

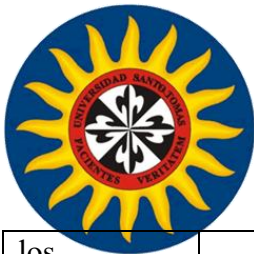


PLANEACIÓN DE EXPERIENCIAS

El Yoga como estrategia pedagógica para fortalecer la psicomotricidad en la primera infancia

Nombre de la experiencia:	“Explorando los animales”			
Nombre de la institución:	IED REPÚBLICA DOMINICANA- Sede B Jornada mañana			
Docentes	Adriana Maria González González Martha Carolina Ospino Manrique Roque Alexander Santamaria Perilla			
Periodo	Primero			
Número de sesiones	5 sesiones 40 minutos c/u.	Fecha de inicio		Fecha de finalización
Eje articulador asociado	EJE 2: EXPRESIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA: COMUNICACIÓN A TRAVÉS DE LOS LENGUAJES Y EL MOVIMIENTO			
Desempeños por fortalecer	- Identifica su esquema corporal y lo utiliza como referencia para desplazarse y ubicarse en el espacio, realizando movimientos básicos. - Explora distintos materiales a través de los sentidos, identificando sus texturas, temperatura, forma y las sensaciones y emociones que le generan.			
Grado	Jardín	Edades	4 años	
Instrumento Evaluativo	Rúbrica de seguimiento, diario de campo			
Objetivo de la experiencia	Fortalecer sus habilidades psicomotoras y favorecer procesos de concentración, calma y persistencia.			

Momento y sesión	Fecha	Objetivo investigación	Habilidad motriz	Descripción del ambiente	Descripción de la experiencia
Enganche y exploración Sesión 1 “Mi cuerpo se despierta imitando a	25 de febrero	Fortalecer el desarrollo del esquema corporal y la coordinación general mediante la práctica de posturas de yoga.	- Esquema corporal - Control postural - Coordinación motriz.	Salón Jardín Se adecua el salón con colchonetas y se muestran en el televisor posturas de animales realizadas por niños para un mejor enganche.	Momento de Inicio: Cuento sobre animales. Momento Central: “imitando animales” Momento Final. Baile de cierre



PLANEACIÓN DE EXPERIENCIAS

El Yoga como estrategia pedagógica para fortalecer la psicomotricidad en la primera infancia

los animales”					
Exploración Sesión 2 Animales en movimiento	03 de marzo	Analizar las habilidades y destrezas psicomotoras presentes en los niños de primera infancia, como punto de partida para la implementación de actividades basadas en yoga.	• Orientación espacial. • Coordinación motriz gruesa. • Control postural	Salón de colchonetas. Se colocarán las colchonetas por todo el salón. Tarjetas en el centro del salón y títeres de algunos animales como ayuda visual.	Momento Inicial: Caminando sobre huellas. Momento Central: Animales en movimiento. Momento Final: Juego adivina el animal.
Sesión 3 Animales en movimiento	19 de febrero	Fortalecer el desarrollo del esquema corporal, la lateralidad, el equilibrio dinámico y la coordinación general mediante la práctica de posturas de yoga adaptadas a la edad.	• Coordinación motriz gruesa. • Fuerza y resistencia básica • Equilibrio dinámico	Salón de colchonetas. Ambientación con música relajante de la naturaleza.	Momento Inicial:  El gato y la vaca: Momento Central: Juego de equilibrio: El flamenco. Momento Final:  La mariposa:



PLANEACIÓN DE EXPERIENCIAS

El Yoga como estrategia pedagógica para fortalecer la psicomotricidad en la primera infancia

Sesión 4	20 de febrero	Fortalecer el desarrollo del esquema corporal, la lateralidad, el equilibrio dinámico y la coordinación general mediante la práctica de posturas de yoga adaptadas a la edad.	• Memoria corporal • Coordinación general • Equilibrio • Expresión corporal.	Aula de tutoría. Se dispondrá de diferentes tipos de materiales para la decoración de la máscara. La docente debe llevar los moldes y cada niño escogerá el animal de su agrado.	Momento Inicial: Elaboración de máscaras de animales Momento Central: Juego corporal con animales Momento Final: Cierre expresivo
Sesión 5 Fiesta de animales	23 de febrero	Fortalecer el desarrollo del esquema corporal, la lateralidad, el equilibrio dinámico y la coordinación general mediante la práctica de posturas de yoga adaptadas a la edad.	• Equilibrio estático y dinámico. • Coordinación de movimientos. • Control postural • Motricidad fina.	Aula de tutoría.	Momento Inicial: Baile de las sillas con animales. Momento Central: Fiesta de animales: mini-rutina corporal. Momento Final: Cierre valorativo y lúdico



PLANEACIÓN DE EXPERIENCIAS

El Yoga como estrategia pedagógica para fortalecer la psicomotricidad en la primera infancia

Nombre de la experiencia:	“El bosque encantado”				
Nombre de la institución:	IED REPÚBLICA DOMINICANA- Sede B Jornada mañana				
Docentes	Adriana Maria González González Martha Carolina Ospino Manrique Roque Alexander Santamaria Perilla				
Periodo	Primero				
Número de sesiones	5 sesiones 40 minutos c/u.	Fecha de inicio		Fecha de finalización	
Eje articulador asociado	EJE 2: EXPRESIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA: COMUNICACIÓN A TRAVÉS DE LOS LENGUAJES Y EL MOVIMIENTO				
Desempeños por fortalecer	- Identifica su esquema corporal y lo utiliza como referencia para desplazarse y ubicarse en el espacio, realizando movimientos básicos. - Explora distintos materiales a través de los sentidos, identificando sus texturas, temperatura, forma y las sensaciones y emociones que le generan.				
Grado	Jardín	Edades	4 años		
Instrumento Evaluativo	Rúbrica de seguimiento y Evaluación metacognitiva				
Objetivo de la experiencia	Fortalecer sus habilidades psicomotoras y favorecer procesos de concentración, calma y persistencia.				

Momento y sesión		Objetivo investigación	Habilidad motriz	Descripción del ambiente	Descripción de la experiencia
Enganche y exploración		Fortalecer el desarrollo del esquema corporal, la lateralidad, el equilibrio dinámico y la	- Esquema corporal - Coordinación general	Salón de tutoría. Se adecua el salón con colchonetas y se llevan tarjetas con lugares del	Momento Inicial Cuentos sobre animales Momento Central Juego con canciones
Sesión 1					



PLANEACIÓN DE EXPERIENCIAS

El Yoga como estrategia pedagógica para fortalecer la psicomotricidad en la primera infancia

Soy un árbol		coordinación general mediante la práctica de posturas de yoga adaptadas a la edad.	● Expresión corporal. ● Control respiratorio. ● Movilidad articular.	bosque que se narran en la historia.	Momento Final Calma y cierre
Exploración Sesión 2 Un respiro al aire libre		Fortalecer el desarrollo del esquema corporal, la lateralidad, el equilibrio dinámico y la coordinación general mediante la práctica de	● Coordinación motriz gruesa. ● Equilibrio. ● Lateralidad. ● Flexibilidad. ● Coordinación respiración-movimiento	Parque infantil. Espacio abierto. Se trabajará con pompas de jabón, se tendrán burbujeros disponibles. Los niños se desplazarán por diferentes lugares del parque.	Momento Inicial Explorando el bosque encantado Momento Central Cuento corporal con posturas Momento Final Respiración y calma
Sesión 3 Animales en movimiento		Evaluar el impacto de ejercicios propios del yoga como estrategia en el desarrollo de habilidades psicomotoras, valorando la concentración, la calma y la persistencia.	● Control respiratorio ● Autorregulación corporal ● Conciencia corporal.	Salón de colchonetas. Ambientación con música relajante de la naturaleza. Colchonetas o tapetes. Tarjetas con dibujos de árboles, animales y elementos del bosque. Música suave con sonidos de naturaleza (pájaros, viento, agua). •Cintas de colores para representar ramas o ríos.	Momento Inicial Imaginación y respiración guiada Momento Central Círculo psicomotor del bosque Momento final Postura del niño y cierre



PLANEACIÓN DE EXPERIENCIAS

El Yoga como estrategia pedagógica para fortalecer la psicomotricidad en la primera infancia

Sesión 4 Explorando el bosque		Evaluar el impacto de ejercicios propios del yoga como estrategia en el desarrollo de habilidades psicomotoras, valorando la concentración, la calma y la persistencia.	• Equilibrio Compartido. • Coordinación social y corporal. • Control postural. • Relajación • Expresión emocional.	Aula de tutoría. Se pondrán diferentes colchonetas para realizar los ejercicios. El aula deberá estar ambientada con elementos del bosque. Tarjetas con dibujos de árboles, animales y elementos del bosque. Música suave con sonidos de naturaleza (pájaros, viento, agua). •Cintas de colores para representar ramas o ríos.	Momento Inicial Sol y Luna: activación corporal Momento Central Exploración del bosque narrado Momento Final Cierre tranquilo
Cierre Sesión 5 Sintiendo el bosque y sus animales		yoga como estrategia en el desarrollo de habilidades psicomotoras, valorando la concentración, la calma y la persistencia.	• Integración del esquema corporal. • Coordinación General. • Persistencia. • Autonomía Corporal.	Aula de tutoría. Se pondrán diferentes colchonetas para realizar los ejercicios. El aula deberá estar ambientada con elementos del bosque. Con música suave de fondo. Tarjetas con dibujos de árboles, animales y elementos del bosque. Cintas de colores para representar ramas o ríos.	Momento Inicial Juegos en pareja y equilibrio compartido Momento central Juego de tarjetas: animales y bosque Momento Final Relajación y cierre reflexivo



PLANEACIÓN DE EXPERIENCIAS

El Yoga como estrategia pedagógica para fortalecer la psicomotricidad en la primera infancia

ANEXOS 1

	<i>“Explorando los animales”</i>
NÚMERO DE SESIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA
Enganche y exploración Sesión 1 “Mi cuerpo se despierta imitando a los animales”	Momento Inicial: Cuento sobre animales. La docente lee con los niños el cuento de los animales de la selva, se muestran imágenes de animales realizando diferentes posturas. Este momento permite despertar el interés, motivar la imaginación y preparar el cuerpo y la atención de los niños para la actividad corporal que se desarrollará posteriormente. Momento Central: Juego “El rey de la selva dice” La docente guía el juego dando instrucciones para realizar distintas posturas inspiradas en animales, apoyándose en tarjetas con imágenes. A través de la imitación, los niños exploran su cuerpo, el movimiento y la respiración de manera lúdica. Posturas trabajadas: ● Perro Boca Abajo (Adho Mukha Svanasana): Desde manos y rodillas, se elevan las caderas hacia el techo, estirando espalda, piernas y hombros. ● Media Paloma (Ardha Kapotasana): Se lleva una rodilla hacia adelante y se estira la pierna posterior, favoreciendo la apertura de cadera. ● Gato y Vaca (Marjaryasana-Bitilasana): En cuatro apoyos, se alterna la flexión y extensión de la columna, flexión como un gato enojado, extensión levantando la cabeza como una vaca, acompañado la respiración. ● León (Simhasana): En posición arrodillada, se sacan la lengua y se emite un rugido para liberar tensiones. ● Gorila: De pie, se inclina el torso hacia adelante y se balancean los brazos de manera suave. ● Momento Final: Al finalizar el juego, la docente invita a los niños a sentarse tranquilamente, respirar profundo y recordar los animales que imitaron, expresando cuál fue su postura favorita. Este momento busca favorecer la relajación, la toma de conciencia corporal y cierre tranquilo de la experiencia.



PLANEACIÓN DE EXPERIENCIAS

El Yoga como estrategia pedagógica para fortalecer la psicomotricidad en la primera infancia

Exploración Sesión 2 Animales en movimiento	Momento Inicial: Caminando sobre huellas Los niños caminarán siguiendo huellas de colores dispuestas en el suelo, desplazándose hacia la derecha y hacia la izquierda. Esta actividad se complementa con la postura del Gato y la Vaca, favoreciendo la movilidad de la columna, la coordinación motriz y la preparación corporal para la sesión. Momento Central: Animales en movimiento: Se realiza una secuencia de posturas inspiradas en animales (perro, rana y cobra) mediante un juego de imitación guiado por la docente. Este momento promueve la exploración corporal, el equilibrio, la fuerza y la conciencia del movimiento de manera lúdica. Momento Final: Juego adivina el animal. Los niños escogen una tarjeta y representan la postura del animal que allí aparece, mientras los demás intentan adivinar de qué animal se trata. Esta actividad permite integrar lo aprendido, fortalecer la memoria corporal y cerrar la sesión de forma participativa y tranquila.
Sesión 3 Animales en movimiento	Momento Inicial: 🐱 El gato y la vaca: Se inicia con la postura del gato y la vaca para fortalecer la movilidad de la columna, activar el cuerpo de manera suave y preparar a los niños para las actividades de equilibrio y desplazamiento. Momento Central: Juego de equilibrio: El flamenco. Se trabajará el equilibrio mediante el juego de caminar sobre una línea recta dibujada en el piso. La postura del Flamenco, realizada sobre un solo pie, permitirá fortalecer la estabilidad corporal, la concentración y el control postural. 🐸 La rana: Se incorporan saltos controlados inspirados en la postura de la rana, fortaleciendo las piernas y estimulando la coordinación motriz gruesa. Momento final: 🦋 La mariposa: Se finaliza con la postura de la mariposa, favoreciendo la apertura de la cadera y la motricidad fina al mover las manos como alas, promoviendo la calma y el cierre consciente de la sesión.
Sesión 4	Momento Inicial: Elaboración de máscaras de animales



PLANEACIÓN DE EXPERIENCIAS

El Yoga como estrategia pedagógica para fortalecer la psicomotricidad en la primera infancia

	Se elaborarán con los niños máscaras de animales, explorando los sonidos característicos de cada uno. Este momento favorece la motivación, la imaginación y la disposición corporal para la actividad de movimiento. Momento Central: Juego corporal con animales Con las máscaras, los niños representan diferentes animales a través del cuerpo y el sonido: ● Postura del león: Sentados sobre los talones, con las manos apoyadas en las rodillas. Inhalan profundo y, al exhalar, sacan la lengua, abren los ojos y rugen como un león, liberando tensiones. ● Posturas de la jirafa: De pie, con los pies separados al ancho de las caderas y los brazos extendidos hacia arriba, estirando el cuerpo como si alcanzaran hojas altas. Caminan despacio en puntas de pie, simulando el cuello largo. ● Postura del elefante: De pie, con las piernas abiertas y los brazos entrelazados simulando una trompa. Balancean la “trompa” de un lado al otro y caminan lentamente como un elefante. Momento Final: Cierre expresivo Los niños eligen su animal favorito, realizan su postura una vez más y finalizan con una respiración tranquila, integrando la experiencia corporal y expresiva.
Cierre Sesión 5 Fiesta de animales	Momento Inicial: Baile de las sillas con animales Se realiza el juego del baile de las sillas; al detenerse la música, los niños deberán ejecutar una postura de animal previamente trabajada. Esta actividad activa el cuerpo, favorece la atención y prepara a los niños para la sesión. Momento Central: Fiesta de animales: mini-rutina corporal. Se organiza una “fiesta de animales” en la que los niños eligen sus posturas favoritas y realizan una mini-rutina que incluye Gato-Vaca, perro, Vaca, Flamenco, entre otras. Este momento fortalece la autonomía, la coordinación y la integración de los movimientos aprendidos. Momento Final: Cierre valorativo y lúdico Esta última sesión permite valorar la persistencia, el disfrute y la apropiación de las prácticas realizadas, favoreciendo la consolidación de los aprendizajes psicomotores alcanzados, en un ambiente de calma y satisfacción.



PLANEACIÓN DE EXPERIENCIAS

El Yoga como estrategia pedagógica para fortalecer la psicomotricidad en la primera infancia

ANEXOS 2

<i>“El bosque encantado”</i>	
Sesión 1 Soy un árbol	Momento Inicial Cuentos sobre animales La docente lee con los niños la fábula del bosque y muestra diferentes imágenes, promoviendo la atención, la imaginación y la disposición para la actividad corporal. Momento Central Juego con canciones Se realiza un juego de identificación de las partes del cuerpo acompañado de canciones infantiles, favoreciendo el reconocimiento del esquema corporal y la coordinación. Momento Final Se introduce la postura del Árbol , permitiendo observar las habilidades iniciales de equilibrio, la concentración y el conocimiento del esquema corporal, cerrando la actividad de manera consciente y tranquila.
Sesión 2 Un respiro al aire libre	Momento Inicial Explorando el bosque encantado Se invita a los niños a explorar el “bosque encantado” formando pompas mágicas. Al soplar las pompas de jabón y observar su movimiento en el aire, se introduce de manera lúdica la respiración del Globo , inflando el abdomen al inhalar y desinflándolo al exhalar, favoreciendo la calma y la autorregulación emocional. Momento Central Cuento corporal con posturas Se crea un cuento breve en el que los niños representan diferentes personajes a través de posturas corporales como el árbol , la montaña y el guerrero , promoviendo la imaginación, la conciencia corporal y el equilibrio. Momento Final Los niños regresan a una postura cómoda, realizan respiraciones suaves y comparten cómo se sintieron durante la experiencia, integrando el movimiento y la calma vivenciados.
Sesión 3 Animales en movimiento	Momento Inicial Imaginación y respiración guiada Se inicia con una actividad de imaginación en la que los niños cierran los ojos y escuchan sonidos de pájaros del bosque. Posteriormente, soplan plumas o cintas para sentir al aire como el viento entre los árboles, favoreciendo la atención, la respiración y la disposición corporal. Momento Central Circuito psicomotor del bosque



PLANEACIÓN DE EXPERIENCIAS

El Yoga como estrategia pedagógica para fortalecer la psicomotricidad en la primera infancia

	Se organiza un circuito con estaciones de saltos, giros y desplazamientos en diferentes direcciones, promoviendo la coordinación, el equilibrio y la orientación espacial. Incluye las siguientes estaciones: • “Camino del río”: caminar sobre una línea imaginaria, respirando al ritmo del agua. • “Círculo de árboles” formar un círculo en postura del árbol, conectando las manos como un bosque unido. Momento final Postura del niño y cierre Al finalizar el circuito, los niños realizan la postura del Niño para descansar y recuperar energía. Esta sesión permite observar las destrezas psicomotoras en acción y fomentar la persistencia en la actividad física, cerrando en un ambiente de calma y bienestar.
Sesión 4 Explorando el bosque	Momento Inicial Sol y Luna: activación corporal Los niños realizan movimientos de brazos hacia arriba y hacia abajo, representando el sol y la luna. Posteriormente, se introduce una versión simplificada del saludo al sol, favoreciendo la activación corporal, la coordinación general y el reconocimiento del esquema corporal. Momento Central Exploración del bosque narrado Los niños participan en la exploración del bosque a través de un cuento guiado por la docente, quien va describiendo distintos ambientes naturales que los niños representan su cuerpo: • La montaña (🏔️): postura de pie, firme y establece, con brazos al costado. • El río (💧): movimientos ondulantes del tronco y los brazos, acompañados de una respiración fluida. • El sol que entra al bosque (☀️): saludo al sol adaptado, integrado a la narración. Este momento promueve la imaginación, la conciencia corporal y la integración del movimiento con el relato. Momento Final Cierre tranquilo Los niños se detienen en una postura cómoda, realizan respiraciones suaves y escuchan el final del cuento, integrando lo vivido y cerrando la experiencia de manera calmada y consciente.
Sesión 5 Sintiendo el bosque y sus animales	Momento Inicial Juegos en pareja y equilibrio compartido Se proponen dinámicas en dúos, como dar palmas y girar juntos, favoreciendo la cooperación y la socialización. Posteriormente, se practica la postura de la montaña en grupo, permitiendo experimentar el equilibrio compartido y la conciencia del propio cuerpo en relación con los demás. Momento central



PLANEACIÓN DE EXPERIENCIAS

El Yoga como estrategia pedagógica para fortalecer la psicomotricidad en la primera infancia

Juego de tarjetas: animales y bosque

Se practican distintas posturas a través de un juego de tarjetas, acompañado de música y un ambiente sombrío que invita a la concentración y la exploración corporal

- Postura del Árbol 🌳 : equilibrio en un pie, brazos como ramas.
- Postura del Búho 🦉 : en cunclillas, brazos abiertos como alas, con giros suaves del troco.
- Postura del Oso 🐻 : desplazamiento en cuatro apoyos, con movimientos lentos y fuertes.
- Posturas de la montaña 🏔️ : de pie, firme y estable, brazos al costado.

Este momento fortalece el equilibrio, la coordinación y la imaginación.

Momento Final

Relajación y cierre reflexivo

Para finalizar, los niños se tumban con los ojos cerrados, imaginando que descansan bajo un árbol mientras escuchan el viento. Luego, se realiza una breve conversación sobre cómo se sintieron al moverse como animales y elementos del bosque, favoreciendo la expresión emocional y el cierre consciente de la sesión.