

Anexo 5. Talleres de Yoga

Los siguientes talleres de yoga están diseñados para fortalecer las competencias socioemocionales en niños de preescolar, enfocándose en la conciencia, regulación, la autonomía emocional. Cada taller está estructurado por sesiones.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL ANTONIO NARIÑO
GRADO PREESCOLAR- FECHA: agosto 2 2024
SESIONES DE YOGA

TALLER 1	El árbol de las emociones
COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL	Conciencia emocional
OBJETIVO	Reconocer y expresar sus propias emociones
TIEMPO	60 min
MATERIALES	Imágenes de la postura Video del cuento Televisor Cartelera Emoticones
CONEXIÓN	Se observa el video del cuento “el árbol de las emociones”: https://youtu.be/4XBFrD44ZZU
ACTIVIDADES DESARROLLO	 A través de la visualización guiada, se les pide a los niños a imaginar que son árboles fuertes y estables, se les indica que deben escuchar y hacer lo que las docentes hagan, se ponen de pie, tomamos aire por la nariz mientras levantamos la pierna izquierda y colocamos la planta del pie contra la parte interior del muslo. respiramos profundamente, cuando estamos en equilibrio, levantamos los brazos por encima de la cabeza y juntamos las palmas de las manos. Nos imaginamos que somos un árbol y tenemos buenas raíces, pueden elegir el árbol que más le guste, mientras los niños están realizando la postura del árbol se crean situaciones imaginarias donde tengan que representar diferentes emociones a través de ejercicios de respiración consiente para ayudar a calmarse y centrar las emociones. Después de practicar la postura se invita a los niños a compartir como se sintieron y por qué.
CIERRE	Para culminar la actividad se coloca un árbol en papel Kraft en donde ellos deben plasmar la emoción que sintieron durante la

	sección a través de emoticones que se les llevara para que ellos escojan. Finalmente, vemos y cantamos https://youtu.be/CEzpBtGO5Os Canción de las emociones
OBSERVACIONES	
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL ANTONIO NARIÑO
GRADO PREESCOLAR- FECHA: agosto 6 2024
SESIONES DE YOGA

TALLER 2	El baile de la alegría
COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL	Conciencia emocional
OBJETIVO	Expresar emociones positivas a través del movimiento.
TIEMPO	60 min
MATERIALES	Música, parlante Colchoneta
CONEXIÓN	Ruleta de emociones: A través de la ruleta los estudiantes deberán representar la emoción que le corresponda.
ACTIVIDADES DESARROLLO	Se coloca música suave para preparar el cuerpo y adoptar la postura del bailarín (Natrajasana), se les pide pararse sobre una pierna, con los brazos en alto y la otra pierna flexionada detrás de la espalda. Esta postura representa la alegría y la libertad de expresión. Música y movimiento: Bailar al ritmo de música alegre y expresando emociones positivas como la felicidad, la emoción



	y el entusiasmo. Creación de coreografías: Dividir el grupo en equipos y crear una breve coreografía grupal que exprese alegría y diversión.
CIERRE	Para cerrar la actividad se les pide que se acuesten boca arriba en las colchonetas, se hacen ejercicios de respiración y por parejas se les piden que hagan masaje a su compañero y luego viceversa.
OBSERVACIONES	
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	  



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL ANTONIO NARIÑO
GRADO PREESCOLAR- FECHA: Agosto 8 2024
SESIONES DE YOGA

TALLER 3	“El jardín de la amistad”
COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL	Conciencia emocional
OBJETIVO	Incentivar la imaginación de los niños, a través de la conciencia e importancia de sus emociones
TIEMPO	60 min
MATERIALES	Video https://youtu.be/A7zkxynRnb8 El cuento ramón preocupón. Colchonetas
CONEXIÓN	Círculo de la gratitud: el cual consiste en formar un círculo con los niños y deben expresar algo por lo que están agradecidos.

ACTIVIDADES DESARROLLO 	Se realiza la postura del puente así: Posición inicial: Se acuestan boca arriba en su colchoneta con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo cerca de las caderas. Colocan los brazos a lo largo del cuerpo con las palmas hacia abajo, se elevan las caderas: Al inhalar, presionan los pies contra el suelo y levanta lentamente las caderas hacia arriba. Arqueo de la espalda: Continúa elevando las caderas hasta que el cuerpo forme una línea recta desde los hombros hasta las rodillas. Respiración y mantenimiento: Respirar profundamente y mantener la postura del puente durante varias respiraciones. Descenso y relajación: Al exhalar, baja lentamente las caderas de regreso al suelo con cuidado, Estira las piernas y relaja el cuerpo completamente.
CIERRE	Lectura y comprensión del cuento Ramón preocupón a través de un friso Se realiza un compartir de la historia guiada por preguntas y los niños deben colorear el muñeco quitapesares y colocarle un nombre, luego deberán guindarlo en un tendedero.
OBSERVACIONES	

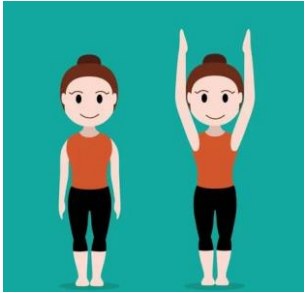
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL ANTONIO NARIÑO
GRADO PREESCOLAR- FECHA: Agosto 13 2024
SESIONES DE YOGA

TALLER 4	El volcán de la ira
COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL	Autorregulación emocional
OBJETIVO	Desarrollar estrategias para regular la ira.
TIEMPO	60 min
MATERIALES	Pintura, crayolas, papel, sabana
CONEXIÓN	Actividad artística: Se les proporciona materiales artísticos, se le pide a los que dibujen como se sienten cuando están enojados. Luego, se animan para que expresen que pueden hacer para clamarse cuando sienten esa emoción.
ACTIVIDADES DESARROLLO	Postura de la Montaña (Tadasana): Se presenta la imagen de dicha postura, la cual consiste en pararse con los pies juntos, respirando profundamente y sintiendo la fuerza y la estabilidad en el cuerpo.

	Juego iatención, atención! Consiste en vendar los ojos a los niños y realizar la postura de montaña que previamente se le explica. Luego vamos a cubrirlo con una manta para que se concentre y pueda adivinar los ruidos que escucha... los compañeros realizan los ruidos que deben adivinar. Al terminar los niños deben expresar como se sintieron.
CIERRE	Respiración de fuego (Kapalbhati): Inhalaciones cortas y exhalaciones rápidas, visualizando cómo la ira se transforma en energía positiva
OBSERVACIONES	
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	 



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL ANTONIO NARIÑO

GRADO PREESCOLAR- FECHA: Agosto 15 2024

SESIONES DE YOGA

TALLER 5	El viaje de las emociones
COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL	Regulación emocional
OBJETIVO	Reconocer las emociones en los demás.
TIEMPO	60 min
MATERIALES	Tarjetas ilustrativas de postura de yoga de animales. Música para bailar.
CONEXIÓN	Estiramientos suaves. Juego de imitación de animales
ACTIVIDADES DESARROLLO	 Postura de la Cobra (Bhujangasana): Se invita a los niños acostarse bocabajo en la colchoneta, deben colocar las palamas de las manos cerca de los hombros con los codos pegados al cuerpo, luego empujan con las manos y levantan lentamente el torso del suelo, manteniendo las caderas y piernas en contacto con el suelo, se le sugiere mantener los codos doblados y cerca del cuerpo. Juego nos parecemos a los animales. La idea es que ellos de una bolsa saquen una tarjeta y represente la postura de ese animal. Se les entrega a los niños en una copia la postura del animal que realizo para que la coloree y nos cuente como se sintieron representando a ese animal.
CIERRE	Colorear diferentes animales y ubicarlos en el tren de las emociones. Dinámica: Soy una serpiente.
OBSERVACIONES	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



TALLER 6	La isla de la calma
COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL	Regulación emocional
OBJETIVO	Desarrollar estrategias de relajación.
TIEMPO	60 min
MATERIALES	Fotocopias Materiales artísticos Colchonetas Música Parlante
CONEXIÓN	Mandala: decoración libre de mandalas
ACTIVIDADES DESARROLLO	 Postura de la Savasana (Savasana): para realizar esta postura es necesario buscar un lugar tranquilo, se acostarán los niños boca arriba en una colchoneta, se les indica que cierren los ojos y coloquen sus brazos a los lados del cuerpo con las palmas hacia arriba, ligeramente separados del torso. las piernas deben ir ligeramente separadas y dejar que los pies caigan hacia los lados de forma natural.
CIERRE	Visualización: Imaginar una isla tranquila y pacífica, donde se sienten completamente relajados y en paz. Sonido relajante: Escuchar música relajante o sonidos de la naturaleza mientras se realiza
OBSERVACIONES	
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL ANTONIO NARIÑO

GRADO PREESCOLAR- FECHA:Agosto 23 2024

SESIONES DE YOGA

TALLER 7	La tortuga sabia
COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL	Autonomía emocional
OBJETIVO	Fomentar la autonomía emocional y la toma de decisiones.
TIEMPO	60 min
MATERIALES	Televisor, fotocopias, papel seda,
CONEXIÓN	Canción: "La Tortuga Josefina". https://youtu.be/w5zGC-zK-uY
ACTIVIDADES DESARROLLO	 Postura de la Tortuga (Kurmasana): Invita a los niños sentarse en la colchoneta, se les pide que estiren las piernas hacia delante y mantenga la espalda recta, luego se les dice que doblen la rodilla y acerquen los pies frente a las caderas, manteniendo las plantas de los pies en el suelo, luego, se deben inclinar hacia delante y colocar las manos hacia las piernas simulando ser el caparazón de una tortuga. Se deben imaginar siendo una tortuga en su caparazón, se hacen los sonidos de la tortuga y a moverse lentamente como lo haría una tortuga. introspección. para salir de la postura los niños deben soltarse las manos y enderezarse lentamente, estirando las piernas hacia delante, se realiza respiración profunda.
CIERRE	Decoración de la tortuga a través de la técnica del entorchado.
OBSERVACIONES	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL ANTONIO NARIÑO

GRADO PREESCOLAR- FECHA: Agosto 30 2024

SESIONES DE YOGA

TALLER 8	El espejo de la amistad
COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL	Autonomía emocional
OBJETIVO	Mejorar la empatía y las habilidades sociales
TIEMPO	60 min
MATERIALES	Papel Kraft, marcadores, vinilos, pinceles, colchonetas, espejo
CONEXIÓN	Mímica facial: Realizar expresiones faciales que representen diferentes emociones.
ACTIVIDADES DESARROLLO	 Postura del guerrero I: Consiste en que los niños se ponen de pie en la colchoneta, deben dar un paso grande hacia adelante con una pierna y flexionando la rodilla, manteniendo la otra pierna extendida hacia atrás, levanta los brazos hacia arriba simulando sostener un arco y mirando hacia adelante con determinación, manteniendo la postura durante unos segundos y luego se de la orden para cambiar de pierna. Uno a uno va pasando por el espejo para que vean así mismo la postura que están realizando.
CIERRE	A través del mural de la libertad, los niños expresen cómo se sintieron en la sesión.
OBSERVACIONES	
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	

