

Me siento
bien, aprendo
mejor.



Proyecto de Formación de Centro

1. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Como ya vimos el curso pasado, la palabra Yoga significa unión, la unión de tu cuerpo con tu mente, de tus emociones con tu energía, la unión del Brahman y el Atman, el camino hacia la conexión con tu ser interior.

Procedente de la India, con escritos que vienen desde la antigüedad, a través del estudio de la naturaleza y de lo esencial, los antiguos Rishis desarrollaron ésta filosofía de vida que te permite reconectar todas las partes que forman lo que tú eres, y descubrir una forma de vida plena, sana y armónica.

La filosofía que acompaña esta actividad es la de fortalecer como una tríada el cuerpo, la mente y el espíritu.

La práctica del yoga en los colegios, tanto para docentes como para todo el alumnado está ampliamente justificada porque proporciona, entre otras cosas:

- ❖ paz interior,
- ❖ desarrollo de la conciencia,
- ❖ acondicionamiento cardiovascular,
- ❖ mejora de la circulación,
- ❖ incremento de la fortaleza y la resistencia,
- ❖ aumento de la flexibilidad,
- ❖ regulación del sistema nervioso-endocrino,
- ❖ mejor respiración,
- ❖ alivio del dolor y
- ❖ reducción del estrés.

2. JUSTIFICACIÓN

En el curso 2019-2020 llevamos a cabo en nuestro centro un proyecto de formación de centro llamado “Mente Sana, Corazón Tranquilo” en el que se implementaron a la actividad escolar prácticas de yoga en varias de sus facetas: meditación, respiración, cuentos, asanas.

Estas prácticas contribuyeron a mejorar no solo el clima del aula y del centro educativo, en general, sino el bienestar individual, en particular.

Entendemos la **ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD** como el conjunto de acciones educativas que en un sentido amplio intentan prevenir y dar respuesta a las necesidades, temporales o permanentes, de todo el

alumnado del centro y, entre ellos, a los que requieren una actuación específica derivada de factores personales o sociales relacionados con situaciones de desventaja sociocultural, de altas capacidades, de compensación lingüística, comunicación y del lenguaje o de discapacidad física, psíquica, sensorial o con trastornos graves de la personalidad, de la conducta o del desarrollo, de graves trastornos de la comunicación y del lenguaje de desajuste curricular significativo.

Atendiendo a esta definición, a través de este proyecto pretendemos precisamente esto, dar respuesta a las necesidades de nuestro alumnado y profesorado, en este caso, físicas y psicológicas y, sobre todo, emocionales, que nos llevarán a conseguir un clima de bienestar tanto a nivel interior como en todo el centro educativo, con todo lo que ello implica de mejora de la convivencia no solo de alumnos, sino también de docentes, fomento del trabajo en equipo y de educación en valores.

Consideramos la importancia de conocerse a uno mismo como vía fundamental para lograr una vida feliz y plena, consciente de nuestras capacidades y limitaciones, además de llegar a un nivel de empatía que nos convierta en seres solidarios y comprometidos tanto con nuestros semejantes como el medio que nos rodea.

Creemos firmemente que la práctica de la disciplina que nos ocupa ayudará a conseguir las metas que se pretenden conseguir con este proyecto.

3. PLANIFICACIÓN

Como ya se ha mencionado anteriormente, las prácticas que realizaremos serán:

- Meditaciones
- Relajación
- Respiración
- Asanas

Desde que comience el proyecto hasta la finalización del curso escolar, se realizarán las prácticas de yoga diariamente, siempre que sea posible.

Cada tutor se encargará de llevar a cabo en el aula las meditaciones, relajaciones y respiración, mientras que las asanas las dirigirán los especialistas de Educación Física, dadas las características del área que imparten.

Durante la fase inicial contaremos con el asesoramiento y guía de la experta Edith Rivas, que nos proporcionará las herramientas necesarias para comenzar y llevar a cabo las prácticas.

Asimismo, a lo largo del curso, mantendremos el contacto con ella tanto para consultas como para compartir experiencias o dudas.

Concluida la fase inicial, cada docente, en turno rotatorio, se encargará de planificar semanalmente las actividades a realizar, proporcionando cuentos, vídeos, fichas, etc., necesarios para las prácticas, hasta finalizar el curso.

3.1. CALENDARIO Y HORARIO DE REUNIONES

A concretar.

4. Integración en el curriculum

4.1. Áreas implicadas.

Esta disciplina se trabaja desde las distintas áreas, de la siguiente manera:

- ✓ Área de Lengua Castellana y Literatura.
Con la lectura de cuentos y su posterior análisis estamos trabajando el lenguaje oral y escrito, vocabulario y estructuras gramaticales.
- ✓ Área de matemáticas.
Con la práctica de asanas estamos trabajando la estructuración espacial.
- ✓ Área de educación física.
A través de las posturas estamos trabajando equilibrio, fuerza, tonificación, etc.
- ✓ Área de ciencias naturales.
A través de los cuentos y su posterior análisis, estamos concienciando de la importancia del medio natural y el conocimiento de nuestro propio cuerpo.

- ✓ Área de ciencias sociales.
Las enseñanzas de esta disciplina nos ayudarán a ser personas solidarias y empáticas, además de ciudadanos con competencia cívica social.

4.2. Objetivos.

Los objetivos de este proyecto de formación en el centro son los siguientes:

Objetivos generales:

1. Mejorar las relaciones interpersonales en el centro educativo.
2. Proporcionar los beneficios físicos y mentales que aporta la práctica de yoga a nuestras vidas.
3. Formar a los docentes en la práctica de esta filosofía, de manera que puedan aplicar lo aprendido a su vida cotidiana.
4. Implementar las enseñanzas adquiridas a los grupos de alumnos.

Objetivos específicos:

En el diseño de estos objetivos voy a diferenciar tres ejes: el dirigido al profesorado, el del alumnado y otro común.

Al profesorado:

1. Conocer los beneficios que aporta la práctica continuada del Yoga.
2. Adquirir los conocimientos necesarios para poder transmitirlos posteriormente al alumnado.

Al alumnado:

1. Mejorar capacidades como la atención y la concentración que les permitan afrontar los aprendizajes de manera efectiva.
2. Hacer a nuestros alumnos y alumnas conscientes de sus emociones, reducir las negativas y aumentar en buena medida, las emociones positivas.
3. Resolver conflictos a través de la empatía y el diálogo y, en definitiva, mejorar la convivencia.
4. Dotar de flexibilidad a nuestras articulaciones a través del estiramiento muscular.
5. Modelar el cuerpo y aumentar la fortaleza a través de las *asanas*, que desarrollarán nuestra musculatura con la práctica continuada.
6. Estimular los procesos metabólicos mediante una actividad física regular.
7. Dotar al alumnado de las herramientas necesarias para gestionar las emociones.

Comunes:

1. Mejorar la respiración en tanto todos los ejercicios que se realicen dentro del yoga, van acompañados de un ritmo respiratorio particular.
2. Mejorar la postura a través de ejercicios para fortalecer nuestra espalda, así como ejercicios de relajación.
3. Estimular la energía positiva y aliviar el estrés.
4. Facilitar la concentración a través de prácticas que combinan la respiración y el ejercicio físico, que nos brindarán todas las herramientas para prestar atención a la actividad y a nuestro cuerpo como tal.
5. Estimular el pensamiento positivo y la autoestima.

4.3. Contenidos.

- Conocimiento de uno mismo y de los demás.
- Gestión de las emociones.
- Fortalecimiento muscular, movimientos conscientes e higiene postural.

4.4. Competencias clave.

A lo largo de este proyecto, vamos a trabajar, en mayor o menor medida, las siete competencias clave.

- ✓ Comunicación lingüística
- ✓ Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- ✓ Competencia digital
- ✓ Aprender a aprender
- ✓ Competencias sociales y cívicas
- ✓ Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor
- ✓ Conciencia y expresiones culturales

4.5. Criterios de evaluación.

1. Conocer, en la medida de lo posible, los beneficios que aporta la práctica continuada del Yoga.
2. Mejorar capacidades como la atención y la concentración para que puedan aplicarse posteriormente a cualquier aprendizaje de manera efectiva.
3. Identificar cualquier tipo de emoción, transformar las negativas y aumentar en buena medida, las emociones positivas.
4. Resolver conflictos a través de la empatía y el diálogo y, en definitiva, mejorar la convivencia.
5. adquirir flexibilidad a través del estiramiento muscular.
6. Realizar una actividad física regular, que ayude a estimular los procesos metabólicos.
7. adquirir las herramientas necesarias para gestionar las emociones y ponerlas en práctica en la vida cotidiana.

8. Tomar conciencia de nuestra respiración para Mejorarla.
9. Realizar correctamente ejercicios para fortalecer nuestra espalda, así como ejercicios de relajación.
10. Conseguir concentración a través de prácticas que combinan la respiración y el ejercicio físico.

5. METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE TRABAJO

La metodología a llevar a cabo será totalmente activa, y se llevará a cabo tanto a nivel físico como mental y tanto para los docentes como para, posteriormente, el grupo de alumnos que lleve cada maestro/a.

El Yoga pretende trabajar desde dos ejes: el físico y el mental.

A nivel físico, se trabajarán la musculatura del cuerpo en general, el control de la respiración, higiene postural y la relajación, entre otros.

A nivel mental, se pretende dotar a los practicantes de las herramientas necesarias para el conocimiento de sí mismos y de los demás, control de las emociones, capacidad de concentración y, por tanto, de atención, disminución de la agresividad y fortalecer la autoestima.

6. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

6.1. Fase inicial de trabajo en equipo.

- La primera se dedicará a dar a los maestros y maestras las pautas necesarias para una práctica correcta del Yoga.

La monitora de yoga, a lo largo de 4 sesiones durante el mes de noviembre o diciembre (a concretar), enseñará a los maestros y maestras las técnicas necesarias para llevar a cabo los objetivos que pretendemos conseguir.

6.2. Puesta en práctica en el aula

Los maestros y maestras pondrán en práctica lo aprendido en los grupos de alumnos durante unos minutos (diez minutos aproximadamente) al comienzo de la mañana, durante, al menos, dos días a la semana.

6.3. Intervención de un experto.

Al igual que en el curso anterior, este curso nos gustaría contar con la colaboración de la experta Edith Rivas, tanto en asesoría como guía de nuestra actividad.

7. RESULTADOS ESPERADOS

Tal y como señalan los objetivos que nos planteamos en este proyecto, los resultados que esperamos son tanto a nivel personal como colectivo.

A nivel personal, esperamos que tanto docentes como alumnos y alumnas de nuestro centro adquieran un nivel de autoconocimiento que nos ayude a identificar y gestionar nuestras emociones.

A nivel colectivo, esperamos conseguir un buen clima de convivencia, primero en el centro y, por ende, a todos los ámbitos de nuestra vida en sociedad.

8. EVALUACIÓN

Al finalizar la 1ª fase (instrucción de docentes), se pasará un cuestionario en el que se preguntará sobre el grado de satisfacción de la actividad.

Para los alumnos, la evaluación se llevará a cabo a través de una lista de control en la que se reflejen los distintos grados de consecución de los objetivos propuestos.

Para docentes:

	Mucho	Bastante	Poco	Nada
¿Cumple la actividad con sus expectativas?				
¿Es aplicable a su práctica docente?				
¿Considera eficaz la práctica del Yoga en los centros educativos?				
¿Le gustaría ampliar conocimientos sobre el tema?				
¿Daría continuidad al proyecto?				

Al acabar el curso se comprobará si se han conseguido los objetivos propuestos a través de la siguiente lista de control:

	Siempre	Con frecuencia	Algunas veces	Nunca
Se observan mejoras en la atención y la concentración de nuestros alumnos a la hora de afrontar los aprendizajes.				
Los alumnos verbalizan sus emociones, lo que conlleva una mejor gestión de las mismas.				
Los conflictos en el centro educativo, en general, han experimentado un descenso significativo, utilizándose el diálogo como medio para resolverlos.				
Se observan en el alumnado, en general, mejor forma física, relativa a elasticidad, fuerza, control postural, etc.				
La autoestima y la positividad del alumnado han experimentado una mejora significativa.				

9. FASE DE DIFUSIÓN

La comunicación entre docentes será vía telemática, a través de Telegram, en donde se comunicará la programación de las actividades semanalmente, así como las impresiones y conclusiones que vayan surgiendo a lo largo del proyecto.

A través de la página oficial de Facebook del centro, se irán difundiendo tanto fotografías como vídeos de nuestro alumnado, previos filtros, con las actividades que se realicen durante el curso.

Durante el confinamiento del curso pasado, intentamos involucrar a las familias con actividades sencillas que pudieran realizar todos. También en este curso pretendemos hacerlos partícipes mandando algunas de nuestras actividades a los grupos respectivos de Telegram para que las realicen en casa.