

MATRIZ CATEGORIAL:

Objetivo General: Diseñar e implementar una estrategia pedagógica basada en el yoga para fortalecer el desarrollo psicomotor en niños de primera infancia en el contexto del aula

Objetivos	Categorías	Subcategorías	Fuente Metodológica (Técnicas e Instrumentos)	Preguntas Orientadoras	Evidencias Cruzadas (Sistematización de 3 Profesores / 5 Sesiones)
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.	Equilibrio	Dominio corporal dinámico y dominio corporal estático	• Diarios de Campo (Sesiones 1 y 2) • Rúbrica de Evaluación / Matriz Cualitativa • Observación participante cruzada	¿Qué nivel de estabilidad estática y dinámica demuestran los niños al mantener o cambiar de postura sobre apoyos reducidos en las colchonetas?	• Registro AG (Sesión 1): Muestran buen desplazamiento y freno inhibitorio al pausar la caminata rápida. • Registro MC (Sesión 2): Las niñas demuestran una persistencia silenciosa y detallista al intentar mantener la quietud en la postura del flamenco. • Registro RS (Sesión 2): En el flamenco se notan tiempos cortos de equilibrio, indicando la necesidad de seguir fortaleciendo progresivamente.
	Coordinación	Motricidad fina y motricidad gruesa	• Diarios de Campo (Sesiones 1, 2 y 3) • Rúbrica de Evaluación / Matriz Cualitativa • Observación participante cruzada	¿De qué manera coordinan y sincronizan sus movimientos segmentarios corporales frente a retos motores y la imitación de posturas de animales?	• Registro AG (Sesión 1): Nota buen desplazamiento y posición de ganeo, pero falta flexión de espalda para la postura del gato. • Registro MC (Sesión 1): Observa que las niñas tienen mayor atención al detalle, mientras los niños ejecutan con rapidez y variaciones propias. • Registro RS (Sesión 3): Avances en la memoria corporal al recordar posturas de sesiones anteriores con mayor seguridad.
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.	Lateralidad	Dominancia y direccionalidad	• Diarios de Campo (Sesiones 1, 2 y 5) • Rúbrica de Evaluación / Matriz Cualitativa • Observación participante cruzada	¿De qué manera el uso simétrico de posturas físicas apoya el reconocimiento del eje y simetría corporal izquierda y derecha?	• Registro AG (Sesión 1): Requieren ver muy bien el modelado corporal de la docente porque los niños son altamente visuales. • Registro MC (Sesión 2): Los niños usan el contacto visual constante con pares para validar sus propios logros motrices simétricos. • Registro RS (Sesión 5): Al realizar el Saludo a la Luna, pasos largos y cambio de rodillas generan confusión motriz espacial.
	Tonicidad	Relajación tensión muscular	• Diarios de Campo (Sesiones 1, 2 y 3) • Rúbrica de Evaluación / Matriz Cualitativa • Observación participante cruzada	¿Cómo regulan los niños la fuerza, controlando la tensión muscular en posturas de firmeza o la distensión en estados de quietud?	• Registro AG (Sesión 1): Falta de fuerza en brazos y abdomen para sostener el perro boca abajo sin colapsar en hombros. • Registro MC (Sesión 2): La combinación con gato-vaca (flexionar hacia adentro y estirar) permite evidenciar y trabajar el tono y ajuste postural. • Registro RS (Sesión 3): La alternancia entre posturas de fuerza (cangrejo) y flexibilidad (tortuga) permite un ajuste tónico equilibrado.

	Respiracion	Integracion cuerpo y respiracion	• Diarios de Campo (Sesiones 1, 2, 3 y 5) • Rúbrica de Evaluación / Matriz Cualitativa • Observación participante cruzada	¿De qué manera las técnicas lúdicas de respiración (Pranayamas) permiten a los niños tomar conciencia de su propio ritmo biológico?	• Registro AG (Sesión 1): Se requiere integrar la inhalación profunda al elevar el pecho y la exhalación al descender. • Registro MC (Sesión 1): El uso lúdico del 'globo' en la barriga humaniza la respiración, ayudando a encontrar la calma de forma sencilla. • Registro RS (Sesión 2): Falta mayor trabajo de respiración consciente en las posturas fijas para evitar el bloqueo del aire por el esfuerzo.
Evaluar el alcance e impacto de la propuesta pedagógica en los procesos de atención, concentración y autorregulación del comportamiento.	Atencion	Atencion sostenida	• Diarios de Campo (Sesiones 1, 4 y 5) • Rúbrica de Evaluación / Matriz Cualitativa • Observación participante cruzada	• ¿Qué variaciones se observan en el tiempo continuo de permanencia y escucha activa de los niños frente a ruidos y estímulos distractores?	• Registro AG (Sesión 1): Al inicio se distraen fácilmente con la cámara de video o ruidos externos, requiriendo pocos estímulos para concentrarse. • Registro MC (Sesión 2): Las niñas muestran una escucha muy atenta a las narrativas, usando la imaginación como andamio de la atención. • Registro RS (Sesión 5): Los niños retoman la actividad con mayor facilidad que al principio, logrando mayor autonomía atencional.
	Calma	Concentración y auto control	• Diarios de Campo (Sesiones 1, 2, 3 y 5) • Rúbrica de Evaluación / Matriz Cualitativa • Observación participante cruzada	• ¿Cómo contribuyen los hábitos y rituales integrados del yoga a la gestión autónoma de los impulsos y al retorno colectivo a la quietud?	• Registro AG (Sesión 1): El tiempo máximo de efectividad sostenida es de 25 minutos; el espacio individual delimitado evita roces. • Registro MC (Sesión 2): Las niñas adoptan el 'Namasté' con solemnidad cerrando ojos de inmediato; al final, imaginar que son 'nubes' les da calma. • Registro RS (Sesión 5): Los niños se apropian del ritual de cierre cantando de forma espontánea y suave, utilizando su propia voz para autorregularse.