

**UNIVERSIDAD DE FLORES**  
**FACULTAD DE ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTES**

**TRABAJO DE INVESTIGACION**

**EL YOGA RECREATIVO**  
**EN LA ESCUELA PRIMARIA;**  
**UNA PROPUESTA INNOVADORA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

Caracterizaciones que aporta la práctica del yoga en las clases de educación física a través del deporte recreativo para el mejoramiento de la calidad de vida.

**Alumno: Christian Mariano Pena**

**Legajo: 11693**

**Curso: M2 08**

**Año: 2010**

**Tutor metodológico: Lic. Gloria Perelló**

**Tutor temático: Lic. Ariel Zariaga Gómez - Lic. Carlos Casacchia**

## **Modalidad: Distancia**

### **INDICE**

	<b>TEMA</b>	<b>PAGINA</b>
Resumen		5
Primera parte		6
Tema		6
Subtema		6
Área temática		6
Problema de investigación		6
Revisión del estado de arte y antecedentes		6
Análisis de los antecedentes		13
Relevancia social, cognitiva y propósitos		14
Relevancia práctico-social:		14
Relevancia cognitiva		15
Propósitos		17
Capítulo 1: Clases de Educación Física		18
Marco teórico		18
1. Marco institucional ideológico de la escuela.		18
2. Una mirada antropológica e histórica sobre cuerpo – corporeidad y movimiento – motricidad		19
3. Corporeidad y motricidad humana		23
4. Las prácticas introyectivas		24
5. Deporte recreativo y las diferencias con la alta competencia		26
Capítulo 2: El yoga recreativo en la educación física		30
1. Cómo se incluye el yoga recreativo como una propuesta pedagógica dentro de la educación física		30
2. Didáctica del yoga en las clases de educación física desde el modelo del deporte recreativo		32
2.1. Clasificación de los juegos motores		34
2.1.1. Juegos individuales		34
2.1.1.1. Juegos exploratorios		35
2.1.1.2. Juego tarea		35
2.1.2. Juegos grupales		36

2.1.2.1. Juegos masivos	36
2.1.2.2. Juegos grupales con formaciones y/o refugios	36
2.1.2.3. Juegos por bandos	36
2.1.2.4. Juegos de fundamentación	36
2.1.2.5. Juegos aplicativos	37
2.1.2.6. Minideportes o deportes reducidos	37
3. Consideraciones didácticas: las herramientas educativas	37
Capítulo 3: Yoga y calidad de vida	39
1. Conceptos sobre yoga	39
1.1. Definición del yoga	39
1.2. Tipos de yoga: clasificación	39
1.2.1. Método Ashtanga yoga	41
1.3. La respiración, la relajación y la meditación	42
1.4. Uso del espacio	46
1.5. Uso de la música	47
1.6. El hábito	48
1.7. ¿Yogi o practicante de yoga?	49
1.8. La práctica de yoga	50
1.9. Juegos y deportes	50
1.10. Las posturas de yoga	51
1.10.1. Tipos de posturas	53
1.11. Los centros energéticos	54
1.12. Yoga recreativo	56
2. Calidad de vida	57
Supuestos sobre el problema	61
Hipótesis	61
Objetivos generales	62
Objetivos específicos	62
Segunda parte	63
Tipo de diseño	63
Diseño del objeto	64
Matriz de datos	64
Fuentes de datos	68

Diseño de los procedimientos	70
Muestra	70
Instrumento de recolección de datos	72
Plan de actividades en contexto	73
Tercera parte	75
Exposición de datos	75
Matriz de datos	75
Análisis de datos	102
Conclusión	115
Anexo I: juegos propuestos para la clase de educación física	126
Anexo II: posturas propuestas de yoga	127
Anexo III: registro de observación para la lectura de los diseños curriculares	129
Anexo IV: registro de observación del P. E. I.	130
Anexo V: registro de observación de la clase I	132
Anexo VI: registro de observación de la clase II	133
Anexo VII: cuestionario por entrevista personal	135
Anexo VIII: observaciones	136
Anexo IX: entrevistas	157
Referencias	161

## RESUMEN

**Problema de investigación:** ¿Cuáles son las caracterizaciones que aportaría el Yoga en las clases de Educación física al incluirse como herramienta educativa del Deporte Recreativo para el mejoramiento de la calidad de vida en los estudiantes de la escuela primaria 1-544 “Dr. Severo Gutiérrez del Castillo”?

**Supuestos:** Se presupone que la practica del Yoga estaría conformada por las caracterizaciones; adaptable, diverso, factible, inclusivo, preventivo, relajante, recreativo, desarrollo motriz y desarrollo personal para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

**Metodología utilizada:** Tipo de diseño desarrollado: exploratorio – descriptivo. Las Fuentes de datos primarias obtenidas de entrevistas y observaciones, y las secundarias directas de registros institucionales y documentos oficiales. En el diseño de los procedimientos la muestra fue finalística, los Instrumentos de recolección de datos fueron entrevista abierta estandarizada y entrevista informal conversacional y la observación.

**Conclusión obtenida:** el Yoga recreativo en la escuela primaria es una propuesta innovadora en la clase de educación física porque sus aportes son significativos para el mejoramiento de la calidad de vida en los estudiantes y las caracterizaciones que devienen del yoga tales como; adaptable, diverso, factible, inclusivo, preventivo, relajante, recreativo, desarrollo motriz y personal, actúan como herramientas educativas en el Deporte Recreativo.

## PRIMERA PARTE

### TEMA

El Yoga Recreativo en la Escuela Primaria; una propuesta innovadora en la Educación Física.

### SUBTEMA

Caracterizaciones que aporta la práctica del yoga en las clases de educación física a través del deporte recreativo para el mejoramiento de la calidad de vida.

### ÁREA TEMÁTICA

Rama: Ciencias de la Educación: Educación Física

### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son las caracterizaciones que aportaría el Yoga en las clases de Educación física al incluirse como herramienta educativa del Deporte Recreativo para el mejoramiento de la calidad de vida en los estudiantes de la escuela primaria 1-544 “Dr. Severo Gutiérrez del Castillo”?

Cabe aclarar que el estudiar si hubo mejoraras en la calidad de vida no es objeto de estudio en esta investigación, sin embargo se destaca la importancia que aporta el yoga desde el deporte recreativo para su contribución.

### REVISIÓN DEL ESTADO DE ARTE Y ANTECEDENTES

Se procedió a realizar una exhaustiva búsqueda de antecedentes a nivel mundial “*con el fin de establecer en qué estado se encuentra el conocimiento científico respecto a ese campo temático*” como lo afirma Sabino<sup>1</sup>. Ésta búsqueda se realizó en dos etapas; la primera fue a través de Internet y la segunda a modo presencial.

Los sitios consultados fueron:

---

<sup>1</sup> Sabino,C (1996). El proceso de investigación científica. Buenos Aires:Lumen. Citado en cátedra Metodología de la investigación, modulo II, pag. 15 – 16, educación a distancia, licenciatura en actividad física y deportes, Universidad de Flores.

#### Sitios virtuales donde se busco información:

- Biblioteca virtual universal
- Biblioteca nacional de maestros (Argentina)
- Revista digital efdeportes (Argentina)
- Universidad Politécnica de Madrid. España. Biblioteca universitaria.
- Biblioteca nacional (Argentina)
- Universidad de la Rioja. Dialnet. (España)
- Educar (Argentina)
- Redial & censal. Base de datos tesis. (España – Francia)
- Universia. Red de universidades.
- Universidad de Flores (Argentina)
- Teseo
- Universidad de Murcia (España)
- RYE. Recherche Sur le Yoga Dans ´ L´Education
- Diario El País (Uruguay)
- Diario La Vanguardia (España)
- Educa Red Chile
- Educar Chile

#### Sitios no virtuales

- Instituto de Educación Física “Jorge Coll” (Mendoza – Argentina)
- Biblioteca San Martín (Mendoza – Argentina)
- Universidad Nacional de Cuyo (Mendoza – Argentina)
- Diario Los Andes (Mendoza)

De las búsquedas realizadas no se hallaron publicaciones respecto al tema de investigación. Sólo se encontraron publicaciones que hacen una aproximación al tema relacionándose con la espiritualidad o emotividad en ciertos casos y en otros sobre lo postural. La mayoría de los artículos son digitalizados a excepción del Diario los Andes (Mendoza) que es una edición impresa, siendo de carácter útiles los datos encontrados por mantener una estrecha relación con la problemática planteada.

Durante la búsqueda se localizaron dos posibles materiales sobre yoga en la biblioteca de la Universidad de Flores (Uflo). Su lectura acotada permite descubrir que estos trabajos no refieren al tema de investigación.

Se mencionan a continuación las publicaciones localizadas que resultan pertinentes en esta revisión del estado de arte:

TÍTULO: “Yoga en pareja. Aplicación en el aula de Educación Física”.

AUTOR: Lic. Francisco José Castro Blanco (España)

FUENTE: Revista digital EF Deportes<sup>2</sup>

RESUMEN: El autor determina la importancia de practicar yoga por los múltiples beneficios que aporta esta disciplina a nivel salud. La investigación realizada es sobre la práctica de yoga en parejas a partir de la clase de Educación Física. Como resultado se obtiene que la aplicación del yoga en parejas en el área de la Educación Física favorece las relaciones positivas entre los alumnos y alumnas. También beneficia el respeto por las capacidades de cada uno de ellos y define al yoga en pareja como una forma motivante y divertida de aprender ésta disciplina. La publicación comienza con una explicación de la historia del yoga, pasando por definiciones de algunas técnicas y posturas hasta su aplicación didáctica.

CONCLUSION: Se concluye esta publicación por medio del apartado “implicaciones curriculares” donde el autor manifiesta la importancia que posee el yoga en pareja consignándose de “apropiado” para el segundo ciclo de la ESO o bachillerato y expresa la importancia que requiere su “implicación en el bloque de expresión corporal” generando aportes sobre el conocimiento del propio cuerpo, el control postural y su relación con la salud.

TÍTULO: “Yoga en el salón de clase”

AUTORA: Nuria Sanguinetti y María Capurro (Uruguay)

FUENTE: Diario El País<sup>3</sup>

RESUMEN: Las autoras difunden las intenciones del “movimiento de investigación del Yoga en la educación” surgido en Francia. A partir de este movimiento se propone la inclusión del yoga en los centros educativos como modelo pedagógico

---

<sup>2</sup> <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 83 - Abril de 2005

<sup>3</sup> Diario El País (Montevideo - Uruguay) del 11 de febrero del 2007. [http://www.elpais.com.uy/Suple/DS/07/02/11/sds\\_263316.asp#](http://www.elpais.com.uy/Suple/DS/07/02/11/sds_263316.asp#)

alternativo para ser utilizados por los docentes en general y como procesos de aprendizaje. Ese movimiento no tiene como fin el dictado de clase sino utilizar las técnicas de relajación y respiración durante algunos minutos. También se incluyen las técnicas de meditación con algunos ejercicios de visualización argumentándose en la historia.

PROBLEMA: En la publicación surge un cuestionamiento de las autoras “¿cómo se puede aplicar específicamente el yoga en medio de una clase de matemáticas o geografía?”

CONCLUSION: “Las herramientas son muchas y cada una tiene su momento y clima. Además, cada docente debe hallar su estrategia particular de acuerdo a su materia”. Los autores expresan que al principio se debe explicar de qué manera la relajación, la respiración y el silencio benefician la actividad cerebral aumentando la concentración y la memoria. Luego son lo propios alumnos que solicitan las intervenciones con estas técnicas por sus notables resultados. A modo de conclusión se expresa que los niños tienen gran aprobación a las técnicas de yoga por las que ellos mismos las solicitan. En estudiantes de mayor edad se les explican los objetivos de las técnicas utilizadas. Y finalmente las autoras expresan que “Las técnicas de RYE están orientadas a calmar y relajar, pero también a focalizar la atención, concentración y memoria. y [...], desde el punto de vista cognitivo, también útil”.

TÍTULO: “Niños que triunfan”

AUTOR: Flak, Micheline y Coulon, Jacques DE

FUENTE: Editorial Cuatro Vientos<sup>4</sup>.

RESUMEN: esta publicación define al yoga como una alternativa metodológica que podría ser incluida en la enseñanza escolar. Se da a conocer diferentes ejercicios para que el docente de grado los pueda incorporar y así obtener resultados en sus prácticas pedagógicas. Se refiere particularmente a la relajación. Esta publicación referiría a que uno de cada tres niños en la actualidad sufre de depresión debido a la permanente exigencia de los padres para que asistan a determinado colegio, para que sean exitosos y competitivos, y debido a esta situación la autora se pregunta

---

<sup>4</sup> Editorial Cuatro Vientos. ISBN: 9789562420372. N° Edición:1ª ED. Año de edición: 1997. CHILE

PROBLEMA: *¿Cómo lograr que los menores se concentren, aprendan más fácilmente y tenga una actitud positiva ante la vida?*

CONCLUSION: La autora concluye *“en incluir el yoga en la escuela sin necesidad de dedicar mucho tiempo ni usar un lugar que no sea la misma sala de clases”*.

TÍTULO: En horario lectivo una escuela incluye al Yoga en su proyecto educativo para mejorar los resultados académicos.

AUTOR: Diario la Vanguardia (España). 23 de mayo de 2010.

FUENTE: Diario Digital La Vanguardia<sup>5</sup>

INSTITUCION FINANCIADORA DE LA INVESTIGACION: escuela pública Sant Josep, de Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)

PROBLEMA: Mejorar la concentración de los alumnos de cuarto y sexto de primaria de la escuela pública Sant Josep, de Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)

RESUMEN: alumnos de la escuela primaria alternan las clases de lengua y matemática con clases de yoga dentro del horario lectivo con el propósito de mejorar la concentración.

Se incluyen ejercicios de respiración, relajación y estiramientos brindados por una docente de yoga y no docente de Educación Física. Esta escuela de Barcelona es la única en España que tiene ésta iniciativa. Es normal que algunas escuelas tengan en sus horarios algunos minutos de yoga pero no como esta iniciativa que se maneja de forma estructurada. El proyecto esta destinado a alumnos de 9 a 10 años y de 11 a 12 años mientras que otro grupo hace de grupo control para comparar las muestras y definir el resultado.

CONCLUSION: Si bien no hay resultados científicos hasta el momento, se observa en este trabajo que el yoga “lyengar” permite a los alumnos conectarse a sí mismos y ser conscientes de su estado de ánimo, lo que les ayuda también en el plano emocional. El proyecto también se extiende a padres y a profesores para que los beneficios reviertan más allá de las aulas.

TITULO. Yoga en el aula para aprender mejor

AUTOR: Luis Forray (Chile)

---

<sup>5</sup> <http://www.lavanguardia.es/ciudadanos/noticias/20100523/53932042902/una-escuela-incluye-el-yoga-en-su-proyecto-educativo-para-mejorar-los-resultados-academicos-barcelon.html>

FUENTE EDUCARED – FUNDACION TELEFONICA. CHILE <sup>6</sup> \_

RESUMEN: En esta publicación se da mucha importancia al aspecto emocional para asegurarse la calidad del aprendizaje. Se considera que hay que trabajar sobre las emociones para lograr el aprendizaje y la reducción en los niveles de violencia y agresividad. En los apartados denominados como: a) La salud física y mental de profesores y alumnos, b) La vida actual atenta permanentemente contra la atención, c) la concentración, d) La calidad del aprendizaje también depende de las emociones, e) Cualidades del Yoga para relajar el cuerpo y la mente, y finalmente f) Yoga en la escuela ayuda a centrar la educación en la persona, expresa situaciones y resalta el uso del yoga.

CONCLUSION: Se concluye manifestando sobre la necesidad durante la formación docente y a su metodología del aula, preocuparse por la salud física y emocional del profesor y de sus educandos y brindar estrategias a partir de la enseñanza del yoga. El trabajo será sobre técnicas de relajación con el propósito de desintoxicar al organismo y a la mente a través de la práctica de esta disciplina con ciertos ejercicios específicos. También consideran que el yoga en la escuela ayuda a centrar la educación en la persona.

TÍTULO: Yoga, también para los más pequeños

AUTOR: Educar Chile. 14 de Febrero de 2008

FUENTE: Educar Chile. Portal Educativo<sup>7</sup>

PROBLEMA: El yoga infantil ya empieza a ocuparse como apoyo a las actividades pedagógicas diarias.

RESUMEN: El crecimiento del yoga infantil es notable y en algunas escuelas ya lo están adoptando como actividades pedagógicas. En esta publicación se enuncia como dio inicio la práctica del yoga en este ámbito escolar. Primero se trabajó durante 5 minutos con alumnos entre tres y cinco años, luego, aumentó la duración a 20 minutos cuando los resultados fueron satisfactorios. Los más

---

<sup>6</sup>

[http://www.educared.cl/educared/hojas/articulos/detallearticulo.jsp?articulo=11492&repositorio=60&pagina=1&idapr=50\\_612\\_esp\\_4\\_](http://www.educared.cl/educared/hojas/articulos/detallearticulo.jsp?articulo=11492&repositorio=60&pagina=1&idapr=50_612_esp_4_)

<sup>7</sup>

<http://www.educarchile.cl/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?GUID=123.456.789.000&ID=18016>

5

extrovertidos e inquietos se concentraban mejor, los buenos para pelear desistían se sus acciones y eran capaces de acostarse en el suelo tranquilos y sus problemas con los demás habían disminuido. Los juegos terminaban con una relajación.

CONCLUSION: Entre los resultados se encontraron con niños que dormían mejor, mejoraban su coordinación, flexibilidad y autocontrol. Se halló en el Yoga una herramienta capaz de desarrollar capacidades cognitivas y unirlas con las emociones. También aquí se hace la diferencia entre las clases de yoga para los adultos y la de los niños, siendo la de los más pequeños muy diferente y divertida.

TÍTULO: Ahora el Yoga se mete en el aula

AUTORA: Virginia Di Bari (Argentina). 21 de Junio de 2009.

FUENTE: Diario Los Andes<sup>8</sup>.

PROBLEMA: Eliminar los niveles de violencia escolar

INSTITUCION FINANCIADORA DE LA INVESTIGACION: Colegio Niños Cantores (Mendoza).

RESUMEN: el proyecto surge como una manera distinta de apaciguar a los niños con la idea de brindar paz a estos chicos de la escuela privada denominada Niños Cantores de Mendoza. Se introduce el yoga recreativo a modo de taller conjuntamente con expresión corporal pero no interviene en el área de la Educación Física. Este taller de yoga busca enseñar a los chicos desde pequeños a cuidar su cuerpo, aprender a relajarse y respirar para encontrar beneficios físicos, mentales y emocionales. Con esta disciplina también se busca intervenir en otras áreas curriculares aportando ciertos datos para colaborar en el aprendizaje del alumno.

CONCLUSION: Se concluye expresando que a través de las técnicas de respiración se les enseña a controlar el campo emocional. El yoga conecta al alumno con la paz, los saca del mundo de violencia, les enseña a vivir y a respetarse.

---

<sup>8</sup> Diario Los Andes. (Mendoza. Argentina) publicación escrita. Pagina A14

## **ANALISIS DE LOS ANTECEDENTES**

A partir de la búsqueda de antecedentes se localizaron aquellos que han adquirido sentido relevante para este trabajo de investigación. Como resultado se obtiene diversas publicaciones que conllevan a un mismo punto; la importancia del yoga para mejorar la calidad educativa en los estudiantes. De los antecedentes explorados se determinan palabras claves como; relacionamiento con el otro, relajación, posturas, respiración, visualización, concentración y memoria, estiramientos, salud física y emocional. Los antecedentes extraídos pertenecen a diferentes países y la respuesta que surge de ellos denota la necesidad de aportar una alternativa distinta a través del yoga para hacer frente a ciertas necesidades educativas.

Se observa en los antecedentes explorados la necesidad de incluir el yoga en el sistema educativo para afrontar diversas vicisitudes que dificulta el aprendizaje de los estudiantes, de esta manera, aportar mejoras a la calidad educativa pero lejos está de dar respuesta a la pregunta de esta investigación. Los aportes expresados implican beneficios en temas de relajación, respiración, postura entre otros, en contraposición de incluirselos en la clase de educación física y por profesionales del área curricular. En un solo caso se incluye el yoga en parejas en el área de implicancia pero el mismo está destinado a alumnos pertenecientes al nivel inmediato superior de primaria bajo la denominación de “yoga en parejas”, modalidad donde no va dirigida esta investigación. En ningún caso se menciona los alcances del yoga como herramienta educativa del deporte recreativo, ni se habla del deporte recreativo en sí. Los aportes de los antecedentes citados son valederos y relevantes para rescatarlos en este trabajo pero no responden a la problemática del mismo.

Las experiencias citadas refieren al dictado del yoga entre materias curriculares (lengua, matemática) por docentes especializados en la modalidad del yoga no docentes de educación física. Las clases de yoga son implementadas desde un lugar ajeno a la clase de educación física y a modo de taller por lo que no responde a la necesidad de esta investigación que es implementar el yoga desde el deporte recreativo como parte de la educación física.

## **RELEVANCIA SOCIAL, COGNITIVA Y PROPÓSITOS**

### **Relevancia práctico-social:**

El problema surge en descubrir caracterizaciones significativas que ofrece la incorporación de la práctica del yoga recreativo en las clases de educación física, como herramienta educativa del deporte recreativo, sobre la corporeidad y motricidad humana para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes de la escuela primaria.

Algunos pensamientos a los que suman docentes, no docentes, padres y demás actores sociales posicionan al Yoga desde un lugar reduccionista e innecesario considerándosela como actividad pasiva, alternativa y longeva, no adaptable a circunscripciones educativas. Otros pensamientos también cuestionan la implementación del yoga en los niños/as por ciertos tipos de imaginarios por considerar al mismo parte de una religión u/o tipo de creencia, de los que no se hará mención por no considerarse relevantes para este trabajo.

Si bien esta investigación no se focalizará sobre los pensamientos e imaginarios descriptos anteriormente, sí disparará dudas al respecto demostrando su efectividad, adaptabilidad y adecuada articulación en la Educación Física de hoy. Es por tal, lo que motiva la necesidad de investigar en pos de conocer y comprender cuáles son las caracterizaciones relevantes que surgen a raíz de incorporar la práctica del yoga recreativo en las clases de educación física como herramienta educativa para la construcción y revaloración de la corporeidad y motricidad humana en función del mejoramiento de la calidad de vida.

A modo generalizado podría decirse que para el abordaje del Yoga en la escuela primaria es importante concebirla desde el punto de vista del deporte recreativo y utilizar su herramienta educativa que es el juego. Con esta modalidad se aporta a la Educación Física herramientas didácticas que permitirá descubrir “cuáles son las caracterizaciones que proporciona el yoga para la mejora de la calidad de vida en la escuela primaria” permitiéndosele al estudiante estimular y/o resolver cuestiones sensoriales, perceptivas, corporales y orgánicas profundizando el desarrollo corporal y personal, las capacidades condicionales, la concepción del disfrute y el placer consigo mismo y con el otro, el reconocimiento como ser, la conexión con uno mismo y con el mundo que lo rodea, el acrecentamiento perceptivo y sensorial en función de una mejor calidad de vida.

Una vez identificados los aportes que caracterizan a ésta actividad (yoga recreativo) el docente de Educación Física acrecentará su caudal de conocimiento y contará con nuevas estrategias lúdicomotrices innovadoras para sus clases.

Es primordial comprender acerca de esta problemática y entender el punto de anomalía a modo de descubrir aportes que la caractericen para afrontarla a través de propuestas innovadoras y asentar bases en futuras investigaciones.

Posicionándome en el paradigma símbolo o interpretativo se abordará esta problemática permitiendo comprender “cuales son las característica” que permite al yoga recreativo brindar aportes reveladores.

Del conocimiento que resultare de esta investigación dará motivo a otras investigaciones relacionadas con esta área.

### **Relevancia cognitiva:**

Realizada una exhaustiva búsqueda en el estado de arte sobre los antecedentes respecto a la problemática de esta investigación se detecta como resultado la falta de aportes sobre lo planteado determinándose un área de vacancia en ésta temática, por ende surge la necesidad de comprender las caracterizaciones relevante, que a modo de contribuciones, ofrece el Yoga en la clase de Educación Física.

Los antecedentes analizados refieren particularmente a temas de concentración para mejorar el rendimiento académico, otros se centran en disminuir la problemática de la violencia mediante la enseñanza del yoga. En uno de los antecedentes se manifiesta la importancia de brindar la técnicas de yoga durante la formación docente, pero en ningún caso se aportan contribuciones que ofrecería el yoga como herramienta educativa del Deporte Recreativo a la clase de Educación Física, por lo que podría considerarse la existencia de un vacío que permite llevar a cabo este trabajo investigativo para comprender ¿Cuáles son las caracterizaciones que aportaría el Yoga al incluírselo como herramienta educativa al Deporte Recreativo para el mejoramiento de la calidad de vida en los estudiantes de la escuela primaria?

Cobra sentido interpretar “cuáles son las caracterizaciones” y las potencialidades que aporta el Yoga a la Educación Física.

A este punto de conflicto “descubrir caracterizaciones que ofrece el Yoga Recreativo a la Educación Física sobre la corporeidad y motricidad humana” se lo

expresaría a través de la búsqueda de propuestas lúdicas partir de la enseñanza del Yoga para niños/as como propuesta recreativa e innovadora en ésta área. El aprendizaje de esta modalidad recreativa se funda desde la concepción más profunda del Yoga quien, bajo la adaptación y articulación curricular, permitirá obtener aportes característicos en el área de la Educación Física.

Al hablar de “descubrir caracterizaciones”, se pone de manifiesto la necesidad de búsqueda de nuevos horizontes en temas relacionados con la corporeidad y la motricidad humana desde el yoga articulado con el deporte recreativo, y utiliza el juego como herramienta didáctica.

El descubrimiento de las caracterizaciones del yoga permitirá implementar esta actividad para abordar la construcción y revalorización de la corporeidad y la motricidad humana en el aula patio ofreciendo una herramienta educativa en las clases de Educación Física con el propósito de brindar mayor calidad de vida.

Podría decirse que el Yoga se caracteriza por ser adaptable, diverso, factible, además de ser una actividad motivante, relajante, inclusiva, preventiva y recreativa que trabaja sobre el desarrollo motriz y personal lo que mejora notablemente la calidad de vida.

Comprender la problemática descrita permitirá avanzar en temas relacionados con la corporeidad y la motricidad humana superando desventajas en los estudiantes para una mejora de la calidad de vida.

El producto de esta investigación científica aportará conocimientos valederos en esta área de vacancia sobre lo relevante que resultara la práctica del Yoga en un sistema educativo que actualmente se encuentra carente de respuestas a ciertas problemáticas relacionadas con la salud y la calidad de vida.

Para comprender “las caracterizaciones” en pos de mejorar la calidad de vida en temas relacionados con la corporeidad y la motricidad humana es necesario utilizar las actividades lúdicas que aporta el Deporte Recreativo como herramienta educativa en las clases de Educación Física, por lo cuál, se seguirá con la clasificación de juegos motores propuestas por Jorge Gómez<sup>9</sup> y a ello se le integrará los juegos y actividades del Yoga.

Así mismo, el hablar de calidad de vida permite pensar y repensar en términos referentes a satisfacción de necesidades. Esto conlleva a adentrarse en

---

<sup>9</sup> Gomez, J. La Educación Física en el nivel Primario. 1994. Editorial Stadium S.R.L.

el aporte que plasma el psicólogo Abraham Maslow<sup>10</sup> sobre la “teoría de la Motivación” representada ésta por medio de una pirámide sobre las necesidades que los individuos buscan satisfacer. Entre ellas se encuentran las “necesidades fisiológicas, de seguridad, sociales, de ego y finalmente de autorrealización”.

Los juegos de Yoga incorporados al sistema educativo a través de las clases de Educación Física, serían los productores de innumerables “beneficios” en cuanto a las “necesidades sociales y de autorrealización”. Por cuanto se vería reflejado en los alumnos/as motivaciones y mejoras internalizadas en sí mismos, entre sus pares (compañeros/as) y hacia los otros (padres, familiares, tutores, amigos, actores educativos, entre otros) mejorando notablemente el vínculo socio afectivo; por sentirse cómodo/a con su cuerpo y a través de él para desenvolverse y expresarse libremente.

El Yoga es conocido por sus dotes relajantes y armonizadores, por cuanto sería una herramienta para afrontar situaciones como; la ansiedad, el estrés y otras que surgen durante las clases de Educación Física.

Puede interpretarse entonces que realizar esta investigación y el producto que devenga de ella permitirá entender - comprender las “caracterizaciones que aporta el Yoga como herramienta educativa del Deporte Recreativo en las clases de Educación Física para el mejoramiento de la calidad de vida en la escuela primaria y, además, dejará un camino abierto a futuras instancias investigativas

## **PROPÓSITOS**

Mediante esta investigación se pretende: a) identificar las caracterizaciones que ofrece el Yoga recreativo a la Educación Física como herramienta educativa del deporte recreativo en temas de corporeidad y motricidad humana en estudiantes del nivel primario, b) comprender cómo las caracterizaciones funcionan en relación a la mejora de la calidad de vida, c) entender la importancia de practicar Yoga recreativo, d) proponer la práctica del yoga recreativo como una herramienta educativa del Deporte Recreativo y finalmente f) asentar bases científicas con el producto de este trabajo para futuras investigaciones.

---

<sup>10</sup> Teoría de las Necesidades de Abraham Maslow. Setién M.L. (1993):indicadores sociales de calidad de vida: un sistema de medición aplicado al País Vasco. Maslow, Abraham Harold (1991). Motivación y personalidad, Madrid: Ediciones Díaz de Santos. [http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide\\_de\\_Maslow](http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_de_Maslow) citado en la cátedra de Deporte Recreativo. Módulo I. Pag. 22 a 24. Licenciatura en Actividad Física y Deportes. Facultad de Actividad Física y Deportes. Educación a Distancia. Universidad de Flores.

## **MARCO TEORICO**

### **CAPITULO 1: CLASES DE EDUCACION FISICA**

#### **1- MARCO INSTITUCIONAL IDEOLÓGICO DE LA ESCUELA.**

La Escuela N° 1-544 “Dr. Severo Gutiérrez del Castillo” organizada por EGB 1 y 2 se encuentra clasificada como zona Urbana por la Dirección General de Escuelas (D.G.E.) ubicada en la Provincia de Mendoza, del departamento de Godoy Cruz, en el distrito de Villa Hipódromo con orientación geográfica al Noroeste en la zona del piedemonte y precisamente sobre la calle Juncal y Montes de Oca s/n. La institución educativa cumple con los servicios de salubridad y servicios asistenciales.

Esta escuela es una institución que permite innovaciones para mejorar la calidad educativa ya que ha estado cuestionada por momentos debido a los constantes cambios de directivos y sus políticas educativas. Su problema más importante es la comunidad de padres que actúan constantemente en desmedro de la institución. Las relaciones entre los elementos del sistema determinan fuerzas, las que no existen simplemente, sino que se encuentran en estado de contradicción. Una forma gráfica de entenderlo puede ser asimilarlo a la imagen de un átomo: éste contiene una serie de elementos (que deben que ser éstos y solo éstos, pues es lo que define al sistema), que se relacionan de manera dinámica (se atraen y se repelen, se acercan y se alejan entre sí, en línea recta o girando), y esta relación genera un equilibrio que da la estructura al átomo. Entonces, un sistema social existe porque fuerzas contrapuestas determinan un equilibrio de sus estructuras. Se relacionan de una manera específica, lo que favorece un modo de equilibrio Se pretende una “escuela viva”. Esta problemática lleva a fortalecer las relaciones con la comunidad para lograr una mayor participación y compromiso con la escuela y el aprendizaje de sus propios hijos. Surge la necesidad de priorizar competencias y capacidades de las áreas curriculares, buscar nuevas alternativas, nuevas herramientas educativas generando nuevos espacios educativos.

Actualmente los directivos consideran que la educación física es el área curricular desde donde se pueden gestar cambios positivos en los alumnos, disminuir los conflictos y desde allí mejorar el vínculo con la comunidad. En cada

aula, cada pasillo se compone y dan lugar a distintos tipos de situaciones y realidades. La existencia de un componente que refiere a ese carácter general justifica la necesidad que la institución en su totalidad reflexione sobre el devenir cotidiano, sobre aquellos aspectos que suelen darse por sentado como por ejemplo ; el conflicto padres – escuela que se torna normal formando parte de la cultura institucional. En sucesivas reuniones se han expuestos los alcances del deporte recreativo, por lo que generó un importantísimo interés en el cuerpo directivo para comenzar a abordar situaciones desde esta actividad. Por ende, implementar alternativas que ofrezcan un mejoramiento en la calidad de vida en los estudiantes permite llevar a cabo este trabajo de investigación.

Debido al acercamiento al deporte recreativo, la institución ha decidido oficialmente solicitar horas de “deporte en mi escuela” ante la dirección de Educación Física perteneciente a la Dirección General de Escuelas de Mendoza. Dichas horas ya han sido consideradas como “viables” por el organismo gubernamental competente en un marco de dotar a las escuelas de mayor cantidad de horas recreativas y deportivas con el fin de estimular la actividad física y el deporte en su conjunto.

## **2- UNA MIRADA ANTROPOLOGICA E HISTORICA SOBRE CUERPO – CORPOREIDAD Y MOVIMIENTO - MOTRICIDAD**

Desde una mirada antropológica e histórica el hombre ha trasmutado su pensamiento y forma de aceptar o rechazar el cuerpo pasando por diversas etapas: valorización, desvalorización y revalorización.

Hacia una construcción de la corporeidad en la sociedad occidental el hombre se identifica con el cuerpo relacionándose con el mito. En la antigüedad la construcción del cuerpo se origina desde los mitos, ritos, creencias procurando de esta manera la manifestación del hombre partir de la vivencia del cuerpo. Merleau-Ponty (1997) expresa que *“la existencia humana es corporal y percibimos al mundo desde nuestro cuerpo<sup>11</sup>”*. Pensar en la *“vivencia corporal<sup>12</sup>”* es comprender que el mismo está cargado de afectividad por cuanto el ser humano se identifica

---

<sup>11</sup> Merleau – Ponty, M. Fenomenología de la percepción. Barcelona. E. Península, 1997, Primera parte. Citado en Teoría de la Cultura Física. Módulo 1. Corporeidad, motricidad y desarrollo humano. P.7. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores.

<sup>12</sup> Teoría de la cultura física. Modulo 1. Corporeidad, motricidad y desarrollo humano. P.10. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores.

con él antes de poder pensarlo. La construcción de la corporeidad se relaciona desde la emoción, la propioceptividad, la motricidad y no puramente desde el conocimiento.

Para Durkheim (1968)<sup>13</sup> el hombre comenzó a separarse de su cuerpo hasta llegar a ser éste el "factor de individuación", proceso derivado con el advenimiento de la conciencia racional. El hombre occidental se desprende de su cuerpo y sus mitos, la razón prevalece sobre la sensación, se crea la duda.

En la antigüedad griega y a partir del siglo V (a. C), se produce la primera etapa de valoración del cuerpo, se lo valora no sólo para el ejercicio sino para favorecer el desarrollo intelectual ya que el cuerpo estaba ligado al ideal educativo, se relaciona el movimiento con la prevención de enfermedades. El juego y la gimnasia forman parte de la idiosincrasia de la época.

En el período helenístico comienza a desvalorizarse lo corporal a partir de la desconsideración del cuerpo. El obrar racional del hombre cobra sentido relevante; el renunciamiento, la resignación le son propios a éste período.

En la edad media en cuerpo surge la primera etapa de desvalorización, el sufrimiento, el castigo, la búsqueda de dolores corporales adquieren un nuevo valor espiritual para el cristiano. En este período brotan dos conceptos ligados al cristianismo; "*cuerpo compasivo*" y "*cuerpo jerarquizado*".

En la construcción de la corporeidad medieval, el "*cuerpo compasivo*"<sup>14</sup> es aquel cuerpo que soporta el dolor ajeno simulando la conducta de Jesús ligado a una vivencia de inclusión y el *cuerpo jerarquizado*<sup>15</sup> "*aquel que se hacía presente en momento de crisis*" relacionado con la actitud de exclusión. Se establece una relación verticalista, siendo ejemplo de esto Dios y a partir de él se desciende pasando por los Ángeles, las estrellas, los hombres, las plantas, animales, los metales hasta llegar a lo más bajo. Si embargo, aparece también un *cuerpo popular* en un sentido renovador, como vivencia de la alteración que rompe con lo cotidiano para producir integración recreado a partir de refranes y leyendas, *que*

---

<sup>13</sup> Durkheim, E. Formes élémentaires de la vie religieuse. París. Presses Universitaires de France, 1968. citado en Teoría de la Cultura Física. Módulo 1. Corporeidad, motricidad y desarrollo humano. P.11. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores.

<sup>14</sup> Teoría de la cultura física. Modulo 1. Corporeidad, motricidad y desarrollo humano. P.10. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores.

<sup>15</sup> Idem anterior.

refleja un “cristianismo folklorizado” -expresión de Delamou retomada por Le Breton-, que se manifiesta especialmente en la fiesta medieval, donde la estricta jerarquía es alterada, reivindicándose lo bajo productivo, tal como sucede en el carnaval”<sup>16</sup>.

En el renacimiento, etapa que anuncia modernidad, surgen dos tipos de concepciones: el cuerpo-conexión<sup>17</sup> y el cuerpo – frontera<sup>18</sup>, en ambos se valora el movimiento y la gestualidad. Desde el cuerpo – conexión se reivindica la vida, se “*expande para conectarse con el cosmos*”, la vivencia como valoración. Por otra parte aparece el cuerpo-frontera ligado al individualismo de aquellas personas que viven en solitario como por ejemplo diplomáticos, viajeros, exiliados entre otros.

El cuerpo en la modernidad adquiere su etapa de desvalorización, el cuerpo es racionalizado. Para Descartes (cuerpo mente), “*el cuerpo será la parte menos humana del hombre, privilegiando al espíritu. Lo vivo se subordina al modelo de la máquina*”<sup>19</sup>.

Aparece el Iluminismo, la razón llega para hacer cambios significativos y “[...] poner fin a la etapa de oscuridad estableciendo nuevos mitos: progreso, la libertad y perfectibilidad infinita de la naturaleza humana si obedece a la razón. Se desprecia todo lo que se oponga a ella, como la locura, la fantasía o expresiones corporales que atenten contra [...]”<sup>20</sup> la razón.

A partir de la Revolución Francesa adquiere importancia la ciudad en lugar de la corte, “*el espacio expresa otra corporeidad: la plaza es despojada para que las manifestaciones colectivas se expresen libremente*[...]”<sup>21</sup>. Los valores estéticos en esta época son: la liviandad, la extrema verticalidad y la gracia.

El hombre occidental llega, así, al siglo XIX como un “solitario cívico” donde el otro es un ajeno al que no se siente. Existe sólo para sí mismo y en sí mismo.

---

<sup>16</sup> Teoría de la cultura física. Modulo 1. Corporeidad, motricidad y desarrollo humano. P.17. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores.

<sup>17</sup> Teoría de la cultura física. Modulo 1. Corporeidad, motricidad y desarrollo humano. P.19. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores.

<sup>18</sup> Teoría de la cultura física. Modulo 1. Corporeidad, motricidad y desarrollo humano. P.19. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores.

<sup>19</sup> Teoría de la cultura física. Modulo 1. Corporeidad, motricidad y desarrollo humano. P.21. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores.

<sup>20</sup> Teoría de la cultura física. Modulo 1. Corporeidad, motricidad y desarrollo humano. P.22. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores.

<sup>21</sup> Teoría de la cultura física. Modulo 1. Corporeidad, motricidad y desarrollo humano. P.22. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores.

“El individuo suplanta a la persona[...]”<sup>22</sup>. La velocidad es crucial, “el cuerpo se convierte en un obstáculo para avanzar según Le Breton”<sup>23</sup> la comodidad es otro valor que entra en escena, asociada a la pasividad y al aislamiento dando lugar al desarrollo de la intimidad.

Una nueva etapa se avecina; “el romanticismo” donde el cuerpo es revalorizado, surge la subjetividad y la libertad como sobre la disciplina y el control. Nace el expresionismo como movimiento artístico opuesto al impresionismo. Se valoriza el tronco, como motor de la emoción. La música llevada a lo corporal. La danza, gimnasia, eutonía. Estas corrientes influyen a la Educación Física.

A partir de los años ochenta, surgen diferentes tipos de entrenamiento, aparece el cuerpo como un objeto disponible para cualquier experimentación: la acrobacia, la técnica motriz y el deporte. El hombre se relaciona con su cuerpo de una extraña manera, para “Le Bretón: el cuerpo es vivido como una posesión en lugar de percibirse una identidad de sustancia entre el hombre y su arraigo corpora”<sup>24</sup>. El cuerpo es corregido para hacerlo transparente por lo tanto debe despojarse del cuerpo frágil, enfermo y viejo para lograr un cuerpo sano y joven. La velocidad como única constante presenta a un cuerpo obsoleto, según Sibilia postula que la concepción maquina está siendo reemplazada por el “hombre postorgánico de la sociedad de la información, que profundiza la fusión del hombre y la técnica”.<sup>25</sup> Los proyectos de medicina genética para propiciar avances son las resultantes de este proceso.

La concepción de cuerpo ha variado a lo largo de la historia, el modo de ser del hombre es la corporeidad. Cuerpo y corporeidad no se pueden pensar en forma separada sino como la fusión a una integridad histórica. En tanto, el movimiento es ligado a la “motricidad”.

---

<sup>22</sup> Teoría de la cultura física. Modulo 1. Corporeidad, motricidad y desarrollo humano. P.25. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores.

<sup>23</sup> Teoría de la cultura física. Modulo 1. Corporeidad, motricidad y desarrollo humano. P.26. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores.

<sup>24</sup> Teoría de la cultura física. Modulo 1. Corporeidad, motricidad y desarrollo humano. P.34. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores.

<sup>25</sup> Teoría de la cultura física. Modulo 1. Corporeidad, motricidad y desarrollo humano. P.35. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores.

### 3- CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD HUMANA

Pensar en una Educación Física que contribuya con el desarrollo y formación humanitaria desde los conceptos; integridad, relacionamiento, vivencia, expresión, creatividad entre otros, propondrá avances significativos en la concepción de la corporeidad. Sin embargo, provocar un distanciamiento en temas bio- fisiológicos que signaron la formación del docente de Educación Física aplicados al rendimiento deportivo y sus aplicaciones en el deporte es necesario, no por gestionar una mirada reduccionista ni por desmerecer sus aplicaciones necesarias para comprender los procesos biológicos, sino para implementar una mirada integral capaz de ver más allá de lo técnico, de las capacidades físico – motrices, del rendimiento físico.

Aparece el concepto de corporeidad en la educación física y al plantear la corporeidad para Herrera (2008). “también implica ser – con – el – mundo de manera activa”. Confundir cuerpo con corporeidad es limitar al ser humano.

Para Herrera (2008) la corporeidad *“es una salida desde la cual se ha pretendido visibilizar la multidimensionalidad del ser humano como ser corpóreo”*<sup>26</sup>. Corporeidad refiere a la toma de conciencia del cuerpo, de los sentimientos, de las percepciones y la comunicación que se produce a través de él. Es la forma que adquiere el hombre para promover el relacionamiento consigo mismo, con el otro, con los otros y el con el mundo.

Corporeidad, es el reconocimiento que adquiere la persona hacia su cuerpo, lo asume, lo conoce, toma conciencia de su corporeidad y es capaz de comunicarse a partir de él. A través de la corporeidad la persona puede perfilar su imagen, conectarse con el mundo que lo rodea.

Ligado al concepto corporeidad aparece la “motricidad” entendida como una forma de llevar a cabo esa expresión de la corporeidad, de dar significación al movimiento.

“La motricidad es personalización, humanización de todo movimiento”<sup>27</sup>. No implica mover por mover, sino que da sentido, dotando de expresividad a ese movimiento, es el movimiento personificado, humanizado. Por lo tanto,

---

<sup>26</sup> Herrera Hurtado, D. Corporeidad y Motricidad. Una forma de mirar los saberes del cuerpo. Educ. Soc., Campinas, vol. 29, n102, p. 119 – 136, jan./abr. 2008. Pag. 122.  
<http://www.cedes.unicamp.br>

<sup>27</sup> Teoría de la Cultura Física. Anexo bibliográfico y glosario. Pag. 13. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores.

movimiento y motricidad no es lo mismo. La motricidad es entendida a partir de la corporeidad, ambas están íntimamente interrelacionadas, forman la cara de una misma moneda.

Pierre Parlebas (1997), expresa que en la educación física actual coexisten dos corrientes una de ellas basada en las disciplinas científicas y en contraposición una disciplina que se basa desde el punto de vista motriz. Esta “acción motriz” desarrollada por Parlebas, P., también llamada “praxiología motriz” busca desarrollar conocimiento científico tomando como objeto la actividad física en su conjunto desde un enfoque propio.

Parlebas, P. (1997) expresa que “[...] al hablar de acción motriz tenemos el denominador común de todos los deportes, de todas las actividades físicas. Hagan danza, expresión corporal, gimnasia, atletismo, están todos en el campo de la acción motriz.” La motricidad cobra sentido relevante, se pretende una educación física expresiva, respetuosa de la manifestación interiorizada del ser humano.

La importancia de resaltar esta transformación hacia una Educación Física que desarrolle la corporeidad y motricidad humana desde el enfoque educativo, no pensado en un reduccionismo del área sino que es el ámbito donde se desarrolla ésta investigación, que utilice los procesos técnicos, deportivos, gimnásticos, y otras formas de actividad física como el yoga para desarrollar la personalidad del estudiante, afianzando el dominio emocional y la motricidad.

Sin embargo la cultura oriental a diferencia de la cultura occidental, prioriza el desarrollo integral del hombre, el concepto de corporeidad y motricidad se desarrolla en sus disciplinas más antiguas, como el yoga, el tai chi chuan entre tantas. Estas disciplinas forman parte de las “prácticas introyectivas”.

#### **4- LAS PRÁCTICAS INTROYECTIVAS**

Para García Sotile, M (2001) *“las prácticas introyectivas busca expresar una característica esencial y común a estas técnicas, el eje que las sostiene es la apropiación de la conciencia corporal. Trata de acercarse a la idea de unicidad que esas mismas técnicas destacan en su teoría y ayudan a vivenciar la práctica. Esta no es una convención muy difundida, ha sido presentada por el Dr. Lagardera Otero y su equipo del INEFC de Lleida”*<sup>28</sup> En esencia las practicas introyectivas

---

<sup>28</sup> García Sotile, María Eugenia: Déficit atencional, torpeza motora y trabajo corporal desde una visión sistemática. Revista Digital. Año 7. Nº 42. Bs. As. Nov. 2001 citado en Teoría de la

tienen la particularidad de propiciar la conciencia corporal, la internalización y es precisamente que la practica del Yoga se liga a éstas las práctica introyectivas.

Cuando se desarrolla la práctica del Yoga se profundiza en el estudiante la toma de conciencia, la conexión con uno mismo, el desarrollo de la percepción y de las emociones.

Para Lagardera Otero (2003) *“Las practicas motrices introyectivas consisten en un conjunto de ejercicios y situaciones práxicas que están orientadas centrar la atención en nuestro cuerpo, por lo que representan situaciones reales a partir de las cuales cada persona puede experimentar por sí misma los efecto inmediatos de ésta atención corpórea en su salud, en su estado de ánimo, en la percepción de su fortaleza, en su seguridad personal o en su alegría vital. Al tratarse de una ejercitación práxica conduce inmediatamente a la consolidación de actitudes y hábitos (conducta motrices) que suponen el germen de una auténtica transformación personal, de ahí su importancia educativa en cualquier momento de la vida [...]”*<sup>29</sup> .

La utilización de la atención es considerada relevante en estas prácticas introyectivas, el centrar la atención en nuestro cuerpo provoca avances significativos en temas relacionados al autodescubrimiento. El Dr. Kabat-Zinn (2009)<sup>30</sup> en el programa de la Clínica de reducción del estrés del centro médico de la Universidad de Massachusetts expresa la importancia que adquiere la atención y habla sobre la *“preparación para la Atención Plena”* quien la define como *“una forma de meditación desarrollada originalmente en las tradiciones budistas de Asia. Dicho de la manera más sencilla, la atención plena consiste en ser consciente de cada instante”*. La atención plena constituye en sí una forma de prestar atención. Se trata de mirar profundamente en el interior de uno mismo con la intención de autocomprenderse.

En resumen Lagardera Otero (2003), propone como objetivo de las practicas introyectivas; a) la experimentación de la respiración profunda, b) la estimulación de la atención en el propio cuerpo, c) el aprendizaje de las técnicas de estiramientos y ejecutadas con lentitud donde se experimente la amplitud

---

Cultura Física. Módulo III. Unidad IV La Gimnasia. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores.

<sup>29</sup> Lagardera Otero, Francisco. Prácticas introyectivas motrices. Curso académico 2003 – 2004. [http://www.praxiologiamotriz.inefc.es/PDF/INTRO\\_prog\\_2003-04.pdf](http://www.praxiologiamotriz.inefc.es/PDF/INTRO_prog_2003-04.pdf)

<sup>30</sup> Kabat – Zinn, Jon. Vivir con plenitud las crisis. Editorial Kairós. Barcelona. Tercera edición 2009. pag. 32.

articular, d) la experimentación de la quietud, la relajación en todas sus formas, e) la utilización de diferentes posturas (de sentado, acostado, de pie) para la realización de los ejercicios f) la experimentación de cada parte del cuerpo durante el desarrollo de las técnicas en especial la estimulación de las manos conocida en yoga con el nombre de “mudras”, g) el planteamiento de situaciones que conlleven a una mirada serena y liberadora de prejuicios, y finalmente la “interacción práctica corpórea” como canal de experimentación del tacto y el contacto como un modo de comunicarse con los demás.

En definitiva se observa que el Yoga es una actividad que supone abarcar los objetivos expuestos capaz de generar cambios significativos en la educación física para romper la barrera de lo tradicionalmente enseñado a través de lo técnico – motriz y como propuesta para transmitir los conceptos de corporeidad y motricidad humana bajo el concepto de practicas introyectivas desde el deporte recreativo en la clase de educación física. .

## **5- DEPORTE RECREATIVO Y LAS DIFERENCIAS CON LA ALTA COMPETENCIA**

Para comprender las diferencias entre el deporte recreativo, lugar desde donde se posiciona este trabajo de investigación, con la alta competencia es necesario entender los alcances de cada uno de ellos. Para ello se buscarán definiciones acerca de éstos temas.

En el I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte<sup>31</sup>, se caracterizan aportes significativos acerca del Deporte Recreativo entendiéndoselo como una *“práctica abierta y lúdica que tiene una característica fundamental: obertura de interpretación y cambio de las reglas de juego”*. Permite así derivar *“actitud predispuesta de los participantes, los cambios incesantes de las reglas y las normas de funcionamiento, acondicionamiento de los espacios útiles para la diversidad de prácticas que se pueden ir generando, adaptación de las propias prácticas a los materiales disponibles.”*

Los aportes característicos del deporte recreativo enmarcados en éste congreso resultan ser los siguientes:

---

<sup>31</sup> <http://www1.unex.es/eweb/cienciadeporte/congreso/00%20cac/RC/2aportaciones.pdf>

- a) *“Búsqueda de nuevas posibilidades de actividades deportivas que cada participante pueda reproducir en su entorno inmediato”*. Con este aporte se da viabilidad a la incorporación del yoga recreativo como actividad enmarcada en el deporte ya que del resultado de su aprendizaje permite al individuo reproducirla en su entorno.
  
- b) *“Adecuación de los espacios para crear zonas donde se pueda practicar el deporte recreativo”*. Aquí el yoga recreativo también cobra sentido porque su práctica se adapta a todo espacio físico.
  
- c) *“Utilización y adaptación de diferentes materiales en el deporte recreativo”*. En yoga recreativo todo material didáctico se puede utilizar con el fin de potenciar la creatividad y efectividad de la postura que se está realizando.
  
- d) *“Fomentar un espíritu grupal y de equipo mediante experiencias que nos conduzcan a una interpretación positiva entre todos los participantes”*. Durante el aprendizaje del yoga recreativo es necesario el trabajo en equipo, desde los agrupamientos en parejas, tríos, cuartetos hasta la conformación de grandes grupos permiten la exploración libre de ésta actividad. El yoga recreativo no se concibe de manera individual.
  
- e) *“Que el sujeto sea protagonista de sus propias actividades para que de forma autónoma vaya tomando decisiones y formas de autogestión en las sesiones de deporte recreativo”*. Es relevante en el yoga recreativo que los estudiantes o practicantes de esta disciplina generen nuevas alternativas, brinden propuestas a partir de lo aprendido siendo ellos mismos los protagonistas fundamentales de sus propias creaciones.

Continuando con la enunciación de Deporte Recreativo se adoptará la siguiente definición; *“Deporte recreativo o deporte practicado recreativamente, es aquel en que los participantes valoran la posibilidad de desarrollar, utilizar y cotejar sus habilidades deportivo-motrices en distintos escenarios y situaciones, por el simple placer de la práctica en sí misma, con énfasis en la ludicidad y en el*

*reconocimiento de sus beneficios para el mantenimiento de la salud, la calidad de vida y el relacionamiento social.*”<sup>32</sup>

Una vez definido el deporte recreativo se hablará del deporte competitivo, especificándose como aquella actividad deportiva reglada, practicada con la noble intención de vencer a uno o varios adversario/s. La actitud que requiere el deportista en este caso es ganar o ganar, el placer se conjuga en logros y los fracasos en emociones negativas y hasta perturbadoras que conducen sentimientos de ira, llantos, rencor, etc. Estas sensaciones que manifiestan los fracasos o los logros también son absorbidas por aquellos individuos que ven y sienten el deporte desde otro lugar; los espectadores. Estos actores pasivos también generan los sentimientos anteriormente descritos. Muy asociado al deporte de competencia se sitúa el sentimiento de bronca compañera inseparable, en muchas ocasiones, de la violencia cuando los resultados nos son los esperados.

Pensando en el deportista y su deseo de llegar a lo más alto, se asocia el deporte de alto rendimiento. Una definición apreciable es que el deporte de Alto Rendimiento tiene una proyección internacional, implica una práctica sistemática y de alta exigencia en la especialidad deportiva. Así mismo, se entenderá por deportista de Alto Rendimiento, aquella persona dotada de talento o de condiciones necesarias en los aspectos de habilidades técnicas, capacidades físicas, constitución física y cualidades psicológicas en una disciplina deportiva específica desde su comienzo, en la etapa de iniciación hasta su llegada a su etapa máxima deportiva, con el objetivo de alcanzar los mejores resultados a nivel internacional.

Podría definirse entonces y siguiendo la cátedra de Deporte Recreativo de la facultad de Actividad Física y Deportes de la Universidad de Flores definiendo al deporte como *“cualquier actividad humana orientada a poner en juego la modicidad con sentido agonístico – para superar un obstáculo, a uno o varios oponentes o, simplemente, para superarse a sí mismo – buscando un disfrute lúdico e intensamente emocional, dentro de un marco normativo, reglado e*

---

<sup>32</sup> Casachia, C. Módulo 1. Deporte Recreativo. Universidad de Flores. Facultad de Actividad Física y Deporte. Cátedra de Deporte Recreativo. Pagina 36. Educación a distancia.

*institucionalizado o desde el propio deseo e interés, libremente asumida o practicada.” Casachia, C (2008)<sup>33</sup>*

Detalladas las diferencias entre deporte de alto rendimiento, deporte de competencia y el deporte recreativo surge la necesidad de abordar este trabajo de investigación en Deporte Recreativo por su aplicación desde lo recreativo, lo socialmente participativo, los aportes en salud y calidad de vida. Sin duda alguna, esta apreciación que supone al deporte competitivo no implica el desmerecimiento del mismo, sino que no se adecua a los parámetros y necesidades recreativas del Yoga recreativo.

---

<sup>33</sup> Casachia, C. Módulo 1. Deporte Recreativo. Universidad de Flores. Facultad de Actividad Física y Deporte. Cátedra de Deporte Recreativo. Pagina 34. Educación a distancia. 2008.

## **CAPITULO 2: EL YOGA RECREATIVO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA**

### **1- CÓMO SE INCLUYE EL YOGA RECREATIVO COMO UNA PROPUESTA PEDAGÓGICA DENTRO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

El abordaje del Yoga Recreativo implica una mirada diferente a lo enseñado habitualmente en las clases de educación física. Es a partir de la ludomotricidad donde se incorpora esta actividad integral como herramienta educativa. La relación de los contenidos con la vida cotidiana es una cuestión que ha recibido especial atención desde los planteamientos de la psicología histórico - cultural.

En el yoga recreativo se interrelacionan diferentes posturas o asanas, y cada una de ellas aporta algo significativo en yoga. En yoga todo es integrado, cada parte forma un todo y nada se trabaja por separado. Esto significa que al realizar una asana intervienen los planos citados; el físico, el mental, el emocional, el energético y el espiritual, por lo que resulta innecesario trabajar estos contenidos por separado.

Esta unicidad permite al yoga ser incorporada en cualquier ámbito ya que se considera sumamente adaptativa a todo contexto y, es precisamente, en el ámbito educativo dónde se pretende incorporar.

Como se ha mencionado, el yoga tiene la posibilidad de ser enseñada a partir de cualquiera de los planos aludidos. Un maestro erudito en meditación abordaría la enseñanza a partir del plano espiritual, energético o emocional sin dejar de lado el resto de los planos. Un psicólogo lo haría desde el plano mental y a partir de allí enfocar los demás planos. En el caso de un profesional de la educación física abordará el yoga desde plano físico y desde allí estimulará los demás planos.

El profesional de educación física incorporará al yoga, tal como se ha dicho anteriormente, desde el plano físico. Esto conlleva a trabajar desde la corporeidad y motricidad humana a partir de la ludomotricidad.

El juego, como herramienta educativa, permitirá incluir al yoga bajo la modalidad recreativa.

El aprendizaje de las posturas se realizará mediante actividades propias de la educación física creando y/o modificando juegos. Podemos citar en este caso algunos de ellos:

a) ¿A quién le sale....? Aquí los estudiantes deberán realizar la postura solicitada de la mejor manera posible. Se dará un punto a quienes la hayan realizado. Este juego permite brindar distintas variantes.

b) Vamos a aprender ¿qué puedo hacer con mi cuerpo? Aquí es el momento de enseñar las posturas, la respiración en la postura como así también el armado y desarmado de la asana. En este juego los estudiantes pueden crear nuevas figuras.

c) La ronda. En este juego los estudiantes se encuentran en un círculo y una vez aprendidas algunas de las posturas, el que quiera y siguiendo el orden de la ronda en sentido horario, a fin de seguir sólo un orden, podrá pasar al centro y mostrar una asana diciendo el nombre correspondiente, los demás estudiantes la realizarán en sus lugares.

d) escuchemos a nuestro corazón. Tendidos en el suelo y una posición cómoda a los estudiantes se les especifica el tipo de respiración que se requerirá para este trabajo y el docente brindará la consigna de “escuchemos en cada respiración los latidos del corazón”, pasado un tiempo prudencial se pregunta ¿Quién logró escuchar su corazón?, ¿Cómo latía?, entre tantas preguntas.

Así se podrá continuar acercando actividades lúdicas demostrando que el yoga recreativo también forma parte de la educación física.

Para Sergio, M (2001) la civilización occidental tiene “una concepto inequívoco de hombre”, pareciera que aún continúa la percepción del hombre máquina. Por tal motivo la educación física en las escuela continúan con la búsqueda de mecanicismo, de lo biológico, del juego modificado o adaptado para llegar al deporte, pero no se brinda una educación física desde la corporeidad y motricidad humana conjugando el placer de lo lúdico, la sensorialidad, la perceptividad, la conexión de uno mismo, de unos mismo con el otro, con los otros, con el mundo que me rodea, etc.

Para comprender mejor el concepto de corporeidad y motricidad humana se cita una definición acercada por Sergio, M (2001), “la corporeidad: el hombre es presencia y espacio en la Historia, con el cuerpo, en el cuerpo, desde el cuerpo y a través del cuerpo” y la “motricidad es la personalización, humanización de todo movimiento”. Con lo cual, se permite tomando este concepto acrecentar la creatividad, el descubrimiento del Ser en el estudiante y no encasillarlo a un

trabajo estructurado y mecanicista. La expresión, el sentido de libertad durante el desarrollo de toda actividad cobra de sentido relevante.

El Yoga recreativo tiene en cuenta e incorpora el concepto de corporeidad y motricidad humana desde sus génesis, el yoga es unicidad, yoga es unión, y la corporeidad y motricidad humana *“forman la misma complejidad biológica”*

Sergio, M (2001) en motricidad humana y salud (extractos), concluye que *“la actividad física no debe limitarse a los niveles mecánicos de las conductas motoras...” “es preciso reconfirmar la prioridad de la complejidad bio-socio-antropológica frente a la simplicidad de un físico que se limita al determinismo de la máquina y al orden que excomulga al desorden y al acto recreativo”*<sup>34</sup>

En este sentido la incorporación del Yoga recreativo no se limita exclusivamente a lo mecánico, a lo físico sino que se extralimita a esa concepción permitiendo pensarla desde la motricidad, la percepción y la afectividad.

El yoga recreativo no se posiciona en un reduccionismo simplicista biológico porque el yoga no se focaliza sólo en el cuerpo físico. Por ende, el yoga recreativo *“reconfirma la prioridad de la complejidad bio-socio-antropológica”* (Sergio, M) en todo su proceso de enseñanza y aprendizaje.

Al incorporar el yoga recreativo como herramienta educativa en la clase de educación física mediante el juego da a ésta área una mirada relevante desde la corporeidad y motricidad humana.

## **2- DIDÁCTICA DEL YOGA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DESDE EL MODELO DEL DEPORTE RECREATIVO.**

De acuerdo a lo expuesto anteriormente en el tema “Teoría de la motivación” de Maslow, A (1993), en lo referente a calidad de vida, el Yoga como modalidad recreativa tiene una particularidad especial para incorporarse en las clases de educación física.

Es a través del juego, y únicamente desde lo lúdico, donde los estudiantes abordan esta actividad para conseguir el disfrute, el placer, el relacionamiento con el otro posicionados desde la diversión aportando y mejorando la salud y, por ende, ganando en calidad de vida.

---

<sup>34</sup> Sergio, M. Un objeto de estudio: la motricidad humana. Instituto Piaget. Lisboa. 2001. citado en Anexo bibliográfico y glosario de la cátedra Teoría de la cultura física. Facultad de Actividad Física y Deportes. Universidad de Flores. Argentina. Pagina 22.

La pregunta es: ¿Cómo se incluye el yoga recreativo a las clases de Educación Física para comprender sus caracterizaciones como herramientas educativas del deporte recreativo?,

La respuesta no es tan compleja; al incluir el yoga en las clases de educación física mediante el juego y demás actividades propias al deporte recreativo surgirán las caracterizaciones de ésta disciplina. Para comprender aún mejor, se realizará una explicación acerca de los alcances del juego, sus propósitos, tipos, etc., que a su vez se relacionan con los juegos que ofrece el Yoga recreativo a las clases de Educación Física.

Se define el juego como una actividad fundamental durante toda la vida, aunque es principalmente en la infancia donde el ser humano se permite jugar con mayor libertad. Es por medio del juego, y hablando de los/as niños/as, donde a través del desarrollo del movimiento se liberan tensiones emocionales, y es por ello que los adultos deben tomar plena conciencia de lo significativo que es jugar y lo sano que resulta ser en los niños. Nuestra cultura tiende a limitar el juego a cosas de niños, claro ésta que no es en su totalidad, pero muchos consideran esta actividad lúdica como un pasatiempo, algo que se hace y es poco serio. Pero nada más lejano de lo que es el verdadero sentido del juego.

El juego en la infancia es indispensable e indiscutible, el niño/a en su desarrollo comparte una variedad de formas de jugar, y es por medio de esta actividad lúdica el espacio donde cultiva el aprendizaje que no pasa ser una cuestión de diversión únicamente, sino la preparación para la vida adulta.

El juego es parte esencial del crecimiento de cada niño/a, allí se desarrollan las diferentes capacidades condicionales (fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, coordinación), así mismo les permite desarrollar armónicamente su cuerpo estimulando los órganos, hormonas, músculos, tendones, huesos, etc.

El juego permite al niño/a conectarse consigo mismo, expresarse libremente por medio del cuerpo, de los gestos, de las miradas, de las sensaciones, es decir, es liberador por excelencia. También brinda la conexión con los otros, con el mundo que lo rodea, con la naturaleza.

El juego tiene la función de ser socializador, de estimular no solo la corporeidad y motricidad sino también de trabajar sobre el aspecto cognitivo, la inteligencia, el socio emocional, etc.

“A través del juego, como conducta totalizadora, libre, placentera y espontánea, el niño se contacta con el mundo, internalizar sensaciones, conocimientos, pauta para la vida social, etc. que le permitirá, según Piaget, la acomodación paulatina de la realidad. De las posibilidades de jugar que tenga un niño dependerá en gran medida el desarrollo adecuado de su afectividad e inteligencia”<sup>35</sup>.

Continuando con ésta temática que aporta el juego, es necesario para su mejor entendimiento realizar la clasificación y características relevantes. Y, para ello nos adentraremos en definiciones que acerca el autor Gómez, J.<sup>36</sup>. Cabe destacar que el autor hablará de “juegos motores” ya que los juegos tienen “predominancia de acciones motoras”<sup>37</sup>

## **2.1. Clasificación de los juegos motores**

Siguiendo a Jorge Gómez, los juegos motores se clasifican en dos (2) grandes grupos; por un lado se ubican los juegos individuales y, por el otro lado están los juegos grupales de conjunto.

La clasificación de los juegos se utilizará como herramienta didáctica para incorporación del Yoga en las clases de Educación Física. Desde el modelo del deporte recreativo, teniendo en cuenta el juego como herramienta educativa se ejemplificará cómo la practica recreativa del yoga interviene en cada una de las siguientes categorizaciones.

### **2.1.1 Juegos individuales**

Los “Juegos individuales o en grupos reducidos, hace referencia específicamente a aquellos en que un niño, o una pareja o terceto, juegan ejercitando un aspecto motor o estimulando su sensopercepción.”<sup>38</sup> Durante el proceso de enseñanza y aprendizaje del yoga recreativo, en las clases de educación física, es necesario que los estudiantes en forma individual o en pequeños grupos de hasta tres (3) integrantes realicen las técnicas propuestas lo

---

<sup>35</sup> Gómez, J. La Educación Física en el nivel Primario. 1994 Editorial Stadium S.R.L.. P: 47.

<sup>36</sup> Gómez, J. La Educación Física en el nivel Primario. 1994 Editorial Stadium S.R.L.. P:48 - 68

<sup>37</sup> Guth Muts citado por Gómez, J, La Educación Física en el nivel Primario. 1994 Editorial Stadium S.R.L.1994, p51

<sup>38</sup> Gómez, J. La Educación Física en el nivel Primario. 1994. Editorial Stadium S.R.L.. P: 52

que permitirá su internalización y correcta ejecución evitando a posteriori problemáticas debidas al mal uso de estas posturas. Este tipo de agrupamiento o de individualidad permite vivenciar las asanas de una manera distinta permitiendo la posibilidad de descubrir formas disímiles en la motricidad como así también brinda al estudiante la posibilidad de descubrirse interiormente, es decir, sensaciones, posibilidades, limitaciones, etc.

Dentro de los “juegos individuales o en grupos reducidos” se encuentran otras categorías de juegos. Éstos se subdividen en juegos exploratorios y juego tarea. A modo de ejemplificación se detallará dentro de las clasificaciones expuestas un (1) juego de yoga recreativo.

**2.1.1.1.- “Juegos exploratorios:** en la primera etapa, cuando se presentan a los pequeños nuevos objetos o situaciones, es aconsejable permitir el juego exploratorio, es decir, la libre experimentación para acercarse al material, descubrir sus potencialidades y atributo durante un tiempo breve. [...]. A partir de ese primer contacto, los objetos pasan a ser medios o auxiliares de las propuestas de aprendizaje”. Los juegos de yoga generan situaciones tales que conciben un matiz de creatividad al estudiante. Para el aprendizaje de una postura o asana de yoga es necesario su exploración, sin este paso es inútil que el estudiante pueda aprenderla adecuadamente. Dicha experimentación pone al estudiante en un lugar distinto ya que les surgen situaciones no vividas en la mayoría de los casos. A modo de ejemplo se menciona un juego que es “la estatua” cuyo objetivo es conocer, explorar las posturas de yoga.

**2.1.1.2. “Juego tarea;** las dos vertientes de estos juegos dentro de la educación física son claras:

- La ejercitación de las habilidades motoras, [...] pueden integrarse posteriormente en los juegos por bando y por equipo, o utilizarse en los deportes individuales correspondientes.
- La estimulación sensorial, preparando situaciones jugadas en las que se ejerciten aspectos nocionales y sensoriales”.

Los juegos en yoga se relacionan con esta clasificación de “juego tarea”, ya que le permite incorporar distintas actividades lúdicas donde se desarrollan las habilidades motoras. Aquí podrían nombrarse juegos como “las estatuas cobran

vida”, “el monumento viviente”, etc. trabajándose sobre el concepto de corporeidad y motricidad humana en su máxima expresión.

### **2.1.2. Juegos grupales**

Los “Juegos grupales o en conjunto, son aquellos donde todo el grupo participante de la clase está pendiente de un mismo objetivo, de las mismas consignas y de obtener un resultado por todos anhelados. [...]”<sup>39</sup>. En el caso de yoga, también se plantean consignas al grupo para que resuelva situaciones, para que el grupo realice distintos tipos de figuras con un objetivo en particular, etc. El yoga, pasa a ser una actividad lúdica más de las que se brindan durante la clase de educación física y está presente en los juegos grupales.

Continuando con los juegos grupales y siguiendo el lineamiento del autor éstos juegos en conjunto también se hayan subdivididos de distintas maneras:

**2.1.2.1 “Juegos masivos [...] cada niño participa de la idea común del juego pero no establece cooperación con los demás compañeros, sino que juega por sí mismo y para sí mismo, a pesar del contacto con los demás. [...]”**<sup>40</sup>

**2.1.2.2 “juegos grupales con formaciones y/o refugios [...] en éstos juegos aparecen formaciones fijas y desplazamientos determinados y en algunos casos refugios que delimitan espacios, a todo lo cual el niño se adapte [...]”**<sup>41</sup>

**2.1.2.3. “juegos por bandos [...] caracterizado por la división del grupo en dos o más subgrupos que se enfrentan para tratar de superarse mutuamente. [...]”**<sup>42</sup>.

**2.1.2.4. “juegos de fundamentación [...] aquel que el niño descubre algunos elementos básicos del deporte hacia la cual se orienta el proceso de enseñanza – aprendizaje [...]”**<sup>43</sup>

---

<sup>39</sup> Gómez, J. La Educación Física en el nivel Primario. 1994 Editorial Stadium S.R.L.. P:53

<sup>40</sup> Gómez, J. La Educación Física en el nivel Primario. 1994 Editorial Stadium S.R.L.. P:54

<sup>41</sup> Gómez, J. La Educación Física en el nivel Primario. 1994 Editorial Stadium S.R.L.. P:55

<sup>42</sup> Gómez, J. La Educación Física en el nivel Primario. 1994. Editorial Stadium S.R.L.. P: 55

<sup>43</sup> Gómez, J. La Educación Física en el nivel Primario. 1994 Editorial Stadium S.R.L.. P: 60

**2.1.2.5 “juegos aplicativos [...] aquellos que se utilizan para la práctica de un patrón de destreza aprendido, en situaciones similares a las que el niño enfrentará en el juego propiamente dicho, a fin de desarrollar su habilidad de empleo [...]”<sup>44</sup>**

En cada uno de los agrupamientos expuestos y citados en los juegos “masivos, grupales con formación y/o refugio, por bandos, de fundamentación, aplicativos” interviene el yoga recreativo con sus diversas propuestas lúdicas acoplándose sin dificultades a la clase habitual de educación física.

Finalmente, en la culminación del nivel primario y a partir del segundo ciclo intervienen los minideportes o deportes reducidos quienes desde la mirada del deporte recreativo permiten a los estudiantes recrearse libremente con deportes que ellos eligen dentro de un abanico de posibilidades y consignas establecidas como “juego para divertirme, juego con el otro y no contra el otro, etc.”

**2.1.2.6. “minideportes o deportes reducido, llegamos a los deportes con características de universalidad, precisión reglamentaria y definición técnico – táctica. En la niñez e incluso en la adolescencia, la mayoría de los deportes requiere una adaptación a las posibilidades de la edad [...].<sup>45</sup> Dentro de éste agrupamiento el concepto de yoga se incorpora como una actividad deportiva que requiere reglamentación específica o como trabajo de preparación en la entrada en calor de los estudiantes y como actividad fundamental durante la finalización de cualquier actividad física para brindar no sólo la calma, la relajación, la respiración sino también como proceso fisiológico regenerativo para la recuperación del estudiante.**

El yoga recreativo forma parte de la educación física, el yoga recreativo es en esencia juego, y el juego es por excelencia la herramienta educativa del deporte recreativo en la escuela primaria.

### **3. CONSIDERACIONES DIDÁCTICAS: las herramientas educativas**

Las herramientas educativas pueden ser todos aquellos objetos, libros o instrumentos, que se utilizan en las aulas, que los docentes emplean para desarrollar su enseñanza y estimular el aprendizaje de los estudiantes. Estos es,

---

<sup>44</sup> Gómez, J. La Educación Física en el nivel Primario. 1994 Editorial Stadium S.R.L.. P: 60

<sup>45</sup> Gómez, J. La Educación Física en el nivel Primario. 1994 Editorial Stadium S.R.L.. P: 61

*“cualquier instrumento u objeto que pueda servir como recurso para que, mediante su manipulación, observación o lectura se ofrezcan oportunidades de aprender algo, o bien con su uso se intervenga en el desarrollo de alguna función de la enseñanza”<sup>46</sup>*

Por lo tanto si nos preguntamos que son las ¿herramientas educativas? Nos encontramos que no existe una única concepción o definición posible, una visión que predominó sobre estas estuvo ligadas a una concepción instrumental de las mismas entendiéndola como recursos utilizados para los educadores para el logro de objetivos prefijados. Dentro de esto existe una concepción amplia de las herramientas educativas que abarca a los libros de textos sobre didáctica general o didáctica específica, experiencias de innovación, experiencias de implementación de proyectos entre otros. Esto implica instrumentos y medios como el juego en la clase de educación física que proveen al educador de pautas, recursos y criterios para toma de decisiones en el aula.

Según M. Area Moreira<sup>47</sup> en la que diferencia herramientas educativas de otros materiales que no son elaborados con fines pedagógicos, pero que sin embargo los docentes pueden integrarlos a sus prácticas de enseñanza para el desarrollo de sus clases, como en ciertos juegos aplicados en el deporte recreativo constituyen un instrumento pedagógico que se pueden utilizar por su gran valor en el proceso educativo, aun cuando no hayan sido pensados con un fin pedagógico.

---

<sup>46</sup> Gimeno 1991 citado en teoría y desarrollo de curriculum. Jose Felix Angulo y Nieves Blanco. Ediciones Algibe. Malaga 1994. Cap 12. Materiales curriculares. Cátedra Estrategia de la Enseñanza. Licenciatura de Educación. Universidad Nacional de Quilmes.

<sup>47</sup> Diseño, desarrollo e innovaciones del curriculum. J. Escudero. Editorial Síntesis. Madrid 1999. Capítulo 8. Los materiales curriculares en los procesos de diseminación y desarrollo del curriculum. H. Area Moreira. Cátedra estrategia de enseñanza y diseño de unidades de aprendizaje. Licenciatura en Educación. Universidad Nacional de Quilmes.

## **CAPITULO 3: YOGA Y CALIDAD DE VIDA**

### **1 - CONCEPTOS SOBRE EL YOGA**

#### **1.1. Definición del yoga**

El término yoga proviene del sanscrito yugo que significa unión, evoca a la unión de la conciencia con el principio absoluto (Dios para los cristianos, energía universal para los reikistas entre otros), es a partir de variados métodos donde se profundiza el desarrollo interior para alcanzar la purificación del cuerpo y la mente.

Yoga, tiene como propósito conectar la mente inconsciente con la consciente, para ayudar a encontrar la felicidad, a través del mantenimiento de la salud tanto física, mental y espiritual.

Con el Yoga se aprende a controlar los sentidos y la mente, esto favorece el estado personal, las relaciones interpersonales y con el medio.

La práctica del Yoga se compone de lo siguiente:

- Ejercicios de respiración – pranayama
- Posiciones, posturas y/o figuras corporales – asanas
- Posiciones de las manos – mudras
- Meditación

Entre cada postura, dentro de una misma sesión, se intercala una breve relajación por cuanto la combinación de estas técnicas es la clave para alcanzar el equilibrio psicofísico.

El yoga no es una religión, si bien se asocia con su práctica, sólo canaliza las energías desde el entrenamiento para permitir alcanzar el estado óptimo de relajación, siendo los últimos pasos lograr el estado de Nirmana (estado de conciencia de que nada nos pertenece) y finalmente el estado de Nirvana (final de la vida materialista), como proceso final de elevación espiritual.

#### **1.2 Tipos de Yoga: clasificación**

El yoga se clasifica inicialmente en cuatro (4) ramas, tipos o caminos, que se ajustan a distintos propósitos y que de alguna manera están relacionados entre sí, aunque algunas escuelas o métodos pongan énfasis en alguno de ellos en especial. Es a partir de la elección de algunos de estos caminos el surgimiento de nuevas concepciones o estilos de yoga como variantes para satisfacer necesidades de cada tipo de persona que entrenan actualmente.

Retomando la clasificación inicial, las ramas del yoga son:

- 1- Jñana Yoga
- 2- Karma Yoga
- 3- Bhakti Yoga
- 4- Raja yoga

**Jñana Yoga:** (o Yoga del Conocimiento Intelectual) esta rama del Yoga entiende al conocimiento para llegar de lo falso a lo real basándose en el estudio de las escrituras sagradas incluidas en el Bhagavad-Gita.

**Karma Yoga:** (o Yoga de la acción desinteresada, ejemplo de éstos son La Madre Teresa de Calcuta, Ghandi) este camino del Yoga tiende a la acción desinteresada y sin recompensa, a través de dejar el ego de lado y alcanzar la purificación, viendo el Absoluto en todo y en todos.

**Bhakti Yoga:** (o yoga devocional, se practica mediante trabajo y entrega devocional.) es un Yoga que manifiesta la elevación espiritual y la devoción a la divinidad, a través de poner la energía en la imagen de lo Absoluto y la sublimación de las emociones.

**Raja Yoga:** es un yoga mental a través del cual se logra llegar al estado de meditación, es un estilo que busca el dominio de la mente, la concentración y la meditación. Su meta es suprimir los pensamientos volviendo silenciosa la mente.

Una de sus formas es el **Hatha Yoga** (o Yoga del Bienestar Físico) que es la práctica de posturas complementadas con relajación; es una actividad principalmente física y logra ésta meta por medio del dominio del cuerpo y la respiración.

Partiendo del Hatha Yoga se iniciará ésta investigación por ser la rama más difundida y practicada en la cultura occidental. Desde ésta variante también conocida como yoga antiguo surgirían nuevos caminos. Algunos de estos métodos son el Ashtanga Yoga, el Yoga científico, entre otros, creados por maestros especializados de la cultura oriental para satisfacer necesidades de la diversidad.

### 1.2.1 Método Ashtanga Yoga

Conocidas las cuatro ramas fundamentales del Yoga, ésta investigación se profundizará en recabar mayor información acerca del Hatha Yoga o Yoga Antiguo.

Del Hatha Yoga nacieron diversas ramas y entre ellas se haya el Ashtanga Yoga como el estilo más difundido en España.

Ashtanga Yoga, es un Yoga energizante y dinámico, la fuerza, la resistencia, el calor, la flexibilidad, la coordinación, y la velocidad hacen a este estilo en particular. Se entrena bajo una serie de asanas (posturas) combinándolas con técnicas de respiración y movimientos.

Ashtanga en sanscrito significa “ocho miembros o pasos de Yoga” que indican el camino a seguir como experiencia interna y autorealizadora.

Los ocho pasos son los siguientes:

- 1- Principios éticos del Yoga (Yama)
- 2- Autopurificación (Niyama)
- 3- Posturas derivadas del Hatha Yoga (Asanas)
- 4- Control de la respiración (Pranayama)
- 5- Control de los sentidos que focaliza la energía hacia el interior de nuestro ser (Pratyahara)
- 6- Concentración (Dharana)
- 7- Meditación (Dhyana)
- 8- Contemplación (Samadhi)

Sri K. Pattabhi Jois en Mysore (India) es el creador de estos pasos. La finalidad de los ocho pasos es controlar la mente y sincronizar el movimiento a través de las respiraciones. A este tipo de entrenamiento se lo conoce como “sistema de respiración y de meditación en movimiento”.

Asthanga Yoga sincroniza la respiración con las asanas (posturas) provocando la estimulación del organismo generando beneficios en órganos, músculos, huesos entre otros, como así también equilibrando el buen funcionamiento hormonal. El resultado que se pretende alcanzar es un cuerpo sano y una mente relajada. Este estilo de Yoga es una gimnasia, es un tipo de actividad física que aporta salud y tiene como propósito lograr el bienestar psicofísico.

El entrenamiento en Asthanga Yoga comienza con una rutina pre establecida conocida por los adeptos al Yoga denominado “Saludo al sol” o “Surya Namaskar” que se caracteriza por ser una secuencia postural entrenada por los practicantes de esta disciplina, donde intervienen las capacidades condicionales (fuerza, flexibilidad, coordinación, velocidad, resistencia), la concentración y fundamentalmente la respiración desbloqueando zonas rígidas.

Finalizada esta serie se continúa con las posturas o asanas según fuere el objetivo de la sesión hasta culminar con técnicas de relajación.

Este tipo de Yoga, al igual que toda actividad física, requiere de disciplina y entrenamiento para alcanzar el nivel óptimo de trabajo. Por lo tanto, la dosificación, las asanas, los tipos de rutinas que se prioricen durante las sesiones deberían ser transmitidas únicamente por profesionales ya que como resultado final se obtiene una excelente condición física.

### **1.3. La respiración, la relajación y la meditación**

El Bhagavad – Gita, obra literaria de la gran civilización religiosa de la India, trasmite textos sagrados en sus escrituras y entre ellos se encuentra aquel que hace referencia sobre la respiración y el trance como forma de alcanzar la elevación espiritual y conseguir de esta manera la autorrealización.

Esta sagrada escritura manifiesta que;...*[aun otros, que se inclinan por el proceso de restringir la respiración para permanecer en trance, lo practican ofreciendo el movimiento del aire que sale en el aire que entra, y el aire que entra en el que sale, y, de esa manera, al final permanecen en trance, suspendiendo la respiración por completo. Otros reduciendo el comer, ofrecen en sí mismo el aire que sale, como sacrificio]*<sup>48</sup>. Este texto no hace más que referirse al sistema del Yoga, donde es fundamental para esta disciplina controlar la respiración y a este proceso practicado asiduamente en el Hatha Yoga se lo denomina “Pranayama”.

Pranayama es un método primordial en Yoga para controlar los sentidos y así obtener la elevación espiritual, es un medio por el cual el practicante se concentra de tal manera que puede conseguir objetivos inalcanzables.

La respiración adecuada es la herramienta por la que todo practicante de Yoga manifiesta la superación y control de sí mismo, es decir, alcanza la

---

<sup>48</sup> El Bhagavad – Gita Tal como es. Edición completa. The Bhaktivedanta bokk trust. España S.L. Pag. 246. texto 28. Sexta edición. 1992.

supremacía al más alto nivel de la relajación. Pero no simboliza el acto religioso en sí, sólo manifiesta el proceso de preparación de un estado tal que permite conectarse con su interior.

El sacrificio, en cualquiera de sus manifestaciones en yoga, se simboliza a razón de controlar todos los sentidos para depurar al cuerpo de las impurezas que lo contaminan y así conseguir el estado de felicidad.

El proceso de respiración en Yoga es la herramienta que facilita el camino a la meditación.

*... [los sentidos, la mente y la inteligencia son los lugares de asiento de esa lujuria, a través de los cuales ella cubre el verdadero conocimiento de la entidad viviente y la funde]<sup>49</sup> . Para el yoga, la mente es el centro de todas las actividades de los sentidos, aprender a controlarla es la finalidad de esta disciplina, “para aquel que quiera conquistar al enemigo pueda saber dónde encontrarlo” dice el Bhagavad Gita, refiriéndose de esta manera, a los pensamientos perturbadores simbolizados a través de la lujuria.*

Yoga en este sentido es unión, se inicia esta disciplina desde lo básico y material hasta llegar a lo supremo y espiritual. Este proceso es comparado en el Bhagavad-Gita con los peldaños de una escalera donde hacia el final de la misma se busca alcanzar la máxima comprensión espiritual. Esta escalera inicia en el escalón más bajo donde la entidad viviente (el practicante de yoga o el yogi novato) inicia la actividad práctica por medio de ejercicios físicos hasta llegar a perfeccionarse y con los años alcanzar como resultado la “meditación” (entendiéndosela como un estado de equilibrio perfecto y supremo que controla los sentidos)

*. “Cuando uno se vuelve experto en la práctica de la meditación, suspende todas las actividades mentales perturbadoras...”<sup>50</sup>*

En el sistema Yoga la mente se debe adiestrar y para ello es necesario como primera instancia el control corporal, la correcta ejercitación de las posturas o asanas, la respiración adecuada y las técnicas de concentración.

Dada la importancia que requiere la respiración en la práctica del Yoga es necesidad obtener mayor información científica acerca de éste proceso y la

---

<sup>49</sup> El Bhagavad – Gita Tal como es. Edición completa. The Bhaktivedanta bokk trust. España S.L. Pag. 202. texto 40. Sexta edición. 1992.

<sup>50</sup> El Bhagavad – Gita Tal como es. Edición completa. The Bhaktivedanta bokk trust. España S.L. Pag. 298. texto 40. Sexta edición. 1992

búsqueda concluye en el curso de “Actividad física terapéutica en ortopedia y traumatología” de Dr. Alonso López, R. (Brasil).

La información que se obtiene es la resultante sobre los ejercicios respiratorios. Este autor expresa la amplia utilización de éstos en la cultura física terapéutica (C.F.T.) porque allí ocupan un lugar especial entre los ejercicios gimnásticos.

*“La importancia de los ejercicios gimnásticos radica en que ellos son medios, que facilitan aún más la realización de la actividad del sistema cardiovascular, debido a que la acción respiratoria, principalmente con profundidad es un factor no cardíaco muy importante para la circulación”.*

*“Al inspirar profundamente y espirar despacio se tiene la posibilidad de aumentar la movilidad del tórax, fortalecer la musculatura respiratoria, incrementar la ventilación y el intercambio de gases en los pulmones, así como, influir sobre la reabsorción de los productos inflamatorios en los pulmones y la separación de la flema, advertir la formación de adherencias pleurales y luchar contra ellas”.*

A la explicación expuesta por éste profesional se incluye la forma de integrarlos y el Dr. Alonso López, R expresa lo siguiente:

*“Los ejercicios respiratorios se realizan:*

- a) Sin mover los brazos y el cuerpo (ejercicios con respiración estática).*
- b) Con movimientos de los brazos y el cuerpo (ejercicio con respiración dinámica).*
- c) Ejercicios especiales (con lanzamientos, por ejemplo), que ayudan mayormente al desarrollo de diferentes partes del aparato respiratorio y fases de la respiración.*

*En ciertos momentos los ejercicios respiratorios intensos, que se realizan prolongadamente y sin el acompañamiento de una carga física u otra cualquiera, pueden provocar mareos. Por tal motivo los ejercicios*

*respiratorios especiales deben ir acompañados, si es posible, aunque sea por una pequeña carga física (movimiento), que incremente la necesidad de oxígeno en los tejidos”.*

Continuando con búsquedas que aporten evidencias científicas se llega a la utilización de la relajación de A. Lapierre del libro “La reeducación Física”. Este autor expresa:

“En el plano somático este estado se manifiesta por tensiones musculares permanentes.... Una vez instaladas, estas tensiones inconscientes son un foco de sensaciones ansiógenas, que a su vez afectan al psiquismo. Las técnicas de relajación permiten la percepción de las tensiones musculares, controlarlas luego para por fin inhibirlas. El resultado es una relajación de las tensiones psíquicas y un mejor dominio de las reacciones afectivomotrices. La mejoría de este dominio psicocorporal favorece cualquier tipo de reeducación, sea cual fuere.

... La relajación, por otra parte, permite situar al sujeto en estado de “receptividad propioceptiva”. Este estado puede ser utilizado para favorecer una percepción segmentaria profunda y localizada.”<sup>51</sup>

Varias son las manifestaciones abordadas acerca de la relajación, es interesante comprender la importancia resultante sobre este estado, donde según lo expresado hasta el momento se realizan aportes significativos.

De los trabajos estudiados se obtiene resultados coincidentes. No importa en que tiempo de la historia hayan sido utilizados, en que hemisferio del planeta o cultura se trabajen o a que tipo de gimnasia o ejercitación pertenezcan, sólo se rescata la importancia que en ellos se observa de la buena y controlada respiración como método primario hacia la relajación. Resulta entonces que la ejercitación de la respiración es la base de toda disciplina si lo que se pretende es alcanzar calidad de vida y autorrealización.

---

<sup>51</sup> A. LAPIERRE. La reeducación física. Tomo I. 4º edición. Editorial científico – médica. 1978. España. pp266 – 267

#### 1.4. Uso del espacio

*...Para practicar yoga, uno debe irse a un lugar apartado, poner hierba kusá en el suelo, y luego cubrirla con una piel de venado y una tela suave. El asiento no debe ser ni demasiado alto ni demasiado bajo, y debe encontrarse en un lugar sagrado. El yogi debe entonces sentarse en él muy firmemente y practicar yoga, para purificar el corazón mediante el control de la mente, de los sentidos y de las actividades, y fijando la mente en un punto<sup>52</sup>.*

Hablar de “lugar sagrado” se refiere en este texto a los lugares de peregrinaje de los yogís (místicos) que son espacios cercanos a ríos sagrados, como el río Ganges lugar de purificación por excelencia para practicar yoga. Pero para los occidentales no es posible realizar esa peregrinación.

En las grandes urbes de occidente y posteriormente en todos los sitios de este hemisferio se ha modificado la práctica del yoga tal como se la conocía originariamente, convirtiéndose tras los años en una disciplina para obtener únicamente beneficios materiales. Esto significa, conseguir resultados corporales, mentales y emocionales, dejando de lado la espiritualidad. Esta acción modificadora no son experiencias adecuadas para la verdadera práctica del yoga de la india tal como se la conocía desde su génesis. Por esta razón la práctica del yoga ha sufrido cambios y dichas modificaciones continúan hasta la actualidad.

Los “lugares sagrados” que se expresan en el texto simbolizan el espacio físico ocupado por el practicante de hoy durante los entrenamientos. La superficie acolchonada a la que hace referencia al sitio que ocupa el yogi para sus prácticas fue reemplazada por colchonetas o mantas que protegen el cuerpo del contacto directo con el suelo.

Surge así un nuevo estilo que se adecua a las necesidades modernas de encontrar alternativas saludables que mejoren la calidad de vida siendo cada vez más practicadas por toda una diversidad poblacional.

---

<sup>52</sup> El Bhagavad – Gita Tal como es. Edición completa. The Bhaktivedanta bokk trust. España S.L. Pag. 307. texto 11-12. Sexta edición. 1992.

## 1.5 Uso de la música

Hablar de música y sus cualidades nos conduce a utilización de la musicoterapia. En términos generales la musicoterapia es una técnica terapéutica que utiliza la música en todas sus formas con participación activa o receptiva por parte del paciente.

Para comprender aún mejor el significado y sus alcances de la musicoterapia nos adentramos en algunos conceptos que se encuentran en el sitio web de la Federación Mundial de Musicoterapia WFMT (Secretaría Técnica, Vitoria Gasteiz-España): *"La terapia Musical consiste en el uso de la música o elementos musicales (sonido, ritmo, melodía, armonía) por un terapeuta musical, con un cliente o grupo, en el proceso diseñado para facilitar y promover comunicación, aprendizaje, movilización, expresión, organización, con el fin de lograr cambios y satisfacer necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas"*<sup>53</sup>. En tanto, y por su parte la Asociación Nacional de musicoterapia de Argentina la define como: *"Aplicación científica del arte de la música para lograr objetivos terapéuticos"*<sup>54</sup>.

Se pretende, a partir de definir la musicoterapia, destacar la relevancia que adquiere el sonido cuando es utilizado por especialistas en diversos propósitos. No es la idea hacer uso de ésta técnica terapéutica y actuar como músico-terapeuta en yoga ya que, para ello, requiere ser profesional en el área. También se destaca que tanto en yoga como en educación física se habla de estudiantes, de alumnos/as y no de pacientes como así lo hace la musicoterapia.

En cambio, se enfatiza la utilidad que aporta la música como herramienta educativa para ser incorporada en las clases de yoga recreativo dentro y fuera del ámbito escolar sólo siguiendo la percepción del docente a cargo.

---

<sup>53</sup> <http://www.facartes.unal.edu.co/musicoterapia/musico.htm>. 2000 © Universidad Nacional de Colombia  
Facultad de Artes, Programa de Educación Continuada. Edificio 303, Segundo piso. Departamento de Música. Edificio 305, Primer piso. Campus Universitario

<sup>54</sup> <http://www.facartes.unal.edu.co/musicoterapia/musico.htm> 2000 © Universidad Nacional de Colombia  
Facultad de Artes, Programa de Educación Continuada. Edificio 303, Segundo piso. Departamento de Música. Edificio 305, Primer piso. Campus Universitario

Estudios recientes manifiestan que el uso de la música durante las sesiones de educación física mejora la atención del alumno/a, logrando así mayor nivel de coordinación en sus habilidades.

Resultados expuesto por Natalia González Valdés y José Antonio Prieto Saborit<sup>55</sup> (España) acerca de los *“Beneficios de la música en la práctica psicomotriz”* revelan que “trabajar con música ayuda positivamente a la hora de adquirir el nivel psicomotriz correspondiente a cada edad”.

“Centrándonos en cada prueba, podemos ver como la música parece ser una clara ventaja a favor en algunas de ella. Por ejemplo, en las actividades de coordinación y ritmo todos los niños del grupo experimental han alcanzado el nivel máximo requerido. Esto se debe a que la presencia de la música los ayuda a afinar aún más la precisión en los lanzamientos, etc., y a que para trabajar el nivel rítmico es vital el uso de la música y la falta de ésta dificulta bastante el avance...”

Así mismo estos profesionales concluyen diciendo que: *“la música favorece la predisposición al trabajo mejorando así la atención y la motivación, básicas para un buen rendimiento”*.

En el sistema Yoga el uso de la música es primordial, ya que ésta es considerada una herramienta que permite alcanzar niveles óptimos de relajación y maximiza la concentración del practicante durante el tiempo que dura la sesión. La música es parte del yoga, constituye unos de los pilares básicos de la clase por su ambientación y función armonizadora.

## 1.6. El hábito

Continuando con las enseñanzas que deja el Bhagavad – Gita, se encuentra en el texto 17 del capítulo Dhyana yoga, una traducción que dice: *“aquel que es regulado en sus hábitos de comer, dormir, recrearse y trabajar, puede mitigar todos los sufrimientos materiales mediante la práctica del sistema yoga”*<sup>56</sup>, este texto deja como enseñanza la búsqueda permanente del “hábito”. El hábito de una vida saludable, regulada para permanecer en armonía. Comer, simboliza

---

<sup>55</sup> Natalia González Valdés - José Antonio Prieto Saborit. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 139 - Diciembre de 2009.

<sup>56</sup> El Bhagavad – Gita Tal como es. Edición completa. The Bhaktivedanta bokk trust. España S.L. Pag. 312 texto 17. Sexta edición. 1992.

alimentarse sano, evitando los excesos o aquello que perjudique al organismo, en tanto, dormir hace referencia al buen descanso, al sueño reparador y revitalizador. Recrearse y trabajar, son dos palabras que deben interpretarse con el mayor sentido de responsabilidad y respeto, darles el lugar que merecen sin que una invada a la otra.

El sistema yoga es un método educativo que no sólo queda en el aprendizaje de los ejercicios físicos, en la búsqueda de la meditación o en la espiritualidad como algunos lo consideran sino que, es un proceso integral y formador del individuo en busca del perfeccionamiento, la superación y la autorealización.

### 1.7 ¿Yogi o practicante de yoga?

Es relevante conocer las diferencias entre ambos para estar debidamente informados y establecer claramente a que apunta cada uno de ellos, y de esta manera comprender e interpretar que no es lo mismo ser yogi a ser practicante de yoga.

Yogi considerado un individuo místico, *“actúa con el cuerpo sólo para la purificación, adicto a ejercicios gimnásticos, adora a Krishna<sup>57</sup> y permanece con Él, adora a los semidioses y ofrece sacrificios. Obtiene felicidad con la mente en Krishna”*. En tanto, *“Krishna es aquel que mantiene al pueblo..., aquel que nos salva del nacimiento y la muerte..., Brahman Supremo Parambrahman, conocedor de todo y objeto de conocimiento..., creador de Brahma, Shiva y los semidioses..., el único Dios para todo el mundo...”*, esta definición es según la literatura de El Bhagavad-Gita<sup>58</sup> Tal como es.

Al practicante de yoga, se lo podría considerar como aquel individuo que practicara ésta disciplina con el fin de alcanzar logros corporales y emocionales, no ligados específicamente a la espiritualidad, no veneraría a Krishna o entidad en particular. Su búsqueda se remite a alcanzar el bienestar psicofísico y la

---

<sup>57</sup> "Krishna" significa "El Supremo atractivo" y Dios tiene esta cualidad, así a Dios se le llama Krishna pero también se le puede llamar Alá, Jehová, Buda, Rama, Govinda, etc.. Dios tiene ilimitados nombres pero siempre es uno solo. Todos estamos íntimamente relacionados con Él, por que Él es nuestro padre original. <http://hare-krisna.blogspot.com/2008/04/quin-es-krishna.html>

<sup>58</sup> El Bhagavad – Gita Tal como es. Edición completa. The Bhaktivedanta bokk trust. España S.L. Pag. 875 - 894. Sexta edición. 1992.

autorrealización a través de las asanas o posturas que implican ejercicios físicos, la concentración y la meditación.

### **1.8. La práctica de yoga**

Para la enseñanza y aprendizaje del yoga se necesita en primera instancia un espacio físico adecuado donde reine la paz y la tranquilidad. Éste puede ser al aire libre como parques, bosques entre tantos espacios verdes, o en centros cerrados como clubes, gimnasios, spa entre otros, priorizando siempre la tranquilidad sobre todas las cosas. De esta manera se intenta evitar ruidos o situaciones que perturben el normal desarrollo de la sesión y la concentración del practicante.

Una vez encontrado el sitio adecuado, el maestro, tal como se denomina al profesional responsable del dictado de la clase, inicia la sesión con ejercicios aquietando la mente del practicante con técnicas respiratorias y de relajación.

Paso seguido a estos ejercicios comienza la secuencia de las asanas (técnicas posturales) que estimulan el cuerpo generando calor. La energía calórica producida es a causa de ser una actividad física intensa, moderada o leve según sean los objetivos de la clase.

Cada asana o postura requiere de un armado, mantención y desarmado, y se la combina con técnicas respiratorias. Intervienen aquí distintos tipos de contracciones musculares. Finalmente, continúa el enganche o pasaje de una asana a la otra para brindar la continuidad de la sesión.

Esta gran rutina mejora la condición física y requiere la máxima concentración posible, de lo contrario el practicante podría cometer errores que perjudicarían su salud.

Durante la sesión el practicante mantiene un esfuerzo físico permanente, su concentración aumentaría y hasta podría llegar a la finalidad del yoga: alcanzar el estado de meditación.

La sesión de yoga finaliza, según sea el estilo o rama del maestro, con la relajación. Este proceso estaría compuesto por diversas técnicas, entre ellas y la más difundida serían los mensajes reflexivos para meditar.

### **1.9. Juegos y deportes**

En el libro “India” de Calaforra Salas<sup>59</sup> se describe la cultura, sus costumbres, geografía, flora y fauna, el clima, la historia, religiones, sistema político, vestuario, ceremonias y festivales, literatura de la India y entre tantas descripciones se haya el apartado “Juegos y deportes”.

Este autor, menciona los distintos los juegos y deportes que forman parte de la idiosincrasia este país y entre esas manifestaciones se encuentra la siguiente: *...”Una gimnasia muy antigua y actualmente muy conocida en el extranjero es el Hatha Yoga, derivada de los ejercicios que realizaban los ascetas para mantener su cuerpo en óptimas condiciones durante sus retiros en lugares inhóspitos, como las faldas del Himalaya. Se diferencia de la gimnasia común en que en lugar de movimientos rápidos y violentos lleva el cuerpo lentamente a adoptar posiciones estáticas, algunas muy complicadas”*<sup>60</sup>.

Esta descripción no hace más que incluir al yoga como método integral de actividad física. Reconoce al yoga en su libro “India” como una actividad que trabaja sobre la corporeidad y motricidad humana y forma parte de los “juegos y deportes” de ese país, por lo tanto, se podría asentir que el Yoga es parte de la Educación Física.

### **1.10 Las posturas de yoga**

En Yoga a las posturas se las denominadas “asanas”. También son conocidas como figuras corporales. Durante la postura o asana el cuerpo permanece en quietud por cierta cantidad de tiempo, dependiendo del responsable de la clase.

Algunas posturas involucran la totalidad del cuerpo. Otras tienen mayor incidencia en una zona determinada. Todo dependen según el tipo de asana, el armado y desarmado, y la combinación entre éstas.

Existen asanas de fuerza, de equilibrio, de estiramiento, de relajación, invertidas, de meditación y por su puesto la combinación entre ellas. Cabe destacar que las posturas poseen un tipo de respiración. La respiración durante la realización de éstas debe ser conciente, lenta y profunda integrando la totalidad de

---

<sup>59</sup> CALAFORRA SALAS, GABRIEL. India. Editorial Gente Nueva. 1984. Palacio del Segundo Cabo O’Reilly N°4, Habana Vieja, Ciudad de La Habana. Cuba.

<sup>60</sup> CALAFORRA SALAS, GABRIEL. India. Editorial Gente Nueva. 1984. Palacio del Segundo Cabo O’Reilly N°4, Habana Vieja, Ciudad de La Habana. Cuba. P:115 - 117

las porciones pulmonares sintiéndosela desde el bajo vientre pasando por el diafragma y continuando con el recorrido ascendente e incorporando la mayor cantidad de aire posible por la nariz. Posteriormente, el vaciado de los pulmones también se realiza a una velocidad lenta y controlada de modo que permita su llenado como se lo mencionó anteriormente. La finalidad de la respiración en yoga es realizarla tras la práctica de forma inconciente y sostenida.

En Yoga, las posturas o asanas sin la respiración adecuada no son consideradas como tal.

Las asanas son un tipo de actividad física ya que involucran las capacidades condiciones durante su ejecución, su mantención y desarmado.

Según Yyengar, *“asana procura firmeza, buen desarrollo y ligereza a los miembros. [...] Las asanas son simples ejercicios gimnásticos: son posturas. [...] Las asanas puede practicarlas uno solo ya que los propios miembros del cuerpo proporcionan los necesarios pesos y contrapesos. Durante su práctica se desarrollan la agilidad, el equilibrio, la resistencia y una gran vitalidad. Las asanas se han desarrollado durante siglos conformándose para el ejercicio de cada músculo, de cada nervio y de cada glándula del cuerpo y aseguran el desarrollo físico, la fuerza y la elasticidad sin llegar al límite del músculo, manteniendo el cuerpo libre de enfermedades.[...]”*<sup>61</sup>.

Según Andre Van Lysebeth, *“[...] la gimnasia sueca y los deportes, al apoyarse exclusivamente en la acción externa, desarrollan, por encima de todo, la musculatura somática; en cambio, las Asanas actúan en profundidad dentro de nuestro mundo interno, por su parte sobre lo físico (viseras, glándulas endócrinas, cerebro, sistema nervioso motor y vegetativo) y por su otra parte sobre lo psíquico, proporcionándonos una calma y una serenidad que no excluyen de algún modo, el dinamismo y la alegría [...]”*<sup>62</sup>.

Según Jacques Choque, *“una postura (asana) puede definirse como una posición corporal vivida durante un tiempo prolongado, en la inmovilidad, en posición cómoda (pero firme), mientras la respiración se mantiene tranquila, con la atención focalizada (concentración) sobre determinados puntos precisos (toma de conciencia). Normalmente, cada postura propuesta en Yoga, no es fruto del azar,*

---

<sup>61</sup> Instituto Superior de Yoga Vijñana. Cuadernillo del profesorado de Yoga. 2 año, 2 cuatrimestre. Año 2003. P:01

<sup>62</sup> Instituto Superior de Yoga Vijñana. Cuadernillo del profesorado de Yoga. 2 año, 2 cuatrimestre. Año 2003. P:01

*porque tiene que incluirse dentro de una estructura, esqueleto de la sesión, siendo sus distintos elementos el ritmo respiratorio, la preparación, la elección de la/s postura/s, de las posturas invertidas, los ejercicios de relajación y de concentración.”<sup>63</sup>*

Las posturas se complementan y se refuerzan mutuamente, en cambio si se las practica al azar sin respetar la respiración adecuada, sin orden lógico, pueden producir efectos corporales no deseados.

Cuando se menciona “orden lógico” se hace referencia al camino que se debe respetar en yoga para evitar lesiones, es decir: a cada postura le sigue su compuesta y así sucesivamente. Un ejemplo de postura sería la flexión anterior de tronco y la contra-postura es su movimiento opuesto.

Durante la clase se trabaja con cierta cantidad de posturas, dependiendo la duración de ésta que oscila entre 45 a 90 minutos según el profesor, por lo tanto es conveniente integrar posturas o efectuar sustituciones. Se debe tener en cuenta que a toda flexión hacia delante puede ser reemplazada por otra del mismo tipo.

A una postura principal, su variante se debe realizar antes y después de ésta. A modo de ejemplo se cita la postura de la pinza como principal y la postura de la media pinza en media abeja como su variante.

### **1.10.1. Tipos de posturas**

Coexisten diversos tipos de posturas o asanas como así la denominan los adeptos a esta disciplina.

Partiendo sobre la movilidad de la columna vertebral las posturas se denominan en asanas de retroflexión, de flexión anterior, de flexión lateral y las de torsiones. Así mismo, se agregan según las posiciones que se adoptan para éstas posturas, se encuentra aquí las posiciones decúbito supino, decúbito prono, decúbito lateral, de sentado, de rodillas, de pie, y las invertidas. Además estas posiciones se combinan entre sí con las posturas anteriormente descritas. Para darle un matiz integrador se agregan posiciones con los dedos de las manos que en la jerga del yoga las denominan mudhras.

---

<sup>63</sup> Instituto Superior de Yoga Vijñana. Cuadernillo del profesorado de Yoga. 2 año, 2 cuatrimestre. Año 2003. P:02

La combinación de todo lo descrito conforma cada una de las posturas o asanas en yoga. A modo de ejemplo podría definirse la postura de la cobra como una figura corporal donde el individuo se sitúa en decúbito prono con los brazos extendidos y las manos por debajo de los hombros, elevando el torso realizando una retroflexión manteniendo la vista al frente, con apoyo de la cadera, muslos, rodillas y pies en el piso y ejerciendo una respiración suave, profunda y sostenida.

Para evitar tantas descripciones en yoga, y según la escuela o maestro, se utilizan nombres de animales, objetos entre otros como descriptores. A continuación se expresarán algunas de las posturas extraídas del diccionario de posturas o “Namaskar” del Dr. Estevez Griego<sup>64</sup>: el perezoso, el puente, el cocodrilo, la nave, la cobra, la abeja, la pinza, la carpa, el delfín, la montaña, el avión, el árbol, el gato, el tigre, el niño, el pez, la vaca, la mesa, el búho, el arco, entre otros.

También se estila, en el Yoga recreativo, que los estudiantes y los docentes manifiestan su creatividad y diseñen nuevos nombres y asanas (posturas).

Es relevante trabajar en Yoga una serie o rutina postural que es respetada por todos los estilos y maestros de ésta disciplina, la cuál data de cientos de años conocida como “Surya Namaskar” o “Saludo al Sol”. Este saludo tiene la particularidad de integrar todas las posturas necesarias para inducir la estimulación integral en el plano físico, energético, mental, emocional, y espiritual. Es la base del yoga y se lo utiliza en algún momento de la clase. Generalmente el “Saludo al sol” es brindado luego de la entrada en calor, pero este desenvolvimiento postural, y como se lo ha mencionado anteriormente, depende del estilo, tipo o maestro de yoga.

### **1.11 Los centros energéticos**

Según la cultura oriental en el organismo funcionan 7 centros principales o ruedas energéticas denominados Chakras. Estos centros energéticos se movilizan gracias al funcionamiento de los órganos que pueden variar por la buena o mala actividad del organismo. También se menciona que los Chakras son

---

<sup>64</sup> Namaskar. Dr. Estevez Griego. Editorial Agedit S.A., Enero de 1995. Buenos Aires. Argentina

afectados por las emociones y por las deficiencias respiratorias. En definitiva, para cualquier adepto o practicante de toda disciplina oriental su búsqueda pasa por conseguir ese equilibrio integral que lo mantenga en plena armonía y así sentirse conectado consigo mismo, con los demás y con el mundo natural que lo rodea. Sentirse en plenitud es la finalidad.

Los chakras, podrían definirse como vórtices (remolinos) esféricos en el cuerpo energético que actúan como transmisores de energía. Tienen influencia en la actividad del plano físico a través del funcionamiento de las glándulas endocrinas (glándulas de secreción interna como la tiroides). Estas glándulas afectan a nuestro funcionamiento corporal, al balance mental y a la integridad emocional. Dependiendo del uso que les demos a ellos y a nuestras energías serán constructivos o discordantes.

El cuerpo energético tiene 7 chakras básicos, a modo de conocer sus nombres, ubicación y algunas de sus generalidades se expresa a continuación respetando el orden según la cultura oriental;

- a) Primer chakra: muladhara chakra, significa base o raíz, se encuentra en la base de la columna vertebral,
- b) segundo chakra: Svadhisthana chakra, significa dulzura, se sitúa bajo el ombligo,
- c) tercer chakra: manipura chakra, significa gema brillante, se ubica por encima del ombligo, en el plexo solar,
- d) cuarto chakra: anahata chakra, significa indemne, se haya en el medio del pecho
- e) quinto chakra; visshudha chakra, significa purificación, se localiza en la garganta
- f) sexto chakra; ajna chakra, significa saber, se encuentra en el entre cejo, y finalmente

g) el séptimo chakra; sahasrara chakra, significa multiplicado por mil y se ubica en el tope de la cabeza,

se concluye que lo expresado son generalidades ya que el fin no es adentrarse en el conocimiento específico de cada uno de éstos centros energéticos. Es importante entender que no existen chakras buenos o malos, todos son necesarios para las experiencias terrestres como para el mismo proceso de espiritualización. Los chakras no funcionan por separado, sino como un todo. En ese todo está el equilibrio. Es por ello que las asanas en yoga tienen la particularidad de estimular los chakras.

En yoga, para estimular y equilibrar los centros energético se combinan los distintos tipos de posturas o asanas, con técnicas de respiración y de meditación. Es importante recordar que practicar Yoga no implica meramente realizar un tipo de postura o ejecutar un movimiento corporal, sino que va más allá de eso, es decir, en la acción motora intervienen diversos factores desencadenantes que restablecen la armonía del individuo.

Las emociones juegan un papel preponderante en los chakras, toda negatividad como podrían ser el odio, los nervios, el estrés, la envidia, el orgullo, los apegos a las cosas materiales y otros, bloquean el funcionamiento normal de los chakras o centros energéticos y a su vez por esta razón se bloquea también el buen funcionamiento de todo nuestro organismo, por lo que surgen la mayoría de las enfermedades que conocemos tanto a nivel físico como psíquico.

Para que el equilibrio o desbloqueo de los chakras se produzca hay que poner en funcionamiento óptimo el flujo de energía que por ellos circula con el fin de abrirlos al máximo y que estos nos ayuden a mantenernos sanos de mente, cuerpo y espíritu.

### **1.12 Yoga recreativo**

Se considera al yoga recreativo una propuesta diferente y divertida de aprender yoga. En definitiva lo que se busca es propiciar los beneficios del yoga por medio del juego, generando en el practicante placer y diversión. La risa cobra un papel preponderante en esta modalidad, el jugar al “como sí” es lo que permite abstraerse de la vida cotidiana. El Yoga recreativo es el espacio donde se libera y

cobra sentido el imaginario del estudiante, permitiendo copiar, crear, añadir movimientos y gestualidades de la asana que les toca realizar. A modo de ejemplo se nombra la postura de la cobra, aquí el estudiante deberá realizar la asana propuesta e incorporarle creativamente todo aquello que le sea propia de la idiosincrasia del reptil, es decir; sus movimientos y sus gestos, así mismo podrá incorporarle todo lo que le resulte divertido. El individuo en ése momento es una cobra y actúa como tal.

La creatividad, la espontaneidad, la imaginación juegan un papel preponderante. Sentir y meterse en el personaje que les toca realizar es una manera recreada de vivenciar desde los más profundo potenciando las percepciones, sensaciones y descubriendo a partir de la motricidad gestos que quizás jamás los hubiesen encontrado.

El yoga como modelo recreativo permite aprender las asanas, meditar, y relajarse por medio de la ludomotricidad.

Desde una concepción integradora el yoga recreativo permite conectar al estudiante consigo mismo, con el otro y con el mundo que lo rodea. Al yoga no le interesa el movimiento en sí mismo, la acción mecánica, los resultados biológicos propiamente dichos forman una parte importante del yoga pero no el todo. A modo de ejemplo podría pensarse en una mesa con cuatro patas;

- a) para el yoga lo mecánico y lo biológico conforman una de las cuatro patas de ésta mesa lo que implica al **plano físico**,
- b) la segunda pata de esta mesa está ligada al **plano emocional**, aquí se manifiestan los sentimientos, las percepciones, la conexión consigo mismo, con el otro y con los otros,
- c) En la tercera pata de esta mesa se encontraría el **plano mental**, aquí la interacción de los pensamientos, involucra las acciones concientes e inconcientes,
- d) la cuarta pata estaría conformada por el **plano energético**, donde intervienen los chakras como reguladores de éste plano, y finalmente
- e) la tabla o parte superior de la mesa es el **plano espiritual**.

## 2- CALIDAD DE VIDA

Pensar en calidad de vida implica relacionarse con el placer, con el disfrute, con la satisfacción de necesidades que todo ser humano requiere y necesita.

El yoga es una disciplina que se adentra en lo más profundo del Ser, creada en función de satisfacer necesidades como modelo de aprendizaje con el fin de llegar a concretar la autorrealización del individuo. Considerando la frase “satisfacer necesidades”, para algunas personas dependiendo de su ideología, cultura, etc., puede llegar a ser una situación simple o compleja.

Siguiendo esta temática, se cita al psicólogo Abraham Maslow (1993)<sup>65</sup> sobre la “*teoría de la Motivación*” representada ésta por medio de una pirámide sobre las necesidades que los individuos buscan satisfacer.

Entre ellas se encuentran las “*necesidades fisiológicas básicas, de seguridad, sociales, de ego y finalmente de autorrealización*”.

Con el propósito de comprender aún más sobre estas necesidades expuestas se describirá a cada una de ellas comenzando por;

- a) “*necesidades fisiológicas básicas*”, situada en el parte más baja de la pirámide de A. Maslow, conformando la base de ésta. Este tipo de necesidad refiere a las satisfacciones con que todo ser humano debe cumplir; de alimentarse, de hidratarse, también sitúa en este escalón el descanso en horas de sueño, el aire que se respira, la temperatura apropiada y todo aquello capaz de permitir la vida (biológicamente hablando).
- b) “*necesidades de seguridad*”, ubicada en el segundo escalón de la pirámide de A. Maslow contempla la seguridad que todo individuo debe poseer para asegurar la vida. Con respecto a esta necesidad, siguiendo a Maslow, pueden variar y pasar a formar parte de la base de la pirámide según por situación por la que esté atravesando el ser humano. Ejemplo de esto puede ser la guerra.
- c) “*necesidades sociales*”, formando el tercer escalón de la pirámide de A. Maslow implica el relacionamiento con el otro, los afectos, el aprecio, etc. Esta relación es importante cuando se realizan actividades deportivas donde requieran el compañerismo, la diversión, el placer bajo un grado de armonía absoluta.

---

<sup>65</sup> Teoría de las Necesidades de Abraham Maslow. Setién M.L. (1993): indicadores sociales de calidad de vida: un sistema de medición aplicado al País Vasco. Maslow, Abraham Harold (1991). Motivación y personalidad, Madrid: Ediciones Díaz de Santos. Citado en la cátedra de Deporte Recreativo. Módulo I. Pag. 22 a 24. Licenciatura en Actividad Física y Deportes. Facultad de Actividad Física y Deportes. Educación a Distancia. Universidad de Flores.

- d) *“necesidades de ego”*, formando el cuarto escalón de la pirámide de A. Maslow se haya esta necesidad relevante para ser humano, esa valoración, miradas, devoluciones que los otros hacen de uno que gratifican un logro, éxito en una actividad llevada a cabo en el ámbito social.
- e) *“necesidades de autorrealización”*, conforma el último escalón de la pirámide de A. Maslow, es lo que todo ser humano aspira llegar, sentirse, dando lo máximo de sí.

El pensar en calidad de vida nos conduce a satisfacer necesidades, y varias son las actividades la proponen. El Yoga, cualquiera sea sus ramas, induce al ser humano desde la corporeidad y la motricidad al aprendizaje de estas necesidades a través de sus diferentes actividades.

Los juegos en Yoga conforman al Yoga Recreativo quienes incorporados al sistema educativo a través de las clases de Educación Física, permiten estimular cada una de la *“necesidades”* citada en anteriormente en la pirámide de Maslow, A.

A continuación se detallará en un cuadro las similitudes vistas desde las necesidades de Maslow, A, y cómo se abordan, siguiendo a éste autor, desde el Yoga Recreativo.

<b>Teoría de la motivación A. Maslow.</b>	<b>Yoga Recreativo</b> Aportes que brinda esta actividad en relación a las necesidades
Autorrealización	La práctica de Yoga permite al individuo sentirse en armonía consigo mismo, con el otro y con el mundo que lo rodea. Se percibe en equilibrio cuando llega a cumplir sus metas al dar lo máximo de sí.
Necesidades de ego	Al realizar una asana – postura – que fuera compleja o resultara compleja para el individuo se estila en esta actividad valorar el logro obtenido haciéndoselo saber por el grupo y el docente, lo que genera motivación en el practicante

	debido a la constante devoluciones de gratificación.
Necesidades sociales	Los afectos, el compañerismo, la diversión dotan de significatividad en el yoga recreativo por cuanto se enfoca en revalorizar el relacionamiento con el otro, la ayuda desinteresada, el placer de compartir los juegos que propone esta actividad de manera grupal.
Necesidades de seguridad	Ante situaciones complejas brinda la actitud relajada, la serenidad que se requiere para resolver o afrontar cualquier tipo de situación. Aporta seguridad en sí mismo.
Necesidades fisiológicas básicas	Enseña cómo respirar adecuadamente para satisfacer las necesidades fisiológicas necesarias para la vida. Brinda armonía en el individuo durante el proceso de la ingesta de los alimentos para que sean deglutidos correctamente frenando la ansiedad y producir la masticación correctamente. Insta a la hidratación del agua por sus cualidades depurativas entre otras. Da relajación, serenidad en el individuo que se ve reflejado en horas de sueño permitiendo un descanso necesario y reparador.

## **SUPUESTOS SOBRE EL PROBLEMA**

### **Hipótesis**

El presente trabajo de investigación no presenta hipótesis por ser exploratorio ya que, según Hernández Sampieri, (1996) “Los tipos de estudios que no pueden establecer hipótesis son los exploratorios”

Aún así resulta relevante presuponer que la práctica del Yoga al incluirla como herramienta educativa al Deporte Recreativo se compondría por las siguientes caracterizaciones;

- **ADAPTABLE:** las técnicas y posturas de yoga se adecuan a diferentes juegos, situaciones y actividades recreativas planteadas en la educación física escolar, como así también se adaptan fuera del contexto escolar. Tiene compatibilidad con cualquier actividad física, recreativa y/o deportiva.
- **DIVERSO:** las posturas de yoga incluyen tantas variantes como la imaginación, la creatividad y la motricidad del estudiante y del docente lo permitan. La creatividad es propia en esta actividad.
- **FACTIBLE:** las técnicas y posturas de yoga pueden ser hechas, posible de llevarlas a cabo en la realidad en cualquier contexto y se espera que su resultado sea exitoso o satisfaga las necesidades y objetivos planteados.
- **INCLUSIVO:** los juegos con técnicas y posturas de yoga permiten la comunicación, integración e interacción entre los estudiantes mediante la participación activa sin discriminación de edad, sexo, condición física, social, cultural o étnica. Mejora las interrelaciones personales.
- **PREVENTIVO:** las técnicas y posturas de yoga se consideran terapéuticas ya que estimulan la educación y reeducación postural y respiratoria. Además de proveer beneficios sobre la salud en general del estudiante. Apuntan al mejoramiento de la calidad de vida.
- **RELAJANTE:** las técnicas y posturas de yoga permiten crear condiciones para disminuir el estrés, bajar la tensión y la ansiedad; da serenidad al estudiante. Desarrolla la paciencia y la tolerancia.

- **RECREATIVO:** a las técnicas y posturas del yoga se las considera como un proceso educativo con fines recreativos con sentido lúdico, prima valores como la solidaridad, la el cooperativismo, el compromiso y el compañerismo. Los juegos de yoga son divertidos ya que sus posturas adquieren nombres y movimientos graciosos. Se procura alegría, diversión y disfrute.
- **DESARROLLO MOTRIZ:** permite estimular la corporeidad y motricidad humana a partir del conocimiento del propio cuerpo y la expresión, mejorando el desarrollo de las habilidades motrices acorde a la edad y a los contenidos curriculares recreando valores de una vida saludable.
- **DESARROLLO PERSONAL:** ayuda a descubrir el potencial de cada individuo, mejora la autoestima del estudiante al estimular sus logros, refuerza la capacidad de concentración. Libera las tensiones y emociones negativas, desarrolla la fuerza de voluntad.

## **Objetivos**

### **Objetivos generales**

1. Explorar y describir cuáles son las caracterizaciones que aportaría el yoga al incluírselo como herramienta educativa en las clases de Educación Física, como parte de la propuesta del Deporte Recreativo para el mejoramiento de la calidad de vida en los estudiantes de la escuela primaria.

### **Objetivos específicos**

1- Determinar si; adaptable, diverso, factible, inclusivo, preventivo, relajante, recreativo, desarrollo motriz y personal son caracterizaciones del yoga.

2- Describir el contenido de las caracterizaciones planteadas para conocer sus alcances.

3- Analizar si las caracterizaciones expuestas se pueden aplicar como herramientas educativas del Deporte Recreativo y cuáles contribuyen a un mejoramiento en la calidad de vida de los estudiantes de la escuela primaria en relación con la *“teoría de la motivación”* de A. Maslow.

## 2 SEGUNDA PARTE

### Tipo de diseño

El tipo de diseño a desarrollar se relaciona con el estado de arte hallado y los objetivos que se pretenden en este estudio sumado a los conocimientos previos con que se cuenta para el mismo. Se determina como tipo de trabajo: **exploratorio – descriptivo.**

Siguiendo a Sampieri, Batista y Collado<sup>66</sup>, se eligió un diseño exploratorio ya que *“no existe una idea clara del problema y es necesaria la exploración”* y por no haber sido abordado antes, aunque ciertas ideas se citan en los antecedentes. Sin embargo, también se optó por un estudio descriptivo debido a los conocimientos que se tiene sobre el área que se investiga ya que se *“busca tener un panorama más preciso de la situación problema”*.

Siguiendo los criterios desarrollados por Valeria Gómez, Sandra Peláez y Gloria Perelló<sup>67</sup> el diseño adquirió las siguientes características:

- Según la búsqueda de conocimientos: investigación aplicada (práctica). De esta manera se generan conocimientos para ser aplicados en las prácticas profesionales.
- Según el contexto del dato: de campo. Los datos obtenidos provienen de la indagación y recolección in situ (en terreno).
- Según el tiempo: transversal o sincrónica. Se investiga el problema en un momento determinado.
- Según la manipulación de variables: No experimental. No manipula variables ni el investigador participa sobre las variables, sólo se observa un fenómeno, se registra lo que sucede y finalmente se lo analiza.

---

<sup>66</sup> Sampieri, Batista y Collado (1991). “Metodología de la investigación”. Interamericana de México. México

<sup>67</sup> Valeria Gómez; Sandra Peláez y Gloria Perelló (2005). “Metodología de la Investigación”. Uflo. Bs. As.

## **Diseño del objeto**

UNIDAD DE ANCLAJE N+2: **La planificación en la clase de educación física**

UNIDAD DE ANCLAJE N+1: **La institución educativa**

UNIDAD DE ANCLAJE Na: **El deporte recreativo en la escuela**

UNIDAD DE ANCLAJE N-1: **Yoga como herramienta educativa**

UNIDAD DE ANCLAJE N-2: **Calidad de vida**

## **Matriz de datos**

Para elaborar el diseño del objeto de estudio de esta investigación se tomará la propuesta de Samaja del sistema de matrices de datos (Samaja, 1993), los niveles de unidades de análisis del objeto serán; “La planificación en la clase de educación física, la institución educativa, el deporte recreativo en la escuela , y el yoga como herramienta educativa” para la unidad de análisis “La planificación en la clase de educación física ” de nivel supraunitario (N+2), la variable que se ha definido es: Grado de aceptación que tiene el gobierno escolar hacia las técnicas y/o posturas de yoga para ser incorporadas a las clases de educación física. . Las dimensiones a partir de la cual se evaluará son; a) En el diseño curricular de primer grado se encuentran conceptos que permiten enseñar las técnicas y posturas de yoga en la clase de educación física, b) En el diseño curricular de segundo grado se encuentran conceptos que permiten enseñar las técnicas y

posturas de yoga en la clase de educación física, c) En el diseño curricular de tercer grado se encuentran conceptos que permiten enseñar las técnicas y posturas de yoga en la clase de educación física, d) En el diseño curricular de cuarto grado se encuentran conceptos que permiten enseñar las técnicas y posturas de yoga en la clase de educación física, e) En el diseño curricular de quinto grado se encuentran conceptos que permiten enseñar las técnicas y posturas de yoga en la clase de educación física, f) En el diseño curricular de sexto grado se encuentran conceptos que permiten enseñar las técnicas y posturas de yoga en la clase de educación física, g) En el diseño curricular de séptimo grado se encuentran conceptos que permiten enseñar las técnicas y posturas de yoga en la clase de educación física. El procedimiento que se utilizará es: Leer el diseño curricular de la DGE de la provincia de Mendoza

Para la unidad de análisis “La institución educativa” de nivel supraunitario (N+1), la variable que se ha definido es; “Aceptación a nuevos aportes didácticos pedagógicos”. Las dimensiones a partir de la cual se evaluará son; a) toma en cuenta los nuevos aportes para el mejoramiento de la calidad educativa, b) acuerda criterios metodológicos con los profesores del establecimiento, c) acuerda criterios metodológicos con los profesores de la disciplina, d) acuerda criterios de evaluación con los profesores del establecimiento, e) acuerda criterios de evaluación con los profesores de la disciplina, f) permite seleccionar libremente los contenidos curriculares a los profesores de la disciplina, g) vincula los objetivos de la disciplina con los objetivos del PEI, h) acuerda objetivos anuales con los profesores de la disciplina, i) solicita nuevas propuestas pedagógicas para la resolución de conflictos a los profesores de la disciplina, j) tiene en cuenta los aportes expuesto por los profesores de la disciplina, k) reconoce a la educación física capaz de ofrecer propuestas para resolver conflictos, l) reconoce al yoga actividad que puede ser enseñada a partir de la educación física. El procedimiento que se utilizará es leer el PEI

Para la unidad de análisis “El deporte recreativo en la escuela” de nivel de anclaje (Na), la variable que se ha definido es; “El juego en la clase de educación física”. Las dimensiones a partir de la cual se evaluará son; a) el juego es el espacio donde se cultiva el aprendizaje para la preparación para la vida adulta, b) a través del juego los estudiantes consiguen el disfrute, el placer, el

relacionamiento con el otro posicionados desde la diversión aportando y mejorando la salud y, por ende, ganando en calidad de vida, c) por medio del juego los/as niños/as, liberan tensiones emocionales, d) el juego es parte esencial del crecimiento de cada niño/a para desarrollar las diferentes capacidades condicionales (fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, coordinación), así mismo les permite desarrollar armónicamente su cuerpo estimulando los órganos, hormonas, músculos, tendones, huesos, entre otros., e) el juego permite al niño/a conectarse consigo mismo, expresarse libremente por medio del cuerpo, de los gestos, de las miradas, de las sensaciones, f) el juego brinda la conexión con los otros, con el mundo que lo rodea y con la naturaleza. g) el juego tiene la función de ser socializador, de estimular no solo la corporeidad y motricidad sino también de trabajar sobre el aspecto cognitivo, la inteligencia y el aspecto socio emocional, h) las actividades físicas y deportes se enseñan mediante el juego, i) el juego es el vehículo para la enseñanza y aprendizaje del yoga en la escuela, j) mediante el juego se enseña a controlar y mejorar la respiración y la postura, k) por medio del juego se enseña la relajación. El procedimiento que se utilizará es: observar la clase

Para la unidad de análisis “Yoga como herramienta educativa” de nivel subunitario (N-1), las variables que hemos definido son; adaptabilidad a la clase de educación, diversidad en la clase de educación física, factibilidad dentro y fuera de la clase de educación física, inclusividad desde la clase de educación física, prevención en la clase de educación física, relajación desde la clase de educación física, recreación en la clase de educación física, desarrollo motriz desde la clase de educación física y finalmente desarrollo personal desde la clase de educación física. Las dimensiones a partir de la cual se evaluará son para la primer variable: a) Las técnicas y posturas de yoga se adecuan a diferentes juegos, situaciones y actividades recreativas durante la clase de Educ. Física, b) Las técnicas y posturas de yoga se adaptan a juegos y actividades fuera del contexto escolar, c) Las técnicas y posturas de yoga son compatibles de ser utilizadas en cualquier actividad física y/o deportiva. Para la segunda variable: a) las posturas de yoga incluyen variantes motrices, b) las posturas de yoga permiten al docente ser creativo y capaz de generar nuevas propuestas, c) las posturas de yoga permiten al estudiante crear nuevas figuras, d) las posturas de yoga estimulan la creatividad. Para la tercer variante: a) las técnicas y posturas de yoga pueden ser

hechas, posibles de llevarlas a cabo en cualquier contexto, b) las técnicas y posturas de yoga satisfacen las necesidades y objetivos planteados por el docente, c) las técnicas y posturas de yoga pueden ser hechas, posibles de llevarlas a cabo en cualquier momento, d) las técnicas y posturas de yoga pueden ser hechas, posibles de llevarlas a cabo sin supervisión profesional. Para la cuarta variante: a) los juegos con técnicas y posturas de yoga permiten la comunicación entre los estudiantes, b) los juegos con técnicas y posturas de yoga permiten la integración e interacción entre los estudiantes, c) los juegos con técnicas y posturas de yoga generan participación activa entre los estudiantes sin discriminación de edad, sexo, condición física, social, cultural o étnica, d) los juegos con técnicas y posturas de yoga mejoran las interrelaciones personales. Para la quinta variante: a) las técnicas y posturas de yoga se consideran terapéuticas ya que estimulan la educación y reeducación postural, b) las técnicas y posturas de yoga se consideran terapéuticas por estimular la educación y reeducación respiratoria, c) las técnicas y posturas de yoga aportan beneficios sobre la salud en general del estudiante. Para la sexta variante; a) las técnicas y posturas de yoga permiten relajar a los estudiantes durante la clase de educación física, b) las técnicas y posturas de yoga mejoran la convivencia entre compañeros, c) las técnicas y posturas de yoga inducen a los estudiantes a ser más tolerantes entre ellos. Para la séptima variante; a) las técnicas y posturas de yoga tienen fines recreativos, b) las técnicas y posturas se enseñan y aprenden por medio del juego, c) las técnicas y posturas de yoga inducen a la diversión entre los estudiante. Para la octava variante; a) las técnicas y posturas de yoga desarrollan el conocimiento sobre el propio cuerpo, b) las técnicas y posturas de yoga estimulan la expresividad del estudiante, c) las técnicas y posturas del yoga contribuye a la mejora de las habilidades motrices. Y finalmente para la novena variante; a) las técnicas y posturas de yoga permiten descubrir habilidades no desarrolladas en el estudiante, b) las técnicas y posturas de yoga motivan al estudiante, c) las técnicas y posturas del yoga contribuye a la mejora de la concentración en el estudiante, d) las técnicas y posturas de yoga representan un desafío a vencer en el estudiante. El procedimiento que se utilizará es preguntar al profesor y observar la clase.

Para la unidad de análisis “Calidad de vida” de nivel subunitario (N-2), las variables que hemos definido son; la Educación física y el deporte recreativo, la incorporación del yoga recreativo a la propuesta de Educación Física, el mejoramiento de la calidad de vida. Las dimensiones a partir de la cual se evaluará son para la primera variable: los juegos en la escuela primaria tienen en cuenta el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, para la segunda variable: el yoga recreativo se adecua a las propuestas lúdicas del deporte recreativo en las clases de educación física, y finalmente para la tercera variable: las técnicas y posturas de yoga generan beneficios que se ven reflejados en un mejoramiento de la calidad de vida. El procedimiento que se utilizará es observar la clase

### Fuentes de datos

Siguiendo a Samaja<sup>68</sup>, la información recabada para esta investigación corresponde a fuentes de datos primarias obtenidas por entrevistas y observaciones, en tanto las fuentes de datos secundaria directas se obtuvieron de registros institucionales y documentos propuestos por la Dirección General de Escuelas de la provincia de Mendoza.

Para producir la información deseada, la elección de la fuente de datos primaria (entrevista y observación). Respecto a la **observación** se la consideró por ser una forma de recoger datos donde *“el investigador observa lo que acontece, lo registra y después analiza la información y elabora unas conclusiones”* Rubio y Varas<sup>69</sup>. Para hablar de observación científica como técnica de instrumento de investigación para la adquisición de un conocimiento científico, los autores citados señalan que se necesita de *intencionalidad* y *sistematicidad* para conseguir “resultados rigurosos y adecuados”. Respecto a la **entrevista**, siguiendo a Andrade<sup>70</sup> tiene el propósito de *“averiguar lo que la otra persona piensa o siente con respecto a una situación en particular”*. Por ser una investigación cualitativa las entrevistas serán abiertas permitiendo al entrevistado responder con sus propias palabras de acuerdo a su experiencia personal.

---

<sup>68</sup> J. Samaja (2005). “Epistemología y Metodología. Elementos para una teoría de la investigación científica”. Tercera edición. Eudeba Bs. As. P263

<sup>69</sup> Rubio, M y Varas, J. El análisis de la realidad en la intervención social. Métodos y técnicas de investigación. Ed. CCS. Madrid. Tomo 9. Cap:21. Pp:406

<sup>70</sup> Andrade, S; Shedlin, M y Bonilla, E: Métodos cualitativos para la evaluación de programas. Un manual para programas de salud, planificación y servicios sociales, Cuadernos CEDES/salud.

Para la utilización de estas fuentes primarias (entrevistas y observación) se debe cumplir con las siguientes condiciones expresadas por Gómez, V - Perelló, G<sup>71</sup>:

- Accesibilidad: implica el acceso a los datos necesarios para la obtención de la información.
- Viabilidad: posibilidad de lograr los objetivos propuestos.
- Factibilidad: se refiere a la presencia de las condiciones ocasionales que faciliten la acción.

Se tomaron en cuenta los siguientes criterios propuestos por Samaja a la hora de decidir el tipo de fuentes a utilizar;

- calidad de los datos
- riqueza de los datos
- cantidad o cobertura de los datos
- oportunidad de la información
- economía de los datos

Para producir la información deseada respecto a las fuentes de datos secundarias directas como así lo afirma Samaja<sup>72</sup> derivadas de *“registros producidos por otro investigador o equipo de investigación o registro institucionales de diversos tipo”* se optó por utilizar los documentos propuestos por la Dirección General de Escuelas de la provincia de Mendoza sobre la renovación curricular en el sistema educativo propuesta para el área de educación física expresado en los cuadernillo nº 15 y 35 y para ello, siguiendo a Gómez, V - Perelló, G<sup>73</sup>, se debe cumplir con las siguientes condiciones:

- Accesibilidad: implica el acceso a los datos necesarios para la obtención de la información.
- Viabilidad: posibilidad de lograr los objetivos propuestos.

---

<sup>71</sup> Gómez, V y Perelló, G (2006). Instancia de validación conceptual. Criterios de validación para la fase de formulación. Ficha de uso interno de la cátedra Metodología de la investigación. Facultad de Actividad Física y Deporte. Universidad de Flores.

<sup>72</sup> Samaja (1993) citado en el cuadernillo de la cátedra Metodología de la investigación. Lic. Actividad Física y Deporte. P. 65. Módulo 2. Educación a distancia. Universidad de Flores.

<sup>73</sup> Gómez, V y Perelló, G (2006). Instancia de validación conceptual. Criterios de validación para la fase de formulación. Ficha de uso interno de la cátedra Metodología de la investigación. Facultad de Actividad Física y Deporte. Universidad de Flores.

- Factibilidad: se refiere a la presencia de las condiciones ocasionales que faciliten la acción.

Se tomaron en cuenta los siguientes criterios propuestos por Samaja a la hora de decidir el tipo de fuentes a utilizar;

- calidad de los datos
- riqueza de los datos
- cantidad o cobertura de los datos
- oportunidad de la información
- economía de los datos

## DISEÑO DE LOS PROCEDIMIENTOS

### Muestra

Siguiendo a Samaja, en referencia a tipo de estudio exploratorio – descriptivo, el tipo que se optó para éste trabajo fueron las muestras finalísticas debido a que fueron seleccionadas *“en virtud a de condiciones o características de las unidades que el investigador considera pertinentes, adecuadas y representativas del universo que se desea estudiar”<sup>74</sup>*. La ventaja de una muestra no probabilística para Sampieri, Batista, Collado, radica en el requerimiento de una *“cuidadosa y controlada elección de los sujetos con ciertas características específicas en el planteamiento del problema”<sup>75</sup>* Surge como producto para este trabajo de investigación la muestra finalística intencional de casos de expertos ya que se tiene la opinión de sujetos expertos en el tema.

En el mismo sentido Padua<sup>76</sup> se refiere a la muestra como no probabilística ya que son el producto de una selección de casos según el criterio del experto.

### Tipo de muestras utilizadas

Universo	Población	Muestra	Tipo de muestras
Instituciones educativas del nivel primario	Escuelas Primarias de la sección Nº 12 de	Institución educativa Nº 1-544 “Dr.	Finalística intencional

<sup>74</sup> Metodología de la investigación. Modulo 2. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores. P. 68

<sup>75</sup> Hernandez Sampieri, Batista, Collado (1991).Metodología de la investigación. Cap.8. p226 -227.

<sup>76</sup> Padua,J. (1994). Técnicas de Investigación aplicadas a las Ciencias Sociales. Ed. Fondo de Cultura Económica (1ª reimpresión en Chile). Capítulo 3.

de la provincia de Mendoza.	Godoy Cruz	Severo G. del Castillo” de Godoy Cruz	
-----------------------------	------------	---------------------------------------	--

<b>Universo</b>	<b>Población</b>	<b>Muestra</b>	<b>Tipo de muestras</b>
Materias curriculares	Educación Física	La adquisición de la competencia motriz en Educación Física	Finalística intencional

<b>Universo</b>	<b>Población</b>	<b>Muestra</b>	<b>Tipo de muestras</b>
Educación Física	El deporte recreativo	Los juegos recreativos	Finalística intencional

<b>Universo</b>	<b>Población</b>	<b>Muestra</b>	<b>Tipo de muestras</b>
Núcleo de aprendizajes prioritarios	Diseño curricular de educación física	La planificación de educación física.	Finalística intencional

La Institución seleccionada fue una Escuela Primaria N° 1-544 “Dr. Severo G. Castillo”; que posee en la actualidad una matrícula de 425 alumnos divididos en 2 turnos (mañana y tarde) de primero a séptimo.

Para las clases de Educación Física se trabaja en forma mixta agrupados por grado/año, y se les administran entre uno o dos estímulos semanales según parrilla horaria y año seleccionado de 1 hora dentro del horario escolar a excepción de los séptimos años que trabajan con dos estímulos semanales en jornada extendida.

En el caso de la muestra ‘**La planificación de educación física**’ se tomo los cuadernillos de la “RENOVACION CURRICULAR EN LA PROVINCIA DE MENDOZA” para el área de “EDUCACION FÍSICA”, “CUADERNILLO N° 15 y 35”

con fecha de emisión el 1997 con vigencia en la actualidad (año 2011). Estos documentos permiten a los docentes el área desarrollar las planificaciones inherentes a sus actividades. Así mismos, los cuadernillos nº 15 y 35 son los documentos oficiales de la Dirección General de Escuelas (DGE) para la implementación de todo tipo de programas a desarrollar en Educación Física.

En el caso de la Muestra: **‘La institución educativa nº 1-544 “Dr. Severo G. Castillo”**’ se optó por la lectura del proyecto educativo institucional (P.E.I).

En el caso de la muestra **‘La adquisición de la competencia motriz en educación física’** se eligió observar con los 2 profesores de educación física de la institución para determinar los alcances del deporte recreativo en la escuela.

En el caso de la muestra **‘Los juegos recreativos’** se eligió dialogar con 1 profesor de educación física de la institución y observar 1 clase de los 2 profesores por cada año o grado cubriendo de esta manera a los alumnos/as de primero a séptimo de ambos turnos.

### **Instrumento de recolección de datos**

Para este trabajo de investigación se utilizaron diferentes tipos de instrumentos de recolección de datos.

Siguiendo a Andrade, S; Shedlin, M y Bonilla, E<sup>77</sup> se utilizó la **entrevista abierta estandarizada y entrevista informal conversacional** para la obtención del resto de los datos que se pretende medir.

A referencia de Rubio y Varas<sup>78</sup>, la **observación** fue otro instrumento de medición para este trabajo de investigación.

Para la lectura del PEI y los documentos de Diseños Curriculares de la provincia de Mendoza, resultó ser la siguiente: externa – observación no participante indirecta y para el resto de las observaciones el tipo de observación será externa – observación no participante directa.

- según el grado de sistematización: observación sistematizada

- según el tipo de información: observación cualitativa,

de contexto: natural

de forma: semi estructurada

---

<sup>77</sup> Andrade, S; Shedlin, M y Bonilla, E: Métodos cualitativos para la evaluación de programas. Un manual para programas de salud, planificación y servicios sociales, Cuadernos CEDES/salud.

<sup>78</sup> Rubio, M y Varas, J. El análisis de la realidad en la intervención social. Métodos y técnicas de investigación. Ed. CCS. Madrid. Tomo 9. Cap:21. Pp:406 – 413.

de papel del investigador: manifiesto  
de explicación del propósito: total  
de duración: única y limitada  
de la cantidad de observadores: colectiva

### **Plan de actividades en contexto**

Para el cuestionario con preguntas cerradas simples (para la lectura del PEI):

- **Ámbito de recolección de datos:** campo
- **Actitud del sujeto investigador:** no interactividad, los datos obtenidos se desprenden tal como se citan en los documentos requeridos, por ende, los datos no están contaminados. Este instrumento permite obtener los datos tal cual el Gobierno provincial cita en sus documentos curriculares cumpliéndose de esta manera con los objetivos propuestos para esta investigación.

Para la **entrevista abierta estandarizada y entrevista informal conversacional:**

- **Ámbito de recolección de datos:** campo
- **Actitud del sujeto investigador:** mínima interactividad, los datos obtenidos se desprenden tal como se citan pero si bien durante la entrevista se interactúa con el entrevistado se procuró que sea mínima interacción para no contaminar los datos requeridos. Este instrumento permite descubrir connotaciones más allá de las preguntas formuladas, la entrevista brinda la oportunidad de cumplir con los objetivos propuestos para la recolección de los datos.

**Para la observación como otro instrumento de medición,**

- **Ámbito de recolección de datos:** de campo
- **Actitud del sujeto investigador:** Mínima interactividad, debido a que en el instrumento "observación" se producen interacciones, pero éstas intentaron no contaminar los datos obtenidos. Este instrumento permite cumplir con

los objetivos de esta investigación ya que proporciona obtener información de los hechos tal y como ocurren en la realidad.

- Otras actividades:
  - a) informar a los involucrados sobre el sentido y relevancia de la investigación
  - b) aclarar dudas al respecto
  - c) solicitar autorización formal al establecimiento educativo
  - d) solicitar autorización formal a los profesores de educación física para dictar la clase con juegos de yoga para ser observados por ellos mismos.
  - e) acordar tiempo de: clase ,observación, días y horarios
  - f) acordar juegos con posturas y técnicas de yoga (ver anexos)

### 3 TERCERA PARTE

#### **Exposición de datos**

Se detallan los datos recolectados siguiendo el orden la matriz de datos.

#### **Matriz de datos**

**Unidad de análisis “La planificación en la clase de educación física” de nivel supraunitario (N+2)**, la variable que se ha definido es: Grado de aceptación que tiene el gobierno escolar hacia las técnicas y/o posturas de yoga para ser incorporadas a las clases de educación física.

En los documentos curriculares no se especifica ningún tipo de actividad física o deporte a realizar, sólo se formulan los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales que se desarrollarán durante la enseñanza de la educación física escolar, permitiéndose al docente libertad de actividades lúdicas siempre y cuando se encuadren en el marco normativo de los cuadernillos nº 15 y 35 para el nivel primario.

En el documento emitido por la Dirección General de Escuelas del Gobierno de Mendoza denominado como “RENOVACION CURRICULAR EN LA PROVINCIA DE MENDOZA” para el área de “EDUCACION FÍSICA”, “CUADERNILLO N° 15” con fecha de emisión el 1997 se extraen los siguientes datos:

- para el PRIMER AÑO, en el eje *“Formación perceptivo motriz y desarrollo de la habilidad motora”* cuyo organizador es *“Desarrollo perceptivo motor”* se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrollen los siguientes contenidos

conceptuales a) *“Características y/o funcionalidad de las partes del cuerpo en distintas acciones motoras, b) Elementos corporales y orgánicos, relacionados con el movimiento: tono, respiración, ritmo cardíaco y respiratorio, c) Las nociones espacio-temporales en relación a sí mismo, a los otros y a los objetos”* determinándose para lo citado los siguientes contenidos procedimentales: *“a) registro y verbalización sobre su propia apariencia y las nociones de articulación, apoyos, superficies, verticalidad, contorno, etc., b) Exploración y experimentación de variaciones en el tono muscular, el ritmo cardíaco y respiratorio, tensión y relajación a través de distintas acciones motrices, c) Exploración, práctica y registro de la independencia segmentaria en esquemas de acciones motoras globales”*. Continuando con el mismo eje pero esta vez tomando el organizador *“La habilidad motora general”* se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrollen los siguientes contenidos conceptuales *“Habilidades motrices básicas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas”*, determinándose para lo citado el siguiente contenido procedimental *“experimentación de acciones con equilibración estática y dinámica en posiciones bajas, medias y altas”*. Luego en el eje *“Formación física y calidad de vida”* cuyo organizador es *“Desarrollo corporal y orgánico”* se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrollen los siguientes contenidos conceptuales: *“a) El movimiento global y segmentario. Posibilidades y limitaciones en actividades y juegos, con o sin elementos, b) Esquemas motores y posturas básicas, c) Los cambios corporales en la actividad y el descanso”*, determinándose para lo citado los siguientes contenidos procedimentales: *“a) Percepción, comparación, diferenciación y ejecución de acciones motrices globales y segmentarias, en actividades y juegos, con o sin elementos, b) Percepción y ejecución de esquemas motores y posturales básicos, c) Registro, comparación y diferencia de los cambios corporales y orgánicos, en acción y reposo: ritmo cardíaco, respiratorio, temperatura, fatiga, etc. (ejercicios y juegos de corta y media duración)”*. Continuando con el mismo eje pero esta vez tomando el organizador *“Cuidado de sí mismo y del entorno”*, se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrolle el siguiente contenido conceptual *“El cuidado del cuerpo en la escuela”*, determinándose para lo citado los siguientes contenidos procedimentales: *“a) Registro y verbalización de las sensaciones de: descanso, abrigo, desabrigo, frío, placer, dolor, etc., b) Práctica de las consignas para el cuidado del cuerpo en la clase de E.F.”*. Finalmente, en el eje *“Formación*

*lúdica-deportiva y ser con los demás*”, cuyo organizador es “juego motor” se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrollen los siguientes contenidos conceptuales: “a) Juegos individuales (exploratorios y funcionales) y Juegos cooperativos, b) La habilidad motora: acción en el juego” determinándose para lo citado los siguientes contenidos procedimentales “a) *Experimentación y participación en juegos a partir de rondas infantiles, tradicionales y de persecución, b) Organización de juegos y espacios acorde con las posibilidades que brindan los materiales y el medio y c) Experimentación de las habilidades básicas, con y sin elementos en situaciones de juego con otros, en el espacio total y/o parcial*”. Continuando con el mismo eje pero esta vez tomando el organizador “Juego y comunicación motriz” se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrolle el siguiente contenido conceptual “*La comunicación: necesaria para jugar*” determinándose para lo citado el siguiente contenido procedimental “*Coordinación de acciones, con uno o dos compañeros, para resolver situaciones lúdicas, con o sin elementos*”.

- para el SEGUNDO AÑO, en el eje “*Formación perceptivo motriz y desarrollo de la habilidad motora*” cuyo organizador es “*Desarrollo perceptivo motor*” se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrollen los siguientes contenidos conceptuales “a) *Noción de izquierda y derecha en sí mismo, b) Elementos corporales y orgánicos, relacionados con el movimiento: tono, respiración, ritmo cardíaco y respiratorio, c) Las nociones espacio-temporales en relación a sí mismo, a los otros y a los objetos*” determinándose para lo citado los siguientes contenidos procedimentales: “a) *utilización diferenciada de la dominancia lateral en actividades motrices variadas, b) comparación de las variaciones en el tono muscular, el ritmo cardíaco y respiratorio, la tensión y relajación en reposo y actividad y, c) aplicación de las nociones de ritmo, duración, velocidad, a situaciones sencillas y contrastadas*”. Continuando con el mismo eje pero esta vez tomando el organizador “La habilidad motora general” se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrolle el siguiente contenido conceptual “*Habilidades motrices básicas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas*” determinándose para lo citado el siguiente contenido procedimental “*experimentación de acciones con equilibración estática y dinámica en posiciones bajas, medias y altas con base de sustentación reducida*”. En el eje “*Formación*

*física y calidad de vida” cuyo organizador es “Desarrollo corporal y orgánico” se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrollen los siguientes contenidos conceptuales “a) El propio movimiento. Habilidades y destrezas básicas, b) La independencia segmentaria corporal. La movilidad de las articulaciones, c) Esquemas motores y posturas correctos. La alineación postural y d) Los cambios corporales en la actividad y el descanso” determinándose para lo citado los siguientes contenidos procedimentales “a) Diferenciación y ejecución de habilidades y destrezas básicas, b) experimentación de movimientos independientes de los segmentos corporales, c) Percepción y alineación de postura correctas, d) Experimentación de diversas formas de trabajo de las capacidades corporales y orgánicas, por medio de ejercicios y juegos”. Continuando con el mismo eje pero esta vez tomando el organizador “Cuidado de sí mismo y del entorno” se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrolle el siguiente contenido conceptual “El cuidado del cuerpo en la escuela”, determinándose para lo citado los siguientes contenidos procedimentales “a) Práctica y reflexión de actividades para resolver situaciones de abrigo y desabrigo, detección de la acción ante molestias, etc. , b) Práctica de las consignas para el cuidado del cuerpo en la clase de E.F”. finalmente en el eje “Formación lúdica-deportiva y ser con los demás” cuyo organizador es “juego motor” se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrollen los siguientes contenidos conceptuales “a) Noción de grupo y Juegos cooperativos, b) El grupo de juego (noción de ayuda y ser ayudado), c) La habilidad motora: acción en el juego, d) La regla: respeto y movilidad” determinándose para lo citado los siguientes contenidos procedimentales “a) Práctica de situaciones lúdicas: de relevos y codificadas, con acciones que impliquen la suma de esfuerzos, para el logro de la tarea, b) Invención y propuestas de juegos, en pequeños grupos, que impliquen acciones antagónicas y cooperativas, c) Ajustes de las habilidades motoras a los requerimientos de las situaciones cambiantes y a las acciones de los otros y d) creación y aplicación de nuevas reglas, en actividades compartidas”.*

- para el TERCER AÑO, en el eje “Formación perceptivo motriz y desarrollo de la habilidad motora” cuyo organizador es “Desarrollo perceptivo motor” se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrollen los siguientes contenidos conceptuales “a) Noción de izquierda y derecha en sí mismo y como referencia en

el espacio, b) Elementos corporales y orgánicos, relacionados con el movimiento: tono, respiración, ritmo cardíaco y respiratorio, tensión y relajación, c) Las nociones espacio-temporales en relación a sí mismo, a los otros y a los objetos determinándose para lo citado los siguientes contenidos procedimentales “a) *Acople funcional entre los segmentos del lado más hábil y del menos hábil*, b) *comparación de las variaciones en el tono muscular, el ritmo cardíaco y respiratorio, la tensión y relajación en reposo y actividad*, c) *aplicación de las nociones de simultaneidad, sucesión, continuidad, a situaciones motrices más complejas*” Continuando con el mismo eje pero esta vez tomando el organizador “*La habilidad motora general*”, se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrolle el siguiente contenido conceptual “*Habilidades motrices básicas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas*” determinándose para lo citado el siguiente contenido procedimental “*resolución de situaciones que comprometan el pasaje del equilibrio estático al dinámico, y viceversa, en superficies con base de sustentación e información visual reducida y con variación en la altura*”. En el eje “*Formación física y calidad de vida*” cuyo organizador “*Desarrollo corporal y orgánico*” se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrollen los siguientes contenidos conceptuales “*El propio movimiento. Habilidades y destrezas básicas*”, “*La disociación segmentaria corporal*”, “*La flexibilidad corporal*”, “*Postura corporal correcta. Las posturas inconvenientes en la actividad física y la vida cotidiana*”, “*Los cambios corporales en la actividad y el descanso*” determinándose para lo citado el siguiente contenido procedimental “*Ejecución de habilidades y destrezas, con o sin elementos*”, “*experimentación, registro y comparación de la disociación, independencia y velocidad segmentaria en esquemas motores*”, “*Experimentación de ejercicios de elongación, elasticidad, movilidad, etc., con y sin elemento.*”, “*Comparación, diferenciación y ejecución de posturas convenientes e inconvenientes.*”, “*Experimentación de diversas formas de trabajo de las capacidades corporales y orgánicas, por medio de ejercicios y juegos*”. Continuando con el mismo eje pero esta vez tomando el organizador “*Cuidado de sí mismo y del entorno*”, se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrolle el siguiente contenido conceptual “*El cuidado del cuerpo en la escuela*”, determinándose para lo citado el siguiente contenido procedimental “*Práctica y reflexión de actividades para resolver situaciones de abrigo y desabrigo, detección de la acción ante molestias, etc.*”, “*Práctica de las consignas*

para el cuidado del cuerpo en la clase de E.F.". Finalmente el eje *"Formación lúdica-deportiva y ser con los demás"* cuyo organizador es *"juego motor"* se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrollen los siguientes contenidos conceptuales *"El compañero y oponente como compañero de juego"*, *"La regla: respeto y movilidad"* determinándose para lo citado los siguientes contenidos procedimentales *"Experimentación y aplicación de formas de ayudar y cooperar en situaciones lúdicas y en situaciones que así lo requieran."*, *"Análisis y proposición de reglas, roles y cambios de roles, acorde a los intereses y convenientes del grupo en acción"*. Continuando con el mismo eje pero esta vez tomando el organizador *"Juego y comunicación motriz"* se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrolle el siguiente contenido conceptual *"Noción de códigos compartidos"* determinándose para lo citado el siguiente contenido procedimental *"Utilización de códigos de comunicación, verbal y motriz en situaciones de juegos colectivos, que exijan una relación coordinada"*.

- para CUARTO AÑO, en el eje *"Formación perceptivo motriz y desarrollo de la habilidad motora"*, cuyo organizador es *"Desarrollo perceptivo motor"* se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrolle el siguiente contenido conceptual *"Las relaciones espaciales y las nociones temporales, en relación a los otros y a los objetos"*, determinándose para lo citado los siguientes contenidos procedimentales *"Resolución de problemas motrices con organización espacio-temporo-objetal, en interacción con otros y el medio"*, *"acople de movimientos en acciones cíclicas, coordinadas y secuencias rítmicamente."* En el eje *"Formación física y calidad de vida"* cuyo organizador es *"Desarrollo corporal y orgánico"*, se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrollen los siguientes contenidos conceptuales *"Capacidades corporales orgánicas."*, *"Esquemas motores y posturales combinados."*, *"Habilidades y destrezas básicas."*, *" Los movimientos y ejercicios inconvenientes."*, determinándose para lo citado los siguientes contenidos procedimentales *"Práctica de actividades que estimulen las capacidades corporales y orgánicas."*, *"experimentación de diferentes combinaciones de esquemas motores y posturales."*, *"ejecución y ajuste de habilidades y destrezas básicas."*, *"experimentación de formas convenientes e inconvenientes de realizar movimientos y ejercicios"*. Finalmente en el eje *"Formación lúdica-deportiva y ser con los demás"* cuyo organizador es *"juego*

*motor*” se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrollen los siguientes contenidos conceptuales *“Pequeños grupos, juegos por bando”, “La regla y roles”,* determinándose para lo citado los siguientes contenidos procedimentales *“selección y organización de juegos, con y sin elementos, en espacios reducidos y con acciones que suman esfuerzos.”*, *“Prácticas de reglas de juego que faciliten el funcionamiento en grupo: asunción y adjudicación de roles.”*

- para QUINTO AÑO, en el eje *“Formación perceptivo motriz y desarrollo de la habilidad motora”* cuyo organizador es *“Desarrollo perceptivo motor”,* se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrolle el siguiente contenido conceptual *“Las relaciones espaciales y las nociones temporales, en relación a los otros y a los objetos”,* determinándose para lo citado los siguientes contenidos procedimentales *“Resolución de problemas motrices con organización espacio-temporo-objetal, en interacción con otros y el medio.”*

*“Acople de movimientos en acciones motrices más complejas, que requieran coordinar el propio movimiento con los de otro u otros.”* Finalmente en el eje *“Formación física y calidad de vida”* cuyo organizador es *“Desarrollo corporal y orgánico”* se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrollen los siguientes contenidos conceptuales *“Capacidades corporales orgánicas.”*, *“Esquemas motores y posturales combinados.”*, *“La destreza corporal compleja.”*, *“Los movimientos y ejercicios inconvenientes y preventivos.”*, determinándose para lo citado los siguientes contenidos procedimentales *“Práctica de actividades que estimulen las capacidades corporales y orgánicas.”*, *“Experimentación de posturas estáticas, dinámicas y referenciales.”*, *“Experimentación de la combinación de habilidades y destrezas corporales complejas.”*, *“Análisis, comparación y propuestas de maneras de prevenir el modo de realizar movimientos y ejercicios sin inconvenientes.”* Continuando con el mismo eje pero esta vez tomando el organizador *“Cuidado de sí mismo y del entorno”,* se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrolle el siguiente contenido conceptual *“Estrés y sedentarismo”* determinándose para lo citado los siguientes contenidos procedimentales *“Reconocimiento de situaciones de estrés y sedentarismo, en la escuela y en la vida cotidiana.”*

- para el SEXTO AÑO, en el eje *“Formación perceptivo motriz y desarrollo de la habilidad motora”* cuyo organizador es *“Desarrollo perceptivo motor”*, se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrolle el siguiente contenido conceptual *“Las relaciones espaciales y las nociones temporales, en relación a los otros y a los objetos.”* determinándose para lo citado el siguiente contenido procedimental *“Resolución de problemas motrices con organización espacio-temporo-objetal, en interacción con otros y el medio.”* En el eje *“Formación física y calidad de vida”* cuyo organizador es *“Desarrollo corporal y orgánico”*, se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrolle el siguiente contenido conceptual *“Capacidades corporales orgánicas.”*, *“La propia postura corporal.”* La destreza corporal compleja, combinaciones.”, *“ el propio movimiento, la precisión del movimiento.”* determinándose para lo citado el siguiente contenido procedimental *“Práctica de actividades que estimulen las capacidades corporales y orgánicas, diseño y ejecución de actividades motrices varias con y sin elementos, en distintos contextos, con cargas programadas de media y baja intensidad.”*, *“práctica de la regulación autónoma y el control postural voluntario.”*, *“ajuste de la combinación de habilidades y destrezas corporales con grado de dificultad creciente.”*, *“ejecución de movimientos globales y segmentarios, con y sin elementos, con fluidez, precisión y eficiencia.”* Finalmente y continuando con el mismo eje pero esta vez tomando el organizador *“Cuidado de sí mismo y del entorno”* se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrolle el siguiente contenido conceptual *“Estrés y sedentarismo”* determinándose para lo citado el siguiente contenido procedimental *“programación de actividades para prevenir y atenuar los efectos del estrés y el sedentarismo.”*

- para SEPTIMO AÑO, se extrajeron los datos del documento denominado como *“RENOVACION CURRICULAR EN LA PROVINCIA DE MENDOZA: EDUCACION FÍSICA. CUADERNILLO Nº 35. DIRECCION GENERAL DE ESCUELAS. 1997. GOBIERNO DE MENDOZA.”*, y en el eje *“Formación física y calidad de vida”* cuyo organizador es *“Condición física y salud”* se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrollen los siguientes contenidos conceptuales *“Las capacidades condicionales”*, *“La propia postura corporal”*, *“Relajación. Concepto. Funciones. Técnica.”* determinándose para lo citado los siguientes contenidos procedimentales *“Experimentación de actividades de recuperación y estabilización*

*de las funciones orgánicas.”, “Práctica del control voluntario de la postura.”, “Experimentación de técnicas de relajación.”* Finalmente y continuando con el mismo eje pero esta vez tomando el organizador “Cuidado de sí mismo y del entorno” se requieren actividades lúdico-motrices donde se desarrolle el siguiente contenido conceptual “La actividad física. Consecuencias en la salud.” determinándose para lo citado los siguientes contenidos procedimentales “reflexión sobre los beneficios de la práctica física y placentera, para prevenir y atenuar los efectos del estrés y el sedentarismo.”, “reflexión sobre los cuidados que requiere el cuerpo durante y después de las practicas físicas, en la escuela y la vida cotidiana.”

Los contenidos actitudinales extraídos son: *“tolerancia ante las diferencias: de habilidades entre los compañeros de juego”, “aceptación del nivel de destreza alcanzando por sí mismo y los otros, sin discriminar” y “valoración de los aportes propios y de sus compañeros en los distintos juegos”* quienes son de uso común para todos los grados de la escuela primaria.

Para la unidad de análisis “La institución educativa” de nivel supraunitario (N+1), la variable que se ha definido es; “Aceptación a nuevos aportes didácticos pedagógicos”.

Con respecto a la lectura del PEI, se recolectaron los siguientes datos:

En el proyecto educativo institucional (P. E. I.), se encuentra entre los objetivos institucionales los siguientes datos *“fortalecer el núcleo docente pedagógica y psicológicamente para que sus esfuerzos se vean reflejados en una tarea áulica preactiva y comprometidamente” y “Priorizar competencias y capacidades de las áreas curriculares, unificar metodologías y criterios de evaluación para mejorar las prácticas docentes y los resultados pedagógicos alcanzados por los alumnos”* como una propuesta que toma en cuenta los nuevos aportes para el mejoramiento de la calidad educativa.

En el apartado “Perfil de la escuela” se manifiesta que la escuela *“ordena, dirige se gestiona para la mejora continua” y “refuerza positivamente y estimula al*

*cambio*". Finaliza el apartado con una frase resaltada en mayúscula y en negrita que dice: **"una escuela viva"**. En el *"Perfil del docente"* se manifiesta que la escuela pretende un *"docente comprometido capaz de construir relaciones empáticas no sólo con sus alumnos, también con sus pares y con los padres"*, un *"Docente que se perfecciona y asume su rol con vocación y profesionalismo"* y un *"Docente conocedor de sus derechos y también de sus obligaciones"*.

Respecto a que si en el PEI se reflejan acuerdos sobre criterios metodológicos con los profesores del establecimiento se encuentran los siguientes datos delimitados en lo que se le denomina como "líneas de acción":

- "- unificar criterios para planificar por secuencia didáctica.*
- planificación periódica desarrollando técnicas de estudio.*
- Lectura silenciosa 10 minutos en la primera hora de clase de 1º a 7º.*
- Promover el hábito de la lectura en donde la misma sea por gusto de leer.*
- Leer textos elegidos por lo alumnos.*
- Leer en voz alta del docente con entonación justa enriqueciendo la expresión no más de 10 minutos, un cuento, una novela u otro tipo de texto.*
- Crear conciencia en el alumno de que la ortografía es una parte de la Lengua y que su uso cumplirá los objetivos de escribir mejor y sin errores.*
- Implementar el concurso de ortografía en los meses de: mayo, junio, julio y agosto.*
- Desarrollar la reflexión mediante talleres de convivencia donde se tratarán actitudes de: respeto, solidaridad, humildad, verdad, tolerancia, responsabilidad, lealtad, amor por la vida.*
- Promover que cada niño pueda comunicar sus ideas, experiencias y sentimientos.*
- Reflexionar sobre los valores y las normas de convivencia, toda vez que se presente algún problema en relación a los valores.*
- Valorar la predisposición de aquellas familias que ofrecen elementos para rifar como así también su disponibilidad para vender los números, mejorando la actividad lúdica de los alumnos."*

Respecto a que si en el PEI se refleja que la institución educativa acuerda criterios metodológicos con los docentes de todas las áreas y especialidades del

establecimiento se encuentra lo siguiente en el apartado “Acuerdos Gestión Pedagógica”:

- *En caso donde hay paralelas, sí hay trabajo en equipos.*
- *Con los docentes especiales. Se aúnan acuerdos de enseñanza con Prof. de Educ. Física.*
- *Propuestas: acordar e integrar con docentes especiales para poder enseñar contenidos en conjunto.*
- *PEI: renovar el proyecto institucional con la participación de todos los docentes y directivos.*
- *Planificación áulica coherente con los lineamientos del PEI.*
- *Utilizar estrategias de enseñanza variadas para favorecer el aprendizaje, evitando que sea rutinario y tedioso.”*

Respecto a que si en el PEI se refleja que la institución educativa cuerda criterios de evaluación con los docentes de todas las áreas y especialidades del establecimiento. *“se prioricen los contenidos que permitan al alumno alcanzar los aprendizajes acreditables según el área curricular”, “diseñar estrategias que permitan al alumno acreditar sus conocimientos”, “evaluar periódicamente mediante el registro de seguimiento, observaciones y otros instrumentos en función de apoyar y acreditar al alumno, evitando que su calificación dependa exclusivamente de exámenes trimestrales”*

Respecto a que si el en PEI se considera que la dirección de la institución educativa permite seleccionar libremente los contenidos curriculares a los profesores de e. f. se encuentra en el apartado “Acuerdos Gestión Pedagógica” lo siguiente:

*“Con los docentes especiales. Se aúnan acuerdos de enseñanza con Prof. de Educ. Física”. “Propuestas: acordar e integrar con docentes especiales para poder enseñar contenidos en conjunto”.*

Respecto a que si en el PEI existe una vinculación entre los objetivos específicos del área educación física con los objetivos generales del PEI. No se encuentra ninguna vinculación referida a esta búsqueda.

Respecto a que si en el PEI se reflejan acuerdos entre con los profesores de educación física para la concreción de sus objetivos anuales para el diseño de la planificación, se encuentra en el apartado *“Acuerdos Gestión Pedagógica”* lo siguiente:

*“Con los docentes especiales. Se aúnan acuerdos de enseñanza con Prof. de Educ. Física”. “Propuestas: acordar e integrar con docentes especiales para poder enseñar contenidos en conjunto”.*

Respecto a que si en el PEI se solicitan nuevas propuestas pedagógicas para la resolución de conflictos a los profesores de educación física. Se encuentra dentro del “perfil docente” que debe ser un “docente comprometido capaz de construir relaciones empáticas no sólo con sus alumnos, también con sus pares y con los padres”, también se localiza en “líneas de acción” lo siguiente *“Desarrollar la reflexión mediante talleres de convivencia donde se tratarán actitudes de: respeto, solidaridad, humildad, verdad, tolerancia, responsabilidad, lealtad, amor por la vida”, “Reflexionar sobre los valores y las normas de convivencia, toda vez que se presente algún problema en relación a los valores”.*

Respecto a que si en el PEI se tiene en cuenta los aportes que proponen los profesores de educación física. No se determina específicamente pero si se tiene en cuenta ya que se adjunta los proyectos que los profesores realizan durante el ciclo lectivo.

Respecto a que si en el PEI se reconoce a la educación física como un área capaz de ofrecer propuestas para resolver conflictos. No se especifica concretamente, sino que esta área de la tiene en cuenta como todas las áreas curriculares que integran la escuela.

Respecto a que si en el PEI se toma en cuenta al yoga como disciplina que puede ser enseñada a partir de la educación física. No se encuentra nada al respecto.

Con respecto a la observación de la clase se recolectaron los siguientes datos:

Para la unidad de análisis “El deporte recreativo en la escuela” de nivel de anclaje (Na), cuya variable que se ha definido como “El juego en la clase de educación física” se ha realizado la observación de la clase para determinar si “el juego es el espacio donde se cultiva el aprendizaje para la preparación para la vida adulta” (dimensión) lo que arroja la observación es una clara manifestación de los docentes a dialogar y reflexionar con los alumnos utilizando situaciones que se suscitan en el juego. Como es el caso de 1 A que la docente interviene en la clase para dialogar con los alumnos respecto a un problema.

O en caso en que los niños de 1 B realizan la actividad y algunos de ellos intentan colarse en la fila, situación que provoca conflicto. El profesor detiene la clase y dice *“a ver... el que no respeta el turno no puede jugar”*... *“a ustedes le gustaría que alguien se ponga delante de ustedes para jugar”* y los *\_*alumnos responden enérgicamente *“noooooooooo”* *\_* y el profesor les pregunta *\_¿por qué lo hacen?* y acto seguido manifiesta una reflexión que hace que todos los niños vuelvan a jugar contentos y el problema se disipa.

El juego es una herramienta educativa, se enseñan por medio del él a hacer frente a situaciones problemas, a pensar y repensar en búsquedas de estrategias para hacer frente a problemáticas y a no enojarse o pelearse con el otro cuando algo no sale según lo planeado. El juego los prepara para la vida adulta.

Así lo demuestra el caso del profesor J que prepara una actividad de saltos a los alumnos de 2 B y surge una dificultad en los varones y seguido a esto las quejas *\_ “profe no me sale”... “profe yo no puedo” ... “ es difícil”* (alumnos) *\_* y el docente detiene la clase para brindar la explicación necesaria y decide pedir la colaboración a los demás compañeros *\_ “¡vamos a hacer lo siguiente!... ¿Quién puede saltar bien?”* *\_* Preguntó el profesor J a lo que algunas alumnas respondieron contentas. *\_ “a ver ... ahora al que le sale va a ayudar a los que no le sale...”* dijo el profesor J y se observa que las alumnas se desesperan por ayudar y van en busca de sus compañeros que tienen dificultades.

Otro caso se observa en 4 A donde los alumnos se disputan por sacar primero en un juego y el docente utiliza un sistema de votación entre los alumnos \_”... *¡a ver! Vos y vos son capitanes , hacen ca-chi-pun y el ganador saca y el perdedor elige la cancha*”..(profesor J) y se observa que con el juego propuesto por el profesor J cesa el conflicto y los alumnos se disponen a jugar entretenidos. El docente sólo utilizó un juego para mediar un conflicto y ambos equipos pudieron trabajar alegremente.

O como en el caso de los estiramientos, cuando surgen dolores corporales y el docente les enseña como actuar ante una situación de calambres. O de estar atentos a las sensaciones corporales y saber cuando detenerse en una actividad por cuestiones de salud. O de *“respetar las reglas porque en la sociedad hay reglas y para convivir mejor debemos respetarlas”* dice el docente J en unas de sus reflexiones.

De esta manera se observa que el juego es un espacio de aprendizaje lo que permite generar un intercambio de acciones y emociones entre los niños permitiéndoles a los docentes realizar su función educativa.

A través del juego los estudiantes consiguen el disfrute, el placer, el relacionamiento con el otro posicionados desde la diversión aportando y mejorando la salud y, por ende, ganando en calidad de vida (dimensión), y así lo demuestran en cada clase a través de sus risas, la alegría, el placer que les provoca jugar y los enojos que se liberan cuando los estudiantes no consiguen jugar a lo que más les gusta o cuando se ausenta el profesor.

Es a través del juego donde las emociones participan activamente, el disfrute y el relacionamiento con el otro y con los otros se producen asiduamente durante la actividad lúdica. El juego aporta múltiples beneficios a la salud mejorando la calidad de vida.

Se observa en 4 B a los alumnos relacionándose entre sí cuando optan por un juego “el quemado”, el cual se realizada con algunas discusiones pero el juego

se efectiviza inmediatamente. El juego transcurre sin dificultad, los alumnos corren, esquivan, saltan, se divierten y se cansan pero la energía del juego no decae. El problema se suscita cuando el docente debe finalizar el juego para brindar otras actividades. Los estudiantes se rehúsan a parar de jugar.

Algunos alumnos de 6 A manifiestan sentir somnolencia después de los estiramientos. Este estado no es más que un estado de relajación que aporta beneficios a la salud.

Los alumnos de 6 B inician el juego de “el delegado”, los alumnos festejan y se ponen ansiosos por jugar. Gritos, risa, enojos, trampas, alegría, mucha diversión, otros del cansancio no coordinan pero muertos de risas, y así el juego se desarrolla en todo su sentido.

Se observa que el juego en la clase de educación física aporta a la salud de los estudiantes y por ende, mejora la calidad de vida.

Por medio del juego los/as niños/as, liberan tensiones emocionales, (dimensión) En el ámbito del patio los niños pueden expresarse libremente sin condicionamientos, el juego les permite expresarse libremente y entre ellos se manifiestan con aplausos, cánticos y gritos entre otras formas de expresión.

Se observa en 1 A cómo los niños liberan emociones durante el juego \_T (alumno) *“profe, profe, mire como me sale...”* manifiesta este alumno con alegría y enseguida otro de ellos expresa a los gritos \_ *“profe, profe, yo, yo “* y así sucesivamente demostrando ansiosos y con mucha alegría lo que habían logrado. En el mismo grupo surge un inconveniente pero al iniciar la actividad lúdica los niños se olvidan del conflicto y se ponen a jugar, se observa que se divierten, se ríen, disfrutan de los juegos.

En un juego con sogas propuesto por el profesor J, los alumnos de 2 A comienzan a desarrollar las actividades con alegría, no se escucha quejas sino al contrario, se escuchan risas de los que poseen cierta dificultad para realizar la actividad y se ríen de sus propias limitaciones.

En todos los juegos brindados desde 1 a 7 grados se ha observado que las emociones juegan un papel preponderante pero al finalizar la actividad la diversión se apoderó de la clase.

El juego es parte esencial del crecimiento de cada niño/a para desarrollar las diferentes capacidades condicionales (fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, coordinación), así mismo les permite desarrollar armónicamente su cuerpo estimulando los órganos, hormonas, músculos, tendones, huesos, entre otros., (dimensión) y se observa en los distintos grados, desde 1 a 7, donde los estudiantes desarrollan sus capacidades a partir del juego. Se cita entre tantos a los alumnos de 1 A durante las actividades los niños corrieron, saltaron, caminaron, salticaron, y lo realizaron a diferentes velocidades. Los estudiantes de 1 B en juegos con colchonetas gatearon, reptaron, saltaron e hicieron rollidos y rodadas finalizando las clases con estiramientos. Los alumnos de 3 A trabajaron los estiramientos y algunas posturas de fuerza, los de 5, 6 7 grado también corrieron, saltaron, se estiraron. En definitiva, en los juegos se ha observado que interviene las capacidades condicionales y depende del docente el grado de estimulación que le brinde a cada una de ellas. Se observo que la fuerza, la velocidad, la coordinación, la resistencia aeróbica, la flexibilidad han sido utilizadas en las distintas actividades lúdicas durante la clase lo que conlleva a desarrollar capacidades a estimular sistemas (endocrino, muscular entre otros).

El juego permite al niño/a conectarse consigo mismo, expresarse libremente por medio del cuerpo, de los gestos, de las miradas, de las sensaciones, (dimensión), el juego brinda la conexión con los otros, con el mundo que lo rodea y con la naturaleza. (dimensión).

Durante los juegos se observo que los estudiantes manifestaban distintas sensaciones como el cansancio, el calor, el dolor, los enojos, la alegría, el agrado y desagrado entre otros, situación que les permitió conectarse consigo mismo.

En el caso de los estudiantes de 5, 6 y 7 los gestos y miradas cumplieron un rol predominante en los juegos deportivos, motivo por el cual esta

comunicación permitía de alguna manera la forma adecuada de armar una estrategia para vencer al otro equipo.

Se observó que comprendieron que jugar en equipo implica jugar con el otro, conectarse con el otro y así lo demostraron los grados que jugaron a los juegos del quemado y el delegado.

El juego tiene la función de ser socializador, de estimular no solo la corporeidad y motricidad sino también de trabajar sobre el aspecto cognitivo, la inteligencia y el aspecto socio emocional, (dimensión) y se evidencia en el caso de los alumnos de 2 B con el juego de la sogá, donde se predisponen con alegría en ayudar a los otros, o en el caso del resto de los juegos grupales donde la comunicación entre sí es necesaria para desarrollar la actividad, en la búsqueda de estrategias para ganar un juego lo que lleva a pensar situaciones y manifestarlas entre ellos mismos para luego ponerlas en práctica. En caso de los juegos individuales que se dan en primer grado el desarrollo de lo cognitivo, la inteligencia se da en el momento que el docente propone una actividad y el alumno debe desarrollarla buscando soluciones ante el conflicto surge, buscar la alternativa y continuar.

Las actividades físicas y deportes se enseñan mediante el juego, (dimensión), se observa que los profesores de educación física J y P en cada actividad física o deportiva que enseñaron desde primer a séptimo grado utilizaron el juego para desarrollar sus contenidos realizando ciertas modificaciones para que sea aprendida sin dificultad. Ambos docentes utilizaron el juego como nexo para la enseñanza de los contenidos curriculares propuestos en sus planificaciones.

El juego es el vehículo para la enseñanza y aprendizaje del yoga en la escuela, (dimensión) en las distintas clases que brindaron los profesores J y P se observó que utilizaron el juego como herramienta educativa para desarrollar los contenidos de flexibilidad.

Se observo que en el caso de los alumnos de primer ciclo donde se enseñaron los contenidos de flexibilidad y la relajación los juegos fueron más variados que en los de segundo ciclo. Esa variedad surgió a raíz que eran los propios alumnos que generan nuevas alternativas que a diferencia de los estudiantes de quinto grado en adelante les costaba participar sino se utilizaba alguna pelota como intermediario.

En 1 A los estudiantes se acuestan en el suelo, otros quedan sentados. El docente brinda algunas técnicas de estiramiento utilizando un juego con prendas *“¡El que lo haga mejor gana un punto!”* dijo el profesor J\_ a lo que un alumno respondió *“profe me sale a abeja con alas”*. El alumno A, había hecho una variación de la técnica de estiramiento que dio el profesor, e inmediatamente comenzaron a surgir nuevas técnicas de estiramientos por parte de los alumnos.

En 2 B el docente agrupa a los/as alumnos/as y los estudiantes manifiestan alegría porque saben lo que van a realizar. El profesor propone un juego *“... ¿quién quiere pasar al medio y hacer una figura y todos le copian?”* y la mayoría de los chicos levanto la mano para pasar.

En el caso de 3 A se aprovecha el mal tiempo y el docente propone realizar la actividad dentro del aula y elige desarrollar el contenido de flexibilidad y para ello propone un juego *“¿A quién le sale?”* este juego consiste en dividir la clase en dos grupos y cada integrante del grupo tiene que describir una técnica nombrando partes del cuerpo y la forma de la misma y su grupo debe descubrirla y realizarla correctamente.

En caso de 4 A en el docente propone un juego que consiste en que los alumnos tienen que hacer la técnica que se plantea y quien dure mayor cantidad de tiempo y la hace bien gana un punto.

En el caso de 7 B una alumna propone dar los estiramientos *“profe puedo dar yo los estiramientos”* la cual toma el rol del docente y sus compañeros respetan el rol como así también varios estudiantes le piden al profesor que sean ellos los próximos en dar las clases.

Se observa que el yoga puede ser enseñado en la escuela por medio del juego. Los docentes han desarrollado en las clases posturas y/o técnicas propias del yoga.

Mediante el juego se enseña a controlar y mejorar la respiración y la postura, (dimensión).

En los juegos donde se involucraron posturas y/o figuras utilizadas en yoga los docentes trabajaron sobre la corrección postural, la ubicación de la columna y de las distintas partes del cuerpo en cada figura postural con el fin de realizar las distintas técnicas con la respiración adecuada. Esta acción educativa se observa en los docentes que enseñan, corrigen a los estudiantes de primero a séptimo grado a través del juego.

En 7 A la clase de estiramientos se lleva a cabo y surgen algunos alumnos que manifiestan molestias corporales por no llegar a las posturas, otros muestran sus aptitudes, otros toman conciencia y estiran sin quejarse. La docente les pide que trabajen suave, algunos se quejan que no llegan, que les duele detrás de las piernas y la profesora explica los motivos. La docente hace hincapié en la respiración constantemente. Algunos manifiestan tener sueño y ganas de dormir. El docente explica como se estira el músculo y como se debe hacer la actividad para evitar lesiones.

Por medio del juego se enseña la relajación. (dimensión). Los estudiantes desde primero a séptimo grado manifiestan tener la sensación de somnolencia durante el desarrollo de las técnicas. La relajación se observa en los estudiantes de 2 A quienes tras haber realizado las técnicas con posturas de yoga terminaron acostados en el piso hasta la hora del recreo.

En 3 A, los estudiantes tras realizar el juego con técnicas utilizadas en yoga quedan relajados, *“profe me dio sueño”* dice una alumna, *“profe tenemos sueño, podemos dormir”* dicen otros alumnos\_ y el docente manifiesta *“bueno, se acuestan boca arriba sin molestarse y van a descansar hasta la hora del timbre”*\_

y los alumnos de a uno se acomodan haciendo bullicios, ruidos pero al rato queda un silencio en toda el aula.

En 5 A, un grupo de alumnas dicen sentir sueño después de los estiramientos y los varones manifiestan sentir lo mismo.

En 7 grado A y B algunos alumnos manifiestan tener sueño y ganas de dormir al finalizar los juegos con técnicas de yoga.

Se observa un estado de relajación en los estudiantes que realizaron las técnicas utilizadas en yoga al finalizar la clase de educación física.

**Para la unidad de análisis “Yoga como herramienta educativa” de nivel subunitario (N-1), se halló lo siguiente;**

Para la variable “adaptabilidad a la clase de educación física” se halló que durante la clase de educación física las técnicas y posturas de yoga se utilizan en diferentes juegos y en otras actividades sin que el docente tuviese conocimiento específico sobre la actividad. En algunos juegos durante el primer ciclo se utilizan posiciones que también son utilizadas en yoga.

En el segundo ciclo se observa que los trabajos de flexibilidad que brinda los docentes tienen componentes del yoga. El docente utiliza posiciones básicas para ejecutar los trabajos corporales como estar acostado en el piso, de estar de rodillas, de pie con el propósito de brindar los estiramientos.

En los deportes y juegos pre – deportivos se utilizan movimientos específicos a la actividad que no se relacionan con las posturas del yoga. Solo en las actividades que se desarrollan durante la entrada en calor y la vuelta a la calma es el espacio en donde se observa la implementación de técnicas de yoga. En el resto de las actividades no interviene.

Para la variable “diversidad en la clase de educación física” se halló que los alumnos de primer ciclo, 1, 2 y 3 grado utilizan más las posturas y técnicas de

yoga, a veces creadas inconscientemente como un movimiento natural. Al docente le es más fácil estimular la motricidad a partir de los movimientos de animales u otros seres vivos con diferentes actividades para trabajar sobre la respiración, la postura y los movimientos. El uso de la colchoneta facilita el trabajo con posturas corporales, y los niños disfrutan con ella. La forma de sentarse en estos alumno utiliza posiciones que se usan en yoga como así también la forma en que se mueven en ciertos juegos como los son los juegos posturales, de crear formas conocidos como la estatuas, el “quieto yá”, el de simular a un animal con sus movimientos, gestos y sonidos característicos.

Los alumnos comprendidos en cuarto grado dejan de utilizar tantas posiciones del yoga debido a las actividades propuestas por los docentes ya que en este ciclo se inclina hacia los juegos pre-deportivos y hasta un acercamiento al deporte.

En el segundo ciclo, con alumnos entre 5, 6 y 7 se observa que las posturas del yoga intervienen durante la fase de flexibilidad y no durante otro momento de la clase. Es en ese periodo es el espacio donde se desarrollan conceptos específicos del yoga, ya que se requiere de cierta concertación en la técnica que solicita el profesor para “estirar”. Como así también, se pone énfasis en esta fase el concepto de la respiración, el recorrido del estiramiento, la quietud o permanencia pero en ningún momento se observa una secuencia de técnicas relacionadas entre sí, sólo se brinda la técnica de estiramiento que el docente pretende trabajar según la actividad. Sólo se realiza la técnica de flexibilidad pura y luego se pasa a otra acompañada con charlas, retos, y otras acciones del docente.

Para la variable “factibilidad dentro y fuera de la clase de educación física” se halló que en primer ciclo, y más aún en primer grado y segundo grado al docente se le facilita el trabajo de la motricidad con los alumnos ya que son ellos mismos quienes aportan nuevos movimientos, nuevas formas de posturas.

El docente utiliza esta creatividad de los más pequeños en pos de ser agregada en sus clases como por ejemplo cuando le dicen.. *“profe... mire lo que*

*hago*”, y se observa que los niños de doblan, se flexibilizan como si fueran contorsionistas, inventan posiciones desafiando la gravedad, utilizando el piso y en cualquier lado y situación. Por lo tanto, el docente capta algunas figuras y las reutiliza en sus clases pero no las transfiere a otras clases, sólo quedan ahí, son utilizadas en ese momento.

A partir de segundo ciclo se observa que los alumnos ya no son tan creativos y el docente vuelve a quedar estanco de variantes con respecto a las técnicas para brindar la flexibilidad, tiende a utilizar siempre lo mismo, genera una misma rutina con lo que aburre al alumnado. No cambia, y no modifica las técnicas de flexibilidad cuando surge un inconveniente planteado por el alumnado como por ejemplo *“el dolor detrás de la pierna”*, *“el aburrimiento”* o el caso de un alumno con trastornos de obesidad que se le dificulta realizar la actividad. Se observa que los docentes están falto de variantes, de nuevas técnicas que le permitan desarrollar la flexibilidad de otra manera y eso se lo hacen notar los propios alumnos con sus permanentes quejas. La disconformidad en alumnos de 5, 6 y 7 se acentúa cada vez que los docentes brindan sus rutinas de estiramientos *“siempre lo mismo profe”*.

Se observa que los docentes no brindan ni incentivan a realizar actividades físicas o recreativas a desarrollar fuera del ámbito educativo. Sin embargo, algunos alumnos de primer y segundo y hasta de tercer grado le comentan a los docentes que han realizado algunos juegos aprendidos en la clase de educación física. Al indagar el docente de qué juegos estaban hablando los alumnos manifiestan haber realizado en sus casas o con sus amiguitos juegos manuales, de lanzamientos, de saltar la soga y del circo donde intervienen las figuras de yoga con estiramientos.

De los grados superiores, 4, 5, 6 y 7 los/as alumnos/as manifiestan que las técnicas de flexibilidad enseñadas en la escuela también las hicieron en fútbol, tenis, y otros deportes a los que asisten. Otros, pero en su gran minoría cuentan haber hechos uno que otro estiramiento o en el hogar o con sus amigos jugando.

Al preguntar la docente qué tipo de juegos hizo un alumno de 7 b, éste le cuenta que estaba con sus amigos de barrio aburridos y se le ocurrió hacer un juego y apostar por una coca cola a ver quién podía hacer lo que él hacía. El alumno se caracteriza según la docente por *“ser hábil motrizmente y dotado de mucha flexibilidad”*. La docente continua indagando y el alumno cuenta que fuera de la escuela hace gimnasia deportiva y que muchas técnicas las sacó de ahí, otras las aprendido en la escuela y otras las inventó él y algunas las sacó de ver a su mamá que hace yoga en su casa viendo la televisión.

Para la variable “inclusividad desde la clase de educación física” se halló que durante los juegos y demás actividades propuestas por el docente los alumnos se relacionan entre sí, se comunican utilizando sus propios códigos dependiendo de las edades observadas.

Se forman subgrupos entre los alumnos más grandes y eso conlleva a algunos desacuerdos ante ciertas circunstancias como por ejemplo en sexto grado b existe dos grupos de mujeres con sus respectivos líderes y un grupo de varones. Esta situación hace difícil la clase cuando entre ellos existe un conflicto porque lo trasladan al juego. Durante las actividades todos trabajan organizados pero cada uno integrando su grupo. Se juntan en un solo grupo por un fin determinado como por ejemplo para solicitar un juego, o juntarse con séptimo entre otras situaciones, *“se junta cuando les conviene”* dice la profesora Patricia.

Se observa que estos grados, ya sea desde cuarto a séptimo los grupos toman énfasis pero sus actitudes se deponen durante ciertos tipos de juegos cuando el docente interpreta la situación entre los alumnos y los relaciona de tal manera con actividades que juegan sin problemas.

Los más chicos, los alumnos de primero, segundo, tercero y también algunos de cuarto grado durante las actividades que implicaron trabajos y/o juegos de flexibilidad con algunas técnicas de yoga al detectar que un compañero hacía algo diferente al resto, se equivocaba o no le salía, ellos mismo se relacionaban con el compañero, le avisaban y lo corregían de inmediato diciendo *“así no....es así como dijo el profe”*.

En una de las observaciones una alumna de primer grado “Estefanía” al ver que algunos de sus compañeros luchaban con su cuerpo intentando hacer una posición que había dado el docente “*el arado*” (acostados llevando las piernas detrás de la cabeza con las manos sosteniendo la cadera) se levantó de su lugar, se dirigió hacia sus compañeros de grado y los corrigió tomándolos de sus partes del cuerpo y le armó la figura. En otra oportunidad el docente Javier preguntó \_ *¿Quién me puede ayudar a corregir?*\_ e inmediatamente como respuesta la mayoría de los chicos habían levantado las manos.

En los grados más avanzados, quinto, sexto o séptimo no se observa lo mismo que en los grados inferiores, los alumnos tienden a burlarse de sus propios compañeros cuando se equivocan en las ejercitaciones que brinda el docente. En la ejecución de las técnicas de flexibilidad propuestas para el segundo ciclo, técnicas similares a las posturas de yoga, con cierto grado de complejidad algunos alumnos o alumnas prefieren no hacerlas antes de sentirse parte de la burla de sus compañeros.

Durante una clase surge la idea de una alumna y solicita permiso para dar las técnicas de flexibilidad (con algunas posturas de yoga) que el docente había comenzado a trabajar en clases anterior. La alumna comienza a dar la clase y parte del grupo hace las actividades, a los que no lo hacían correctamente esta alumna los corregía con un vocabulario un tanto particular pero sin insultos ni con ofensas sino que ese vocabulario es parte de la comunicación entre los alumnos de esa edad.

Para la variable “prevención en la clase de educación física” se halló que durante las clases de educación se está dando mucha importancia al trabajo preventivo en los alumnos, haciendo hincapié en lo postural, lo cardiovascular, la tonicidad acorde a la edad entre otros componentes necesarios para el mejoramiento de la salud y calidad de vida. Se observa que los docentes durante las clases trabajan bajo una rutina que los lleva a realizar actividades para incrementar la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad desde lo preventivo y cómo informan las particularidades del programa a los alumnos y su

incidencia en la salud. El programa es presentado por la dirección general de escuelas en relación al Plan provincial de evaluación que tiene como propósito la mejora de la calidad de vida y para ello los docentes brindan actividades ya previstas. Se observa que el programa comienza a partir de quinto grado y se extiende hasta séptimo con actividades como saltar, correr, fortalecer y estirar.

Para la variable “relajación desde la clase de educación física” se halló que en los trabajos de estiramientos se utilizaron algunas de las posturas que también se usan en yoga, la diferencia está en que el yoga incluye el nombre de la postura y aquí la técnica se describe sin nombre.

Para los juegos de los alumnos de primer ciclo, se trabaja mucho con juegos posturales, de senso-percepción, juegos que desarrollan la motricidad del niño, juegos respiratorios entre otros. Entre tantas actividades se observa que la docente Patricia utiliza algunas de las posturas de yoga durante los juegos.

Durante el desarrollo del momento conocido como “vuelta a la calma” los docentes acordaron trabajar técnicas que permitan relajar a los alumnos con el fin de que después no estén alterados en los recreos o en el aula.

Por tal motivo, se observa que en todas las clases se desarrollan técnicas de relajación para fomentar la tranquilidad en los alumnos, dando mayor resultados según así lo indican los docentes en los alumnos de primer ciclo que *“muchas veces se nos duermen en ese momento”* cuando se utiliza la colchoneta, mientras que una mínima parte de alumnos de segundo ciclo dicen tener un estado de somnolencia al finalizar la clase.

Para la variable “recreación en la clase de educación física” se halló que los alumnos en la escuela primaria son capaces de aprender cualquier contenido de educación física o relacionada con esta área por medio del juego. Toda actividad que no implique juego es rechazada por los alumnos mediante quejas, enojos, mal comportamiento, en otras manifestaciones haciéndoselo notar a los docentes durante las clases.

Para la variable “desarrollo motriz desde la clase de educación física” se halló lo siguiente; en los juegos que utilizaron algunas posturas de yoga, trabajos de senso-percepción permitieron a los alumnos de primer, segundo y tercer grado desarrollar mejor el conocimiento sobre el propio cuerpo, las partes del mismo, el funcionamiento, las sensaciones en reposo y en actividad. También aprendieron a reconocer sus propias limitaciones lo que conlleva a “*respetarse así mismos*” según manifestaban los docentes.

Los docentes durante sus clases trabajaron mucho sobre éste tema, inculcar el respeto consigo mismo es un trabajo que desarrollaron y expresaron en los planes de educación física dentro de los contenidos actitudinales de los profesores.

En el segundo ciclo se observa que cuesta más inculcar el hábito de cuidado así mismo, los alumnos manifiestan desganos a los estiramientos y sólo quieren jugar al fútbol, al quemado entre otras actividades o juegos pre-deportivos. Los profesores consideran que tienen como desafío enseñarles cómo trabajar la flexibilidad, tomar conciencia de las consecuencias cuando no se la trabaja o se la realiza erróneamente y saber cuando detenerse en un estiramiento sin lesionar al músculo, y por tal motivo los docentes tienen que lidiar con los alumnos a la hora de trabajar con este contenido.

Para la variable “desarrollo personal desde la clase de educación física” se halló lo siguiente; en las clases que propusieron juegos que consistían en armar figuras corporales con posturas devenidas del yoga siguiendo como única guía las indicaciones verbales que el docente expresaba obtuvieron otros tipos de reacciones en los estudiantes. Los alumnos pudieron trabajar alegremente, concentrarse en la actividad, reconociendo habilidades que desconocían como el grado de flexibilidad que consiguieron durante el juego ya que estaban concentrados en un solo propósito: ganar a sus rivales y ver al otro grupo hacer la prenda que entre todos acordaron.

**Para la unidad de análisis “Calidad de vida” de nivel subunitario (N-2),** en la variable “la Educación física y el deporte recreativo” se halló que los

docentes proponen variedades de juegos en cada una de sus clases desde primero a séptimo año trabajando contenidos sobre la salud, y el logro del disfrute de los estudiantes. La búsqueda de satisfacciones dio su fruto a hora de implementarse las distintas actividades lúdicas.

Los docentes de esta escuela utilizan el juego como herramienta educativa para desarrollar los contenidos formulados en los documentos curriculares referidos a la calidad de vida. Cada juego está ligado a estos contenidos curriculares, no se desarrollan actividades con fines competitivos sino se priorizan las actividades con fines absolutamente recreativos y desde allí trabajan los conceptos de salud necesarios para que los estudiantes adquieran hábitos y conocimientos que se vean reflejados en un mejoramiento de la calidad de vida.

Para la variable “la incorporación del yoga recreativo a la propuesta de Educación Física” se halló que; con respecto al yoga, se observa que sus componentes (posturas y técnicas) se adecuan de tal manera permitiendo a los docentes desenvolverse con mayor fluidez en cuestiones de salud, es decir; trabajar los contenidos de la respiración, la relajación, el conocimiento del propio cuerpo, las percepciones, las sensaciones corporales, la higiene entre otros contenidos. El uso de las técnicas de yoga da lugar para iniciar charlas reflexivas con los estudiantes y desde allí expresar conceptos necesarios como los “beneficios” de hacer una u otra postura para lograr objetivos que persigan mejoras a nivel salud en los estudiantes, o de respirar mejor, o de mejorar la postura corporal, o de sentirse relajados pero todos ellos apuntan a mejorar la calidad de vida. Por lo tanto, el trabajo a partir del yoga da lugar al abordaje no solo desde lo motriz sino también desde lo intelectual en temas de calidad de vida.

Para la variable “el mejoramiento de la calidad de vida” se halló que durante el desarrollo de los diferentes juegos propuestos donde se utilizan acciones propias del yoga, los estudiantes logran darse cuenta de algunos beneficios ligados a esta actividad “*me da sueño profe*” en referencia a la relajación. Los docentes por su parte también expresan algunos de los “beneficios” saludables al momento de dar el juego.

Los docentes al finalizar la clase reflexionan con los estudiantes lo trabajado, indican si se cumplieron los objetivos de la clase, el comportamiento de ellos a nivel actitudinal, los problemas surgidos, los logros obtenidos y los beneficios a nivel salud de lo realizado.

## **Análisis de datos**

El primer objetivo específico que se plantea en esta investigación es; **determinar si; adaptable, diverso, factible, inclusivo, preventivo, relajante, recreativo, desarrollo motriz y personal son caracterizaciones del yoga.**

Para ello se recolectaron diversos datos resultando que las caracterizaciones expuestas se ajustan a la práctica del Yoga a través de las diferentes actividades lúdicas que brindan los docentes en la escuela primaria.

Durante las **observaciones y entrevistas** que se realizaron a las clases desde primer a séptimo grado se encontraron que las caracterizaciones planteada en este objetivo específico se relacionan con el yoga.

Con respecto a la **caracterización adaptable** se observó que las posturas y/o técnicas propuestas en yoga se adaptaban a todo tipo de clases y situaciones.

Tal es el caso de 1 A en que los alumnos/as se tienden en el patio para realizar la clase y desarrollar el siguiente juego: *\_"¡el que lo haga mejor gana un punto ¡\_"* expresó el profesor. En la clase de 1 B se realiza con otro juego *\_"¡a ver! ... vamos a de a uno... ¿quién quiere pasar al medio y hacer una figura y todos le copian?"* manifestó el profesor \_.

En 2 A la profesora utiliza canciones con movimientos suaves para desarrollar la clase. En 3 A el profesor realiza el siguiente juego *\_"¿a quién le sale?"* \_ . En 4 A la clase se brinda mediante una rutina de posturas utilizadas en yoga que incluyen sólo los estiramientos. En 6 B una alumna propone dar en la clase de estiramiento utilizando las posturas de yoga que había aprendido anteriormente *\_"profe profe puedo dar yo los estiramientos" \_*

En la entrevista realizada al profesor se le preguntó si las técnicas y posturas de yoga podrían utilizarse por medio de los juegos en todo momento de la clase quién manifiesta lo siguiente: “...eee... *nó para los de segundo ciclo, ... porque son menos las actividades lúdicas donde puede plantearse esta actividad, si se dan más actividades deportivas, ahí sí, ... después de la actividad deportiva se pueden hacer ciertos estiramientos,...*” considerando este docente que las técnicas y postura se pueden utilizar en un segundo ciclo sólo en la vuelta a la calma por tal motivo se le pregunta ¿vos decís en la vuelta a la calma? “*si al finalizar la vuelta a la calma*” “... *Sí puede hacer... desde una postura mas recreativa..*” expresó el profesor. Con respecto a primer ciclo el entrevistado manifestó: “...*y con respecto a primer ciclo.. sí en todo momento porque se puede dar a través del juego.. en todo momento*”. A lo que ratifica “*si en todo momento*”.

Con respecto a la **caracterización diverso**, se observo que las posturas que ofrece el yoga permite dar riendas libre a la imaginación y creatividad por cuanto de una postura nacen varias posturas alternativas.

Tal es el caso de 1 A donde un alumno expresa “*profe me sale la abeja con alas*” y realizó una de las tantas variaciones que fueron creando a lo largo de la clase. En 1 B donde los alumnos sugieren nombres de posturas y realizan figuras creadas por ellos mismos “*hagamos la abeja*” dijo la alumna C\_ y responde otra compañera “*no, hagamos la pinza*” , “*la mesa con patas*”, “*la cobra con los ojos cerrados*” manifestaron otros alumnos y así una sucesión de nombres se escucharon de parte de los estudiantes.

En la entrevista se le preguntó al profesor ¿Considera que se puede aumentar variedad y cantidad de técnicas de flexibilidad con el uso de las posturas de yoga? “*Si por supuesto hay gran variedad de técnica donde uno puede utilizar*” expresó el profesor.

Con respecto a la **caracterización factible**, se observó a estudiantes hacer algunas posturas de yoga durante el recreo. Esta acción implica que las posturas pueden ser hechas en cualquier lugar sin el uso de algún material en especial. En el caso 6 A una alumna decidió brindar ella misma las posturas de yoga a sus

compañeros *“ profe puedo dar yo los estiramientos”*, colocándose en el rol docente con el fin de transmitir lo aprendido, por lo tanto, lo que hace esta acción es indicar que las posturas de yoga pueden ser transmitidas por los mismos estudiantes.

En la entrevista se le preguntó al profesor: Como tarea hogar, ¿crees que los alumnos pueden desarrollar las técnicas de yoga fuera de contexto escolar... sin supervisión profesional? A lo que respondió *“Si no hay ningún problema... son técnicas fáciles que se pueden hacer en cualquier momento y en cualquier lugar”*. Luego se pregunta ¿aunque sea sin la supervisión de un profesional? *“sí, esto se puede plantear desde un juego en el cual ellos pueden plantear deferentes técnicas, diferentes rutinas en la casa .... es mas, es una de las actividades mas seguras, esteeee... que se pueden dar dentro y fuera de la escuela”* respondió el profesor.

Con respecto a la **caracterización inclusivo**, se observo que durante la clase los estudiantes se interrelacionaron entre sí, ofreciéndose ayuda ante alguna dificultad que surgiera al desarrollar las técnicas. Se cita el caso de 7 B cuando desarrollan las posturas alrededor de siete minutos y algunos estudiantes corrigen a los compañeros que lo hacen mal. También la alumna citada en el punto anterior de 7 A quien solicita dar la clase también corrige a sus compañeros ayudando a los que más les cuesta. En 1B el docente propone un juego y los alumnos que les toca pasar al medio y demostrar la postura corrigen y ayudan a sus compañeros.

En la entrevista se le preguntó al profesor ¿Consideras que durante las clases de ef cuando se dan los juegos de yoga hay mayor integración, mas comunicación entre los alumnos? *“Para el grupo de los chiquititos... osea, para primer ciclo, es un trabajo sumamente cooperativo .. uno se ayudan con otros.. yyy se ayudan a cumplir con los estiramiento, este... es mas participativo entre uno y otro. En los mas grande en los de 6 y 7 pasa por una cuestión de la preadolescencia que se burlan en si alguien lo hizo bien o mal, si aunque termina siendo una cuestión sumamente solidaria porqueee esteee y motivadora porque cuando uno de los alumnos le toca dar las clases de estiramientos, las burlas y los*

comentarios fuera de lugar desaparecen con el objetivo de recibir un premio después.. que se yo... jugar al futbol por ejemplo ...” respondió el docente.

Con respecto a la **caracterización preventivo**, se observó a los docentes realizando correcciones posturales y reeducando la respiración a través de las distintas posturas que utilizaban durante la clase. Se cita el caso del docente con sus alumnos de 3 B donde realiza un juego con posturas de estiramientos e indica la manera de respirar. Se menciona el caso de la docente de 6 A explicando la importancia del estiramiento a sus alumnos. En 6 B I docente durante el desarrollo de las posturas de yoga hace hincapié en la respiración.

En la entrevista realizadas al profesor se pregunto ¿con respecto a los juegos de yoga... consideras que se trabaja sobre la postura, la respiración, sobre la relajación de los alumnos...? \_ *“Si es sumamente importante porque... a ver..., después de una clase de actividad física donde aparezca los estiramiento donde se trabaje sobre la respiración ee... los chicos entran en un estado en el cual la agresión desaparece, el haber trabajado cooperativamente y solidariamente los integra mas y eso hace que el clima de trabajo sea mejor”\_* expresó el profesor. Luego se le pregunta: ¿se puede trabajar la respiración en los juegos de yoga? Quien responde; \_ *“Es importante trabajar la respiración a partir de los juegos de yoga, esto... principalmente lo que va hacer es bajar los niveles de ansiedad y de estrés que le genera el propiamente en sistema educativo, o sea estar dentro de la escuela de por si cumplir una rutina le genera estrés, el tener que cumplir con el curriculum, una tarea, un curriculum oculto, bueno, el yoga permite a través de la respiración y los estiramientos es disminuir los niveles de ansiedad y estrés propios de cualquier trabajo y en este caso en trabajo escolar”\_*. Y para finalizar se pregunta ¿con respecto a la postura, consideras que ellos pueden corregir la postura, estar más cómodos, porque siempre se quejan de los asientos de la escuela, que le duele la espalda? \_ *“ ... la actividad escolar, la actividad pedagógica es sumamente sedentaria, hacer ejercicios que el principal objetivo sea la respiración y como segundo objetivo es mejorar la postura a partir de los estiramientos va a sacar esa cuestión sedentaria que tiene la escuela... los chicos pasan aproximadamente de 4 horas y media cuatro horas sentados en un banco haciendo la tarea escolar en el día aproximadamente si vos le das una actividad*

*en el cual hacen estiramiento muscular, haya flexibilidad articular eso va a mejorar de por si solo la postura y va a dejar de ser la actividad pedagógica, una cuestión sedentaria”* respondió el docente.

Con respecto a la **caracterización relajante**, se observó en los estudiantes un estado de somnolencia al desarrollar las técnicas y/o posturas de yoga y al finalizar las mismas, lo que permitía mantener un estado de relajación al término de la clase e ir a los recreos con una actitud de tranquilidad. Se citan algunos casos por ejemplo en 2 A los alumnos tras realizar el juego con posturas de flexibilidad utilizadas en yoga que propuso la docente terminaron acostados en el piso descansando hasta la hora del recreo. En 3 A durante el desarrollo del juego que incluía posturas de yoga expresó una alumna *“profe me dio sueño”*, luego se escucha *“tenemos sueño, podemos dormir”* y la profesora responde *“bueno..., se cuestan boca arriba sin molestarse y van a descansar hasta la hora del timbre”* y los alumnos al rato quedaron en silencio. Un grupo de niñas de 6 A manifiestan sentir sueño después de realizar los estiramientos y los varones coinciden con ellas. Estudiantes de 7 A cuando realizaban las técnicas de respiración con posturas de yoga manifestaron también tener sueño y ganas de dormir. La misma sensación han sentido los estudiantes de 7 B.

En la entrevistas realizadas se le pregunta al docente ¿hay una relación entre la respiración y la relajación? Quién responde *“A mayor respiración y mejor respiración menos niveles de ansiedad y por lo tanto mayor período de calma y mayor relajación”* (profesor).

Con respecto a la **caracterización recreativo**, se observó que durante las clases los estudiantes se reían de las figuras a realizar, otros les causaba gracia sus propias limitaciones pero no había un sentido de competencia sino que se evidenciaba el sentido de solidaridad, de recreación. En 1 B el docente propone un juego con posturas de yoga *“¡a ver!... vamos de uno.... ¿quién quiere pasar al medio y hacer una figura y todos le copian?”* expresó el profesor J donde la mayoría de los chicos levantaron las manos para pasar. El docente comenzó la actividad haciendo pasar de a uno para dar los estiramientos y los alumnos contentos participando activamente en la clase y en parte ayudando a sus

compañeros cuando se equivocaban. En 2 A se observa que la clase de estiramientos con posturas utilizadas en yoga propuesta por canciones genera alegría en los alumnos, además juegan sin un fin competitivo. En 2 B se observa que los alumnos se divierten, disfrutan e intervienen creando nuevas técnicas con nombres muy creativos hasta el momento de finalizar la clase.

En la entrevista se pregunta al profesor: *¿las técnicas y posturas de yoga se las puede realizar recreativamente en la clase de educación física? Quién respondió de la siguiente manera: \_"...si se puede hacer... desde una postura mas recreativa..." "...si en todo momento porque se puede dar a través del juego... en todo momento"*.

Con respecto a la **caracterizaciones desarrollo motriz**, se observo que las clases donde se ha utilizado las posturas de yoga se estimulo la propiocepción, la motricidad, el conocimiento del propio cuerpo, los sentidos, reconociendo posibilidades y limitaciones. Se cita al alumno de 1 A diciendo: *\_”profe me sale la abeja con alas”\_* reconociendo posibilidades, o cuando en 6 A un alumno expresa *\_”me duele todo cuando hago eso”\_* reconociendo limitaciones o cuando en 3 A una alumna expresa *\_”profe...me duele la pierna”\_* reconociendo partes del cuerpo.

En la entrevista el docente expresa: *\_“Hay una realidad para poder hacer los ejercicios de yoga los chicos tienen que ser conciente de su propio cuerpo por lo tanto lo primero que tiene que lograr formar en su cabecita su esquema corporal estar conciente, lo importante acá es estar conciente de cada parte del cuerpo en que parte tira, en que parte duele, si duele o no duele, si esta bien, osea, a partir de acá se van formando en el cerebro su esquema corporal esto desde lo individual. Y como segundo esquema.. siii, eee van estar formando un esquema espacial, el cuerpo dentro de un espacio y esto es sumamente importante porque ellos, le va a permitir mejor lograr si tiene problema de aprendizaje porque un vez que hace su esquema personal su esquema interior este le va a poder permitir centrarse en el espacio de una hoja.”* Con respecto a que si hay mejora de las habilidades motrices con yoga el docente manifiesta: *\_“... si tengo mayor flexibilidad, si tengo mayor ee estiramiento, mejor postura todo esto apoyada en*

*una buena respiración las habilidades motrices mejoran en cualquier actividad, esto es sistemático como es una actividad de yoga tiene el 90 por ciento de mejorar”*

Con respecto a la caracterización **desarrollo personal**, se observó que los estudiantes eran capaces de desarrollar el concepto de solidaridad, de compañerismo durante el desarrollo de las técnicas de flexibilidad utilizadas en yoga.

También el realizar las posturas corporales les permitió reconocerse así mismos siendo capaces de emprender diversas acciones motrices sin importar la experiencia en la actividad. Situación que llevó a los alumnos con baja autoestima o con dificultades como es la obesidad infantil entre tantas otras, a desenvolverse libremente

En la entrevista se preguntó al profesor respecto a que si los chicos pueden descubrir habilidades no desarrolladas y el docente expresó: *“Totalmente los chicos son hasta los 5 años estee son sumamente flexible después empiezan a perder esta flexibilidad porque dejan de hacer ciertos ejercicios, dejan de hacer ciertos juegos que los tienen que recuperar, y esto lo tienen que recuperar”* . también se consultó sobre la concentración realizándose la siguiente pregunta: *¿Y con respecto a la concentración el yoga puede aportar algo para mejorar la concentración de los chicos? Y el profesor respondió: \_“Puede aportar desde el punto de vista de que si un chico esta mas tranquilo, si se disminuye la ansiedad, el chico no va a estar pensando que si le duele la espalda eee si es chico va a estar cómodo ..eee. si el chico pudo hacer una representación mental de su esquema corporal y su esquema espacial ya esta mejorando su concentración esta trabajando a partir de lo físico representaciones psicológicas que es lo que le esta brindando el yoga, es una actividad integral en cuanto a esto, no solamente desarrolla habilidades motrices sino desarrolla habilidades psicológicas poder hacer representaciones psicológica de los que esta haciendo ser conciente de su propio cuerpo le va a permitir mejorar la concentración” \_.*

En el segundo objetivo específico se planea; **describir el contenido de las caracterizaciones planteadas para conocer sus alcances.** Para ello a continuación se detallan las siguientes caracterizaciones que surgen de los datos extraídos de las observaciones, de las entrevistas y de los documentos curriculares de la Dirección General de Escuelas (D. G. E.), donde se tomaron los contenidos procedimentales ya que estos contenidos resultan las herramientas didácticas que posee el docente para proceder y desarrollar sus enseñanzas en la clase. Los contenidos procedimentales expuestos devienen de los contenidos conceptuales y de los organizadores y ejes expresados en el capítulo anterior denominado “exposición de datos”.

En la caracterización ADAPTABLE se tiene una estrecha relación con lo que se plantea y se solitita en los documentos curriculares en la escuela primaria. En los documentos nº 15 y 35º se requiere dentro de los contenidos procedimentales que el estudiante realice un *“registro y verbalización sobre su propia apariencia y las nociones de articulación, apoyos, superficies, verticalidad, contorno, etc.”*, siendo este contenido puesto en práctica por el docente al realizar los juegos con posturas y técnicas de yoga. Otro contenido procedimental es la *“Exploración, práctica y registro de la independencia segmentaria en esquemas de acciones motoras globales”* que se adecua al manifestar las posturas y técnicas del yoga en un juego permitiendo a los estudiantes explorar, registrar y poner en práctica lo aprendido. El contenido procedimental *“experimentación de acciones con equilibración estática y dinámica en posiciones bajas, medias y altas”* se lo utilizó al momento de la enseñanza de las figuras corporales adaptadas a un juego ocupando los planos alto, medio y bajo como así lo utiliza el yoga en sus diferentes asanas o posturas.

La *“Percepción, comparación, diferenciación y ejecución de acciones motrices globales y segmentarias, en actividades y juegos, con o sin elementos”* como así también la *“utilización diferenciada de la dominancia lateral en actividades motrices variadas”* y la *“Experimentación de ejercicios de elongación, elasticidad, movilidad, etc., con y sin elemento.”* responden a contenidos procedimentales utilizados durante el juego que involucran a las técnicas y posturas propuestas en yoga.

Los contenidos procedimentales expuestos se relacionan con lo observado en las clases de educación física, el yoga adaptado se incorporó a diferentes juegos, situaciones y actividades físicas planteadas por los docentes.

En la caracterización “DIVERSO” los contenidos procedimentales “*Exploración, práctica y registro de la independencia segmentaria en esquemas de acciones motoras globales*”, “*experimentación de acciones con equilibración estática y dinámica en posiciones bajas, medias y altas*”, “*Percepción, comparación, diferenciación y ejecución de acciones motrices globales y segmentarias, en actividades y juegos, con o sin elementos*”, “*utilización diferenciada de la dominancia lateral en actividades motrices variadas*” y “*Experimentación de ejercicios de elongación, elasticidad, movilidad, etc., con y sin elemento.*”, se observó que han sido puestos en práctica por los docentes al ofrecer por medio de las posturas de yoga múltiples variantes respecto a las técnicas de flexibilidad. Esta situación llevó a los estudiantes a desarrollar la imaginación, la creatividad y la motricidad durante el juego ya que pudieron generar nuevas formas posturales a partir de lo aprendido. De esta manera, no solo se cumplió con lo expuesto en los documentos curriculares de la D.G.E. sino que permitió al docente ofrecer múltiples técnicas motrices y evitar la monotonía.

En la caracterización “FACTIBLE” se observó que los docentes al momento de desarrollar los diferentes juegos donde se involucraron acciones del yoga respondieron a los contenidos procedimentales “*Exploración, práctica y registro de la independencia segmentaria en esquemas de acciones motoras globales*”, “*experimentación de acciones con equilibración estática y dinámica en posiciones bajas, medias y altas*”, “*Percepción, comparación, diferenciación y ejecución de acciones motrices globales y segmentarias, en actividades y juegos, con o sin elementos*”, “*utilización diferenciada de la dominancia lateral en actividades motrices variadas*”, “*Experimentación de ejercicios de elongación, elasticidad, movilidad, etc., con y sin elemento.*”, admitiendo de esta manera emprender acciones recreativas por medio de los juegos con posturas y técnicas de yoga siendo “factibles” de ser usadas dentro y fuera del contexto escolar lo que conlleva a tomarse esta acción como tarea para el hogar.

De esta manera transferirlas al club, al hogar, realizarlas ante otros compañeros, se logra debido a su fácil realización, ya que no requieren, exclusivamente, de ningún tipo de elemento adicional como pelota, sogá, colchoneta, aro, arco, entre otros, ni requiere de supervisión profesional para llevarlas a cabo. El uso de los juegos aprendidos responde a los contenidos procedimentales propuestos en la D.G.E.

En la caracterización “INCLUSIVO” el desarrollo y cumplimientos de los contenidos procedimentales *“Coordinación de acciones, con uno o dos compañeros, para resolver situaciones lúdicas, con o sin elementos”*., *“creación y aplicación de nuevas reglas, en actividades compartidas”* se puso en marcha al observar que en los juegos de yoga se desarrolla mayor comunicación, integración e interacción en los estudiantes. Permite a los estudiantes relacionarse con el otro y/o con los otros cuando ocupan el “rol de profesor” en las actividades lúdicas, les admite dar las posturas de yoga, se comunican entre sí al momento de corregirse los errores entre ellos mismos, se ayudan mutuamente en situaciones de complejidad, se relacionan sin mediar conflictos al ponerse de acuerdo para la creación de una nueva postura o ante la creación de un nuevo nombre postural, entre otras actividades.

Los contenidos actitudinales *“tolerancia ante las diferencias: de habilidades entre los compañeros de juego”*, *“aceptación del nivel de destreza alcanzando por sí mismo y los otros, sin discriminar”* y *“valoración de los aportes propios y de sus compañeros en los distintos juegos”* se vieron reflejados al implementar los juegos grupales con actividades de yoga durante la clase de educación física, resultando beneficioso para el grupo, generando un acercamiento entre los estudiantes al desarrollar las distintas acciones motrices del yoga, que para algunos son complejas, para otros desconocidas y a otro grupo les resultó fáciles y sencillas de hacer. Se rescata con este tipo de juego la participación y colaboración entre los estudiantes.

Estas acciones permiten cumplir con los contenidos curriculares propuestos por la D.G.E. y ofrecen al estudiante trabajar con actitudes integradoras.

De lo observado se detectó que los estudiantes de primer ciclo tienen mayor grado de afinidad en comparación con los del segundo ciclo con respecto a los juegos planteados a partir del yoga.

En la caracterización PREVENTIVO: los juegos de yoga poseen componentes terapéuticos ya que estimulan la educación y reeducación postural y respiratoria con sus diferentes actividades. Proveen mayores beneficios sobre la salud en general del estudiante puesto que hacen hincapié en contenidos específicos que apuntan al mejoramiento de la calidad de vida, tal es el caso de los contenidos procedimentales que se expone a continuación; *“Exploración y experimentación de variaciones en el tono muscular, el ritmo cardíaco y respiratorio, tensión y relajación a través de distintas acciones motrices”*, permitiendo al estudiante reconocerse así mismo, trabajar las sensaciones y limitaciones a partir de lo aprendido con acciones propias del yoga. El contenido *“Registro y verbalización de las sensaciones de: descanso, abrigo, desabrigo, frío, placer, dolor, etc.”*, *“Práctica de las consignas para el cuidado del cuerpo en la clase de E.F.”*, tiene relación con lo que se observó en la clase y en la expresión de los estudiantes cuando realizaban los juegos de yoga. Los contenidos *“utilización diferenciada de la dominancia lateral en actividades motrices variadas”*, *“Percepción y alineación de postura correctas”*, *“Experimentación de ejercicios de elongación, elasticidad, movilidad, etc., con y sin elemento.”*, *“Práctica del control voluntario de la postura.”* y *“Percepción y ejecución de esquemas motores y posturales básicos”* se relacionan con el trabajo postural y respiratorio que desarrollaron los docentes en los distintos juegos con técnicas y posturas de yoga. Las acciones pedagógicas de los docentes permitieron por un lado la re-educación postural y respiratoria de los estudiantes y por el otro responder a lo solicitado en los documentos curriculares.

En la caracterización “RELAJANTE” se observó que los juegos de yoga ayudan a disminuir el estrés, bajar la tensión y la ansiedad en los niños y niñas puesto que sus técnicas y posturas son sedativas brindando tranquilidad y hasta somnolencia en algunos estudiantes. De esta manera, al finalizar la clase los estudiantes se dirigen al recreo con menor ansiedad, motivo por el cual la

excitación disminuye cuando se realizan los juegos de yoga donde interviene la respiración y la relajación.

Los docentes al ejecutar los juegos donde intervenían acciones del yoga respondieron a los contenidos procedimentales “*Exploración y experimentación de variaciones en el tono muscular, el ritmo cardíaco y respiratorio, tensión y relajación a través de distintas acciones motrices*” “*Registro, comparación y diferencia de los cambios corporales y orgánicos, en acción y reposo: ritmo cardíaco, respiratorio, temperatura, fatiga, etc. (ejercicios y juegos de corta y media duración)*” al momento de explicar y reflexionar con los estudiantes sobre las sensaciones que ellos manifestaban durante el desarrollo de la clase. Como así también los docentes respondieron al contenido procedimental “*comparación de las variaciones en el tono muscular, el ritmo cardíaco y respiratorio, la tensión y relajación en reposo y actividad*” cuando al finalizar la clase dialogaban con los estudiantes acerca de las sensaciones cardiovasculares y respiratorias que sentían en reposo. Con respecto a la “*Experimentación de técnicas de relajación.*” (contenido procedimental) se observó que se desarrolló durante la finalización de las clases y para ello los docentes implementaron varias técnicas para su logro., como el estar acostados en el suelo, el uso de la respiración entre otras. Para finalizar la clase se ha trabajado con una reflexión acerca de la calidad de vida y allí interviene el contenido “reflexión sobre los beneficios de la práctica física y placentera, para prevenir y atenuar los efectos del estrés y el sedentarismo.”(contenido procedimental).

En la caracterización “RECREATIVO” se observó que los docentes cumplieron con la propuesta de la D.G.E. a través de su contenido procedimental “*Experimentación y participación en juegos a partir de rondas infantiles, tradicionales y de persecución*” brindando juegos de yoga a partir de rondas infantiles, y de otros tipos de agrupamientos que permitieron a los estudiantes jugar, divertirse, recrearse desarrollando actitudes tales como; la solidaridad, el cooperativismo, el compromiso y el compañerismo entre otras. Los juegos de yoga persiguen un fin recreativo y no competitivo. Los juegos de yoga son divertidos ya que sus posturas adquieren nombres y movimientos graciosos observándose esta sensación a raíz de las risas y expresiones de los/as alumnos/as.

En la caracterización “DESARROLLO MOTRIZ” se observó que los docentes cumplieron con los contenidos procedimentales que plantea la D.G.E. con respecto a desarrollar la *“Percepción, comparación, diferenciación y ejecución de acciones motrices globales y segmentarias, en actividades y juegos, con o sin elementos”*, *“aplicación de las nociones de ritmo, duración, velocidad, a situaciones sencillas y contrastadas”*, *“experimentación de movimientos independientes de los segmentos corporales”* y *“Práctica de actividades que estimulen las capacidades corporales y orgánicas.”*, en todos los juegos propuestos en las clases de educación física. Los juegos de yoga, quienes formaron parte de la clase, permitieron estimular la corporeidad y motricidad humana a partir del conocimiento del propio cuerpo, la propiocepción y la expresión, mejorando el desarrollo de las habilidades motrices acorde a la edad, fomentando de esta manera valores para una vida saludable.

En la caracterización “DESARROLLO PERSONAL” se desarrollaron los contenidos procedimentales expuestos en los puntos anteriores. Se observó que los docentes a partir de juegos donde se utilizaba el yoga descubrieron capacidades ocultas en los estudiantes tales como mayor grado de flexibilidad, mayor coordinación en lo que respecta a las condiciones físicas. Se observó que ha trabajado sobre la autoestima del estudiante al estimular sus logros y reconocerse así mismo que es capaz de realizar múltiples acciones corporales a través de las posturas aún cuando se sienta que no es hábil ya sea; por desinterés a la actividad física, por cuestiones de salud y/o por descoordinación en las actividades lúdicas que requieran el uso de la pelota.

Con el utilización de los juegos donde intervino el yoga se reforzaron los contenidos actitudinales *“tolerancia ante las diferencias: de habilidades entre los compañeros de juego”*, *“aceptación del nivel de destreza alcanzando por sí mismo y los otros, sin discriminar”* y *“valoración de los aportes propios y de sus compañeros en los distintos juegos”* permitiendo avances significativos en la actitud del grupo y en los estudiantes mismos.

Con las diferentes actividades se observó que el yoga refuerza la capacidad de concentración porque disminuye el estrés y reduce la ansiedad, enseña por medio del juego a centrarse en la actividad y en la respiración por cuanto libera las tensiones y reduce las emociones negativas como lo es la agresividad o el enojo cuando hayan sido generadas durante la jornada escolar.

Y finalmente en el tercer objetivo específico se plantea; **analizar si las caracterizaciones expuestas se pueden aplicar como herramientas educativas del Deporte Recreativo y contribuyen a un mejoramiento en la calidad de vida de los estudiantes de la escuela primaria.**

En referencia a las observaciones, a las entrevistas y los demás datos recogidos en documentos oficiales se expresa que las caracterizaciones: adaptable, diverso, factible, inclusivo, preventivo, relajante, recreativo, desarrollo motriz y personal forman parte del yoga. Qué la única herramienta educativa viable para desarrollar el yoga en la escuela primaria dentro de las clases de educación física es el juego. Que el juego aplicado dentro del deporte recreativo desarrolla innumerables beneficios en los estudiantes contribuyendo a un mejoramiento en la calidad de vida.

## **CONCLUSION**

Del análisis de datos surgen los datos que permiten emprender la conclusión de esta investigación.

Se plantea en uno de los objetivos específicos **determinar si; adaptable, diverso, factible, inclusivo, preventivo, relajante, recreativo, desarrollo motriz y personal son caracterizaciones del yoga.**

Para determinar este objetivo se realizaron varios pasos y a partir del análisis de datos se concluye de la siguiente manera:

**Adaptable** es una caracterización del yoga porque se observó que las posturas y/o técnicas de yoga se adaptaban a todo tipo de clases y situaciones.

**Diverso**, es una caracterización del yoga porque las posturas que ofrece esta disciplina permiten dar rienda libre a la imaginación y a la creatividad.

**Factible**, es una caracterización del yoga porque permite a los estudiantes desarrollar lo aprendido en cualquier ámbito y no exclusivamente dentro del escolar.

**Inclusivo**, es una caracterización del yoga porque permite a los estudiantes a través del uso de sus técnicas y/o posturas durante el juego interrelacionarse entre sí, ayudarse mutuamente ante alguna dificultad.

**Preventivo**, es una caracterización del yoga porque permite al docente desarrollar programas de educación y re-educación postural y respiratoria relacionando los contenidos de la gimnasia correctiva postural con los del yoga. Además permite que los estudiantes prevengan y corrijan actitudes posturales y mejoren la respiración por medio del juego.

**Relajante**, es una caracterización del yoga porque los estudiantes manifestaron, durante y al finalizar los juegos donde intervinieron las técnicas y posturas propias del yoga, un estado de relajación que perdura durante la jornada escolar.

**Recreativo**, es una caracterización del yoga porque permite a los estudiantes desarrollar la actividad en un marco de alegría, de motivación sin fines competitivos.

**Desarrollo motriz**, es una caracterización del yoga porque permite al estudiante estimular la propiocepción, la motricidad, el conocimiento del propio cuerpo, los sentidos, reconociendo posibilidades y limitaciones.

**Desarrollo personal**, es una caracterización del yoga porque los estudiantes desarrollan la solidaridad y el compañerismo durante el juego con técnicas y/o posturas de yoga. Les permite reconocerse así mismos siendo capaces de emprender diversas acciones motrices sin importar la experiencia en

la actividad. Mejora la autoestima de los estudiantes en general y de aquellos especialmente que manifiestan dificultades como lo es la obesidad infantil entre tantas otras para desenvolverse libremente y jugar a la par de sus compañeros.

En el segundo objetivo específico se planea; **“describir el contenido de las caracterizaciones planteadas para conocer sus alcances”** y de su análisis surge lo siguiente:

a) el yoga se caracteriza por ser ADAPTABLE porque sus técnicas y posturas se adaptan a diferentes juegos, situaciones y actividades físicas y/o deportivas planteadas desde la educación física escolar. Tiene ingerencia con cualquier actividad recreativa y/ deportiva desarrolladas fuera del contexto escolar. Posee compatibilidad con cualquier actividad física y recreativa que se realicen en primer ciclo. Con respecto a segundo ciclo posee mayor grado de aceptación al finalizar las actividades deportivas escolares como proceso de vuelta a la calma.

b) el yoga se caracteriza por ser DIVERSO porque las posturas de yoga ofrecen múltiples variantes respecto a las técnicas de flexibilidad. Permiten a los estudiantes desarrollar la imaginación, la creatividad y la motricidad durante el juego ya que pueden generar nuevas formas posturales a partir de lo aprendido. Permiten al docente ofrecer múltiples técnicas y evitar la monotonía.

c) el yoga se caracteriza por ser FACTIBLE porque sus juegos ofrecen al estudiante la posibilidad de desarrollar sus técnicas y posturas dentro y fuera del contexto escolar, transferirlas al club, al hogar, realizarlas ante otros individuos debido a su fácil realización, ya que no requieren, exclusivamente, ningún tipo de elemento adicional como pelota, soga, colchoneta, aro, arco, entre otros, ni requiere de supervisión profesional para llevarlas a cabo. Solo basta con el aprendizaje que se adquirió en la clase de educación física donde se brindó el juego. También le permiten al docente la posibilidad de proponer a sus alumnos una rutina de trabajo como tarea hogar.

d) el yoga se caracteriza por ser INCLUSIVO porque sus juegos desarrollan mayor comunicación, integración e interacción entre los estudiantes de primer

ciclo (primero, segundo y tercer grado). En segundo se comparte la misma situación pero con menor protagonismo en los estudiantes. Genera en los estudiantes por medio de sus juegos a relacionarse con el otro y/o con los otros cuando ocupan el rol del profesor comunicándose entre sí al momento de corregirse errores posturales, se ayudan mutuamente en situaciones de complejidad, se relacionan sin mediar conflictos al ponerse de acuerdo para la creación de una nueva postura o ante la creación de un nuevo nombre postural, entre otras actividades.

e) el yoga se caracteriza por ser PREVENTIVO porque sus juegos poseen componentes terapéuticos ya que estimulan constantemente la postura y la respiración. Proveen mayores beneficios sobre la salud en general del estudiante puesto que hacen hincapié en contenidos específicos que apuntan al mejoramiento de la calidad de vida.

f) el yoga se caracteriza por ser RELAJANTE porque sus juegos ayudan a disminuir el estrés, bajar la tensión y la ansiedad en los niños y niñas puesto que sus técnicas y posturas son sedativas brindando tranquilidad y hasta somnolencia en algunos estudiantes. De esta manera, al finalizar la clase los estudiantes se dirigen al recreo con menor ansiedad, motivo por el cual la excitación disminuye cuando se realizan los juegos de yoga donde interviene la respiración y la relajación.

g) el yoga se caracteriza por ser RECREATIVO porque sus juegos son una herramienta educativa que posibilitan desarrollar los contenidos actitudinales tales como; la solidaridad, el cooperativismo, el compromiso y el compañerismo entre otros. Estos juegos persiguen un fin recreativo. Los juegos de yoga son divertidos ya que sus posturas adquieren nombres y movimientos graciosos.

h) el yoga se caracteriza por generar DESARROLLO MOTRIZ porque sus juegos permiten estimular la corporeidad y motricidad humana a partir del conocimiento del propio cuerpo, la propiocepción y la expresión, mejorando el desarrollo de las habilidades motrices acorde a la edad, fomentando de esta manera valores para una vida saludable.

i) el yoga se caracteriza por ser DESARROLLO PERSONAL porque sus juegos ayudan a descubrir el potencial de cada individuo, mejora la autoestima del estudiante al estimular sus logros y reconocerse así mismo siendo capaces de realizar múltiples acciones corporales a través de las posturas aún cuando no posean habilidades coordinativas o habilidades motrices por cuestiones de salud. El yoga refuerza la capacidad de concentración porque disminuye el estrés y reduce la ansiedad, enseña por medio del juego a centrarse en la actividad y en la respiración por cuanto libera las tensiones y reduce las emociones negativas como lo es la agresividad o el enojo cuando hayan sido generadas durante la jornada escolar.

Y finalmente en el tercer objetivo específico se plantea; **analizar si las caracterizaciones expuestas se pueden aplicar como herramientas educativas del Deporte Recreativo y cuáles contribuyen a un mejoramiento en la calidad de vida de los estudiantes de la escuela primaria.**

a) Para mejor comprensión, en esta parte del trabajo se desarrollará el análisis de las caracterizaciones como herramientas educativas del Deporte Recreativo como así se lo plantea en el objetivo anteriormente expuesto.

La escuela primaria, es una institución educativa que está abierta a propuestas innovadoras que desarrollen acciones pedagógicas en función de mejoras en la calidad educativa de los estudiantes, por tal motivo, los juegos de yoga son una herramienta educativa a ser desarrolladas desde el Deporte Recreativo en las clases de educación física.

Las caracterizaciones del yoga: adaptable, diverso, factible, inclusivo, preventivo, relajante, recreativo, desarrollo motriz y personal generan aportes significativos desde el juego lo conlleva a innumerables beneficios contribuyendo a un mejoramiento en la calidad de vida en los estudiantes.

Considerando los Objetivos generales planteados en la investigación en “Explorar y describir cuáles son las caracterizaciones que aportaría el yoga al

incluirse como herramienta educativa al Deporte Recreativo para el mejoramiento de la calidad de vida en los estudiantes de la escuela primaria” se determinó que: adaptable, diverso, factible, inclusivo, preventivo, relajante, recreativo, desarrollo motor y personal son caracterizaciones del yoga. Finalmente tomando el siguiente objetivo general “Explorar y describir cuáles son los aportes que realizarían cada una de las caracterizaciones resultantes” se manifestó anteriormente en éste punto.

La pregunta inicial que motiva esta investigación es comprender: ¿Cuáles son las caracterizaciones que aportaría el Yoga al incluirse como herramienta educativa al Deporte Recreativo para el mejoramiento de la calidad de vida en los estudiantes de la escuela primaria 1-544 “Dr. Severo Gutiérrez del Castillo”?

Se concluye afirmando el supuesto del problema que a modo de hipótesis se presentó en este trabajo. El juego es la herramienta educativa que posee el Deporte Recreativo para desarrollar la práctica del Yoga en las clases de educación física.

Los juegos de yoga se encuentran contemplados por los documentos curriculares del área de educación física de nivel primario de la Dirección General de Escuelas para ser utilizados en las clases con los estudiantes de primero a séptimo.

Los juegos de yoga expresan las siguientes caracterizaciones que ofrecen aportes para el mejoramiento de la calidad de vida en los estudiantes de la escuela primaria. A continuación se exponen las caracterizaciones;

Se caracteriza por ser ADAPTABLE porque sus técnicas y posturas se adaptan a diferentes juegos, situaciones y actividades físicas y/o deportivas planteadas desde la educación física escolar. Tiene ingerencia con cualquier actividad recreativa y/ deportiva desarrolladas fuera del contexto escolar. Posee compatibilidad con cualquier actividad física y recreativa que se realicen en primer ciclo. Con respecto a segundo ciclo posee mayor grado de aceptación al finalizar las actividades deportivas escolares como proceso de vuelta a la calma

Se caracteriza por ser DIVERSO las posturas de yoga ofrecen múltiples variantes respecto a las técnicas de flexibilidad. Permiten a los estudiantes desarrollar la imaginación, la creatividad y la motricidad durante el juego ya que pueden generar nuevas formas posturales a partir de lo aprendido. Permiten al docente ofrecer múltiples técnicas y evitar la monotonía.

Se caracteriza por ser FACTIBLE porque sus juegos ofrecen al estudiante la posibilidad de desarrollar sus técnicas y posturas dentro y fuera del contexto escolar, transferirlas al club, al hogar, realizarlas ante otros individuos debido a su fácil realización, ya que no requieren, exclusivamente, ningún tipo de elemento adicional como pelota, soga, colchoneta, aro, arco, entre otros, ni requiere de supervisión profesional para llevarlas a cabo. Solo basta con el aprendizaje que se adquirió en la clase de educación física donde se brindó el juego. También le permiten al docente la posibilidad de proponer a sus alumnos una rutina de trabajo como tarea hogar.

Se caracteriza por ser INCLUSIVO: porque sus juegos desarrollan mayor comunicación, integración e interacción entre los estudiantes de primer ciclo (primero, segundo y tercer grado). En segundo se comparte la misma situación pero con menor protagonismo en los estudiantes. Genera en los estudiantes por medio de sus juegos a relacionarse con el otro y/o con los otros cuando ocupan el rol del profesor comunicándose entre sí al momento de corregirse errores posturales, se ayudan mutuamente en situaciones de complejidad, se relacionan sin mediar conflictos al ponerse de acuerdo para la creación de una nueva postura o ante la creación de un nuevo nombre postural, entre otras actividades.

Se caracteriza por ser PREVENTIVO porque sus juegos poseen componentes terapéuticos ya que estimulan constantemente la postura y la respiración. Proveen mayores beneficios sobre la salud en general del estudiante puesto que hacen hincapié en contenidos específicos que apuntan al mejoramiento de la calidad de vida.

Se caracteriza por ser RELAJANTE porque sus juegos ayudan a disminuir el estrés, bajar la tensión y la ansiedad en los niños y niñas puesto que sus técnicas y posturas son sedativas brindando tranquilidad y hasta somnolencia en algunos estudiantes. De esta manera, al finalizar la clase los estudiantes se dirigen al recreo con menor ansiedad, motivo por el cual la excitación disminuye cuando se realizan los juegos de yoga donde interviene la respiración y la relajación.

Se caracteriza por ser RECREATIVO porque sus juegos son una herramienta educativa que posibilitan desarrollar los contenidos actitudinales tales como; la solidaridad, el cooperativismo, el compromiso y el compañerismo entre otros. Estos juegos persiguen un fin recreativo. Los juegos de yoga son divertidos ya que sus posturas adquieren nombres y movimientos graciosos.

Se caracteriza por generar DESARROLLO MOTRIZ porque sus juegos permiten estimular la corporeidad y motricidad humana a partir del conocimiento del propio cuerpo, la propiocepción y la expresión, mejorando el desarrollo de las habilidades motrices acorde a la edad, fomentando de esta manera valores para una vida saludable.

Se caracteriza por ser DESARROLLO PERSONAL porque sus juegos ayudan a descubrir el potencial de cada individuo, mejora la autoestima del estudiante al estimular sus logros y reconocerse así mismo siendo capaces de realizar múltiples acciones corporales a través de las posturas aún cuando no posean habilidades coordinativas o habilidades motrices por cuestiones de salud. El yoga refuerza la capacidad de concentración porque disminuye el estrés y reduce la ansiedad, enseña por medio del juego a centrarse en la actividad y en la respiración por cuanto libera las tensiones y reduce las emociones negativas como lo es la agresividad o el enojo cuando hayan sido generadas durante la jornada escolar.

b) Se analiza en este punto cuáles de las caracterizaciones expuestas, contribuyen a un mejoramiento en la calidad de vida de los estudiantes de la

escuela primaria en relación a las necesidades expuestas en la “*Teoría de la motivación*”.

La calidad de vida representada desde el disfrute, el placer y las satisfacciones de necesidades se encuentra alojada en cada una de las caracterizaciones planteadas en este trabajo de investigación.

Siguiendo con el tema sobre el mejoramiento en la calidad de vida en los estudiantes, se observa que existe relación entre las caracterizaciones propuestas por el yoga y la “*teoría de la Motivación*” del psicólogo Abraham Maslow (1993)<sup>79</sup>.

El yoga como disciplina se adentra en lo más profundo del Ser, satisface necesidades al contribuir con la autorrealización del individuo a partir de sus juegos.

Abraham Maslow (1993)<sup>80</sup>, en la “*teoría de la Motivación*” cita una serie de necesidades y entre ellas se encuentran las “*necesidades fisiológicas básicas, de seguridad, sociales, de ego y finalmente de autorrealización*” que se relacionan con la practica del yoga al implementarse como actividad lúdica desde el Deporte Recreativo en las clases de educación física.

Las “***necesidades fisiológicas básicas***”, situada en el parte más baja de la pirámide de A. Maslow, refieren a las satisfacciones con que todo ser humano debe cumplir para vivir es decir; alimentos, hidratación, descanso en horas de sueño, el aire que se respira, la temperatura apropiada y todo aquello capaz de permitir la vida (biológicamente hablando). Esta necesidad planteado por A. Maslow esta relacionada con las caracterizaciones: **preventivo y relajante**. Se

---

<sup>79</sup> Teoría de las Necesidades de Abraham Maslow. Setién M.L. (1993):indicadores sociales de calidad de vida: un sistema de medición aplicado al País Vasco. Maslow, Abraham Harold (1991). Motivación y personalidad, Madrid: Ediciones Díaz de Santos. Citado en la cátedra de Deporte Recreativo. Módulo I. Pag. 22 a 24. Licenciatura en Actividad Física y Deportes. Facultad de Actividad Física y Deportes. Educación a Distancia. Universidad de Flores.

<sup>80</sup> Teoría de las Necesidades de Abraham Maslow. Setién M.L. (1993):indicadores sociales de calidad de vida: un sistema de medición aplicado al País Vasco. Maslow, Abraham Harold (1991). Motivación y personalidad, Madrid: Ediciones Díaz de Santos. Citado en la cátedra de Deporte Recreativo. Módulo I. Pag. 22 a 24. Licenciatura en Actividad Física y Deportes. Facultad de Actividad Física y Deportes. Educación a Distancia. Universidad de Flores.

observó que la práctica del yoga se centra en la enseñanza y aprendizaje de la respiración adecuada a través de sus ejercicios respiratorios o pranayamas lo que contribuye a satisfacer esta necesidad fisiológica necesaria para la vida. Brinda armonía en el individuo frenando la ansiedad. Los estudiantes se hidratan con más calma después de haber practicado yoga logrando ingerir agua más relajados, sin apuros ni sobresaltos disminuyendo así los empujones entre ellos en el bebedero. La alimentación durante los recreos la realizan sentados, con una actitud más relajada. Los juegos donde interviene el yoga brindan relajación, serenidad en el individuo que se ve reflejado en la necesidad de obtener mayores horas de sueño logrando que los estudiantes reposen al menos por algunos minutos en la clase de educación física permitiendo un descanso necesario y reparador.

Las **“necesidades de seguridad”**, ubicada en el segundo escalón de la pirámide de A. Maslow contempla la seguridad que todo individuo debe poseer para asegurar la vida. Si bien el yoga no refiere al tipo de seguridad para la supervivencia del individuo, esta disciplina oriental genera aportes en función de brindar serenidad en el estudiante para resolver o afrontar cualquier tipo de situaciones complejas. El uso de la respiración y la consecuente calma permite solucionar conflictos evitando el uso de agresividad. El abordaje del yoga contribuye en el estudiante incrementar seguridad en sí mismo. Por lo tanto, no es lo mismo resolver un conflicto donde nuestra seguridad se ve involucrada con desesperación a resolverlo con una actitud de serenidad. Esta **“necesidades de seguridad”**, se encuentra relacionada con las caracterizaciones: **preventivo, relajante y desarrollo personal** que aporta el yoga recreativo.

Las **“necesidades sociales”**, formando el tercer escalón de la pirámide de A. Maslow implica el relacionamiento con el otro, los afectos, el aprecio, etc. Esta relación es importante cuando se realizan actividades deportivas donde requieran el compañerismo, la diversión, el placer bajo un grado de armonía absoluta. Se observó que las caracterizaciones **desarrollo motriz, desarrollo personal, adaptable, diverso, inclusivo y recreativo** se relacionan con esta necesidad ya que en la práctica del yoga los afectos, el compañerismo, la diversión surgieron en diferentes situaciones de juego. De esta manera la práctica recreativa del yoga

revaloriza el relacionamiento con el otro, la ayuda desinteresada, el placer de compartir los juegos.

Las “**necesidades de ego**”, forman el cuarto escalón de la pirámide de A. Maslow, esta necesidad es relevante para ser humano. Se refiere a esa valoración, miradas, devoluciones que los otros hacen de uno que gratifican un logro, éxito en una actividad llevada a cabo en el ámbito social. En yoga, al realizar una asana – postura – que fuera compleja o resultara compleja para el individuo se estila valorar el logro obtenido haciéndoselo saber inmediatamente “*muy bien ... te felicito...viste que vos podías hacerlo*”, lo que genera motivación en el practicante debido a la constante devoluciones de gratificación. Por ello esta necesidad esta relacionada con la caracterización; **desarrollo personal y receativo**.

Las “**necesidades de autorrealización**”, conforma el último escalón de la pirámide de A. Maslow, representa a lo que todo ser humano aspira llegar, sentirse, dando lo máximo de sí mismo. Durante la práctica de Yoga, el uso de las asanas o posturas y las técnicas de relajación y respiración fomentan en el individuo la sensación de estar armonía consigo mismo, con el otro y con el mundo que lo rodea y se observa en los estudiantes al momento de trabajar en armonía, con disfrute, ayudando a otros compañeros con dificultades, por lo tanto, a esta necesidad se la relaciona con la caracterización: **desarrollo personal**.

De esta manera, pensar en calidad de vida conduce a satisfacer necesidades, y varias son las actividades lúdicas que la proponen. El Yoga, a partir del juego y enseñado desde el Deporte recreativo introduce la corporeidad y la motricidad humana en las clases de educación física del nivel primario dando un matiz innovador en las clases.

Por lo tanto, se concluye con lo siguiente: el Yoga recreativo en la escuela primaria es una propuesta innovadora en la clase de educación física porque sus aportes son significativos para el mejoramiento de la calidad de vida en los estudiantes y las caracterizaciones que devienen del yoga tales como; adaptable,

diverso, factible, inclusivo, preventivo, relajante, recreativo, desarrollo motriz y personal, actúan como herramientas educativas en el Deporte Recreativo.

## ANEXO I

### **JUEGOS PROPUESTOS PARA LA CLASE DE EDUCACION FISICA**

#### **A quien le sale**

Juego: Es una forma de aprender las posturas. El profesor deberá describir biomecánicamente las posturas que desea que sus alumnos aprendan, los estudiantes estarán atentos a las indicaciones del docente para realizar las posturas solicitadas. Quienes logren descubrir y realizar las posturas descritas ganarán puntos y por cada postura realizada correctamente el docente les dirá el nombre que la identifica. Quienes sumen mayor cantidad de puntos serán los ganadores.

- Variante: para los alumnos de primer grado el docente realiza la postura y menciona el nombre que la identifica.

Momento del juego: al finalizar la clase

#### **La estatua**

Juego: Consiste en que los estudiantes deberán correr o caminar por todo el patio y al escuchar la indicación del profesor tendrán 5 segundos para adoptar una de las posturas de yoga aprendidas previamente o cualquier otra que ellos deseen inventar.

Momento del juego: inicio o parte media de la clase

#### **En ronda**

Juego: Distribuidos los estudiantes en una ronda, se designa a uno de ellos para que pase al centro y realice una técnica postural y sus compañeros deberán repetir la postura que ha sido mostrada, luego en forma de relevo pasa el siguiente hasta que la totalidad de los alumnos hayan pasado. Es importante destacar que no se pueden repetir posturas, para ello deberán agregar alguna variante a alguna postura ya realizada o crear una nueva.

Momento del juego: al finalizar la clase

### **La mancha**

Juego: Es un juego en el que uno de los jugadores corre a otros, hasta tocar a alguno diciendo ¡mancha!. El tocado pasa a su vez a perseguir a los demás y así sucesivamente. Consiste en evitar ser tocado por el jugador que sea nombrado como “mancha”. Si no lo logra, se convertirá en mancha y deberá a perseguir al resto hasta tocar a un jugador y así sucesivamente. Para no ser atrapados deberá realizar una postura de yoga.

Momento del juego: al inicio de la clase

### **Vamos a dormir**

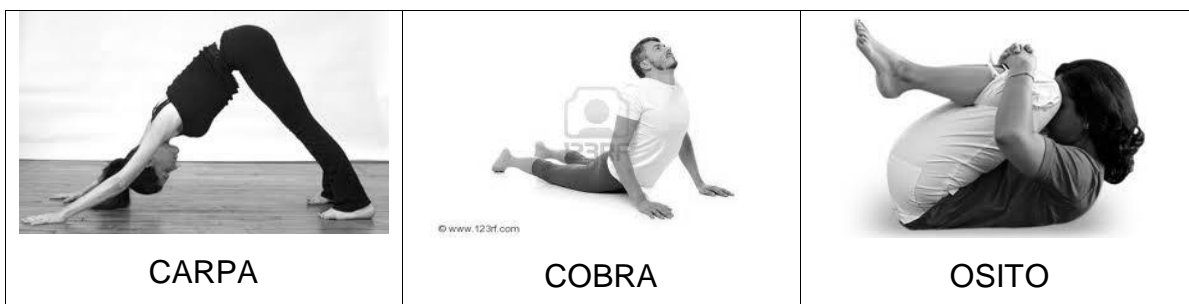
Juego: Acostados decúbito dorsal, con las manos sobre el abdomen, los estudiantes cerraran sus ojos por un tiempo de 5 a 10 minutos. Durante el trascurso deberán respirar lentamente por nariz intentando inflar sus pulmones hasta que su abdomen se hincha hasta no caber más aire, luego deberán desinflarse lentamente como si fuesen un globo.

Momento del juego: al finalizar la clase, última actividad.

ANEXO II

POSTURAS PROPUESTAS DE YOGA

 <p>A person in a black outfit performing the Moon pose (Luna), with one leg extended forward and the other bent behind, arms raised.</p>	 <p>A person in a light-colored top and dark pants performing the Cat pose (Gato), on all fours with the back arched and head tucked.</p>	 <p>A person in a dark outfit performing the Triangle pose (TRIANGULO), with legs wide apart and one arm reaching down to the floor.</p>
 <p>A person in a light-colored top and pants performing the Side Twist pose (PINZA LATERAL), lying on their side with knees bent and arms raised.</p>	 <p>A person in a light-colored top and pants performing the Bow pose (ARCO), lying on their back with knees bent and feet flat on the floor.</p>	 <p>A person in a dark shirt and pants performing the Bee pose (ABEJA), sitting on the floor with legs tucked under and head tucked down.</p>
 <p>A person in a dark outfit performing the Inclined Plane pose (PLANO INCLINADO), in a plank position with the hips raised.</p>	 <p>A person in a light-colored top and pants performing the Boat pose (BARCO), lying on their back with legs raised and feet flat on the floor.</p>	 <p>A person in a light-colored top and pants performing the Sarsangha pose (VELA), lying on their back with legs raised and feet flat on the floor.</p>
 <p>A person in a dark outfit performing the Bridge pose (PUENTE), lying on their back with knees bent and feet flat on the floor.</p>	 <p>A person in a light-colored top and pants performing the Tabletop pose (MESA), on all fours with the back flat and head tucked.</p>	 <p>A person in a dark outfit performing the Plow pose (ARADO), lying on their back with legs raised and feet flat on the floor.</p>



**ANEXO III. Registro de observación para lectura de los diseños curriculares**

**REGISTRO DE OBSERVACION**

**Documento público:** .....

**Emitido por:** .....

<b>GRADO</b>	<b>OBSERVAR</b>	<b>REGISTRO</b>
1º	Aparecen aportes en el diseño curricular provincial que permitan enseñar las técnicas y posturas de yoga en la clase de educación física	
2º		
3º		
4º		
5º		
6º		

7°		
----	--	--

**ANEXO IV. Registro de observación del PEI**

**REGISTRO DE OBSERVACION**

**Documento público:** .....

**Emitido por:** .....

<b>OBSERVAR</b>	<b>REGISTRAR</b>
En el PEI se refleja que la institución educativa toma en cuenta nuevos aportes para el mejoramiento de la calidad educativa	
En el PEI se reflejan acuerdos sobre criterios metodológicos con los profesores del establecimiento	
En el PEI se refleja que la institución educativa cuerdas criterios metodológicos con los docentes de todas las áreas y especialidades del establecimiento.	
En el PEI se refleja que la institución educativa cuerdas criterios de evaluación con los docentes de todas las áreas y especialidades del establecimiento.	

<p>El en PEI se considera que la dirección de la institución educativa permite seleccionar libremente los contenidos curriculares a los profesores de e. f.</p>	
<p>En el PEI existe una vinculación entre los objetivos específicos del área educación física con los objetivos generales del PEI</p>	
<p>En el PEI se reflejan acuerdos entre con los profesores de educación física para la concreción de sus objetivos anuales para el diseño de la planificación</p>	
<p>En el PEI se solicitan nuevas propuestas pedagógicas para la resolución de conflictos a los profesores de educación física</p>	
<p>En el PEI se tiene en cuenta los aportes que proponen los profesores de educación física.</p>	
<p>En el PEI se reconoce a la educación física como un área capaz de ofrecer propuestas para resolver conflictos</p>	
<p>En el PEI se toma en cuenta al yoga como disciplina que puede ser enseñada a partir de la educación física.</p>	

**ANEXO V. Registro de observación de la clase**

**REGISTRO DE OBSERVACION  
“El juego en la clase de educación física”**

**Fecha:** ..... **Grado:** .....

**Profesor:**.....

<b>OBSERVAR</b>	<b>REGISTRAR</b>
El juego es el espacio y la herramienta donde los niños/as aprenden	
Por medio del juego los estudiantes disfrutan, se relacionan y mejoran la salud	
A partir del juego los estudiantes liberan tensiones y se expresan libremente	
en el juego los alumnos/as desarrollan sus capacidades condicionales	
El juego desarrollo los aspectos socio emocionales – cognitivos – socializadores	
El juego permite la enseñanza del yoga y sus técnicas en la escuela.	

Se enseña la respiración por medio del juego.	
Se enseña la relajación como cierre de la clase a través del juego.	

## ANEXO VI. Registro de observación de la clase

### REGISTRO DE OBSERVACION “yoga como herramienta educativa”

Fecha: ..... Grado: .....

Profesor:.....

Variable	Observar	Registro
adaptabilidad a la clase de educación,	Durante la clase de educación física las técnicas y posturas de yoga se utilizan en diferentes juegos, situaciones deportivas y otras actividades.	
Diversidad en la clase de educación física	El docente desarrolla más variedades de técnicas de flexibilidad al utilizar las posturas de yoga. Los estudiantes crean nuevas figuras.	
Factibilidad dentro y fuera de la clase de educación física	Los estudiantes realizan las técnicas de yoga dentro y fuera de la escuela y sin supervisión profesional.	

Inclusividad desde la clase de educación física	Los estudiantes se integran, comunican e interactúan con los juegos con técnicas y posturas de yoga.	
Prevención en la clase de educación física	Se trabaja la postura, la respiración con el uso de las técnicas y posturas de yoga.	
Relajación desde la clase de educación física	Las estudiantes se relajan al usar las técnicas y posturas de yoga al finalizar la clase de educación física.	
Recreación en la clase de educación física	Los estudiantes aprenden las técnicas y posturas por medio de los juegos.	
Desarrollo motriz desde la clase de educación física	Los estudiantes desarrollan el conocimiento sobre el propio cuerpo y mejoran las habilidades motrices con el uso de las técnicas y posturas de yoga.	
Desarrollo personal desde la clase de educación física	Los alumnos/as descubren habilidades no desarrolladas con las técnicas y posturas de yoga. También desarrollan la concentración y representan un desafío a vencer.	

## **ANEXO VII**

### **Cuestionario por entrevista personal**

#### **Datos del entrevistado/a**

Edad:        Nombre:

Títulos:

#### **Entrevista personal**

1- ¿Considera que en una la clase de educación física, precisamente en juegos u otras situaciones deportivas, actividades se puede utilizar las técnicas y posturas de yoga?

2- ¿Considera que se puede aumentar variedad y cantidad de técnicas de flexibilidad con el uso de las posturas de yoga?

3-¿Consideras que durante las clases de ef cuando se dan los juegos de yoga hay mayor integración, mas comunicación entre los alumnos?

4- Con respecto a la postura, ¿consideras que ellos pueden corregir la postura, estar más cómodos, porque siempre se quejan de los asientos de la escuela, que le duele la espalda?

5- ¿Considera que los chicos a través de los juegos de yoga adquieren mayor conocimiento sobre el propio cuerpo?

6- ¿Considera que las habilidades motrices que se mejoran con yoga?

7- ¿considera que el yoga puede aportar algo para mejorar la concentración de los chicos?

## **ANEXO VIII: OBSERVACIONES**

1º A

### **RESUMEN:**

La clase comienza con la entrada en calor y para ello el docente propone actividades individuales de caminar, correr, saltar por toda la cancha de color negro haciendo diferentes movimientos con los brazos. Luego da comienzo el juego con pelotas, allí cada niño deberá picarla con una o dos manos, arrojarla hacia arriba y recibirla sin que ésta toque el piso. La actividad siguiente consiste en saltar y arrojar la pelota a varios aros suspendidos en el arco. Finalmente, se propone el juego que consiste en realizar diversas posturas corporales donde interviene el estiramiento. Finaliza la clase con la higienización de los alumnos/as.

### **OBSERVACION:**

Se observa que los alumnos de primer grado trabajan activamente con la propuesta del docente. El profesor J brinda la misma clase de educación física a todos los primeros grados, los alumnos de 1A manifiestan algunas reacciones de alegría, satisfacción, están aquellos que se integran y disfrutan, están los que no hacen caso y hacen lo que quieren durante la clase y aquellos que se distraen frecuentemente. El docente les llama la atención constantemente;

\_Profesor: “¿cuál era la consigna P?... ¿te acordás?.. ¿Qué tenías que hacer?....”

\_P dice: “¡no sé!, ahhh tengo que saltar”.

\_Profesor: “¡no P!..., tenés que correr con tus compañeros”.

A cada juego el docente realiza la explicación correspondiente, y se observa que los alumnos juegan inmediatamente, de repente, una pelea por algo, el problema es una pelota. El docente detiene la clase, los agrupa en círculos y dialoga sobre el tema, los alumnos manifiestan el problema, el docente vuelve a intervenir y luego la clase continúa con su desarrollo normal hasta finalizar la actividad según se había planteado.

Se observa como los niños liberan sus emociones durante el juego..

\_T (alumno) *“profe, profe, mire como me sale ... ”* \_ se pone contento por sus logros.

\_Profesor: *“muy bien T, te felicito, dale seguí así....ves que puedes hacerlo”*.. Inmediatamente,

\_S: *“profe, profe, yo... yo...”* \_ y así comenzaron a pedir la mirada del docente la mayoría de los alumnos.

Durante las actividades los niños corrieron, saltaron, caminaron, salticaron, y lo realizaron a diferentes velocidades, también descansaron y era ese el momento donde el docente dialoga con los alumnos.

Los juegos comenzaban individuales, al cabo de un rato, el docente los agrupa de a dos o de a tres. En esos agrupamientos volvían a saltar algunas quejas por querer estar con los compañeros que ellos tienen mayor afinidad. Pero al iniciar la actividad los niños se olvidan de los conflictos y se ponen a jugar, se observa que se divierten, se ríen, disfrutan de los juegos.

Al finalizar la clase el profesor los agrupa en círculo para realizar la vuelta a la calma. Algunos de los varones y mujeres tienden a acostarse en el suelo, otros quedan sentados. El docente brinda algunas técnicas de estiramientos utilizando un juego con prendas. *“¡El que lo haga mejor gana un punto!”* \_dijo del profesor\_.

\_A (alumno) *“profe me sale la abeja con alas”*

\_Profesor: *¡muy biennn! Dale seguí así!..* \_ A... había realizado una variación de la técnica de estiramiento que dio el profesor, e inmediatamente comenzaron a surgir nuevas técnicas de estiramientos por parte de los alumnos/as que ellos mismos fueron creando.

La clase finaliza con la higiene de manos, caras e ir al baño, y con un saludo del profesor.

\_Profesor: *“¡bueno hoy ya terminamos la clase vamos a dejar todo acomodado... vemos el viernes!”* \_ . Los niños se acercan para saludarlo y se retiran

1 B

## RESUMEN

La clase comienza con la entrada en calor y para ello el docente propone actividades individuales saltar en el lugar al ritmo de las palmadas. Luego da comienzo con actividades sobre colchonetas, entre las actividades se encuentra el gateo, saltos, camiar de diferentes maneras, rolidos y rodadas y reptar. Finalmente, se propone el juego que consiste en realizar diversas posturas corporales donde interviene el estiramiento. Finaliza la clase con la higienización de los alumnos/as.

## OBSERVACION

El día comienza con tormenta y algunas lluvias caen en el patio, el profesor decide dar la clase dentro del aula y se dirigen al aula de plástica porque el espacio es el más grande de la escuela para trabajar en conjunto.

*\_"¡buenos días chicos!"\_ dijo el profesor\_, y ellos responden con mucha energía. "¡buenos días profesor J!"*

*\_Alumna: "¡profe, profeee... vamos a jugar al patio!"*

*\_Profesor: "¡no, chicos hoy no podemos ir al patio porque está lloviendo!"*

*\_Profesor: "¿se puede jugar así en el patio?"*

*\_J (alumno). "nooo... porque me puedo caer"*

*\_P (alumno) "me puedo golpear la cabeza y después me sale sangre"*

*\_N (alumna) "mi mama me dijo que no corra cuando llueve"\_ y así comenzaron a charlar sobre el tema.*

Trascurridos unos minutos el profesor los conduce al espacio determinado. Al llegar allí, el docente saca una colchoneta y aros, materiales para la clase, los chicos comienzan a saltar y se desesperan por agarrar los materiales para jugar.

*\_Profesor: "bueno vamos todos a sentarse así empezamos!"\_*, siguen saltando y caminando ansiosos.

*\_Profesor:"a ver... ¿cuál fue la consigna? el que esta sentado juega y el resto no"\_*, inmediatamente los alumnos se ubicaron correctamente.

\_Profesor: *“a ver los que mejor sentado estén van a jugar con las colchonetas”* \_, y da la explicación de la actividad que es hacer diferentes pasadas como gateando, rodando, rolando, saltando, caminando en puntas de pie.

Los niños realizan la actividad y algunos de ellos comienzan a colarse en la fila, esta situación lleva al conflicto. El profesor detiene la clase y dice *“a ver ... el que no respeta el turno no puede jugar,”*... *“a ustedes le gustaría alguien se ponga adelante de ustedes para jugar”*

\_Alumnos: *“noooooo”* \_, contestaron los chicos con un grito,

\_Profesor: *“!entonces!, ¿por qué lo hacen?.. si todos vamos a jugar y van a pasar las mismas veces”*\_, inicia la actividad y los chicos juegan sin problemas.

El docente mientras transcurre el juego va corrigiendo a los alumnos. Así pasa la clase con diversas actividades y se observa a los niños, jugar con alegría, una que otra pelea pero se soluciona inmediatamente, ellos se divierten.

Finaliza la clase y el docente los reúne para estirarse, los alumnos contentos ya saben lo que van a hacer,

\_C (alumna): *“hagamos la abeja”*..

\_J (alumno): *“no, hagamos la pinza”*\_ y comienzan a decir nombres a los estiramientos

\_Profesor: *“¡a ver!... vamos a uno. ¿quién quiere pasar al medio y hacer una figura y todos le copian?”*\_, la mayoría de los chicos levanto las manos para pasar.

El docente comenzó la actividad haciendo pasar de a uno para dar los estiramientos y los alumnos contentos participando activamente en la clase y en parte enseñando a sus compañeros cuando se equivocan.

La clase finaliza la higiene en manos y los alumnos se dirigen al baño. Luego el docente se despide y los alumnos contentos se retiran al recreo.

2 A

## RESUMEN

La clase comienza con la entrada en calor y para ello la docente propone actividades individuales de correr por diferentes lugares de la cancha sin tocarse, modificando la velocidad del trote según indicación sonora, yendo desde lo rápido hasta detenerse por completo. Luego comienza la siguiente actividad que son juego con pelotas en parejas, realizándose pases unos a otros sin que la pelota toque el piso. Como variantes del juego se utilizan conos para alejar a los

alumnos entre sí, como así también el uso de los aros y algunas sogas para marcar sectores de juego y lanzamientos. Finaliza la clase con canciones donde los alumnos/as la interpretarán por medio de sus movimientos hasta quedar en la posición acostados.

## OBSERVACIONES

Inicia la clase con el saludo de la profesora P,

\_Profesora: *“buenos días chicos”*\_ y ellos saludan con ansiedad.

\_Profesora: *“en orden, sin empujarse se forman para ir al patio”*\_, los niños contentos y ansiosos se forman, algunos de ellos se olvidan de sacarse el guardapolvo, situación que es corregida por la docente

Una vez en el patio, la profesora reúne al grupo para explicar las actividades, la mayoría de los alumnos/as escuchan atentamente pero se observan a dos varones que están molestando.

\_profesora: *“¡chicos, estamos en clase!... se dejan de molestar”*\_, los alumnos se acusan entre si de quien había empezado primero. Luego la profesora continúa con la explicación.

Inicia la entrada en calor y los alumnos intervienen en el juego, actividad que se realiza corriendo por diferentes lugares sin tocarse, la consigna es que cuando la profesora hace sonar su silbato los alumnos deben aumentar la velocidad y cuando realiza otro sonido deben disminuirla hasta que llegan a quedarse quietos. Los alumnos intervienen en todas las propuestas y así continua con los juegos.

Luego, se explica la actividad con pelotas que van a hacer y se trata de hacerse pases en pareja sin que la pelota toque el piso. Los niños y niñas realizan la actividad sin dificultad y piden tomar agua.

La profesora detiene la clase, los reúne y los manda a tomar agua en pequeños grupos con la consigna *“¡el que se moja o corre hasta el bebedero pierde un punto!”* dice la profesora\_, los alumnos se cuidan entre si y toman agua correctamente.

Luego continúa la actividad con otras variantes, y los alumnos se quejan del cansancio.

\_Alumnos: *“seño me canse”*.. *“seño tengo sed”*\_, inmediatamente los reúne para descansar y hablar sobre la actividad, les llama la atención a un grupo de niñas que comienzan a pelearse con una figurita y dialoga sobre el tema.

Casi al finalizar la clase y tras el cansancio de los alumnos realiza la vuelta a la calma con alguna canciones y movimientos muy suaves, entre esos movimientos incluyen técnicas de flexibilidad con nombres que los identifican. Los alumnos trabajan alegre hasta que terminan acostados en el piso descansando hasta que sea la hora del recreo.

2 b

## RESUMEN

La clase comienza con un recordatorio acerca de las dimensiones de la cancha y el área de juego. Luego, para la entrada en calor el docente distribuye una soga para cada alumno y propone actividades individuales de correr por diferentes lugares de la cancha sin tocarse ni pisarse la soga. La siguiente actividad es saltar con la soga individualmente, luego, une las sogas y saltan en filas. Posteriormente, se cambia la actividad y comienza los juegos con colchonetas donde los alumnos realizaran el rol hacia delante. Finaliza la clase con juegos creativos donde los alumnos crearán figuras o posiciones corporales para estirarse.

## OBSERVACIONES

Jueves a la tarde, inicia la clase de educación física de 2 grado b, el profesor J se reúne a los alumnos en la cancha y los saluda.

\_Profesor: *"buenas tardes chicos "*\_, ellos responden con mucha energía,

\_Profesor: *"uyy cuanta energía..., a ver ...¿tienen ganas de jugar?"*

\_Alumnos: *"siii"*\_, con gritos de alegría.

El profesor indica las mediadas de seguridad como; atarse los cordones y les recuerda los lugares no permitidos para jugar. Para ello les recuerda las dimensiones de la cancha que se encuentra bien demarcada.

Seguido, explica el juego con sogas que van a realizar, y les entrega una soga por cada alumno.

Inmediatamente los chicos se separan y comienzan a saltar pero los varones tienen muchas dificultades. Allí surgen las quejas:

\_Alumnos: *“profe no me sale”.. “profe yo no puedo”... “es difícil”*\_, se detiene la clase y el profesor explica como se realiza el salto con soga.

Algunas alumnas muestran como se realiza.

\_Profesor: *“a ver ...¡vamos a hacer lo siguiente!... ¿Quién puede saltar bien?”*\_, algunas alumnas responden contentas,

\_Profesor:*“a ver ... ahora al que se sale va a ayudar a los que no le sale...”*\_, en ese instante las alumnas se desesperan por ayudar y van en busca de sus compañeros que tienen dificultades.

Los alumnos integrados comienzan a desarrollar sus actividades con alegría, no se escucha quejas sino al contrario, se escuchan risas de los quejosos y se ríen de sus propias limitaciones mientras las superan con sus compañeras. Luego el docente cambia la actividad sacando dos colchonetas y los alumnos realizan el rol hacia delante separados en dos grupos.

Seguida a esta actividad reúne a los alumnos para dialogar sobre lo realizado, y autoriza a un grupo a tomar agua y luego sale el otro grupo.

Cuando todos se reúnen en el patio el profesor dice.. *\_“después de jugar, de correr, de saltar ¿qué debo hacer?”*

\_Alumnos:*“estirar”*

\_Profesor:*“bueno vamos a estirar”*\_ y comienza con los estiramientos junto a los niños.

Todos participan, se divierten, disfrutan e intervienen creando nuevas técnicas con nombres muy creativos hasta el momento de lavarse las manos y dirigirse al recre. La clase finaliza con un saludo de despedida del profesor.

3 A

## RESUMEN

La clase comienza con una explicación debido al fenómeno meteorológico que se suscita en la ciudad y las consecuencias que produce en la salud el viento Zonda. La actividad consiste en un juego de armados posturales y técnicas de respiración en el aula. Se genera un juego representado en dos bandos a partir de la actividad y el siguiente juego consiste en descubrir la figura corporal a raíz de ir nombrando partes del cuerpo. Finaliza la clase con actividades relajantes.

## OBSERVACION

La clase inicia un día con viento zonda pero no se suspenden las actividades, y se activa el plan de prevención en la escuela, se le avisa al profesor J que todos los niños deben estar en sus aulas y trabajar en ese ámbito.

\_Profesor: *“buenos días chicos”*

\_Alumnos: *“buenos días profesor J”*

\_Profesor: *“a ver... ¿hoy podemos jugar con este viento zonda?... ¿es peligroso jugar en el patio?”*

\_Alumnos: *“si pero no corre mucho viento profe”.... “ si siiiii vamos a fuera”*

\_Profesor: *“chicos, ¿quién me puede decir lo que me pasa si juego con este viento”*

\_Alumnos: *“me duele la cabeza”... “sale sangre por la nariz”...*

\_Profesor: *“muy bien, y es por ese motivo que no podemos hacer mucha actividad física”... “hoy vamos a trabajar en el aula y quiero aprovechar para hablar del juego que hicimos la clase anterior”.. “¿se acuerdan?”*

\_M (alumna): *“sí... el quemado”*

\_J (alumno): *“el otro equipo hizo trampa”*

El docente utiliza la pizarra para brindar las explicaciones del juego, luego de un periodo el profesor cambia la actividad.

Inician los estiramientos y el profesor corrige algunas técnicas.

Se sientan los alumnos en el piso y el profesor comienza a explicarles los estiramientos, la importancia de estirar y como se debe hacer.

\_A (alumna): *“profe... me duele la pierna”*

\_Profesor: *“a ver... A lo tenes que hacer muy suave y respirando despacito”*

\_Profesor: *“¡Chicos!... es importante que respeten los limites, que sepan hasta donde llegar y para que no duela hay que hacerlos muy despacito y si duele dejo de estirar... ¿entendieron?..”*

Los alumnos comienzan a estirar de diferentes maneras entonces el profesor decide hacer un juego

\_Profesor: *“¿a quien le sale?”*

Divide la clase en dos grupos de trabajo, un grupo color azul y el otro rojo, el juego consiste en describir una técnica nombrando partes del cuerpo y la forma de la misma, los alumnos deberán descubrir de qué se trata, realizarla correctamente y así suman un punto los que aciertan.

La clase toma otro rumbo, se pone mas divertida y los alumnos se divierten mediante este juego.

Al finalizar un estado de somnolencia se percibe en el ambiente.

\_Alumna: *“profe me dio sueño”*

\_Alumnos *“tenemos sueño, podemos dormir”*

\_Profesor: *“bueno..., se acuestan boca arriba sin molestar y van a descansar hasta la hora del timbre”*

Los alumnos de a uno se acomodan haciendo bullicios, ruidos y al rato queda un silencio en toda el aula.

La clase finaliza con el toque del timbre y el saludo de despedida del docente.

3 b

## RESUMEN

La clase comienza con un juego de entrada en calor “la mancha bonete”.

Luego la actividad propuesta por la docente es arrojar la pelota desde una posición hacia los aros que se encuentran colgados en el arco.

Finaliza la clase con actividades relajantes donde se incluyen estiramientos y técnicas de respiración.

## OBSERVACION

Inicia la clase con el saludo de la profesora P,

\_Profesora: *“Buenos tardes alumnos”*

\_Alumnos: *“buenos tardes señorita P”*

Luego dejan el aula y se dirigen al patio de la escuela para realizar la clase de educación física. Al llegar al patio los alumnos dejan sus bolsas de higiene y de agrupan en el centro de la cancha.

La docente explica las actividades que realizaran durante la clase.

Inicia la clase con el juego de la mancha, todos corren por el patio (la alumna que le toco ser la mancha lo hace riéndose) trasportando la mancha un bonete en la cabeza, se escuchan gritos, risas, mientras corren.

Los alumnos se van manchando unos a otros y el bonete se pasa de cabeza en cabeza. Los alumnos corren durante largo periodo pero con pausas, lo que les permite recuperarse y continuar con la actividad.

El grado de alegría perdura por el tiempo que dura el juego.

Luego la profesora, cambia la actividad

\_Profesora: *“Les voy a dar una pelota a cada uno y se van a ubicar detrás de la línea roja, a mi orden tienen que arrojar la pelota y pasarla entre los aros que están colgados en los arcos de fútbol... ¿a ver quién puede hacerlo?”*

\_Alumnos: “yo”.. “yo”\_, así todos contestan. La actividad inicia.

Los alumnos se disponen a jugar y se pelean por quien arroja primero la pelota. La profesora reubica los grupos y comienza la actividad

Pasado un tiempo detiene el juego y les da permiso para hidratarse, luego los reúne en el centro de la cancha y dialoga sobre lo que realizaron.

Una vez que los alumnos quedan quietos y atentos comienza con los juegos donde se incluyen algunos estiramientos, también les indica como deben respirar en esa actividad. Los alumnos, estiran pero hay un grupo que molesta. La docente les llama la atención

\_Profesora: *“¡ese grupo la termina!...chicos, es importante que estiren, es parte de la clase y sin estiramiento los músculo no se relajan...”*

\_alumna: *“así seño”*

\_Profesora. *“bien, así quiero que lo hagan, muy bien C...”*

La clase finaliza con el timbre

4 a

## RESUMEN

La clase comienza con un juego como entrada en calor, la actividad lúdica es “la mancha pelota”. El docente explica la actividad y delimita el espacio de juego.

Luego, se da inicio a la actividad principal que es el juego de “el quemado”, con el fin de realizar pases, lanzamientos, recepciones y demás habilidades motrices.

La clase finaliza con juegos de estiramientos pero los alumnos ejercen resistencia, situación que motiva al docente en cambiar la estrategia del juego pero continuar con el mismo contenido.

## OBSERVACION

Toca el timbre, finaliza el recreo

El profesor J inicia la clase saludando a los alumnos, y se dirigen al cancha. El profesor explica las actividades que van a realizar

\_Profesor: *“Chicos estamos trabajando con el juego del quemado pero antes de jugar vamos a realizar la entrada en calor... vamos a jugar a la mancha pelota”*

\_Alumno: *“yo yo profe”* \_contesta uno de ellos, \_“... yo, yo quiero ser..” \_ dice otro alumno, \_“a mi profe”\_ se escucha con gran energía de otro alumno.

Inicia el juego y los alumnos corren por toda la cancha para no ser alcanzados por la pelota, esquivan, frenan, saltan, y corren durante el juego. Todos juegan sin problemas. Mientras la mancha (alumno/a con pelota) debe arrojar la pelota a los pies de sus compañeros.

Luego se cambia la actividad,

\_Profesor: *“Bueno, ahora nos separamos en dos grupos, uno de cada lado de la cancha, vamos a jugar con la pelota desinflada así no hace daño”.*

\_Alumnos: *“nosotros sacamos”\_... “noo noo, nosotros...”*

\_Profesor. *“¡A ver!... vos y vos son capitanes, hacen ca-chi-pun y el ganador saca y el perdedor elige la cancha”*

Con ese juego cesa el conflicto y los alumnos se disponen a jugar, la actividad dura bastante y los alumnos están entretenidos entre pases, esquivas, corridas, recepciones y todo lo de un juego.

\_Profesor: *“llegó el momento de terminar la clase pero antes de tomar agua... ¿qué debemos hacer?...”*

\_Alumnos: *“estirar”*

\_J (alumno): *“uhh jeso es aburrido!..., yo quiero seguir jugando”\_exclamo con enojo*

\_Profesor: *“a ver... Ya jugaron bastante y la hora se terminó... ahora es momento de recuperarnos”*

El docente comienza a dar su rutina de estiramiento y para que no se aburran decide armar un juego, el lo que hace bien y dura mas tiempo gana un punto y que tenga mas punto elige el juego para la próxima clase. Todos inmediatamente realizan la actividad para ganar y pedir su juego. Juego que esta repartido entre el quemado o el futbol.

Finaliza la clase, y los alumnos se dirigen a tomar agua y al baño.

Toca el timbre.

4 b

## RESUMEN

La clase comienza con la elección de un juego por parte de los alumnos, quienes deciden jugar al “quemado”. Luego se da inicio la entrada en calor con la actividad de trotar y pasarse la pelota ente compañeros sin que éste elemento caiga al piso. Seguida a esta actividad comienza el juego de “el quemado”, con el fin de realizar pases, lanzamientos, recepciones y demás habilidades motrices.

La clase finaliza con algunos estiramientos y el descontento de los alumnos.

## OBSERVACION

Toca el timbre y comienza la clase de educación física de 4 “b”, el profesor J saluda a los alumnos, los forma en hilera y se dirigen a la cancha.

Al llegar a la cancha, el docente hace sentar a los alumnos sobre unas gradas para explicarle el trabajo a realizar durante la clase. Los alumnos están ansiosos por comenzar y el profesor les pregunta

*\_Profesor: “hoy eligen ustedes el juego...¿a qué tienen ganas de jugar hoy?”*

*\_Alumnos: “Al quemado... si juguemos al quemado contra quinto”*

*\_Alumnos: “no, juguemos solos..., ellos nunca nos invitan”\_* manifiesta con tono enojado y discuten entre ellos por si los invitan o no.

*\_Profesor: “¡Bueno chicos!... hacemos lo siguiente... comenzamos con la actividad pero con ustedes solos... y en los últimos minutos hacemos el juego del quemado que eligieron”*

*\_Alumnos: “siiiii”\_* contestaron con alegría

Comienza la activad con un juego de trotar y pasarse la pelota sin que se caiga, los alumnos entretenidos emprenden el juego y no se observa dificultades.

Un grupo de alumnos comienzan a molestarse entre ellos, el docente les llama la atención..

*\_Profesor: “a ver ..., ¿Qué pasa en ese grupo?... , ¿quién molesta?”*

*\_Alumno: “no profe... fue J... me piso y yo se la devolví”*

*\_Alumno: “no se la echen... sino después no vamos a jugar a nada”*

*\_Alumna: “¡pa che!..., siempre son los mismos, el K y el D, échelos profe...con la seño hacen lo mismo.”*

*\_Profesor: “¡no chicos!..., no tengo porque echarlos, ellos deben respetar la consigna y respetarlos a ustedes también”.*

\_alumno: *“va pue..., siempre son los mismo, cortala K”*

Inmediatamente el problema se soluciona con la intervención del docente y todos vuelven al juego como sino hubiese pasado nada.

Llega el momento del juego elegido por los alumnos quienes están ansiosos.

\_Profesor: *“Armen dos grupos... todos mezclados”*

Se escuchan discusiones pero los equipos son armados inmediatamente y se desesperan por sacar.

\_Profesor: *“a ver, hagan ca – chi – pun para ver quién saca”*\_, los alumnos hacen ese juego de manos y sale un ganador quien inicia el juego con el resto de sus compañeros de acuerdo.

El juego transcurren sin dificultad, los alumnos corren, esquivan, saltan, se divierten y se cansan pero la energía del juego no decae.

\_Profesor: *“¡muy bien chicos!..., han jugado muy bien, se juntan para los estiramientos”*

Con protesta de los alumnos el docente tiene que llamarles la atención porque querían seguir jugando hasta la hora del timbre. No muy convencido los alumnos inician los estiramientos.

Finaliza la clase, los alumnos se dirigen con sus bolsitas de higiene al baño.

Toca el timbre

## **5 a**

La clase comienza con un dialogo debido a una situación que sucedió durante el recreo. La entrada en calor se realiza alrededor de la cancha trotando dos vueltas. Seguida a esta actividad inicia un juego con pelotas de Voley que consiste en ubicarse en parejas enfrentados realizando un túnel y una pareja de alumnos deberá atravesarla sin que sean tocados por la pelota.

Seguido a la actividad inicia el partido de Voley. Luego, la docente da comienzo a otro juego de flexibilidad como proceso final.

La clase comienza con un llamado de atención a los varones de quinto por su compartimiento durante el recreo,

\_Profesora P: *“¡varones!..., saben muy bien que no pueden jugar al futbol durante el recreo, se lo hemos dicho un montón de veces y ustedes no hacen caso...”*

\_Alumno: *“seño... si estábamos jugando con una cajita”*

*\_Profesora: “no se puede chicos, cuantas veces hemos hablado de este tema, es la ultima vez que lo digo sino tendré que notificarles a sus padres o hacerles un acta”.*

El docente continua explicando nuevamente el por qué no se puede jugar al fútbol, las consecuencias de golpearse o si se llevan a un niños mas chico por delante.

Finaliza la charla,

*\_Profesora: “¡chicos!... a trotar alrededor de la cancha”*

*\_Alumnas: “uuuu seño... no queremos correr”*

*\_Profesora: “vamos.... a trotar...., son solo 2 vueltas”*

Las alumnas quejasas y hablando entre ellas lo realizan a muy baja velocidad, y los varones lo hacen corriendo carreras

Luego la profesora saca las pelotas de voley y nos ubica en parejas con una pelota a cada pareja y forma una fila como si fuese un túnel, dejando a una pareja sin pelotas.

*\_Profesora: “el juego trata que la pareja sin pelotas deberá pasar por debajo de las pelotas que son pasadas entre los compañeros con pases de voley sin que resulten ser tocados”.*

*\_Alumnos: “nosotros seño..., nosotros”*

*\_Profesora: “bueno, pasan M y Al... después pasa el resto”*

*\_Alumnos: “Siiii”*

El juego transcurre con normalidad, los chicos pasan por debajo de las pelotas con muchas risas, metidos en el juego, concentrados en lo que hacen.

*\_Profesora: “bien chicos, ahora vamos a hacer un partido de voley”*

*\_Alumna: “yo pongo la red seño”*

La profesora arma dos equipos y la consigna es que la pelota puede dar un solo pique en el suelo. Los alumnos juegan predispuestos al voley.

Al finalizar la actividad, la profesora cita al medio de la cancha a los alumnos para comenzar con otra actividad, se trata de los estiramientos, pero no menciona la palabra sino que inicia con la actividad sin decir nada. Algunos alumnos varones se ponen quejosos pero estiran con sus compañeros, los estiramientos duran 5 minutos de la clase, luego los alumnos se retiran al baño.

Toca el timbre

5 b

#### RESUMEN

La clase comienza con la entrada en calor de trotar, saltar, desplazarse lateralmente movilizandolos brazos. Luego la docente realiza una explicación sobre el tema a trabajar y da las indicaciones sobre el Softbol. El partido dura toda la hora y finaliza la actividad con una reflexión.

#### OBSERVACION

Inicia la clase la profesora P reuniendo a los alumnos en el centro de la cancha para saludarlos e iniciar la clase.

-Profesora. *“Hoy vamos a trabajar con softbol como lo hicimos la clase pasada”*

\_Alumnos: *“uyy otra vez, si si esta bueno, juguemos”*

Los comentarios son diversos, algunos están conforme con la actividad propuesta y otros no tanto, pero la actividad se lleva a cabo con total normalidad.

La profesora solicita a los alumnos que le armen la cancha y entre todos colaboran.

Los alumnos arman entre ellos los equipos y deciden jugar varones versus mujeres y se disponen para jugar inmediatamente.

\_Profesora: *“¿quién ataca y quién defiende?”*

\_Alumnos: *“nosotros, nosotros atacamos seño”*\_exclaman los varones

Comienza el juego y los alumnos corren, batean, se ríen, se enojan, discuten pero el juego continúa con risas, alegrías y los perdedores con ejonos

Al finalizar el juego la profesora los reúne para hablar

\_Profesora: *“chicos este es un juego, y en un juego siempre hay un perdedor y un ganador, deben aprenden a estar en los dos lugares y no enojarse entre ustedes”*

Algunos alumnos del equipo que perdió cambian la cara y otros siguen igual de enojados

El partido dura toda la hora, toca el timbre y los chicos salen corriendo al recreo

6 a

#### RESUMEN

La clase inicia con la explicación de la docente acerca del trabajo que se hará en la sesión. Inicia la entrada en calor con diferentes actividades de correr y luego

comienza con el trabajo de abdominales y saltar. La siguiente actividad consiste en el juego de los 10 pases como actividad pre-deportiva de básquet. La clase finaliza con técnicas de flexibilidad.

## OBSERVACION

La actividad comienza con día muy frío y un poco ventoso, la profesora P saluda a los alumnos y da las indicaciones de la actividad a desarrollar

*\_Profesora: “chicos, seguimos trabajando los primeros 15 minutos con la condición física y al finalizar la clase hacen los estiramientos”.*

*\_Alumnos: “seño siempre hacemos lo mismo...”* se escuchan mas quejas de los alumnos

*\_Profesora: “esto es importante para ustedes, para la salud de ustedes mismos, además lo que hacemos nosotros lo hacen en todas las escuelas de la provincia, le pueden preguntar a cualquier amigo, esto es un programa que nos lo da la dirección general de escuelas y tenemos que respetarlo. Así que a no quejarse y a empezar”.*

Inicia la clase con una entrada en calor, los alumnos corren alrededor de la cancha mientras realizan diferentes tipos de movimientos con los brazos.

Luego la docente inicia el trabajo físico con los alumnos. Se trata de trotar suave durante 5 minutos

Los alumnos quejosos realizan la actividad, las chicas lo hacen hablando y los varones corriendo carrera pero el trote se hace en el tiempo solicitado.

*\_Alumna: “seño... estoy cansada, basta”*

*\_Profesora: “se ponen en pareja para hacer los abdominales, uno acostado y el otro toma los tobillos del compañero”*

*\_Alumno; “¿cuantas hacemos?”*

*\_Profesora: “Las que puedan en 30 segundos”*

El docente inicia el conteo y los alumnos realizan la actividad, algunos gritan, otros lo hacen muy concentrados, algunas mujeres charlan y tratan de hacer lo menos posible, otros se quejan porque no pueden levantarse. Realizan en cambio, el que descansa ahora trabaja.

Continúan los alumnos con la actividad hasta finalizarla.

*\_Profesora: “listo... terminamos ahora descasan mientras toman agua en orden, sin molestar”*

La docente les da un periodo de recuperación a los alumnos mientras se hidratan. La siguiente actividad es saltar en largo sobre una colchoneta, el docente prepara la actividad y los reúne para explicar como se va a ejecutar. Los alumnos comienzan a saltar respetando el orden. La actividad consiste en saltar lo más lejos posible sin impulso cayendo con los pies sobre la colchoneta.

\_Profesora: *“descansamos, quien me puede decir... ¿con qué parte del cuerpo hicieron la fuerza?”*

\_Alumnos: *“con la piernas, los pies, los brazos”*

Los alumnos nombran la partes del cuerpo que trabajaron durante la actividad , la mayoría respondió correctamente, una minoría. La docente les pregunta que sienten en las piernas cuando realizan los saltos y los alumnos responden “hormiguitas”, “calor”, “cansancio”, “nada”.

Luego la docente explica el porque de la actividad.

\_Alumna: *“ahhhh..., viste como yo dije”* (una alumna le comenta a la otra)

\_Profesora: *“ahora vamos a jugar al juego de los 10 pases”*

Los alumnos se dividen en equipos y el juego inicia, trascurrido 20 minutos finaliza el juego.

La profesora los reúne para trabajar la flexibilidad.

\_Alumno: *“nooo odio eso”*\_ expresa descontento un alumno

\_Alumno: *“me duele todo cuando hago eso”*\_ expresa otro y así le hacen notar la disconformidad a las técnicas de flexibilidad.

La docente inicia con el trabajo de flexibilidad y los alumnos lo realizan, algunos tienen dificultad, otros se quejan pero todos trabajan. Se quejan porque no llegan, les duele algunas partes del cuerpo, y la docente explica la importancia del estiramiento

Los alumnos continuaron hasta finalizar la clase.

Un grupo de nenas coinciden en que sienten sueño después de los estiramientos y también los varones manifiestan sentir lo mismo.

Finaliza la clase con el saludo de despedida de la profesora y los alumnos se retiran al baño.

La clase inicia con la explicación del docente acerca del trabajo a realizar. Inicia la entrada en calor con actividades de correr y seguido comienza a con las actividades sobre trabajos para mejorar la condición física, en ellos se desarrollan los abdominales, correr durante 5 minutos y saltar lo más lejos posible.

La clase continua con el juego del “ delegado” elegido por los niños y finaliza con un trabajo de flexibilidad.

#### OBSERVACION

Inicia la clase de educación física con el saludo del profesor J, los alumnos contentos por jugar se ubican en sobre una línea blanca de la cancha. El docente le explica que comenzaran los primeros minutos repitiendo las actividades de la clase pasada que se basa en trabajos sobre la condición física. Los alumnos quejosos algunos, comienzan a trabajar. Las actividades son las mismas que realizaron los alumnos de 6 A, y las manifestaciones de descontento son similares. Piden jugar al quemado o al futbol, esas son las actividades predominantes entre ellos.

Las actividades se desarrollan normalmente y los alumnos participan no muy convencidos. Manifiestan constantemente el querer jugar, no les interesa correr por correr, no les interesa los abdominales, hacen todo rápido para jugar.

Finalizan las actividades propuestas y el docente comienza con los juegos pre-deportivos.

El delegado es el elegido. Los alumnos festejan y se ponen ansiosos por jugar, arman rápido los equipos e inicia el juego

Gritos, risa, enojos, trampas, alegría, mucha diversión, mientras juegan, otros del cansancio no coordinan pero muertos de risas, y así el juego se desarrolla.

El docente continúa con la última actividad que es el trabajo de flexibilidad, y recibe como respuesta las quejas de los alumnos.

Los alumnos se ubican juntos y el docente comienza junto a ellos con los estiramientos, surgen ideas,

\_Alumna: *“profe puedo dar yo los estiramientos”*

\_C (alumna) propone dar la clase de flexibilidad, conoce algunos estiramientos por su nombre, pero ella no los realiza, ocupa el rol del profesor, corrige a sus compañeros le llama la atención a los que no lo quieren hacer pero nadie se enoja, todos hacen la actividad siguiendo las indicaciones de C.

El docente agradece a la alumna y un grupo de alumnas le piden ocupar el lugar de C para la próxima clase, dar ellas mismas las técnicas de flexibilidad.

Finaliza la clase cuando el profesor les indica ir a higienizarse

Toca el timbre

7 A

#### RESUMEN

La clase inicia con la explicación del docente acerca del trabajo a realizar. Inicia la entrada en calor con actividades de correr y seguido comienza a con las actividades sobre trabajos para mejorar la condición física, en ellos se desarrollan los abdominales durante 30 segundos, correr durante 5 minutos y saltar lo más lejos posible.

Luego los alumnos votan a qué juego quieren jugar y optan por el “ delegado” y finaliza con un trabajo de flexibilidad.

#### OBSERVACION

En contra turno se presentan de a uno los alumnos, la profesora los espera en el patio. Todos se agrupan, toma lista. Explica la clase y da comienzo.

El docente da las mismas actividades que en los grados inferiores, siguiendo el plan provincial que le sugiere el gobierno escolar.

La profesora informa a los alumnos que van a hacer lo mismo que la clase pasada durante los primeros 15 minutos.

Los alumnos desarrollan las actividades sin problemas, corren durante 5 minutos, luego saltan en largo, realizan los abdominales en 30 segundos y finaliza esa actividad.

\_Profesora: *“han trabajado muy bien..., elijan qué deporte quieren hacer”*

\_Alumnos: “fútbol, voley, el delegado”

Se hace una votación y se decide jugar al delegado, con la variante de dos pelotas. La docente recuerda junto a sus alumnos las reglas del juego. Diversión se observa, corridas, saltos, esquives, gritos, y estrategias se juego, se alían, se comunican entre el equipo para vencer al otro.

Finaliza la actividad.

La profesora los llama para felicitarlos porque jugaron muy bien. Luego da inicio a las técnicas de flexibilidad.

Algunos alumnos se quejan porque no lo pueden hacer, les duele, otros muestran sus aptitudes. Otros toman conciencia y estiran sin quejarse.

La docente les pide que trabajen suave, algunos se quejan que no llegan, que les duele debajo de las piernas, y la profesora les explica los motivos.

La docente hace hincapié en la respiración. Algunos alumnos manifiestan tener sueño y tener ganas de dormir.

La profesor explica como se estira el músculo y como se debe hacer la actividad para evitar lesiones.

Finaliza la hora

Toca el timbre

7 B

## RESUMEN

La clase inicia con la explicación del docente acerca del trabajo a realizar. Inicia la entrada en calor con actividades de correr y seguido comienza a con las actividades sobre trabajos para mejorar la condición física, en ellos se desarrollan los abdominales durante 30 segundos, correr durante 5 minutos y saltar lo más lejos posible.

Luego la actividad pasa a ser juegos de Voley para finalizar con un partido usando la regla de un pique en cada cancha. Finaliza la clase con un trabajo de flexibilidad.

## OBSERVACION

Es mediodía, hace calor. Los alumnos llegan a la clase y se reúnen con la profesora.

La profesora los saluda, les piden que tomen agua y dejen sus pertenencias en un lugar indicado.

Vuelven los alumnos e inicia la clase con la entrada en calor con un trote. Las alumnas no hacen caso, se quedan hablando entre ellas y no quieren correr, no quieren hacer nada, la docente le llama la atención. Protestando las alumnas

corren pero vuelven a no hacer la actividad. La docente les vuelve a llamar la atención. Y la actividad continúa.

Es un grupo de 4 mujeres que no les interesa hacer la clase, hablan en todo momento. Luego continúa las actividades de saltar, los varones inmediatamente lo hacen, las mujeres con mucho desgano lo hacen.

Comienzan los abdominales, y todos trabajan, excepto el grupo de 4 mujeres que se quedan acostadas riéndose entre ellas.

La docente le llama la atención, *“no han hecho nada en la clase, voy a tener que citar a sus padres, no puede ser que hagan lo que quieran”* dice la profesora.

Las alumnas con cara de enojadas hacen dos abdominales.

Luego comienza la siguiente actividad, es voley. La docente los agrupa en pareja y comienzan a realizar pases entre ellos, en esta actividad todos juegan sin protestar aunque los varones patean la pelota y la docente les llama la atención.

Pases y recepción, es la actividad. Luego comienza el partido de voley. La regla es que puede picar la pelota una vez en la cancha, y le pueden pegar hasta tres veces por equipo y no dos veces seguidas el mismo compañero.

La actividad inicia y los alumnos juegan, están entretenidos durante 20 minutos.

Finaliza la actividad y comienza el trabajo de flexibilidad. Vuelven las quejas, algunas caras de descontento del grupo de mujeres, los demás realizan correctamente. Estiran durante 7 minutos de diversas formas, algunos lo hacen bien, otros no pueden. Algunos compañeros corrigen al de al lado que lo hace mal. Los alumnos manifiestan tener ganas de dormir después de las técnicas. La actividad finaliza con el saludo de la profesora. Toca el timbre.

## **ANEXO IX: Entrevistas**

### **Cuestionario por entrevista personal**

#### **Datos del entrevistado/a**

Edad: 30 años Nombre: J

Título: Profesor Educación Física

#### **Entrevista personal**

**\_Entrevistador:** ¿Considera que en una la clase de educación física, precisamente en juegos u otras situaciones deportivas, actividades se puede utilizar las técnicas y posturas de yoga?

**\_Profesor J:** *"...eee... nó para los de segundo ciclo,... porque son menos las actividades lúdicas donde puede plantearse esta actividad, si se dan más actividades deportivas, ahí sí,... después de la actividad deportiva se pueden hacer ciertos estiramientos, se podrían hacer ciertos estiramientos".*

**\_entrevistador:** ¿vos decís en la vuelta a la calma?

**\_profesor J:** *"sí al finalizar la actividad deportiva"*

**\_Entrevistador:** y... ¿Y si no se dieran actividades deportivas, si vos no das básquet futbol, crees q se peden hacer?

**\_Profesor J:** *".... Sí puede hacer... desde una postura mas recreativa.. y con respecto a primer ciclo.. sí en todo momento porque se puede dar a través del juego.. en todo momento".*

**\_Entrevistador:** ¿y con a primer ciclo?

**\_Profesor:** *“si en todo momento”*

**\_entrevistador:** ¿Considera que se puede aumentar variedad y cantidad de técnicas de flexibilidad con el uso de las posturas de yoga?

**\_Profesor J:** *“Si por supuesto hay gran variedad de técnica donde uno puede utilizar”*

**\_entrevistador:** Como tarea hogar, ¿crees que los alumnos pueden desarrollar las técnicas de yoga fuera de contexto escolar... sin supervisión profesional?

**\_Profesor J:** *“Si no hay ningún problema... son técnicas fáciles que se pueden hacer en cualquier momento y en cualquier lugar”*

**\_entrevistador:** ¿aunque sea sin la supervisión de un profesional?

**\_Profesor J:** *“sí, esto se puede plantear desde un juego en el cual ellos pueden plantear deferentes técnicas, diferentes rutinas en la casa .... es mas, es una de las actividades mas seguras, esteeee... que se pueden dar dentro y fuera de la escuela”*

**\_Entrevistador:** ¿Consideras que durante las clases de ef cuando se dan los juegos de yoga hay mayor integración, mas comunicación entre los alumnos?

**\_Profesor J:** *“Para el grupo de los chiquititos... osea, para primer ciclo, es un trabajo sumamente cooperativo .. uno se ayudan con otros.. yyy se ayudan a cumplir con los estiramiento, este... es mas participativo entre uno y otro. En los mas grande en los de 6 y 7 pasa por una cuestión de la preadolescencia que se burlan en si alguien lo hizo bien o mal, si aunque termina siendo una cuestión sumamente solidaria porqueee esteee y motivadora porque cuando uno de los alumnos le toca dar las clases de estiramientos, las burlas y los comentarios fuera de lugar desaparecen con el objetivo de recibir un premio después.. que se yo... jugar al futbol por ejemplo ...”*

**\_Entrevistador:** ¿con respecto a los juegos de yoga... eehh consideras que se trabaja sobre la postura, la respiración, sobre la relajación de los alumnos...?

**\_Profesor J:** *“Si es sumamente importante porque... a ver..., después de una clase de actividad física donde aparezca los estiramiento donde se trabaje sobre la respiración ee... los chicos entran en un estado en el cual la agresión desaparece, el haber trabajado cooperativamente y solidariamente los integra mas y eso hace que el clima de trabajo sea mejor”*

**\_entrevistador:** ¿y se puede trabajar la respiración en los juegos de yoga?

**\_Profesor J:** *“Es importante trabajar la respiración a partir de los juegos de yoga, esto... principalmente lo que va hacer es bajar los niveles de ansiedad y de estrés que le genera el propiamente en sistema educativo, o sea estar dentro de la escuela de por si cumplir una rutina le genera estrés, el tener que cumplir con el curriculum, una tarea, un curriculum oculto, bueno, el yoga permite a través de la respiración y los estiramientos es disminuir los niveles de ansiedad y estrés propios de cualquier trabajo y en este caso en trabajo escolar”.*

**\_Entrevistador:** ¿con respecto a la postura, consideras que ellos pueden corregir la postura, estar más cómodos, porque siempre se quejan de los asientos de la escuela, que le duele la espalda?

**\_Profesor Javier:** *“... la actividad escolar, la actividad pedagógica es sumamente sedentaria, hacer ejercicios que el principal objetivo sea la respiración y como segundo objetivo es mejorar la postura a partir de los estiramientos va a sacar esa cuestión sedentaria que tiene la escuela... los chicos pasan aproximadamente de 4 horas y media cuatro horas sentados en un banco haciendo la tarea escolar en el día aproximadamente si vos le das una actividad en el cual hacen estiramiento muscular, haya flexibilidad articular eso va a mejorar de por si solo la postura y va a dejar de ser la actividad pedagógica, una cuestión sedentaria”*

**\_Entrevistador:** ¿hay una relación entre la respiración y la relajación?

**\_Profesor J:** *“A mayor respiración y mejor respiración menos niveles de ansiedad y por lo tanto mayor período de calma y mayor relajación”*

**\_entrevistador:** ¿Y con respecto al propio cuerpo consideras que los chicos a través de los juegos de yoga adquieren mayor conocimiento sobre el propio cuerpo?

**\_Profesor J:** *“Hay una realidad para poder hacer los ejercicios de yoga los chicos tienen que ser conciente de su propio cuerpo por lo tanto lo primero que tiene que lograr formar en su cabecita su esquema corporal estar conciente, lo importante acá es estar conciente de cada parte del cuerpo en que parte tira, en que parte duele, si duele o no duele, si esta bien, osea, a partir de acá se van formando en el cerebro su esquema corporal esto desde lo individual. Y como segundo esquema.. siii, eee van estar formando un esquema espacial, el cuerpo dentro de un espacio y esto es sumamente importante porque ellos, le va a permitir mejor lograr si tiene problema de aprendizaje porque un vez que hace su esquema*

*personal su esquema interior este le va a poder permitir centrarse en el espacio de una hoja.”*

**\_entrevistador:** *¿y con respecto a las habilidades motrices consideras que se mejoran con yoga?*

**\_profesor J:** *“... si tengo mayor flexibilidad, si tengo mayor ee estiramiento, mejor postura todo esto apoyada en una buena respiración las habilidades motrices mejoran en cualquier actividad, esto es sistemático como es una actividad de yoga tiene el 90 por ciento de mejorar”*

**\_Entrevistador:** *¿quiere decir que los chicos pueden descubrir habilidades no desarrolladas?*

**\_Profesor J:** *“Totalmente los chicos son hasta los 5 años estee son sumamente flexible después empiezan a perder esta flexibilidad porque dejan de hacer ciertos ejercicios, dejan de hacer ciertos juegos que los tienen que recuperar, y esto lo tienen que recuperar”*

**\_entrevistador:** *¿Y con respecto a la concentración el yoga puede aportar algo para mejorar la concentración de los chicos?*

**\_Profesor J:** *“Puede aportar desde el punto de vista de que si un chico esta mas tranquilo, si se disminuye la ansiedad, el chico no va a estar pensando que si le duele la espalda eee si es chico va a estar cómodo ..eee. si el chico pudo hacer una representación mental de su esquema corporal y su esquema espacial ya esta mejorando su concentración esta trabajando a partir de lo físico representaciones psicológicas que es lo que le esta brindando el yoga, es una actividad integral en cuanto a esto, no solamente desarrolla habilidades motrices sino desarrolla habilidades psicológicas poder hacer representaciones psicológica de los que esta haciendo ser conciente de su propio cuerpo le va a permitir mejorar la concentración”.*

**\_entrevistador:** *Algo personal.. ¿Haz leído algo sobre yoga? ¿tenés algún conocimiento?*

**\_Profesor J:** *“Si me interesa bastante, no lo aplico pero he leído bastante sobre esto y trato de tomar algunas actividades del yoga para poder implementarlas en mis clases de educación física”*

**\_entrevistador:** *gracias*

## REFERENCIAS

- Calaforra Salas, Gabriel. India. Editorial Gente Nueva. 1984. Palacio del Segundo Cabo O´Reilly N°4, Habana Vieja, Ciudad de La Habana. Cuba.
  
- Casachia, C. Módulo 1. Deporte Recreativo. Universidad de Flores. Facultad de Actividad Física y Deporte. Cátedra de Deporte Recreativo. Pagina 36. Educación a distancia.
  
- Castro Blanco, Francisco José. España. Yoga en pareja. Aplicación en el aula de Educación Física. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 83 - Abril de 2005
  
- Diario la Vanguardia (España). 23 de mayo de 2010. En horario lectivo una escuela incluye al Yoga en su proyecto educativo para mejorar los resultados académicos.  
<http://www.lavanguardia.es/ciudadanos/noticias/20100523/53932042902/una-escuela-incluye-el-yoga-en-su-proyecto-educativo-para-mejorar-los-resultados-academicos-barcelon.html>
  
- Di Bari Virginia. Argentina. Ahora el Yoga se mete en el aula. 21 de Junio de 2009. Diario Los Andes. Mendoza. Argentina. Publicación matutina. Pagina A14
  
- Durkheim, E. Formes élémentaires de la vie religieuse. París. Presses Universitaires de France, 1968. citado en Teoría de la Cultura Física. Módulo 1. Corporeidad, motricidad y desarrollo humano. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores.

- Educar Chile. Yoga, también para los más pequeños. Chile. 14- 02- 2008.  
<http://www.educarchile.cl/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?GUID=123.456.789.000&ID=180165>

- El Bhagavad – Gita Tal como es. Edición completa. The Bhaktivedanta bokk trust. España S.L. Sexta edición. 1992.

- Escudero, J. Diseño, desarrollo e innovaciones del curriculum.. Editorial Síntesis. Madrid 1999. Capitulo 8. Los materiales curriculares en los procesos de diseminación y desarrollo del curriculum. H. Area Moreira. Cátedra estrategia de enseñanza y diseño de unidades de aprendizaje. Licenciatura en Educación. Universidad Nacional de Quilmes.

- Flak, Micheline y Coulon, Jacques. Niños que triunfan. Editorial Cuatro Vientos. ISBN: 9789562420372. N° Edición:1ª ED. Año de edición: 1997. CHILE

- Forray Luis. Yoga en el aula para aprender mejor. Chile. EDUCARED – FUNDACION TELEFONICA CHILE  
[http://www.educared.cl/educared/hojas/articulos/detallearticulo.jsp?articulo=11492&repositorio=60&pagina=1&idapr=50\\_612\\_esp\\_4\\_\\_](http://www.educared.cl/educared/hojas/articulos/detallearticulo.jsp?articulo=11492&repositorio=60&pagina=1&idapr=50_612_esp_4__)

- Flak, Micheline y Coulon, Jacques. Niños que triunfan. Editorial Cuatro Vientos. ISBN: 9789562420372. N° Edición:1ª ED. Año de edición: 1997. CHILE

- García Sotile, María Eugenia: Déficit atencional, torpeza motora y trabajo corporal desde una visión sistemática. Revista Digital. Año 7. N° 42. Bs. As. Nov. 2001 citado en Teoría de la Cultura Física. Módulo III. Unidad IV La Gimnasia. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores.

- Gimeno 1991 citado en teoría y desarrollo de curriculum. Jose Felix Angulo y Nieves Blanco. Ediciones Algibe. Malaga 1994. Cap 12. Materiales curriculares.

Cátedra Estrategia de la Enseñanza. Licenciatura de Educación. Universidad Nacional de Quilmes.

- Griego, Estevez. Namaskar. Editorial Agedit S.A., Enero de 1995. Buenos Aires. Argentina

- Gómez, J. La Educación Física en el nivel Primario. 1994 Editorial Stadium S.R.L..

- González Valdés, Natalia - Prieto Saborit, José Antonio. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 139 - Diciembre de 2009.

- Gómez, J. La Educación Física en el nivel Primario. 1994. Editorial Stadium S.R.L.

- Herrera Hurtado, D. Corporeidad y Motricidad. Una forma de mirar los saberes del cuerpo. Educ. Soc., Campinas, vol. 29, n102, p. 119 – 136, jan./abr. 2008. Pag. 122. <http://www.cedes.unicamp.br>

- Instituto Superior de Yoga Vijñana. Cuadernillo del profesorado de Yoga. 2 año, 2 cuatrimestre. Año 2003. P:01

- Inefc. Centro de Leida. I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. <http://www1.unex.es/eweb/cienciadeporte/congreso/00%20cac/RC/2aportaciones.pdf>

- Kabat – Zinn, Jon. Vivir con plenitud las crisis. Editorial Kairós. Barcelona. Tercera edición 2009.

- Lapierre, A.. La reeducación física. Tomo I. 4º edición. Editorial científico – médica. 1978. España.

- Lagardera Otero, Francisco. Prácticas introyectivas motrices. Curso académico 2003 – 2004. [http://www.praxiologiamotriz.inefc.es/PDF/INTRO\\_prog\\_2003-04.pdf](http://www.praxiologiamotriz.inefc.es/PDF/INTRO_prog_2003-04.pdf)

- Maslow, Abraham Harold (1991). Motivación y personalidad, Madrid: Ediciones Díaz de Santos. [http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide\\_de\\_Maslow](http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_de_Maslow) citado en la cátedra de Deporte Recreativo. Módulo I. Pag. 22 a 24. Licenciatura en Actividad Física y Deportes. Facultad de Actividad Física y Deportes. Educación a Distancia. Universidad de Flores.

- Maslow Abraham. Teoría de las Necesidades de Setién M.L. (1993): indicadores sociales de calidad de vida: un sistema de medición aplicado al País Vasco.

- Merleau – Ponty, M. Fenomenología de la percepción. Barcelona. E. Península, 1997, Primera parte. Citado en Teoría de la Cultura Física. Módulo 1. Corporeidad, motricidad y desarrollo humano. P.7. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores.

- Sabino,C (1996). El proceso de investigación científica. Buenos Aires: Lumen. Citado en cátedra Metodología de la investigación, modulo II, pag. 15 – 16, educación a distancia, licenciatura en actividad física y deportes, Universidad de Flores.

- Sergio, M. Un objeto de estudio: la motricidad humana. Instituto Piaget. Lisboa. 2001. citado en Anexo bibliográfico y glosario de la cátedra Teoría de la cultura física. Facultad de Actividad Física y Deportes. Universidad de Flores. Argentina.

- Teoría de la cultura física. Modulo 1. Corporeidad, motricidad y desarrollo humano. Facultad de Actividad Física y Deporte. Educación a distancia. Universidad de Flores.

- Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Artes. Programa de Educación Continuada. [ttp://www.facartes.unal.edu.co/musicoterapia/musico.htm](http://www.facartes.unal.edu.co/musicoterapia/musico.htm). 2000 ©, Edificio 303, Segundo piso. Departamento de Música. Edificio 305, Primer piso. Campus Universitario

- Sanguinetti Nuria - Capurro María. Uruguay. Yoga en el salón de clase. Diario El País (Montevideo - Uruguay) del 11 de febrero del 2007.  
[http://www.elpais.com.uy/Suple/DS/07/02/11/sds\\_263316.asp#](http://www.elpais.com.uy/Suple/DS/07/02/11/sds_263316.asp#)