contenta levanta su cabeza y su colita. Recuerda que los gatos son muy temperamentales con cariño estirando los brazos y las piernas y conversar en su mismo idioma: miauuuuuuuu. Muévete como lo hace un gato.</p> 	<p>Recursos humano Voz Cuerpo silueta</p>	2 Min.
	<p>CALENTAMIENTO: Apoya tu rodilla y manos en el piso. Tu espalda tiene que quedar en línea con el suelo. Separa las manos al ancho de los hombros y los pies al ancho de las caderas.</p>  <p>Exhalando, curva tu espalda hacia arriba y lleva la cabeza y la cola hacia adentro.</p> 		tapete

	<p>Al inhalar curva tu espalda hacia el suelo, levantando tu cabeza y la colita.</p>  <p>Repite este ejercicio cuatro veces más, coordinando movimientos con respiración. Al terminar, queda con tu espalda paralela al piso</p>  <p>RELAJACIÓN: Volvemos a la postura del indio en el tapete, cerramos los ojos y nos imaginamos que estamos en un campo y tenemos que correr y me siento cansado inhalo y exhalo durante unos minutos Nos despedimos con nuestro saludo NAMASTE. ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo se sintieron?</p>	tapete	15 Min.
		tapete	5 Min.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN A UTILIZAR DURANTE EL TALLER

Registro de asistencia

BIBLIOGRAFÍA

KOJAKOVIC, M. (2006). *YOGA PARA NIÑOS*. SANTIAGO DE CHILE: RANDON HOUSE MONDADORI S.A.

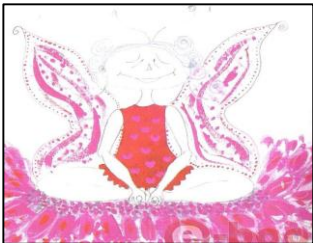
TALLER DE YOGA N° 11
“MARIPOSA” (baddha konasasa)

DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA : 255 “CHANU CHANU”
 INICIAL N°
 DIRECTORA : Marina, COAQUIRA ILAITA
 PROFESORA DE AULA : Yrma Elena, MORALES VARGAS
 ESTUDIANTE : Ruth Noemi, SALAS MAMANI
 EDAD : 4 Años
 FECHA : 29 de noviembre del 2017

BENEFICIOS: la postura de la mariposa ayuda a abrir las caderas, flexibilidad la pelvis, mantiene el abdomen saludable y estira la espalda. Ayuda a aliviar la ansiedad y el cansancio

OBJETIVO: que los niños y niñas, respondan a diferentes indicaciones durante el taller de manera simultánea obteniendo un rendimiento óptimo.

TALLER DE	PROCESO	RECURSOS	TIEMPO
YOGA	<p>PREPARACION: ¿Has visto los gatos cuando curvan la escomo las mariposas mueven sus alas para volar? Apuesto que sí. Entonces ahora cierra los ojos e imagina que tus piernas son alas de una mariposa, ¿de qué color serían? Lleva tus dedos a la cabeza, convirtiéndolos en antenas y muévelos si quieres. Las mariposas van de flor en flor oliendo sus distintos perfumes. Si quieres puedes hacerlo acercando tu nariz a los pies. Uffffffff, no eran flores, eran pies....</p> 	Recursos humano Voz Cuerpo silueta	2 Min.
	<p>CALENTAMIENTO: Pasó a paso. Siéntete en el piso con las plantas de los pies juntas. Mantén tu espalda larga.</p>	tapete	5 Min.

	 <p>Con tus manos, tomate los pies y mueve las rodillas hacia arriba y hacia abajo varias veces.</p>  <p>Extiéndete suavemente hacia delante, manteniendo tu espalda derechita. Cuando no puedas más, curva un poco tu espalda tratando de llegar con tu nariz a los pies.</p>  <p>Vuelve arriba con tu espalda y estira las piernas</p> <p>RELAJACIÓN: Volvemos a la postura del indio en el tapete, cerramos los ojos y nos imaginamos que estamos en un campo y tenemos que correr y me siento cansado inhalo y exhalo durante unos minutos Nos despedimos con nuestro saludo NAMASTE. ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo se sintieron?</p>	<p>tapete</p> <p>tapete</p>	<p>15 Min.</p> <p>5 Min.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	------------------------------

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN A UTILIZAR DURANTE EL TALLER

Registro de asistencia

BIBLIOGRAFÍA

KOJAKOVIC, M. (2006). *YOGA PARA NIÑOS*. SANTIAGO DE CHILE: RANDON HOUSE MONDADORI S.A.



TALLER DE YOGA N° 12
“GABIOTA” (URDHVA MUKHA PRASARITA)



DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA : 255 “CHANU CHANU”
 INICIAL N°
 DIRECTORA : Marina, COAQUIRA ILAITA
 PROFESORA DE AULA : Yrma Elena, MORALES VARGAS
 ESTUDIANTE : Ruth Noemi, SALAS MAMANI
 EDAD : 4 Años
 FECHA : 1 de Diciembre del 2017

BENEFICIOS: La postura de la gaviota ayuda a desarrollar el equilibrio y estira la parte posterior de la pierna

OBJETIVO: Que los niños y niñas, respondan a diferentes indicaciones durante el taller de manera simultánea obteniendo un rendimiento óptimo.

TALLER DE	PROCESO	RECURSOS	TIEMPO
YOGA	<p>PREPARACIÓN: Imagina que eres una gaviota y estas todo el da volando sobre el mar. Al extender tus piernas hacia los lados de tu cuerpo, piensa que estas abriendo tus alas para comenzar el vuelo. ¿Hacia dónde iras esta vez?, ¿te has dado cuenta de lo entretenido que es volar?</p> <div style="text-align: center;">  </div>	Recursos humano Voz Cuerpo silueta	2 Min.
	<p>CALENTAMIENTO: Siéntete en la postura de la mariposa, con la espalda recta, y tomate los dedos gordos de los pies.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		

	<p>Busca tu equilibrio sentándote sobre los isquiones (huesos de la cola) y lentamente estira las piernas.</p>  <p>Si no puedes estirar completamente las piernas no importa. Trata de mantener tu equilibrio y tu espalda derecha.</p> <p>Vuelve a la postura de la mariposa.</p>  <p>RELAJACIÓN: Nos echamos en la alfombra, cerramos los ojos y nos imaginamos que somos cuerpos geométricos y que son de color que más les guste. ¿Cómo se sintieron? ¿Qué cuerpo geométrico fueron? ¿Qué color fueron, y por qué?</p>	<p>tapete</p> <p>tapete</p>	<p>15 Min.</p> <p>5 Min.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	------------------------------

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN A UTILIZAR DURANTE EL TALLER

Registro de asistencia

BIBLIOGRAFÍA

KOJAKOVIC, M. (2006). *YOGA PARA NIÑOS*. SANTIAGO DE CHILE: RANDON HOUSE MONDADORI S.A.

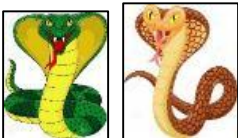

TALLER DE YOGA N° 13
“COBRA” (brujangasana)

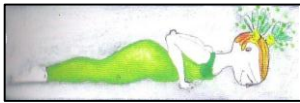
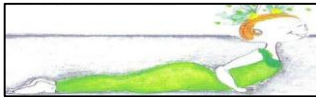



DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA : 255 “CHANU CHANU”
 INICIAL N°
 DIRECTORA : Marina, COAQUIRA ILAITA
 PROFESORA DE AULA : Yrma Elena, MORALES VARGAS
 ESTUDIANTE : Ruth Noemi, SALAS MAMANI
 EDAD : 4 Años
 FECHA : 4 de Diciembre del 2017

BENEFICIOS: la postura abre el pecho, fortalece y flexibilidad la columna, los brazos y la espalda. Alivia problemas respiratorios como el asma, ya que fortalecen el diafragma. Mejora la digestión, estimula la tiroides y los riñones. Elimina el estrés y la fatiga.

OBJETIVO: que los niños y niñas, demuestren atención en las indicaciones que estas persistan en el tiempo de la postura, para seguir de forma eficiente el objetivo de la postura.

TALLER DE	PROCESO	RECURSOS	TIEMPO
YOGA	<p>PREPARACIÓN: Preparamos el ambiente para el taller, cada niño coge su tapete; colocamos las imágenes de dos cobras, preguntamos ¿Qué observan al frente? ¿Tiene patas? ¿Cómo se traslada de un lugar a otro? a partir de sus respuestas dialogamos con los niños ¿Cómo podemos hacer la postura de la cobra, con nuestro cuerpo?</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Comenzamos a realizar el primer ejercicio, he indicamos el nombre del taller para ello tenemos que quitarnos los zapatos</p>	<p>Recursos humano Voz Cuerpo silueta</p>	2 Min.
	<p>CALENTAMIENTO: Conviértete en una cobra larga y llena de colores. Ahora que eres una serpiente, mira un poco más arriba del piso, levanta tu pecho y tu cabeza. Al hacer este movimiento puedes sacra la lengua y hacer el sonido zzzzzzzzzzz ¿Qué miran las cobras?</p> <div style="text-align: center;">  </div>		<p>tapete</p>

	<p>PASÓ A PASO.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acuéstate boca abajo, con los pies juntos y la frente al piso  2. Pon las manos en el piso debajo de los hombros, inhala y estira los brazos dejando los codos doblados. Levante la cabeza, el cuello, el pecho llevando los hombros hacia tras y hacia abajo.  3. Respira en la postura y trata de llegar a tu máxima extensión (la mirada va al techo)  4. Al exhalar, baja y descansa con la frente en el piso. Repite la postura una vez más.  <p>RELAJACIÓN: Nos ponemos en grupos y realizamos posturas del sol juntamos nuestros pies, luego las manos atrás levantamos nuestro cuerpo (sol del amanecer) finalizamos con la postura de la luna todas nuestras manos juntamos dentro del círculo. En grupo, Inhalando e exhalando. Nos despedimos con nuestro saludo NAMASTE., preguntamos ¿Cómo se sintieron?</p> 	<p>15 Min.</p> <p>tapete</p> <p>5 Min.</p> <p>tapete</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN A UTILIZAR DURANTE EL TALLER

Registro de asistencia

BIBLIOGRAFÍA

KOJAKOVIC, M. (2006). *YOGA PARA NIÑOS*. SANTIAGO DE CHILE: RANDON HOUSE MONDADORI S.A.



**TALLER DE YOGA N° 14
"BARCO" (DHANURASANA)**

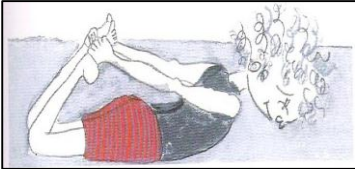

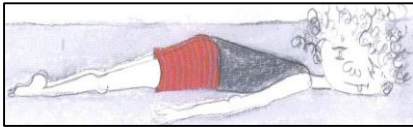

DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA : 255 "CHANU CHANU"
 INICIAL N°
 DIRECTORA : Marina, COAQUIRA ILAITA
 PROFESORA DE AULA : Yrma Elena, MORALES VARGAS
 ESTUDIANTE : Ruth Noemi, SALAS MAMANI
 EDAD : 4 Años
 FECHA : 6 de Diciembre del 2017

BENEFICIOS: esta postura estira completamente la parte delantera del cuerpo: tobillos, muslos, ingle, abdomen, pecho, garganta. Estira también los músculos de la espalda y tonifica órganos abdominales.

OBJETIVO: que los niños y niñas, demuestren atención en las indicaciones que estas persistan en el tiempo de la postura, para seguir de forma eficiente el objetivo de la postura.

TALLER DE	PROCESO	RECURSOS	TIEMPO
YOGA	<p>PREPARACION: ¿Has visto los barcos? ¿Imagina que tamaño son? De qué color son y que las olas del mar los está llevando.</p>  <p>Los barcos navegan por el mar y cruzan el océano. Si te conviertes en un barco, ¿A dónde te gustaría ir? Puedes elegir el país que quieres. Si te fijas bien, tu barriga es el casco del barco, ahí es donde está la estabilidad para no darse la vuelta ni hundirse. Así que ¡mucho fuerza en el casco para sostener el barco!</p> 	<p>Recursos humano Voz Cuerpo silueta</p>	<p>2 Min.</p>
	<p>CALENTAMIENTO:</p> <p>1. Acuéstate boca abajo, dobla las rodillas y toma los tobillos con las manos.</p>	<p>tapete</p>	<p>5 Min.</p>

	 <p>2. Al inhalar, eleva el pecho, los hombros y la cabeza. Trata de llegar a lo más arriba que puedas, siempre que te sientas como en la postura. También lleva tus piernas arriba y fija la mirada al techo. Quédate aquí un par de respiraciones.</p>  <p>3. Al exhalar, baja suavemente llevando el pecho y la cabeza al piso, suelta las piernas y descansa. Repite una vez más. (su contra postura es balansana, el ejercicio 15)</p>  <p>RELAJACIÓN: Imagina que eres UNA FLOR, imaginen el color que son y el tamaño sus hojas. Presentamos una silueta de una flor y preguntamos ¿qué forma tiene? Inhalamos y exhalamos por la nariz, dejémonos llevar por las brisas del viento que soplan</p> 	<p>tapete</p> <p>15 Min.</p> <p>tapete</p> <p>5 Min.</p>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN A UTILIZAR DURANTE EL TALLER

Registro de asistencia

BIBLIOGRAFÍA

KOJAKOVIC, M. (2006). *YOGA PARA NIÑOS*. SANTIAGO DE CHILE: RANDON HOUSE MONDADORI S.A.



TALLER DE YOGA N° 15
“POSTURA DEL NIÑO” (balasana)

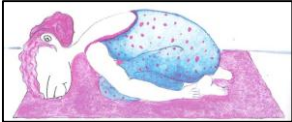



DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA : 255 “CHANU CHANU”
 INICIAL N°
 DIRECTORA : Marina, COAQUIRA ILAITA
 PROFESORA DE AULA : Yrma Elena, MORALES VARGAS
 ESTUDIANTE : Ruth Noemi, SALAS MAMANI
 EDAD : 4 Años
 FECHA : 7 de Diciembre del 2017

BENEFICIOS: La postura del niño es usada como contra posturas del barco o la cobra. Con ella se estiran sumamente las caderas, los muslos los tobillos y la columna. Calma la mente, alivia la fatiga y el estrés.

OBJETIVO: que los niños y niñas, demuestren atención en las indicaciones que estas persistan en el tiempo de la postura, para seguir de forma eficiente el objetivo de la postura.

TALLER DE	PROCESO	RECURSOS	TIEMPO
YOGA	<p>PREPARACIÓN: Recuerdan como estaban en el vientre de la mamá, se muestra la imagen:</p>  <p>Observan como nuestra columna está dentro del vientre de la mamá, lo mismo aremos ahora, pero con la cabeza chocando con el piso.</p> 	<p>Recursos humano Voz Cuerpo silueta</p>	2 Min.
	<p>La postura del niño nos ayuda a relejarnos. Úsala siempre que estés cansado y, sobre todo, después de la postura del barco para que descansen tu mente y tu corazón. Trata de estar muy comodo y ojalá sin moverte.</p>		5 Min.

	 <p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Siéntate sobre tus talones, lleva la frente al piso y los brazos a los lados del cuerpo.</p> <p>Vas a quedar en la postura del niño un par de respiraciones, relajando el cuello, hombros, brazos, manos, espalda y estómago.</p>  <p>Suavemente y con la ayuda de tus manos, sube sentándote sobre tus talones.</p>  <p>RELAJACIÓN:</p> <p>Tendidos en el suelo, forma un círculo colocando las cabezas en el centro uno con otra.</p>  <p>Hacer 3-4 respiraciones profundas y después quedarse inmóviles por 2-3 minutos.</p>	<p>tapete</p> <p>tapete</p> <p>tapete</p>	<p>15 Min.</p> <p>5 Min.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	------------------------------

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN A UTILIZAR DURANTE EL TALLER

Registro de asistencia

BIBLIOGRAFÍA

KOJAKOVIC, M. (2006). *YOGA PARA NIÑOS*. SANTIAGO DE CHILE: RANDON HOUSE MONDADORI S.A.



TALLER DE YOGA N° 16
“PUENTE” (setu banda sarvangaana)

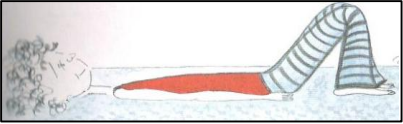
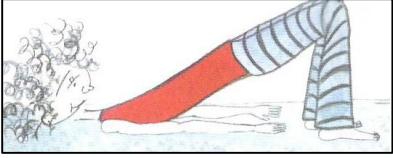
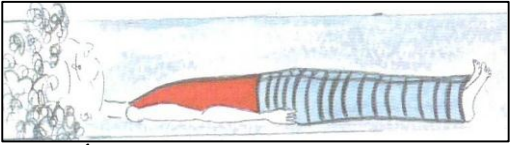
DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA : 255 “CHANU CHANU”
 INICIAL N°
 DIRECTORA : Marina, COAQUIRA ILAITA
 PROFESORA DE AULA : Yrma Elena, MORALES VARGAS
 ESTUDIANTE : Ruth Noemi, SALAS MAMANI
 EDAD : 4 Años
 FECHA : 11 de Diciembre del 2017

BENEFICIOS: el puente abre el pecho, estira el cuello y la columna. Ayuda a relajar la mente, aliviando el estrés y la depresión. Estimula órganos abdominales, pulmones y la tiroides. Alivia piernas cansadas y dolor de cabeza. Reduce la ansiedad y la fatiga.

OBJETIVO: que los niños y niñas, demuestren atención en las indicaciones que estas persistan en el tiempo de la postura, para seguir de forma eficiente el objetivo de la postura.

TALLER DE	PROCESO	RECURSOS	TIEMPO
YOGA	<p>PREPARACION: Observamos en el pizarrón variedad de puentes.</p>  <p>Pedimos a los niños que: Imagina que eres un puente y que debajo de ti hay un río. El puente es responsable de que los autos, camiones y personas puedan cruzar de un lugar a otro. Es fuerte, ya que resiste el paso de muchas cosas sobre él, pero a la vez es flexible por que se adapta a distintas situaciones; los vientos, la lluvia o el calor. Trata de hacer posturas del puente pesando en su fortaleza y flexibilidad.</p>	<p>Recursos humano Voz Cuerpo silueta</p>	2 Min.
	 <p>CALENTAMIENTO: Acuéstate de espalda con los brazos a los lados del cuerpo, separa piernas al ancho de las caderas.</p>		5 Min.
		tapete	

	 <p>Apoya las plantas de los pies en el piso justo debajo de tus rodillas. Al inhalar, eleva tus caderas hacia arriba sin que los hombros se muevan del piso, presiona con tus manos el suelo</p>  <p>Mantén la postura unas cuantas respiraciones, luego baja despacito al piso y descansa.</p>  <p>RELAJACIÓN: Nos echamos en la alfombra, cerramos los ojos y nos imaginamos que somos un pulpo que durmió por mucho tiempo y necesita estirarse y nos estiramos de un lado a otro ¿Cómo se sintieron?</p>	<p>tapete</p> <p>tapete</p>	<p>15 Min.</p> <p>5 Min.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	------------------------------

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN A UTILIZAR DURANTE EL TALLER

Registro de asistencia

BIBLIOGRAFÍA

KOJAKOVIC, M. (2006). *YOGA PARA NIÑOS*. SANTIAGO DE CHILE: RANDON HOUSE MONDADORI S.A.


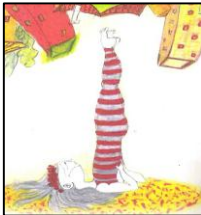
TALLER DE YOGA N° 17
“VELA” (salamba sarvangaana)




DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA : 255 “CHANU CHANU”
 INICIAL N°
 DIRECTORA : Marina, COAQUIRA ILAITA
 PROFESORA DE AULA : Yrma Elena, MORALES VARGAS
 ESTUDIANTE : Ruth Noemi, SALAS MAMANI
 EDAD : 4 Años
 FECHA : 13 de Diciembre del 2017

BENEFICIOS: al ser una postura invertida, ayuda a refrescar la mente, alivia el estrés, el insomnio y la fatiga. Fortalece la parte alta del cuerpo el pecho, los hombros, y el cuello. Tonifica las piernas y la cola, mejora la digestión y la circulación de la sangre.

OBJETIVO: que los niños y niñas, demuestren atención en las indicaciones que estas persistan en el tiempo de la postura, para seguir de forma eficiente el objetivo de la postura.

TALLER DE	PROCESO	RECURSOS	TIEMPO
YOGA	<p>PREPARACION: Colocamos velas de diferentes tamaños y colores sobre el piso con la ayuda de los niños y niñas describimos a la vela</p>  <p>Comentamos: ¿Has visto alguna vez al mundo al revés? La vela a cambia la forma en que miramos nuestro alrededor y te permite tener por un rato la cabeza en el lugar de los pies y los pies en el lugar de la cabeza. ¿no te parece divertido? Trata de alcanzar el cielo con tus pies, para agarrar una estrella o tal vez la luna.</p>	Recursos humano Voz Cuerpo silueta	2 Min.
		tapete	5 Min.

	<p>CALENTAMIENTO: Acuéstate de espalda y lentamente lleva las piernas hacia arriba, mantén las manos en la espalda o la cadera.</p>  <p>Trata de quedar un par de respiraciones en la postura. Si quieres, puedes mover las piernas como sacudiéndolas.</p> <p>Baja apoyando primero tu espalda y luego las piernas en el piso. Descansa.</p>  <p>RELAJACIÓN: Realizaremos la Postura del gorila (uttanasana). En esta postura nos convertiremos en preciosos gorilas, fuertes y flexibles a la vez. Recordamos la postura de la montaña. Poco a poco, redondea tu espalda y comienza a inclinar tu cuerpo hacia delante y hacia abajo, mientras dices: SOY FUERTE Y FLEXIBLE.</p>  <p>Dobla las rodillas y suelta libremente la espalda hacia abajo, dejando que caiga por su peso. Suelta también los brazos, deja que cuelguen. Puedes empezar a balancearte de un lado a otro: ME BALANCEO, ME DEJO LLEVAR.</p> <p>Balancéate libremente de un lado a otro disfrutando del movimiento, mientras repites: MI VIDA ES DIVERTIDA. ¿Cómo se sintieron?</p>	<p>tapete</p> <p>15 Min.</p> <p>tapete</p> <p>5 Min.</p>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN A UTILIZAR DURANTE EL TALLER

Registro de asistencia

BIBLIOGRAFÍA

KOJAKOVIC, M. (2006). *YOGA PARA NIÑOS*. SANTIAGO DE CHILE: RANDON HOUSE MONDADORI S.A.


**TALLER DE YOGA N° 18
“RELAJACION” (Shavasana)**


DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA : 255 “CHANU CHANU”
 INICIAL N°
 DIRECTORA : Marina, COAQUIRA ILAITA
 PROFESORA DE AULA : Yrma Elena, MORALES VARGAS
 ESTUDIANTE : Ruth Noemi, SALAS MAMANI
 EDAD : 4 Años
 FECHA : 15 de Diciembre del 2017

BENEFICIOS: la relajación calma, alivia el estrés y centra y rejuvenece el cuerpo, la mente y el espíritu. reduce el cansancio, el dolor de cabeza y entrega una sensación de paz y quietud.

OBJETIVO: Que los niños y niñas, demuestren atención en las indicaciones que estas persistan en el tiempo de la postura, para seguir de forma eficiente el objetivo de la postura.

TALLER DE	PROCESO	RECURSOS	TIEMPO
YOGA	<p>PREPARACION: Y por fin la relajación de todo nuestro cuerpo. Cierra los ojos e imagina que te acuestas en una nube, una de esas bien gorditas que parecen de algodón y que estas flotando en el cielo. Nada te puede molestar; tu cuerpo y tu mente están completamente relajados. Cada vez eres más liviano, no pesas casi nada, hasta que finalmente te conviertes en una plumita que desciende suavemente del cielo a la tierra. Al llegar lentamente empiezas a volver a la realidad, pero con la sensación de haber flotado por el cielo.</p>	Recursos humano Voz Cuerpo silueta	2 Min.
	<p>CALENTAMIENTO: Acuéstate de espalda, deja los brazos a los lados del cuerpo con las palmas hacia arriba, la pierna separada a los lados de las caderas deja que los pies caigan relajados hacia los lados. Si tienes frio cúbrete con una frazada.</p> 	tapete	5 Min.

	<p>Cierra los ojos sintiendo el contacto de toda la parte posterior del cuerpo en el piso. Suelta y relaja todo el cuerpo, para esto puedes ir repasando mentalmente sus distintas partes, por ejemplo, relaja tu mano derecha, los dedos de la mano derecha, tu brazo derecho y continua el recorrido por todo el cuerpo.</p> <p>Queda en la relajación al menos cinco minutos. La idea no es dormir si no relajar el cuerpo, la mente y el espíritu con conciencia</p> <p>Para salir de la relación lentamente mueve los dedos de las manos, de los pies y suavemente gira la cabeza hacia un lado y hacia el otro. Cuando estés listo, voltea tu cuerpo al lado derecho, déjate un par de respiraciones en esta postura y poco a poco siéntate con las manos en el pecho y canta om shanti, shanti, shanti hari ommmmm (paz para la mente, el cuerpo y el espíritu). Namaste.</p>		<p>15 Min.</p> <p>tapete</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN A UTILIZAR DURANTE EL TALLER

Registro de asistencia

BIBLIOGRAFÍA

KOJAKOVIC, M. (2006). *YOGA PARA NIÑOS*. SANTIAGO DE CHILE: RANDON HOUSE MONDADORI S.A.

INFOGRAFÍA



Leyenda: se observa a los niños en la postura del indio “sukhasana” preparando el cuerpo y la mente para la práctica del yoga



Leyenda: se observa a los niños en la postura del indio “sukhasana” finalizando con un respeto a la vida he unión con nosotros mismos.



Leyenda: se observa a Duberly Enrique en el momento de relajación en la postura del sapo en posición de descanso (inhala exhalado).



Leyenda: se observa a los niños en la postura del puente “setu banda sarvangaana” esta posición ayuda a relajarla mente alivia el estrés y la depresión