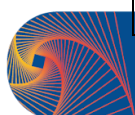




UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

Diario de campo/ ficha de observación

DIARIO DE CAMPO			
FECHA:	HORA DE INICIO:8:00am		HORA DE CIERRE:8:40am
INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	I.E.D República Dominicana		
NOMBRE DE INVESTIGADOR:	Adriana González		
NÚMERO DE PARTICIPANTES:	GRADO: Jardín		SESIÓN: 1
NOMBRE DE LA EXPERIENCIA: Explorando las posturas de animales.			
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA: Fortalecer el desarrollo del esquema corporal y la coordinación general mediante la práctica de posturas de yoga.			
CONTEXTO DE IMPLEMENTACIÓN			
AG: Se adecua el salón de clase con los elementos que se usarían, en este caso las colchonetas para cada uno de los niños. Se realizó en la segunda hora de clase, esperando la asistencia de todos los niños y de la elaboración del horario que se llevará a cabo en la jornada con el fin de anticipar a los niños a las actividades del día. Se observa que hay cursos que pasan por el pasillo y se genera bastante ruido lo que hace que los niños se tornen un poco dispersos al iniciar la sesión. Poco a poco se lleva la organización y disposición de los estudiantes, ubicándolos estratégicamente para evitar distracción.			
OBSERVACIÓN DESCRIPTIVA			
MOMENTO DE INICIO	Se realizó la lectura del cuento "Mi cumpleaños de suerte" en donde aparecen diferentes animales. los niños escucharon con atención, logrando reconocer diferentes animales necesarios para iniciar la sesión de yoga. Se enseñó el saludo de yoga "namasté" con el fin de usarlo antes de las sesiones. Al iniciar la sesión de yoga se realiza una breve actividad de calentamiento físico para generar conexión con la actividad. AG: Se evidencia que los niños están atentos a la lectura y participan en cada momento en que se da el espacio. RO: Un niño no presta atención a la actividad por ver la cámara MO: Se observa que las niñas adoptan el gesto del "Namasté" con una solemnidad natural, cerrando los ojos casi de inmediato. Por el contrario, los niños viven el inicio desde la acción física; en el juego de "estatuas", ellos muestran una energía más competitiva y explosiva, mientras que ellas parecen disfrutar más del reto de la quietud y el equilibrio. AS: Se evidencia un inicio pertinente que articula el componente narrativo con la activación corporal, favoreciendo la disposición de los niños hacia la práctica. Desde la educación física, es valioso cómo el cuento facilita la conexión simbólica con el cuerpo y el movimiento.		
DESARROLLO DE LA SESIÓN Comportamientos individuales y grupales	AG: Los niños muestran interés por los ejercicios, como se les comenta que van a ser grabados, algunos intentan estar pendientes de la grabación, sin embargo se muestran dispuestos y con apertura de realizarlos, es importante		



USANTOTOMAS.EDU.CO
santotocolombia



NIT.: 860.012.357-6

Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797



UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

Manejo general de la actividad.

resaltar que los niños son visuales, por lo tanto requieren ver muy bien la forma en que se puede hacer el ejercicio.

MO: Durante el desarrollo de la experiencia, se evidenció un contraste significativo en la autorregulación y el manejo del cuerpo entre niños y niñas. Mientras las **niñas** demostraron una escucha activa y una concentración serena, logrando una imitación detallada de las posturas y una conexión rápida con los momentos de silencio, los **niños** vivieron la sesión desde una exploración física más explosiva y un juego simbólico activo. Se observó que ellas actuaron como referentes de estabilidad para el grupo, facilitando el retorno al foco tras momentos de dispersión. Por su parte, los niños mostraron una tendencia a la interacción física constante y a la búsqueda de aprobación mutua, lo que requirió una guía docente más directiva para canalizar su energía hacia el control de sus propios movimientos y el respeto por el espacio personal en la colchoneta. En conjunto, el grupo mostró un alto interés por los ejercicios, aunque la curiosidad por la cámara generó distracciones individuales que fueron gestionadas mediante el uso de la narrativa de animales para unificar la atención.

AS: Durante el desarrollo de la sesión, se evidencia que los niños se vinculan a las posturas desde una exploración más dinámica, realizando los movimientos con rapidez y variaciones propias, mientras que las niñas tienden a sostener las posiciones con mayor control y atención al detalle. Por momentos la ejecución de las posturas se ve interrumpida por cambios inmediatos o por curiosidad hacia la cámara, se observa un excelente manejo de grupo por parte de la docente lo que logra mayor sincronía y precisión.

IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA PEDAGÓGICA

¿Se observó una correcta implementación de ejercicios del yoga frente a las necesidades psicomotrices?
 ¿Cuáles son las posiciones que más llamaron la atención en los niños?
 ¿Se muestran motivados ante las técnicas del yoga?
 ¿Fue adecuada la música de ambientación y otros recursos utilizados?

AG: El yoga llamó la atención de la mayoría de los niños. Se mostraron dispuestos a realizar los ejercicios. Se evidencia un seguimiento instruccional bueno, en las posturas realizadas la mayoría intenta seguir la posición según se muestra en la docente y el video. Muestran buen desplazamiento pero inhibitorio al pausar la caminata rápida. Conocen y realizan posición de gato.

Falta en algunos aún flexión en la espalda, para la postura del gato. En la postura del perro mostraron buen equilibrio y elevación de la cola, sostenida por la espalda, se distraen fácilmente pero lograron hacerla. En algunos falta de fuerza en brazos y abdomen para sostener el perro boca abajo sin colapsar en hombros. En cuanto a la postura de la cobra, se requiere trabajar progresivamente la extensión de la columna, de tal forma que puedan segmentar tronco con piernas.

En definitiva se requiere de pocos estímulos para una mejor concentración y realización del ejercicio. Se requiere integrar la inhalación profunda al elevar el pecho y la exhalación al descender, favoreciendo la regulación emocional.

MO: La estrategia logró conectar con la curiosidad natural de los niños y las niñas a través del juego y la imaginación. Se observó que:

Motivación y Vínculo: Ambos grupos se mostraron entusiasmados al reconocer los animales; las niñas demostraron una persistencia dulce por perfeccionar las posturas, mientras los niños se motivaron mediante el reto físico y la personificación lúdica.

Impacto de las Posturas: El "Perro" y la "Abeja" fueron los momentos favoritos. Los niños disfrutaron el desafío de equilibrio, mientras las niñas se sumergieron con asombro en la vibración sonora de sus oídos.

Efectividad de los Recursos: La música y el video fueron apoyos visuales clave que les dieron seguridad. El "saludo al sol" unificó la energía del salón, permitiendo que niños y niñas cerraran la actividad con una sonrisa y una sensación de logro compartido.

Respuesta Psicomotriz: El uso del "globo" en la barriga humanizó la respiración, ayudando a las niñas a encontrar calma y a los niños a entender el control de su cuerpo de forma sencilla y afectiva.

AS: Se observa que la propuesta de yoga se ajusta en general a las posibilidades del grupo, ya que los niños logran participar desde lo que cada uno puede hacer. sin embargo, se notan diferencias en el manejo del cuerpo, sobre todo en posturas que requieren más fuerza, equilibrio y control, donde los niños compensan o se les dificulta sostenerlas. Esto hace pensar en la importancia de ir llevando las actividades de manera más progresiva y con mayor acompañamiento según el caso.

En cuanto a la interacción, la actividad logra enganchar a los niños, especialmente cuando se trabaja desde el juego y la imaginación. Aun así, en algunos momentos se dispersan, posiblemente por la cantidad de estímulos presentes, lo que hace que pierdan un poco la conexión con su cuerpo. Sobre la mediación, se utilizan recursos como la música, la historia y el ejemplo corporal, lo cual enriquece la experiencia. Sin embargo cuando todo aparece al mismo tiempo, puede generar confusión o distracción. Finalmente, el ambiente se percibe positivo, los niños participan y disfrutan, sobre todo en las actividades que implican reto pero también juego. Esto muestra que cuando se combinan estos elementos, no solo se mueve el cuerpo, sino que también se favorece la atención y la regulación.



SANTOTOMÁS
SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ

USANTOTOMAS.EDU.CO



santotocolombia

ACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL
— MULTICAMPUS —
DE ALTA CALIDAD POR 8 AÑOS
Resolución 044325 del 28 de julio de 2022



NIT.: 860.012.357-6

Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797

CONCLUSIONES:

- Reacciones frente a la actividad
- Participación, interacciones, conflictos
- Uso del cuerpo, materiales, lenguaje verbal y no verbal

AG: Considero que tuvo buena acogida de parte de la mayoría de los niños. Se evidencia que el tiempo máximo de esta actividad es de 25 min. se debe variar y animar para la realización de los mismos. Se evidencia que se necesita mejorar la disposición de las colchonetas y que haya un espacio para cada uno para reforzar también es espacio personal.

MO: Se logró transformar la agitación inicial en un ambiente de asombro. Las niñas reaccionaron con una calma receptiva, mientras los niños vivieron la sesión con una alegría activa, celebrando cada logro físico con entusiasmo. La participación fue plena y armoniosa. Las niñas lideraron el respeto por los turnos y la escucha, mientras que la energía de juego de los niños requirió mediación para canalizarla hacia el trabajo personal en la colchoneta.



SANTOTOMAS
SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ

Las niñas mostraron movimientos fluidos y contenidos, mientras los niños exploraron con mayor expansión física. Las colchonetas funcionaron como "islas" que les permitieron empezar a reconocer y respetar el espacio propio y del compañero. El lenguaje no verbal fue el más potente; las miradas de concentración de las niñas y el esfuerzo físico de los niños reflejaron un compromiso profundo con la práctica, más allá de las palabras. La personificación de animales y la metáfora del "globo" para respirar humanizaron la técnica, haciendo que los niños y las niñas sintieran el yoga como un proceso vivo, cercano y divertido.

AS: En esta sesión se observa una buena disposición por parte de los niños frente a la actividad, con niveles de participación que permiten reconocer el interés por la propuesta. Aunque en algunos momentos la atención se pierde, es entendible por tratarse de un primer acercamiento, y se logran pequeños avances hacia momentos de mayor calma, lo cual abre posibilidades para seguir fortaleciendo la autorregulación.

En la interacción, en general se mantiene una dinámica adecuada, aunque se presentan situaciones propias del proceso en las que es necesario seguir acompañando el manejo del espacio personal y la energía en relación con los otros. El uso de las colchonetas empieza a configurarse como un apoyo importante, que con el tiempo puede favorecer mayor conciencia corporal y organización en el grupo.

En general la experiencia permite un primer acercamiento significativo al yoga, donde los niños comienzan a relacionarse con el movimiento y la calma desde una perspectiva lúdica. Como proyección, se hace importante seguir afinando la mediación para fortalecer la relación entre cuerpo, respiración y conciencia de manera progresiva.

ANÁLISIS PRELIMINAR

Identificación de patrones, categorías emergentes, tensiones o hallazgos iniciales.

Rúbricas de observación:

Categorías	Habilidad Motriz	Sí (Observado)	No (No Observado)
Motricidad Gruesa			
	Mantiene el Equilibrio Estático (ej. postura del perro).	X	
	Demuestra Coordinación Bilateral (uso coordinado de ambos lados del cuerpo).	X	
	Realiza Desplazamientos variados (gateo, saltos, caminar, etc.).	X	
	Muestra Fuerza y Resistencia muscular (mantiene posturas por el tiempo indicado).	X	



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

	Demuestra Orientación Espacial (reconoce direcciones, trayectorias).	X	
Motricidad Fina y Control			
	Muestra Precisión Gestual (realiza mudras simples o gestos faciales claros).	X	
	Coordina la respiración con el movimiento (control respiratorio).	X	
Integración Sensorial/Emocional			
	Identifica la Conciencia Corporal (identifica tensión/relajación o límites).		X
	Demuestra Regulación Emocional (vincula postura con estado afectivo).		X
	Utiliza la Expresión Simbólica (representa animales/emociones con el cuerpo).	X	
Habilidades Comunicativas			
	Muestra Escucha Activa (sigue instrucciones narradas/musicalizadas).	X	
	Realiza Expresión Verbal/Corporal (relata sensaciones o experiencias).	X	
Otros			

REFLEXIÓN PEDAGÓGICA

Interpretación crítica de educadora-investigadora:

- ¿Qué funcionó y por qué?

AG: Motivación y validación, y que la docente mostró también las posturas. ayudando a la realización del ejercicio. El video también es clave para que se motiven viendo a niños realizar el ejercicio.

AS: Funcionó de manera adecuada la combinación entre el modelado docente y el uso de elementos simbólicos, ya que facilitó que los niños comprendieran las posturas desde la imitación y el juego. Esto favoreció la motivación y permitió una participación activa en la mayoría del grupo, evidenciando un primer acercamiento significativo a la propuesta.

- ¿Qué aspectos requieren ajuste?



SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

AG: Mejorar la disposición del espacio, tener mejor las colchonetas individuales para cada niño con el fin de evitar distracciones entre ellos y mejorar la visualización de las posturas.

AS: Al tratarse de la primera sesión, se identifica un aspecto a fortalecer como la organización del espacio.

- ¿Qué aprendizajes emergen para el diseño pedagógico?

Seguir indagando sobre el yoga y cuales son las posturas iniciales para los niños con el fin de ir aumentando poco el nivel de exigencia. Cada postura revela la importancia de ofrecer variantes y apoyos (rodillas flexionadas, uso de bloques, movimientos suaves, empezar por calentamiento y terminar con música suave y relajación acompañada de respiración)

AS: Se reconoce la importancia de diseñar propuestas progresivas, acordes al desarrollo psicomotor de los niños. Igualmente se hace necesario seguir integrando elementos como la respiración, el control postural y el reconocimiento del espacio personal dentro de la experiencia.

- Breve interpretación desde los referentes teóricos y relación con el objeto de estudio

MO: ¿Qué funcionó y por qué?

Lo que realmente potenció la sesión fue la **transposición simbólica de la técnica**. Más allá del modelado físico, funcionó la creación de un "micromundo" donde el yoga dejó de ser una disciplina rígida para convertirse en un lenguaje de juego. Las **niñas** conectaron con la estética y la calma del ritual (el saludo Namasté), mientras que los **niños** se apropiaron de la actividad a través del desafío físico. Esto funcionó porque se respetó la necesidad de los niños de "aprender haciendo" y de las niñas de "aprender sintiendo", permitiendo que cada uno habitara la postura desde su propia identidad.

¿Qué aspectos requieren ajuste?

Es fundamental revisar la **gestión de la proximidad**. Más allá de la ubicación de las colchonetas, se requiere una estrategia para manejar la "excitación social" que genera el contacto visual entre pares, especialmente en los niños. Se debe ajustar la narrativa para que el silencio no sea visto como una imposición, sino como un refugio. Además, es necesario prever momentos de "descarga" previa para los niños con niveles de energía más altos, de modo que lleguen a la fase de quietud con una disposición más orgánica y menos forzada.

¿Qué aprendizajes emergen para el diseño pedagógico?

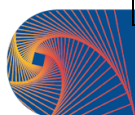
El cuerpo como territorio de autonomía: La colchoneta debe presentarse pedagógicamente como el "espacio seguro" de cada niño y niña, fortaleciendo el respeto por el límite propio y el del otro.

Narrativa como andamiaje: Se aprendió que la metáfora (el globo, la abeja) es el andamio que sostiene la atención. El diseño futuro debe incluir más puentes entre el cuento motor y la postura física para que la concentración no dependa solo del video, sino del interés por la historia que su propio cuerpo está contando.

Flexibilidad en la exigencia: Cada cuerpo es un mundo; el diseño debe contemplar ritmos diferenciados donde la "postura correcta" sea aquella que el niño o la niña logra disfrutar sin frustración.

PROYECCIONES O AJUSTES PARA LA SIGUIENTE SESIÓN

- Cambios en la estrategia, materiales o tiempos



USANTOTOMAS.EDU.CO
santotocolombia

ACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL
—MULTICAMPUS—
DE ALTA CALIDAD POR 8 AÑOS
Resolución 044325 del 28 de julio de 2022



NIT.: 860.012.357-6

Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797



UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

AG: adecuación de ambiente, con colchonetas. Se tenían destinados 40 min. Es mucho tiempo y se ha demostrado que se requiere de tiempos más cortos por sus tiempos atencionales.

- Nuevas preguntas de investigación que surgen

AG: ¿Cómo contribuye la práctica sistemática de posturas básicas de yoga (cobra, perro, gato) al desarrollo de la movilidad articular en niños de primera infancia?

AS: ¿Cómo influye la dosificación de estímulos en la atención y los procesos de autorregulación durante las prácticas del yoga en la primera infancia?

- Recomendaciones para el acompañamiento individual o grupal

AG: Identificar las necesidades motrices específicas (flexibilidad, fuerza, coordinación, respiración) de cada estudiante para acompañar la realización de la postura.

Diseñar secuencias que permitan la participación de todos, con apoyos y adaptaciones.

AS: Fortalecer progresivamente la respiración guiada, así como el reconocimiento y respeto por el espacio personal.

MO : **Gestión del Ritmo (Tiempos):** Más allá de reducir la duración, propongo una estructura de "**picos de energía**". Iniciar con movimientos expansivos para los niños (descarga) y transitar hacia la quietud rítmica para las niñas, asegurando que el cierre no sea solo por tiempo, sino por haber alcanzado un estado de calma colectiva.

Materiales con Sentido Simbólico: Incorporar elementos que ayuden a la "visualización" de la respiración y el espacio personal. Por ejemplo, el uso de un peluche pequeño para colocar en la barriga al respirar (el globo), lo cual humaniza la técnica y facilita la concentración individual en la colchoneta.

Utilizar el refuerzo positivo no solo por la "postura correcta", sino por el esfuerzo de permanecer en silencio. Reconocer públicamente la "calma de las niñas" como un valor para el grupo y la "fuerza controlada de los niños" como una virtud.

Diferenciación Pedagógica: Brindar apoyos específicos según la tendencia observada: para los niños, proponer retos de equilibrio que exijan quietud extrema; para las niñas, proponer movimientos que exijan mayor expansión y ocupación del espacio total de la colchoneta.

Mediación del Espacio: En lugar de una corrección directiva, usar recordatorios simbólicos. Si un niño invade el espacio de otro, recordarle que su "isla" (colchoneta) necesita ser protegida para que su animal (perro/gato) pueda descansar tranquilo.

Anexos



USANTOTOMAS.EDU.CO



santotocolombia

ACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL
—MULTICAMPUS—
DE ALTA CALIDAD POR 8 AÑOS
Resolución 044325 del 28 de julio de 2022



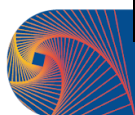
NIT.: 860.012.357-6

Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797

Diario de campo/ ficha de observación

DIARIO DE CAMPO		
FECHA: Marzo 5 de 2026	HORA DE INICIO: 8:00am	HORA DE CIERRE: 8:30
INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	I.E.D República Dominicana	
NOMBRE DE INVESTIGADOR:	Adriana María González González Martha Carolina Ospino Manrique Roque Alexander Santamaria Perilla	
NÚMERO DE PARTICIPANTES: 12	GRADO: Jardín	SESIÓN: 2
NOMBRE DE LA EXPERIENCIA: Explorando los animales		
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA: Fortalecer sus habilidades psicomotoras y favorecer procesos de concentración, calma y persistencia.		
CONTEXTO DE IMPLEMENTACIÓN		
Breve descripción del entorno físico, disposición del espacio, clima emocional del grupo, condiciones externas relevantes. AG: Los niños iniciaron la sesión motivados para realizar los ejercicios de yoga, comenzando con la canción de yoga que ya conocen y que les genera confianza y entusiasmo. Posteriormente, se dispusieron las colchonetas en el espacio, todas orientadas hacia el frente para favorecer la organización y la atención grupal. Aunque algunos se mostraban inquietos y expectantes, se les explicó de manera clara lo que se iba a trabajar en el encuentro, lo que ayudó a encauzar su energía y preparar el ambiente para la práctica. MO: La disposición frontal de las colchonetas fue un recurso clave que facilitó a los niños la imitación visual y el seguimiento de las posturas. No obstante, la vibrante energía y la inquietud motriz del grupo supusieron un reto que requirió de un acompañamiento constante y de directrices afectuosas por parte de quien dirigía para consolidar el encuadre de la clase, logrando que esa ansiedad inicial se transformara paulatinamente en una participación más regulada y consciente. A esta dinámica se sumó el ruido ambiental del colegio como un factor distractor externo, el cual compitió con los momentos de silencio y exigió fortalecer el juego simbólico para mantener el foco y la conexión de los niños con la experiencia. AS: En esta segunda sesión, los niños iniciaron con buena disposición, mostraron mayor familiaridad con la dinámica a partir de la canción de inicio, lo cual facilitó la motivación y el enganche desde comienzo. La organización del espacio con las colchonetas al frente permitió una mejor referencia visual para seguir las posturas, aportando mucho al orden del grupo. Al inicio se presentó bastante energía e inquietud, pero con el acompañamiento se fue logrando mayor enfoque. El ruido del entorno también generó algunos momentos de distracción. como ajuste, se ve la necesidad de incluir pequeñas pausas o ejercicios de respiración desde el inicio para favorecer una mejor regulación del grupo.		
OBSERVACIÓN DESCRIPTIVA		



MOMENTO DE INICIO

¿Cómo se dio este momento?

AG: Los niños ya se han familiarizado con la canción de yoga que se viene practicando. Se abrió el espacio con calma ya que venían de actividad de movimiento. Algunos niños sienten conexión con ello y les agrada la canción.

MO: Al empezar a escuchar la melodía, el clima del salón se transformó. Las niñas adoptaron casi de inmediato una postura de escucha, reflejando en sus rostros una serenidad expectante. Los niños, por su parte, mostraron su entusiasmo mediante pequeños balanceos y sonrisas, evidenciando que la música ya no es solo un estímulo auditivo, sino un "puente" que les indica que es momento de habitar su propio cuerpo. Se notó una apropiación del espacio mucho más espontánea y fluida. Mientras las niñas se ubicaban en las colchonetas con una delicadeza que denota respeto por el material, los niños manifestaban su alegría al reconocer la rutina. Esto demuestra que la familiaridad con la canción les brinda una seguridad emocional que facilita soltar la agitación previa.

El grupo logró un estado de calma colectiva sin necesidad de instrucciones rígidas. Este inicio "sin palabras" permitió que la conexión emocional prevaleciera, preparando el terreno para una exploración física donde tanto niños como niñas se sintieron seguros y motivados para comenzar.

Esta mirada resalta cómo el inicio de la sesión se ha convertido en un ritual de cuidado y pertenencia que va más allá de la simple preparación física.

AS: La canción sigue funcionando como apoyo importante para iniciar la sesión, ya que los niños la reconocen y esto facilita que se dispongan mejor para la actividad. Se nota mayor familiaridad con la rutina, lo que ayuda a que participen con más seguridad. En general se percibe un ambiente más calmado, con indicaciones claras, donde la música funciona como una guía para ubicarse en el espacio y prepararse corporalmente. Esto muestra que la rutina empieza a generar seguridad y mayor disposición para la actividad.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Comportamientos individuales y grupales

Manejo general de la actividad.

AG: Al recordar las posturas realizadas en la clase anterior, los niños se sintieron motivados y con disposición para participar. Aunque en algunos se percibió cierta inquietud y dificultad para centrarse en la actividad, el cambio de postura generó mayor interés y compromiso. Se evidenció que proponer posturas acompañadas de dinámicas lúdicas (como saltos, sonidos de animales o juegos de imitación) favorece la conexión y la participación activa. En esta ocasión se trabajaron las posturas de rana, flamenco, gato-vaca y mariposa, cada una con beneficios específicos: la rana estimula la fuerza en piernas y la coordinación; el flamenco potencia el equilibrio y la concentración; gato-vaca favorece la movilidad de la columna y la conciencia respiratoria; y la mariposa desarrolla la flexibilidad de caderas y la relajación. En conjunto, estas posturas contribuyen al fortalecimiento psicomotor, la autorregulación emocional y la construcción de un ambiente pedagógico dinámico y participativo.

MO: Durante el desarrollo de la experiencia, se percibió un avance en la forma en que los niños y las niñas habitan sus colchonetas; las



UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

niñas demostraron una persistencia silenciosa y detallista, especialmente al intentar mantener la quietud en la postura de flamenco.

Por su parte, los niños vivieron la sesión con una energía más expansiva, utilizando el juego físico y el contacto visual constante con sus compañeros como una forma de validar sus propios logros motrices.

Se observó que, ante la novedad de los animales, el grupo logró una cohesión especial; mientras las niñas actuaban como anclas de calma durante la postura de la mariposa, los niños aportaban una vitalidad que convertía cada cambio de posición en una pequeña aventura compartida.

La sesión fluyó a través de una dinámica de "picos y valles" de energía. Se permitió que los momentos de mayor agitación, provocados por los sonidos de los animales, sirvieran como una descarga necesaria para que los niños pudieran luego transitar hacia la pausa.

Las niñas demostraron una escucha muy atenta a las narrativas, utilizando la imaginación como un apoyo para sostener el esfuerzo físico, mientras que la mediación docente se centró en ayudar a los niños a canalizar su entusiasmo hacia el respeto por el espacio personal en la colchoneta.

El uso de los nombres de los animales humanizó la técnica, haciendo que la transición entre el ganeo y la postura del perro se sintiera como un relato vivo en lugar de una simple instrucción mecánica.

AS: Durante el desarrollo los niños mostraron mayor disposición al reconocer algunas posturas de la sesión anterior, lo que facilitó la participación y la seguridad al realizarlas. Las actividades relacionadas con animales generaron muchísimo interés, especialmente en posturas como la rana y el flamenco, donde se integran el juego, el equilibrio y la fuerza.

También se evidencian diferentes formas de participar, algunos niños logran sostener mejor las posturas, mientras que otros tienden a moverse más o a distraerse con facilidad. A nivel grupal la interacción es constante y fortalece la motivación, aunque en pequeños momentos hace que se pierda el foco de la actividad.

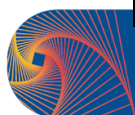
IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA PEDAGÓGICA

¿Se observó una correcta implementación de ejercicios del yoga frente a las necesidades psicomotrices?

¿Cuáles son las posiciones que más llamaron la atención en los niños?

¿Se muestran motivados ante las técnicas del yoga?

AG: A algunos les sigue costando la flexión de la vértebra hacia arriba para la postura del gato, la combinación con la de la vaca, se evidencia en algunos dificultad para integrar estos dos ejercicios, en una flexionan hacia adentro y el otro estiran, lo que hace que se muestre que se debe trabajar aún más esta postura. El ejercicio de flamenco en donde se trabaja el equilibrio estático, se evidencia que muchos logran sostener por tiempos cortos, igualmente es una postura para seguir trabajando para desarrollo de equilibrio y coordinación al intentar coordinar extremidades superiores e inferiores. La música estuvo acorde y se dió al iniciar y al cerrar la actividad. Falta mayor trabajo de respiración.



USANTOTOMAS.EDU.CO
santotocolombia

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
—MULTICAMPUS—
DE ALTA CALIDAD POR 8 AÑOS
Resolución 044325 del 28 de julio de 2022



NIT.: 860.012.357-6

Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797



SANTOTOMÁS
SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ

¿Fue adecuada la música de ambientación y otros recursos utilizados?

MO: Al observar la práctica, se hace evidente cómo el yoga se convierte en un lenguaje que los niños abrazan con naturalidad cuando se vincula con su mundo imaginario. Las posturas que más despertaron su asombro y alegría fueron la "mariposa" y la "rana", donde el juego y el movimiento les permitieron explorar su fuerza y coordinación de una manera divertida y llena de sentido. Se percibió una motivación genuina, no solo por cumplir con el ejercicio, sino por el placer de descubrir qué podía hacer su cuerpo en cada nuevo reto. Aunque la música ayudó a envolver la experiencia, fue el acompañamiento cercano y el ejemplo visual lo que realmente les dio la seguridad necesaria para intentar posiciones más exigentes, como la "serpiente" o el "perro". Es gratificante ver cómo, a pesar de su inquietud natural, logran regalarse momentos de persistencia y conexión profunda con la actividad.

AS: En general la propuesta se ajusta a las necesidades del grupo y favorece la participación, con buena motivación por parte de los niños, especialmente en actividades relacionadas con animales. Posturas como la rana y la mariposa generan gran interés al integrar el juego con el movimiento.

Aunque algunas posturas como gato, vaca aún presentan un poco de dificultad en la coordinación, y en el flamenco se notan tiempos cortos de equilibrio, lo que indica la necesidad de seguir fortaleciendo estas habilidades de manera progresiva. La música acompaña adecuadamente la sesión, especialmente en el inicio y cierre.

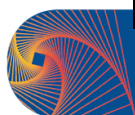
CONCLUSIONES:

- Reacciones frente a la actividad
- Participación, interacciones, conflictos
- Uso del cuerpo, materiales, lenguaje verbal y no verbal

AG: muestran aún dificultad para concentrarse, se dejan llevar mucho por los impulsos motrices, se mueven mucho en los espacios de calma (a la mayoría) Se evidencia interacción con los compañeros y preocupación de algunos por realizar bien el ejercicio. Sigue existiendo alrededor mucho ruido, esta puede ser una de las razones de la activación y poca concentración al recibir tantos estímulos auditivos.

MO: Al finalizar la jornada, es conmovedor observar cómo los niños ven en el yoga mucho más que un ejercicio; para ellos, es un espacio de autodescubrimiento donde su cuerpo se convierte en un territorio de juego y conciencia. Aunque las palabras son pocas, su lenguaje corporal habla por sí solo: se nota en el esfuerzo de sus gestos, en la concentración al estirarse y en esas miradas de complicidad que intercambian al lograr una postura difícil. Me llamó mucho la atención cómo la colchoneta ha pasado de ser un simple material a convertirse en un refugio personal que ellos mismos cuidan y respetan, facilitando una convivencia más armoniosa entre pares. Al cerrar con la relajación, verlos imaginar que son "nubes" nos demuestra que, cuando les brindamos las metáforas adecuadas, son capaces de encontrar esa calma interior que tanto necesitan para habitar su cuerpo con autonomía y tranquilidad, incluso frente al ruido que los rodea

AS: La actividad mantiene una buena participación, aunque se evidencia un poco de dificultad en la concentración, especialmente en momentos de calma donde algunos niños tienden a moverse. La interacción entre ellos favorece la motivación, pero en algunos momentos también causa el efecto contrario y genera distracción, sumado al ruido del entorno que influye en la atención.



USANTOTOMAS.EDU.CO
santotocolombia

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
— MULTICAMPUS —
DE ALTA CALIDAD POR 8 AÑOS
Resolución 044325 del 28 de julio de 2022



NIT.: 860.012.357-6

Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797



UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

A nivel corporal, se observa avances en la intención de realizar posturas y en la exploración del movimiento, lo cual refleja más el lo que hacen que en lo que expresan. La colchoneta empieza a asumirse como un espacio propio, aportando a una mejor organización del grupo.

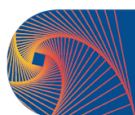
En general, la experiencia sigue siendo positiva y permite ver progresos, aunque se hace necesario continuar fortaleciendo la regulación, la concentración y la conciencia corporal para mejorar la calidad de la practica.

ANÁLISIS PRELIMINAR

Identificación de patrones, categorías emergentes, tensiones o hallazgos iniciales.

Rúbricas de observación:

Categorías	Habilidad Motriz	Sí (Observado)	No (No Observado)
Motricidad Gruesa			
	Mantiene el Equilibrio Estático (ej. postura del árbol o el pájaro).	x	
	Demuestra Coordinación Bilateral (uso coordinado de ambos lados del cuerpo).	x	
	Realiza Desplazamientos variados (gateo, saltos, caminar, etc.).	x	
	Muestra Fuerza y Resistencia muscular (mantiene posturas por el tiempo indicado).	x	
	Demuestra Orientación Espacial (reconoce direcciones, trayectorias).	x	
Motricidad Fina y Control			
	Muestra Precisión Gestual (realiza mudras simples o gestos faciales claros).	x	
	Coordina la Respiración con el movimiento (control respiratorio).	x	
Integración Sensorial/Emocional			



USANTOTOMAS.EDU.CO



santotocolombia



NIT.: 860.012.357-6

Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

	Identifica la Conciencia Corporal (identifica tensión/relajación o límites).	x	
	Demuestra Regulación Emocional (vincula postura con estado afectivo).	x	
	Utiliza la Expresión Simbólica (representa animales/emociones con el cuerpo).	x	
Habilidades Comunicativas			
	Muestra Escucha Activa (sigue instrucciones narradas/musicalizadas).	x	
	Realiza Expresión Verbal/Corporal (relata sensaciones o experiencias).	x	
Otros			

REFLEXIÓN PEDAGÓGICA

Interpretación crítica de educadora-investigadora:

- ¿Qué funcionó y por qué?

AG: el uso del espacio y las colchonetas ayudó a una mejor distribución de la ubicación del espacio y ellos empezaron a discriminar su espacio. Motivación en los ejercicios, al cambiar.

AS: El uso del juego y la imaginación facilitó que se vincularan con las posturas, generando mayor motivación y participación.

- ¿Qué aspectos requieren ajuste?

AG: no se deben trabajar más de 3 posturas, esto para darles tiempo de realización de sus ejercicios.

AS: Es importante seguir acompañando la interacción entre ellos, ya que en algunos momentos la cercanía genera distracción y dificulta la concentración.

- ¿Qué aprendizajes emergen para el diseño pedagógico?

AG: Se reconoce que el cuerpo es un espacio de exploración y conciencia, donde cada estudiante desarrolla autonomía al identificar sus propios límites y posibilidades.

AS: Se confirma que el cuerpo es el principal medio de aprendizaje en estas edades, y que cada niño avanza a su ritmo.

- Breve interpretación desde los referentes teóricos y relación con el objeto de estudio

Basados en los que dice Mendieta et al (2017) y Berruezo (2000) con respecto a la función tónica, se relaciona la unidad tónico-postural con el yoga, emergen aprendizajes muy significativos para el diseño pedagógico. El tono corporal, entendido como ajuste entre tensión y distensión, se convierte en la base para ejecutar posturas con conciencia y seguridad. En prácticas como Bhujangasana (cobra), Marjaryasana-Bitilasana (gato-vaca) o Vrksasana (árbol/flamenco), el control tónico permite adecuar el esfuerzo al objetivo: sostener una postura, movilizar la columna o mantener el equilibrio. Así, el yoga favorece la reflexión entre excitación e inhibición, ayudando a canalizar la energía de manera eficiente. La postura no es solo forma externa, sino expresión de una unidad tónico-postural que articula cuerpo,

USANTOTOMAS.EDU.CO
santotocolombia



ACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL
—MULTICAMPUS—
DE ALTA CALIDAD POR 8 AÑOS
Resolución 044325 del 28 de julio de 2022



NIT.: 860.012.357-6

Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797



UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

respiración y conciencia. Desde el punto de vista pedagógico, esto implica que el acompañamiento debe guiar al estudiante a reconocer cómo el tono regula la calidad del gesto y cómo su control abre la posibilidad de habitar el cuerpo con autonomía, calma y crítica frente a las demandas del entorno.

MO: ¿Qué funcionó y por qué?

Lo que realmente potenció la sesión fue el uso del juego y la imaginación para dar sentido a los movimientos.

Más allá de la distribución física, funcionó la creación de un "micromundo" donde el yoga dejó de ser una disciplina rígida para convertirse en un lenguaje de juego cercano a su realidad.

Las niñas conectaron con la belleza y la calma del ritual, mientras que los niños se apropiaron de la actividad a través del desafío de imitar animales, permitiendo que cada uno habitara la postura desde su propia identidad.

¿Qué aspectos requieren ajuste?

Es fundamental revisar la gestión de la cercanía emocional.

Se requiere una estrategia para manejar la "excitación social" que genera el contacto visual entre compañeros, especialmente en los niños, para que no se convierta en una distracción.

Se debe ajustar la narrativa para que el silencio sea percibido por el grupo como un refugio de calma y no como una orden de quedarse quietos.

¿Qué aprendizajes emergen para el diseño pedagógico?

Se aprendió que la historia contada es lo que sostiene la atención; el interés de los niños y las niñas no depende solo del video, sino del relato que su propio cuerpo está representando.

El diseño debe contemplar ritmos diferentes donde la "postura correcta" sea aquella que cada estudiante logra disfrutar sin sentirse frustrado, valorando su esfuerzo personal por encima del resultado visual.

PROYECCIONES O AJUSTES PARA LA SIGUIENTE SESIÓN

- Cambios en la estrategia, materiales o tiempos
- AG. Por ahora se mantendrá la organización de esta forma, mezclando juego, posturas y sonidos.

Apoiados de las posturas visuales realizadas por niños

USANTOTOMAS.EDU.CO
santotocolombia



**ACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL**
—MULTICAMPUS—
DE ALTA CALIDAD POR 8 AÑOS
Resolución 044325 del 28 de julio de 2022



NIT.: 860.012.357-6

Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797



SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

MO : Estrategia del "Guía Silencioso": Se propone que los niños y niñas se turnen para ser el modelo visual de una postura, fortaleciendo su autoconfianza y la observación entre pares sin necesidad de hablar.

Acompañamiento en Espejo: Realizar las posturas frente a los estudiantes con mayores retos motrices para que la imitación directa les brinde seguridad.

Fomento de la Autonomía: Invitar a los niños y niñas a "sentir" si su cuerpo está cómodo en la colchoneta, promoviendo que identifiquen sus propios límites de forma consciente.

Empatía Espacial: Encomendar al grupo la misión de cuidar el "aire" entre colchonetas, incentivando el respeto por el espacio ajeno como un ejercicio de convivencia.

- Nuevas preguntas de investigación que surgen

AS: ¿Cómo influye la participación de los niños como guía en la atención y en la ejecución de las posturas durante la práctica ?

- Recomendaciones para el acompañamiento individual o grupal

Continuar retroalimentando a cada niño en la medida que se vayan realizando las posturas, verificar que lo haga de forma adecuada para fortalecer el tono, la coordinación y equilibrio.

Anexos



Diario de campo/ ficha de observación

DIARIO DE CAMPO

FECHA:

USANTOTOMAS.EDU.CO



santotocolombia

HORA DE INICIO:

**ACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL
—MULTICAMPUS—
DE ALTA CALIDAD POR 8 AÑOS**
Resolución 044325 del 28 de julio de 2022



HORA DE CIERRE:

NIT.: 860.012.357-6

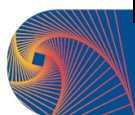
Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797



UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	I.E.D República Dominicana	
NOMBRE DE INVESTIGADOR:	Adriana María González González Martha Carolina Ospino Manrique Roque Alexander Santamaria Perilla	
NÚMERO DE PARTICIPANTES: 12	GRADO: Jardín	SESIÓN: 3
NOMBRE DE LA EXPERIENCIA: Explorando los animales		
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA: Fortalecer sus habilidades psicomotoras y favorecer procesos de concentración, calma y persistencia.		
CONTEXTO DE IMPLEMENTACIÓN		
AG: se acomodó el espacio de tal forma que se tuviera el espacio suficiente para el desplazamiento y diferentes movimientos que se realizaron. Los niños estaban tranquilos, faltaron 2 niños en el aula, lo que hace que se cuente con mayor espacio para cada uno.		
OBSERVACIÓN DESCRIPTIVA		
MOMENTO DE INICIO ¿Cómo se dio este momento?	AG: cómo se trabajó con animales del mar, se empezó con una canción del tiburón que les agrada cantar y hacer los movimientos como parte del calentamiento de la sesión. MO: Activación y Juego Simbólico: El inicio se percibió como una explosión de alegría contenida que se liberó a través de la personificación; los niños y las niñas no solo cantaron, sino que habitaron el personaje del tiburón, utilizando gestos faciales y corporales que demuestran una inmersión total en la narrativa propuesta. Desafío Cognitivo y Motor: Se observó una alta motivación ante el aumento de la velocidad en el juego de "palma y pies/orejas/nariz". Este ejercicio funcionó como un potente regulador de la atención, donde las niñas mostraron una precisión detallista en los movimientos, mientras que los niños canalizaron su energía hacia la rapidez y el desafío del acierto. Disposición Sensorial: El calentamiento sirvió para "despertar" el cuerpo de manera lúdica. Al terminar la secuencia rápida, se notó un estado de alerta positiva en el grupo, evidenciando que el juego rítmico facilitó la transición hacia una escucha más atenta y una disposición corporal lista para el estiramiento consciente. Cohesión Grupal: Se destacó un clima de complicidad; las risas ante los errores propios y ajenos (como cuando la docente se equivocó a propósito) humanizaron la práctica, permitiendo que tanto niños como niñas se sintieran seguros para explorar sus límites motrices sin temor al juicio. Esta observación resalta cómo el juego del tiburón no fue solo un calentamiento físico, sino una herramienta de intonía emocional que preparó al grupo para los retos de equilibrio y calma posteriores. AS: El inicio se dio a partir de la canción del tiburón, lo que generó mucha motivación en los niños, quienes participaron activamente imitando movimientos y conectándose con el juego. Este momento permitió una buena activación corporal y una disposición positiva hacia la sesión. Sin embargo en algunos momentos la energía se elevó bastante, lo que hace necesario acompañar con una pequeña pausa de respiración al finalizar.	



USANTOTOMAS.EDU.CO
santotocolombia

ACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL
—MULTICAMPUS—
DE ALTA CALIDAD POR 8 AÑOS
Resolución 044325 del 28 de julio de 2022



NIT.: 860.012.357-6

Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797



SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Comportamientos individuales y grupales

Manejo general de la actividad.

AG: La mayoría de los niños estuvieron atentos y dispuestos a realizar los ejercicios. Se llevó a cabo la actividad propuesta en ocasiones algunos se dispersaron, por eso era importante proponer alguna actividad de movimiento para hacer la postura de la tortuga, el cangrejo, se realizó zumbido de la abeja, se reforzó vaca-gato, perro, mariposa. Un niño todo el tiempo quería mostrarme una postura, con él se está trabajando que pida la palabra y espere el turno, en esta oportunidad insistió en mostrar la postura de tortuga que él se sabía.

MO: Durante esta sesión, se observó un notable fortalecimiento de la persistencia motriz; los niños y las niñas demostraron un compromiso profundo al intentar sostener posturas de equilibrio y fuerza, como el perro y el cangrejo, por períodos más prolongados. Las niñas manifestaron una escucha muy aguda hacia las instrucciones narradas, utilizando la imitación entre pares como una herramienta de aprendizaje; se apoya visualmente en sus compañeras para perfeccionar la entrada de los brazos en el "caparazón" de la tortuga.

Los niños vivieron la sesión con una energía vibrante, canalizando su entusiasmo a través de la personificación sonora de los animales, lo que les permitió mantenerse conectados con la actividad incluso en los momentos de mayor exigencia física.

La sesión integró de manera efectiva el uso de recursos audiovisuales, los cuales funcionaron como un andamiaje que dio seguridad emocional al grupo al ver a otros niños realizando los retos.

Se fomentó el protagonismo de los niñas al validar las iniciativas individuales; la insistencia de un niño por enseñar su propia versión de la tortuga se transformó en una oportunidad pedagógica para trabajar el respeto por los turnos, permitiendo que su propuesta se integrara orgánicamente al relato grupal.

Las transiciones entre la agitación (saltos de rana) y la pausa (postura de la abeja) permitieron que los estudiantes experimentaran el control sobre sus propios impulsos, logrando momentos de concentración colectiva donde el grupo se sumergió en el reconocimiento de su esquema corporal y sus límites físicos.

AS: Durante la sesión, la mayoría de los niños se mostraron muy atentos y dispuestos a participar. Las posturas trabajadas (tortuga, cangrejo, perro, mariposa, gato, vaca) generaron muy buena respuesta, especialmente cuando se integraron con sonidos y juego, lo que ayudó a mantener demasiado el interés.

Se notan avances en la persistencia, ya que algunos logran sostener por más tiempo posturas que requieren fuerza y equilibrio, a nivel grupal la interacción favorece el aprendizaje por imitación, aunque en algunos casos genera distracción o necesidad de acompañar el manejo de turnos, como ocurrió con un niño que buscaba participar constantemente.

Las transiciones entre momentos activos y de pausa ayudan mucho a regular la energía.

IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA PEDAGÓGICA

¿Se observó una correcta implementación de ejercicios del

AG: En esta clase se usaron bastantes posturas unas ya trabajadas y otras nuevas, esto permitió ver cómo los niños han ido recordando corporalmente las posturas y segundo evidenciar que lo hacen cada vez mejor. Los tiempos de concentración han mejorado un poco y esto se debe también a que no estuvo un niño que sí hace que el

USANTOTOMAS.EDU.CO



santotocolombia

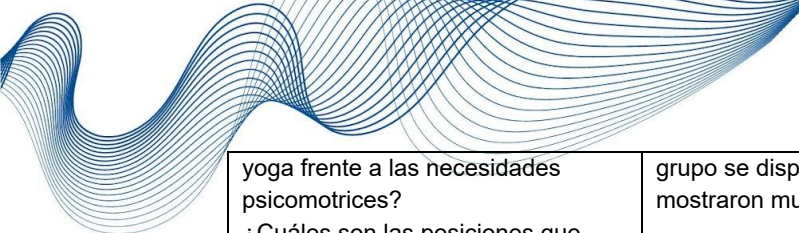
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
—MULTICAMPUS—
DE ALTA CALIDAD POR 8 AÑOS
Resolución 044325 del 28 de julio de 2022



NIT.: 860.012.357-6

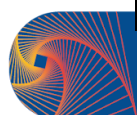
Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797



UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ

yoga frente a las necesidades psicomotrices? ¿Cuáles son las posiciones que más llamaron la atención en los niños? ¿Se muestran motivados ante las técnicas del yoga? ¿Fue adecuada la música de ambientación y otros recursos utilizados?	grupo se disperse. Esta clase estuvo nutrida corporalmente y mostraron muy activos realizando las posturas propuestas. MO: Respuesta a necesidades psicomotrices: Se evidenció una evolución en la conciencia corporal; los niños y las niñas ya no solo imitan la forma, sino que empiezan a ajustar su tono muscular para sostener el esfuerzo. La implementación fue acertada al alternar posturas de fuerza (cangrejo) con ejercicios de flexibilidad (tortuga), respondiendo a la necesidad de equilibrio entre la expansión y la contención física. Posturas de mayor impacto: La Tortuga y el Cangrejo fueron las posiciones que generaron mayor asombro y curiosidad. La Tortuga despertó un interés especial por la introspección y el juego de "escondarse", mientras que el Cangrejo motivó a los niños a probar su resistencia y fuerza en los brazos mediante desplazamientos coordinados. Motivación ante la técnica: El entusiasmo fue constante, potenciado por la validación de sus propios saberes. El grupo se mostró motivado no solo por seguir las instrucciones del video, sino por demostrar que recordaban posturas de sesiones anteriores, como el perro y el saludo al sol, lo que refuerza su sentido de competencia y autonomía. Recursos y ambiente: El uso del video modelado por otros niños fue un recurso de gran valor, ya que permitió que las niñas y los niños se identificaran con sus pares y se sintieran capaces de realizar los estiramientos. La música de cierre actuó como un bálsamo contenedor, logrando que el grupo transitara hacia una relajación profunda y consciente, sintiendo su respiración con las manos en la barriga. AS: En esta sesión se evidencian avances en la memoria corporal y en la ejecución de las posturas, ya que los niños empiezan a recordarlas y a realizarlas con mayor seguridad, la combinación de ejercicios de fuerza y flexibilidad permitió un trabajo más equilibrado, respondiendo mejor a sus necesidades psicomotrices. Las posturas que más llamaron la atención fueron la tortuga y el cangrejo, ya que implican reto y juego, manteniendo alta la motivación. Además se observa mayor disposición y participación, en gran parte es por el reconocimiento de lo trabajado en sesiones anteriores.
CONCLUSIONES: - Reacciones frente a la actividad - Participación, interacciones, conflictos - Uso del cuerpo, materiales, lenguaje verbal y no verbal	AG: la gran mayoría de niños se mostraron motivados y contentos en la realización de la actividad, en esta edad requieren de bastante movimiento y cuando se varía se motivan más. La participación fue constante logrando realizar las posturas propuestas. Han mejorado en la realización de los movimientos, ya muestran mayor apropiación de su espacio. MO: Se observó una transición de la curiosidad al sentido de logro; los niños y las niñas reaccionaron con orgullo al reconocer que su cuerpo podía adoptar formas complejas como la del cangrejo o la tortuga. El entusiasmo no fue solo por el movimiento, sino por la capacidad de superar retos físicos que antes parecían inalcanzables. Participación e Interacciones: La dinámica se transformó en un aprendizaje colaborativo; la participación fluyó a través de la observación mutua, donde las niñas guiaban con su calma y los



USANTOTOMAS.EDU.CO
santotocolombia

ACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL
— MULTICAMPUS —
DE ALTA CALIDAD POR 8 AÑOS
Resolución 044325 del 28 de julio de 2022



NIT.: 860.012.357-6

Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797



SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

niños con su ímpetu por completar el conteo de resistencia. Las interacciones fueron de apoyo, celebrando cuando un compañero lograba "meterse en el caparazón" o sostener la colita arriba en la postura del perro.

Conflictos y Mediación: La colchoneta se consolidó como un territorio de respeto; los posibles roces por el desplazamiento de los "cangrejos" se resolvieron mediante la comunicación no verbal, donde cada estudiante ajustó su trayectoria para no invadir el espacio del otro, demostrando una creciente empatía espacial.

Uso del Cuerpo y Materiales: El cuerpo se utilizó como una herramienta de narración viva; el lenguaje no verbal (gestos de esfuerzo, miradas de concentración) fue mucho más elocuente que las palabras. Los materiales fueron aliados de la seguridad emocional; el video proporcionó el modelo y la colchoneta el refugio necesario para la introspección final.

Lenguaje Verbal y No Verbal: Emergió un lenguaje propio de la práctica; los niños y las niñas utilizaron términos como "Namasté" y nombres de animales para comunicarse, vinculando la palabra con la acción motriz. El cierre con las manos en la barriga permitió que el silencio se viviera como una forma de lenguaje interno, donde cada uno "escuchó" su propia respiración de manera consciente.

AS: La actividad genera una propuesta muy positiva, con alta motivación y participación constante por parte de los niños, se observan avances en la ejecución de las posturas y en la apropiación del espacio, mostrando mayor seguridad y control en los movimientos.

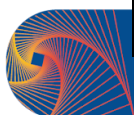
A nivel de interacción el grupo se apoya a través de la observación y la imitación, lo que favorece la dinámica y el aprendizaje conjunto. Los conflictos son mínimos y se manejan mucho mejor, especialmente en el respeto por el espacio durante la actividad. En cuanto al uso del cuerpo, se observa mayor conciencia de expresión por medio del movimiento, donde lo no verbal tiene mucha relevancia en la forma en que participan y se comunican. En términos generales, se nota el progreso en la regulación y la disposición hacia la calma.

ANÁLISIS PRELIMINAR

Identificación de patrones, categorías emergentes, tensiones o hallazgos iniciales.
Rúbricas de observación:

Categorías	Habilidad Motriz	Sí (Observado)	No (No Observado)
Motricidad Gruesa			
	Mantiene el Equilibrio Estático (ej. postura de la tortuga, postura del cangrejo).	X	
	Demuestra Coordinación Bilateral (uso coordinado de ambos lados del cuerpo).	X	
	Realiza Desplazamientos variados (gateo, saltos, caminar, etc.).	X	

NIT.: 860.012.357-6



USANTOTOMAS.EDU.CO
santotocolombia

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
—MULTICAMPUS—
DE ALTA CALIDAD POR 8 AÑOS
Resolución 044325 del 28 de julio de 2022



Carrera 9 # 51 - 11
PBX.: +57 (601) 5878797



UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

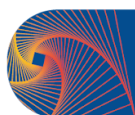
	Muestra Fuerza y Resistencia muscular (mantiene posturas por el tiempo indicado).	X	
	Demuestra Orientación Espacial (reconoce direcciones, trayectorias).	X	
Motricidad Fina y Control			
	Muestra Precisión Gestual (realiza mudras simples o gestos faciales claros).	X	
	Coordina la respiración con el movimiento (control respiratorio).	X	
Integración Sensorial/Emocional			
	Identifica la Conciencia Corporal (identifica tensión/relajación o límites).	X	
	Demuestra Regulación Emocional (vincula postura con estado afectivo).	X	
	Utiliza la Expresión Simbólica (representa animales/emociones con el cuerpo).	X	
Habilidades Comunicativas			
	Muestra Escucha Activa (sigue instrucciones narradas/musicalizadas).	X	
	Realiza Expresión Verbal/Corporal (relata sensaciones o experiencias).	X	
Otros			

REFLEXIÓN PEDAGÓGICA

Interpretación crítica de educadora-investigadora:

- ¿Qué funcionó y por qué?

Si funcionó la propuesta de actividad inicial, central y de regreso a la calma. Los niños tuvieron la posibilidad de moverse, realizar las posturas, recordar las ya trabajadas y las de la sesión. Hubo más atención y son ya tienen mayor dominio de su espacio personal.



USANTOTOMAS.EDU.CO



santotocolombia



DE ALTA CALIDAD POR 8 AÑOS

Resolución 044325 del 28 de julio de 2022



NIT.: 860.012.357-6

Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797



UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

AS: Funcionó la secuencia de la sesión, ya que permitió que los niños se activaran, participaran y lograran momentos de calma, el hecho de retomar posturas conocidas y darles espacio para proponer ayuda a que se sintieran más seguros, atentos y con mayor dominio de su espacio.

- ¿Qué aspectos requieren ajuste?

Por ahora considero que se debe seguir preparando sesiones con nuevas posturas y nuevas actividades psicomotrices en donde se trabaje todo el cuerpo.

AS: Creo que seguir fortaleciendo el trabajo de la respiración durante las posturas.

- ¿Qué aprendizajes emergen para el diseño pedagógico?

AG: **Integración cuerpo-emoción:** cada postura no solo desarrolla habilidades motrices, también aporta a la regulación emocional y la concentración.

Juego y exploración: el cangrejo y la rana permiten trabajar la creatividad y la confianza en el movimiento, mientras la tortuga aporta calma y recogimiento.

Diseño de secuencias: se pueden combinar en una mini-rutina (rana → cangrejo → tortuga) para transitar de la energía activa hacia la calma reflexiva.

AS: Se reafirma que el cuerpo y la emoción son uno en este tipo de actividades. Las secuencias que van del movimiento a la calma funcionan mejor, y la participación activa de los niños, junto con la imitación entre ellos favorece bastante el aprendizaje. Además el trabajo sobre el espacio personal sigue siendo fundamental para la convivencia y la regulación.

- Breve interpretación desde los referentes teóricos y relación con el objeto de estudio

AG: Sumar (2019) subraya que las posturas de yoga son instrumentos pedagógicos y terapéuticos que, bien diseñados, permiten trabajar la psicomotricidad, la cognición y la socioemocionalidad en niños y niñas. Para tu proyecto, esto significa que cada postura puede ser traducida en aprendizajes pedagógicos concretos: coordinación, equilibrio, autorregulación y confianza corporal.

MO:

¿Qué funcionó y por qué?

El andamiaje de los saberes previos: Funcionó integrar posturas conocidas (perro, gato, saludo al sol) antes de las nuevas. Esto generó una "base de seguridad" que permitió a los niños y las niñas arriesgarse a probar la flexibilidad de la tortuga y la fuerza del cangrejo con mayor confianza.

La validación del liderazgo infantil: Permitir que los estudiantes propusieran sus propias posturas (como la serpiente o el cangrejo de Jero y Samuel) transformó la clase en un espacio de construcción colectiva, aumentando la persistencia en el ejercicio físico.

¿Qué aspectos requieren ajuste?

Profundización en la conciencia respiratoria: Aunque la calma final con las manos en la barriga fue efectiva, se requiere diseñar estrategias que integren la respiración *durante* la ejecución de las posturas de fuerza (como el cangrejo), para evitar que los niños bloqueen el aire por el esfuerzo.

Transiciones sonoras: Se debe ajustar el uso de la voz o instrumentos para que los cambios de ritmo no dependan solo de la instrucción verbal, permitiendo que el grupo fluya de manera más autónoma entre la agitación y la quietud.

¿Qué aprendizajes emergen para el diseño pedagógico?

La imitación como motor de aprendizaje: Se reconoce que la observación entre pares es más potente que la instrucción del adulto; el diseño debe contemplar momentos donde los niños se modelen posturas unos a otros.



PROYECCIONES O AJUSTES PARA LA SIGUIENTE SESIÓN

- MO: Cambios en la estrategia, materiales o tiempos
- Implementar el "**Espejo de Calma**" (imitación lenta en parejas)
- Ampliar el **cierre narrativo** para que expresen verbalmente sus sensaciones corporales tras la relajación.
- Nuevas preguntas de investigación que surgen
- ¿ Cómo el **liderazgo infantil** en la creación de posturas (serpiente o cangrejo) aumenta la persistencia y reduce la dispersión en el aula?
- Recomendaciones para el acompañamiento individual o grupal
- Priorizar el refuerzo del **esfuerzo y la concentración** sobre la estética de la postura.
- Sustituir instrucciones verbales por **señales visuales o sonoras** (cuenco) y reforzar el respeto al **espacio vital** en la colchoneta.

Anexos



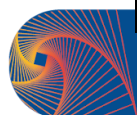
Diario de campo/ ficha de observación

DIARIO DE CAMPO		
FECHA:	HORA DE INICIO:	HORA DE CIERRE:
INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	I.E.D República Dominicana	
NOMBRE DE INVESTIGADOR:		
NÚMERO DE PARTICIPANTES:	GRADO: Jardín	SESIÓN: 4
NOMBRE DE LA EXPERIENCIA: Bosque encantado		
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA: Fortalecer sus habilidades psicomotoras y favorecer procesos de concentración, calma y persistencia.		
CONTEXTO DE IMPLEMENTACIÓN		
El entorno físico se caracteriza por un espacio amplio, ventilado y con iluminación natural, dispuesto de manera flexible para permitir la práctica de posturas de yoga en filas según la dinámica del grupo ya trabajada. La disposición del espacio favorece la movilidad y la interacción, con colchonetas organizadas para garantizar comodidad y seguridad. El clima emocional del grupo se percibe como cálido y participativo, donde predomina la confianza, la cooperación y la disposición al aprendizaje compartido. Entre las condiciones externas relevantes se incluyen factores como el ruido ambiental y la disponibilidad de materiales, que inciden en la concentración y en la calidad de la experiencia pedagógica, se requirió una planeación que contempla adaptaciones y estrategias de regulación emocional, pues el día se ajustaba a una actividad pedagógica programada.		
OBSERVACIÓN DESCRIPTIVA		



SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

MOMENTO DE INICIO ¿Cómo se dio este momento?	La sesión comenzó con una actividad de activación corporal en la que los niños utilizaron su propio cuerpo como instrumento de percusión, simulando el sonido del tambor mediante palmadas, golpecitos suaves en piernas y pecho, y movimientos rítmicos. Esta dinámica favoreció la conexión grupal, estimuló la coordinación motriz y generó un ambiente lúdico que preparó al grupo para la práctica de yoga. Además, permitió canalizar la energía inicial de manera creativa, fortaleciendo la disposición emocional y física para realizar las posturas propuestas en la sesión.
DESARROLLO DE LA SESIÓN Comportamientos individuales y grupales Manejo general de la actividad.	Durante la sesión, los niños se mostraron un poco inquietos y ansiosos por jugar con sus juguetes, lo que reflejaba su energía y entusiasmo natural. Sin embargo, a pesar de esa disposición inicial, lograron concentrarse y participar activamente en la práctica, realizando las posturas de yoga propuestas con atención y compromiso. Esta experiencia evidenció su capacidad de autorregulación y la importancia de ofrecer espacios pedagógicos que canalicen la energía hacia actividades que favorezcan el desarrollo psicomotor y emocional.
IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA PEDAGÓGICA ¿Se observó una correcta implementación de ejercicios del yoga frente a las necesidades psicomotrices? ¿Cuáles son las posiciones que más llamaron la atención en los niños? ¿Se muestran motivados ante las técnicas del yoga? ¿Fue adecuada la música de ambientación y otros recursos utilizados?	En la sesión se trabajaron las posturas de bambú, árbol y montaña, cada una orientada a fortalecer la conciencia corporal, el equilibrio y la alineación postural de los niños. Además, se reforzó el saludo al sol y a la tierra, como parte de una secuencia que permitió conectar la energía vital con la calma y la concentración. Esta combinación de posturas y saludos favoreció tanto el desarrollo psicomotor como la autorregulación emocional, generando un ambiente pedagógico de confianza y participación activa. En la sesión se potenciaron diversas habilidades psicomotrices y socio emocionales gracias al trabajo con las posturas de bambú, árbol, montaña y los saludos al sol y a la tierra. Los niños fortalecieron la coordinación motriz al integrar movimientos de brazos y piernas en secuencias fluidas; desarrollaron el equilibrio estático y dinámico mediante posturas de apoyo y concentración; y mejoran la alineación postural y la conciencia corporal con la práctica de la montaña. Asimismo, se estimuló la flexibilidad y la movilidad articular con la postura de bambú, y se reforzó la autorregulación emocional y la atención sostenida a través de los saludos, que conectaron la energía vital con la calma. En conjunto, estas actividades favorecen la confianza corporal, la concentración y la capacidad de canalizar la energía hacia aprendizajes significativos.
CONCLUSIONES: - Reacciones frente a la actividad - Participación, interacciones, conflictos - Uso del cuerpo, materiales, lenguaje verbal y no verbal	Durante la actividad, los niños reaccionaron con entusiasmo y curiosidad, mostrando inicialmente un alto nivel de energía y dinamismo. Algunos se reían y compartían entre ellos, lo que generó un ambiente de juego y confianza grupal. A medida que avanzaba la práctica, se observó cómo lograban canalizar esa energía hacia la concentración en las posturas de yoga, participando con disposición y esfuerzo. La experiencia permitió evidenciar tanto la necesidad de movimiento y juego como la



USANTOTOMAS.EDU.CO
santotocolombia

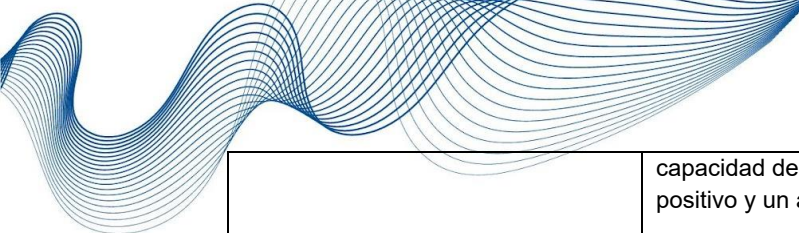
ACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL
—MULTICAMPUS—
DE ALTA CALIDAD POR 8 AÑOS
Resolución 044325 del 28 de julio de 2022



NIT.: 860.012.357-6

Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797



UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
TA—

capacidad de autorregulación, lo que favoreció un clima emocional positivo y un aprendizaje significativo.

ANÁLISIS PRELIMINAR

Identificación de patrones, categorías emergentes, tensiones o hallazgos iniciales.
Rúbricas de observación:

Categorías	Habilidad Motriz	Sí (Observado)	No (No Observado)
Motricidad Gruesa			
	Mantiene el Equilibrio Estático (ej. postura del árbol o el pájaro).	X	
	Demuestra Coordinación Bilateral (uso coordinado de ambos lados del cuerpo).	X	
	Realiza Desplazamientos variados (gateo, saltos, caminar, etc.).	X	
	Muestra Fuerza y Resistencia muscular (mantiene posturas por el tiempo indicado).	X	
	Demuestra Orientación Espacial (reconoce direcciones, trayectorias).	X	
Motricidad Fina y Control			
	Muestra Precisión Gestual (realiza mudras simples o gestos faciales claros).	X	
	Coordina la Respiración con el movimiento (control respiratorio).	X	
Integración Sensorial/Emocional			
	Identifica la Conciencia Corporal (identifica tensión/relajación o límites).	X	
	Demuestra Regulación Emocional (vincula postura con estado afectivo).	X	



UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

	Utiliza la Expresión Simbólica (representa animales/emociones con el cuerpo).	X	
Habilidades Comunicativas			
	Muestra Escucha Activa (sigue instrucciones narradas/musicalizadas).	X	
	Realiza Expresión Verbal/Corporal (relata sensaciones o experiencias).	X	
Otros			

REFLEXIÓN PEDAGÓGICA

Interpretación crítica de educadora-investigadora:

- ¿Qué funcionó y por qué?

- Activación corporal inicial: comenzar con dinámicas rítmicas como el tambor con el cuerpo ayudó a canalizar la energía y preparar a los niños para la concentración.
- Secuencia de posturas: trabajar bambú, árbol y montaña, junto con los saludos al sol y a la tierra, ofreció un equilibrio entre flexibilidad, estabilidad y conciencia corporal, lo que facilitó la participación activa.
- Clima emocional: aunque los niños estaban inquietos y ansiosos por jugar, la estructura clara de la sesión y la variedad de actividades permitió que se engancharan y mantuvieran la atención.
- Integración cuerpo-emoción: las posturas y saludos favorecieron la autorregulación, ayudando a transformar la energía inicial en calma y concentración.

En síntesis, funcionó porque la práctica combinó **movimiento, juego y regulación emocional**, lo que permitió que los niños se involucraran de manera significativa y disfrutaran la experiencia.

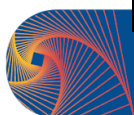
- ¿Qué aspectos requieren ajuste?

Aunque la sesión logró captar la atención de los niños y permitió trabajar las posturas propuestas, se evidenció la necesidad de ajustar algunos elementos para optimizar la experiencia. En primer lugar, se requiere mayor tiempo de transición entre la activación corporal y las posturas de yoga, de modo que los niños puedan canalizar mejor su energía inicial. También es importante reforzar las consignas verbales y visuales, asegurando que sean claras y breves para facilitar la comprensión y ejecución de las posturas. Finalmente, se recomienda regular el clima externo (como ruidos o distracciones) y disponer de materiales adecuados, lo que contribuirá a mantener la concentración y favorecer un ambiente más propicio para la autorregulación emocional y el aprendizaje psicomotor.

- ¿Qué aprendizajes emergen para el diseño pedagógico?

De esta práctica emergen aprendizajes valiosos para el diseño pedagógico que pueden orientar futuras sesiones:

- Autorregulación emocional: los niños aprendieron a canalizar la inquietud inicial hacia la calma y la concentración mediante las posturas y saludos.



USANTOTOMAS.EDU.CO
santotocolombia

ACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL
—MULTICAMPUS—
DE ALTA CALIDAD POR 8 AÑOS
Resolución 044325 del 28 de julio de 2022



NIT.: 860.012.357-6

Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797



SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

- Conciencia corporal: posturas como bambú, árbol y montaña fortalecieron la percepción de la conciencia corporal, la alineación y el equilibrio.
- Integración cuerpo-emoción: se evidenció cómo el movimiento consciente favorece la confianza, la seguridad y la disposición al aprendizaje.
- Secuenciación pedagógica: la práctica mostró la importancia de estructurar rutinas que transiten de la activación lúdica hacia la calma reflexiva.
- Participación activa: la variedad de actividades permitió que los niños se involucraran con entusiasmo, reforzando la cooperación y el sentido grupal.

- Breve interpretación desde los referentes teóricos y relación con el objeto de estudio

Desde los referentes teóricos, la práctica de yoga en la infancia se concibe como una estrategia pedagógica que integra el desarrollo psicomotor, la autorregulación emocional y la conciencia corporal, tal como lo plantean Sumar (2019) y otros enfoques de educación inclusiva. Las posturas de bambú, árbol y montaña, junto con los saludos al sol y a la tierra, se convierten en recursos que permiten transitar de la activación lúdica hacia la calma reflexiva, favoreciendo aprendizajes significativos en coordinación, equilibrio y concentración. En relación con el objeto de estudio, estas experiencias muestran cómo el yoga puede ser incorporado en el diseño pedagógico como una herramienta integral que potencia tanto las habilidades motrices como las socioemocionales, contribuyendo a la formación de ambientes educativos más inclusivos y participativos.

PROYECCIONES O AJUSTES PARA LA SIGUIENTE SESIÓN

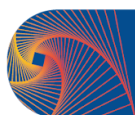
- Cambios en la estrategia, materiales o tiempos

Para optimizar la práctica se identifican algunos ajustes necesarios en la estrategia, los materiales y la gestión del tiempo. En cuanto a la estrategia, se recomienda incorporar más dinámicas lúdicas y transiciones suaves entre posturas, de manera que los niños mantengan la motivación y la concentración. Respecto a los materiales, es importante asegurar la disponibilidad de colchonetas en buen estado, recursos visuales que apoyen la comprensión de las posturas y elementos de juego (como tarjetas o sonidos) que refuercen la conexión con la actividad. En relación con los tiempos, se sugiere ampliar el momento de activación inicial para canalizar la energía del grupo y ajustar la duración de cada postura de acuerdo a la capacidad de atención de los niños, garantizando un equilibrio entre movimiento, juego y calma.

- Nuevas preguntas de investigación que surgen
¿De qué manera los tiempos de transición entre juego y calma influyen en la disposición al aprendizaje?, y ¿cómo se pueden adaptar las estrategias y materiales para responder a la diversidad de ritmos y necesidades presentes en el grupo?

- Recomendaciones para el acompañamiento individual o grupal

Para el acompañamiento individual se recomienda ofrecer consignas claras y personalizadas, atendiendo al ritmo y nivel de concentración de cada niño, reforzando la motivación con gestos de apoyo y retroalimentación positiva. Es importante brindar espacios breves de pausa o respiración consciente para quienes presenten mayor inquietud, favoreciendo su autorregulación. En el acompañamiento grupal, se sugiere estructurar dinámicas colectivas que integren juego, música y movimiento, de manera que se fortalezca la cooperación y el sentido de pertenencia. Además, mantener una secuencia organizada de



USANTOTOMAS.EDU.CO
santotocolombia

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
—MULTICAMPUS—
DE ALTA CALIDAD POR 8 AÑOS
Resolución 044325 del 28 de julio de 2022

icontec
ISO 9001
SC4289-1

icontec
ISO 21001
OE-200023

IQNET
certificado
internacional

NIT.: 860.012.357-6
Carrera 9 # 51 - 11
PBX.: +57 (601) 5878797

actividades y tiempos equilibrados entre activación y calma permitirá que el grupo canalice su energía de forma armónica, potenciando tanto el desarrollo psicomotor como las habilidades socioemocionales.



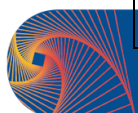
UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

Anexos



Diario de campo/ ficha de observación

DIARIO DE CAMPO		
FECHA:	HORA DE INICIO:	HORA DE CIERRE:
INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	I.E.D República Dominicana	
NOMBRE DE INVESTIGADOR:	Adriana María González González Martha Carolina Ospino Manrique Roque Alexander Santamaria Perilla	
NÚMERO DE PARTICIPANTES:	GRADO: Jardín	SESIÓN: 5
NOMBRE DE LA EXPERIENCIA: El bosque encantado		
OBJETIVO DE LA EXPERIENCIA: Fortalecer sus habilidades psicomotoras y favorecer procesos de concentración, calma y persistencia.		
CONTEXTO DE IMPLEMENTACIÓN		
AG: El entorno físico se organizó en un espacio amplio y ventilado, con las colchonetas dispuestas de manera ordenada hacia el frente para favorecer la atención grupal. La disposición del espacio permitió		



USANTOTOMAS.EDU.CO
santotocolombia

ACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL
—MULTICAMPUS—
DE ALTA CALIDAD POR 8 AÑOS
Resolución 044325 del 28 de julio de 2022



Tel. 860.012.357-6

Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797



SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

movilidad y la interacción, aunque se percibieron condiciones externas como el ruido proveniente de los salones vecinos y los pasillos, lo que generó cierta distracción. El clima emocional del grupo se caracterizó por la motivación inicial y la expectativa frente a la actividad, acompañada de momentos de inquietud motora que fueron canalizados mediante dinámicas de equilibrio y juego, favoreciendo la concentración y la participación activa.

MO: El salón se transformó en un refugio cálido donde la luz natural y el aire fresco ayudaron a equilibrar la energía del grupo. Esta ambientación fue clave para contrarrestar el ruido externo, permitiendo que los niños se sintieran en un espacio protegido y tranquilo. La organización de las colchonetas no fue solo técnica; buscó dar a cada niño un "hogar seguro" desde donde pudieran explorar libremente, pasando de la quietud de su sitio al movimiento alegre del calentamiento sin sentirse invadidos. Se sintió un ambiente de confianza y pertenencia. El saludo ritualizado funcionó como un abrazo de bienvenida que disipó la ansiedad inicial, convirtiendo la curiosidad en un compromiso dulce y atento con la actividad. Ante las distracciones del entorno, se utilizó la música y la suavidad de la voz como un hilo conductor que mantuvo al grupo unido. Esto permitió que, a pesar de los estímulos externos, los niños permanecieran en un estado de "alerta serena", conectados con su propio cuerpo y el de sus compañeros.

AS: En esta sesión se evidencia un ambiente más organizado y tranquilo, donde los niños muestran mayor apropiación del espacio, especialmente en el uso de las colchonetas como lugar propio. La disposición del entorno favorece la atención y la participación, permitiendo un mejor desarrollo de la actividad.

Aunque persisten algunos distractores como el ruido, el grupo logra mantener el enfoque con mayor autonomía que en sesiones anteriores. Se percibe un clima de confianza y disposición, donde los niños participan de manera más consciente, evidenciando avances en la regulación, el control corporal y la convivencia.

OBSERVACIÓN DESCRIPTIVA

MOMENTO DE INICIO

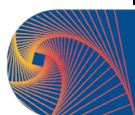
¿Cómo se dio este momento?

AG: El inicio de la sesión se llevó a cabo con una dinámica de caminar al ritmo del sonido de la caja china, lo que generó un ambiente lúdico y participativo. Esta propuesta permitió captar la atención de los niños desde el primer momento, favoreciendo la coordinación motriz y la escucha activa. El movimiento guiado por el sonido estimuló la concentración, la orientación espacial y la capacidad de seguir consignas, preparando al grupo para la transición hacia las posturas de yoga con mayor disposición y conexión corporal.

MO : Ritual de acogida y sintonía: La sesión comenzó con una atmósfera de calidez y cercanía; el saludo "Namasté" funcionó como un puente afectivo que permitió a los niños y las niñas dejar atrás la agitación del pasillo y reconocerse presentes en el espacio de práctica.

El juego como lenguaje de conexión: Más allá del seguimiento de instrucciones, la dinámica del "tambor" y los "congelados" se vivió como un momento de alegría compartida que disolvió tensiones iniciales. Se observó cómo la risa y el juego rítmico facilitaron una disposición corporal más abierta y menos rígida antes de las posturas.

Gestión de la impulsividad desde el afecto: Ante la inquietud de estudiantes como Jero o Mati, se utilizó la pausa y el contacto visual tierno como herramientas de contención. Este enfoque permitió que



USANTOTOMAS.EDU.CO



santotocolombia



NIT. : 860.012.357-6

Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797



SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

	la transición hacia la postura de sentado no fuera una imposición, sino una invitación a la calma y al autocuidado grupal. Despertar de la escucha sensible: Se percibió un grupo que empieza a "escuchar con el cuerpo"; el silencio que seguía al sonido del tambor se convirtió en un espacio de atención plena donde los niños, de manera natural, buscaban la quietud para esperar la siguiente consigna lúdica. AS: El inicio se realizó a partir de una dinámica de movimiento guiada por el sonido, lo que permitió captar rápidamente la atención del grupo. Los niños participaron con motivación, mostrando mayor capacidad para seguir consignas y coordinar sus movimientos. A diferencia de sesiones anteriores, se nota un mejor manejo de la impulsividad, ya que logran responder a las pausas y al silencio con mayor disposición. Esto facilita una transición más organizada hacia la actividad, mostrando avances en la escucha, la concentración y la regulación corporal.
DESARROLLO DE LA SESIÓN Comportamientos individuales y grupales Manejo general de la actividad.	AG: Durante la práctica se evidenció cierta inquietud motora en los niños, probablemente influenciada por el ruido proveniente de los salones vecinos y los pasillos, lo que generó distracciones en el grupo. A pesar de ello, se trabajó de manera intencionada el equilibrio, proponiendo posturas que exigían concentración y control corporal. Esta estrategia permitió canalizar la energía hacia movimientos conscientes, favoreciendo la estabilidad, la coordinación y el fortalecimiento de la atención, aspectos fundamentales para el desarrollo psicomotor y la autorregulación emocional. MO: Sintonía y Control de Impulsos: Se observó una evolución en la capacidad de "frenado" del grupo; durante el calentamiento rítmico, los niños y las niñas respondieron con mayor precisión a la consigna de detenerse, transformando la agitación inicial en una atención expectante. El paso a la postura de la "Pinza" y el estiramiento hacia atrás revelaron un esfuerzo de coordinación notable. A nivel individual, se destaca la capacidad de entrega de estudiantes como Evely, quien al cerrar los ojos durante las posturas, modeló de forma espontánea una actitud de introspección que fue imitada por otros compañeros. El uso de la metáfora del "Elefante" y el "Bambú" actuó como un potente regulador emocional. Los niños no solo realizaron el movimiento, sino que habitaron el personaje, lo que permitió que la resistencia física en los conteos del 1 al 10 se viviera como un juego de fuerza grupal y no como una imposición técnica. Mediación del Esfuerzo: Ante la dificultad de algunos niños por mantener el equilibrio o la dirección de las piernas, se priorizó la validación del intento. Se observó cómo el refuerzo positivo ante posturas creadas o ajustadas por ellos mismos (como el balanceo de la montaña) aumentó la seguridad y la alegría durante la práctica. Tránsito hacia la Calma: El manejo de la actividad permitió que el grupo llegara al momento final con una energía serena. El paso al decúbito supino (acostados) se dio de manera orgánica, logrando un silencio compartido donde el cuerpo se permitió el descanso tras el dinamismo de la sesión. AS: Durante la sesión, se observan avances en el control de la impulsividad y en la respuesta a las indicaciones especialmente en

USANTOTOMAS.EDU.CO



santotocolombia

**ACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL**
—MULTICAMPUS—
DE ALTA CALIDAD POR 8 AÑOS
Resolución 044325 del 28 de julio de 2022



NIT.: 860.012.357-6

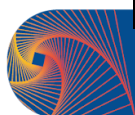
Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797



UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

	actividades que implican pausa y equilibrio. Aunque el ruido del entorno generó algunos momentos de distracción, los niños lograron retomar la actividad con mayor facilidad, mostrando mejor capacidad de concentración. Las posturas trabajadas permitieron canalizar la energía hacia movimientos más conscientes, observándose mayor estabilidad y coordinación. A nivel grupal se percibe una participación más organizada, donde los niños no solo imitan, sino que también intentan ajustar sus movimientos, mostrando mayor seguridad. A nivel general, se nota una mejor disposición hacia la calma al final de la actividad, logrando transiciones muy fluidas y un mayor control corporal en comparación con sesiones anteriores.
IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA PEDAGÓGICA ¿Se observó una correcta implementación de ejercicios de yoga frente a las necesidades psicomotrices? ¿Cuáles son las posiciones que más llamaron la atención en los niños? ¿Se muestran motivados ante las técnicas del yoga? ¿Fue adecuada la música de ambientación y otros recursos utilizados?	La implementación de los ejercicios de yoga se observó adecuada frente a las necesidades psicomotrices del grupo, ya que las posturas trabajadas (bambú, guerrero y elefante) respondieron a objetivos concretos de equilibrio, fuerza y coordinación. La postura de bambú favoreció la alineación corporal y la conciencia del eje central; el guerrero estimuló la estabilidad, la resistencia y la concentración; mientras que el elefante promovió la movilidad, la flexibilidad y la integración lúdica del movimiento. En conjunto, estas propuestas permitieron canalizar la energía de los niños hacia aprendizajes significativos, fortaleciendo tanto la motricidad gruesa como la autorregulación emocional, aspectos esenciales para su desarrollo integral. MO: Implementación frente a necesidades psicomotrices: Se observó una ejecución orientada al ajuste tónico-postural; la secuencia permitió que los niños y las niñas experimentaran la diferencia entre la firmeza necesaria en la "Montaña" y la fluidez requerida en la trompa del "Elefante". Esta alternancia entre tensión y distensión responde directamente a la necesidad de canalizar la impulsividad motriz hacia gestos con intención y control. Implementación frente a necesidades psicomotrices: Se observó una ejecución orientada al ajuste tónico-postural y la conciencia del eje central. La secuencia permitió que el grupo experimentara el contraste entre la firmeza de la "Montaña" y la movilidad lúdica de la trompa del "Elefante". Esta alternancia entre tensión y distensión responde a la necesidad de canalizar la impulsividad motriz hacia gestos con intención y control. Posiciones de mayor impacto: El "Elefante" y la "Mariposa" fueron las posturas que generaron mayor conexión afectiva. El elefante destacó por su carga simbólica y sonora, mientras que la mariposa se consolidó como el ejercicio preferido para el reconocimiento del cuerpo en quietud; los niños mostraron autonomía al coordinar el balanceo de sus "alas" de forma rítmica. Motivación ante las técnicas: La motivación fue intrínseca y se manifestó en la participación activa y el asombro. Los niños celebraron la posibilidad de "tocar las nubes" y habitaron sus personajes con alegría, mostrando persistencia durante los retos de equilibrio y los conteos de tiempo. Adecuación de recursos y apropiación del cierre: La guía narrativa y la música de la "nube" funcionaron como un contenedor emocional efectivo. Un hallazgo significativo de esta sesión fue notar que los niños y las niñas ya han interiorizado el ritual de



USANTOTOMAS.EDU.CO
santotocolombia

ACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL
—MULTICAMPUS—
DE ALTA CALIDAD POR 8 AÑOS
Resolución 044325 del 28 de julio de 2022



NIT.: 860.012.357-6

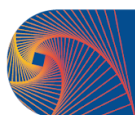
Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797



SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

	despedida: ahora cantan la canción que finaliza las sesiones de forma espontánea y suave, lo que demuestra una profunda conexión emocional con el espacio de yoga y una transición consciente hacia la calma total. AS: En esta sesión se evidencia una adecuada implementación de los ejercicios frente a las necesidades del grupo, observándose avances en el control corporal, el equilibrio y la coordinación, la combinación de posturas como bambú, guerrero y elefante permitió trabajar tanto la estabilidad como la movilidad, favoreciendo una mejor regulación de la energía. Las posturas con mayor componente lúdico, como el elefante y la mariposa, generaron mayor conexión y participación mostrando que los niños ya no solo imitan, sino que empiezan a apropiarse del movimiento. La motivación se mantiene de forma más constante, evidenciando mucha seguridad en la práctica. En cuanto a los recursos, la música, la narrativa y los rituales de cierre se consolidan como elementos fundamentales, ya que facilitan la transición hacia la calma. Se nota que el grupo logra estos momentos con mayor autonomía, reflejando avances significativos en la regulación y la conciencia corporal.
CONCLUSIONES: - Reacciones frente a la actividad - Participación, interacciones, conflictos - Uso del cuerpo, materiales, lenguaje verbal y no verbal	AG: MO: Reacciones y Participación: Los niños y las niñas transitaron de la curiosidad inicial a un disfrute pleno de la actividad. Se observó una convivencia armónica donde el respeto por el espacio del otro (la colchoneta) fluyó de manera natural, reduciendo los roces y fortaleciendo el sentido de comunidad. Conciencia Corporal: Existe un avance notable en el lenguaje del cuerpo; los niños logran mayor alineación y equilibrio, habitando cada postura con seguridad. El uso de materiales ha pasado de ser un juego externo a convertirse en un apoyo para su propio cuidado. El Canto como Autorregulación: El hallazgo más emotivo fue la apropiación del ritual de cierre. Los niños ahora cantan la canción final de forma espontánea y suave, utilizando su propia voz como una herramienta para calmarse y encontrar equilibrio grupal antes de despedirse con el "Namasté". Lenguaje y Emoción: A través de gestos serenos y un lenguaje verbal lleno de afecto, el grupo demostró que el yoga se ha convertido en un espacio donde el silencio y la paz no son normas impuestas, sino experiencias compartidas que ellos mismos lideran. AS: En esta sesión se evidencia un avance significativo en la forma en que los niños se relacionan con la actividad, pasando de una participación motivada a un disfrute muy consciente y autónomo. La interacción es muy organizada, con mayor respeto por el espacio personal, lo que reduce los conflictos y favorece la convivencia. A nivel corporal se observan mejoras significativas en el equilibrio, la coordinación y el control de las posturas, reflejando un mayor dominio y conciencia del cuerpo, Los materiales, especialmente la colchoneta se consolidan como un espacio propio que aporta al orden y la seguridad durante la práctica. Se destaca el uso del lenguaje no verbal y del canto como formas de regulación, evidenciando que los niños ya logran transitar hacia la calma de manera más natural. En general, la experiencia muestra que el yoga no solo fortalece lo motriz, sino también la capacidad de



USANTOTOMAS.EDU.CO



santotocolombia

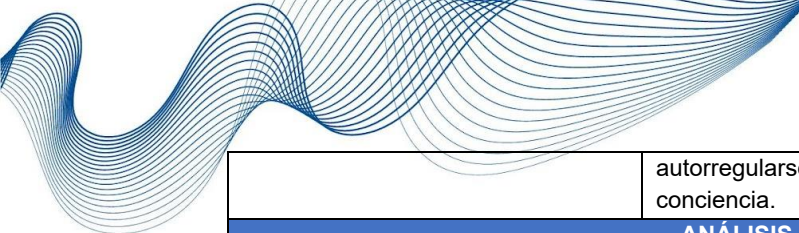
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
—MULTICAMPUS—
DE ALTA CALIDAD POR 8 AÑOS
Resolución 044325 del 28 de julio de 2022



NIT.: 860.012.357-6

Carrera 9 # 51 - 11

PBX.: +57 (601) 5878797



autorregularse, relacionarse y habitar el cuerpo con mayor conciencia.

ANÁLISIS PRELIMINAR

Identificación de patrones, categorías emergentes, tensiones o hallazgos iniciales.

Rúbricas de observación:

SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

Categorías	Habilidad Motriz	Sí (Observado)	No (No Observado)
Motricidad Gruesa			
	Mantiene el Equilibrio Estático (ej. postura del árbol o el pájaro).	X	
	Demuestra Coordinación Bilateral (uso coordinado de ambos lados del cuerpo).	X	
	Realiza Desplazamientos variados (gateo, saltos, caminar, etc.).	X	
	Muestra Fuerza y Resistencia muscular (mantiene posturas por el tiempo indicado).	X	
	Demuestra Orientación Espacial (reconoce direcciones, trayectorias).	X	
Motricidad Fina y Control			
	Muestra Precisión Gestual (realiza mudras simples o gestos faciales claros).	X	
	Coordina la Respiración con el movimiento (control respiratorio).	X	
Integración Sensorial/Emocional			
	Identifica la Conciencia Corporal (identifica tensión/relajación o límites).	X	
	Demuestra Regulación Emocional (vincula postura con estado afectivo).	X	



UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

	Utiliza la Expresión Simbólica (representa animales/emociones con el cuerpo).	X	
Habilidades Comunicativas			
	Muestra Escucha Activa (sigue instrucciones narradas/musicalizadas).	X	
	Realiza Expresión Verbal/Corporal (relata sensaciones o experiencias).	X	
Otros			

REFLEXIÓN PEDAGÓGICA

Interpretación crítica de educadora-investigadora:

AG:

MO:

- ¿Qué funcionó y por qué?

La narrativa simbólica (el elefante, la montaña, la nube) fue el motor del éxito en esta sesión. Funcionó porque permitió que los niños y las niñas tradujeran conceptos complejos de alineación corporal a un lenguaje que ellos habitan con naturalidad: el juego. Asimismo, la ritualización del cierre ha generado un sentido de seguridad; el hecho de que el grupo ya cante espontáneamente la canción final demuestra que el yoga ha dejado de ser una actividad externa para convertirse en una herramienta de su propio bienestar grupal.

AS: Funcionó la integración del juego, la narrativa y los rituales de cierre, ya que permitieron que los niños se apropiaran de la actividad de manera muy natural. Se evidencia que ya no dependen tanto de la indicación, sino que logran participar, regularse y transitar hacia la calma con mucha autonomía.

- ¿Qué aspectos requieren ajuste?

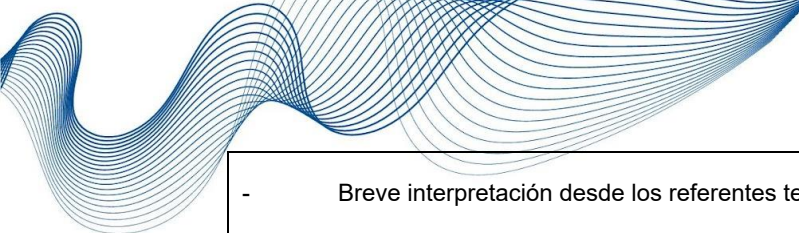
Es necesario trabajar con mayor profundidad la **orientación espacial** en las secuencias dinámicas. En el "Saludo a la Luna", se observó que la coordinación de pasos largos y el cambio de rodillas genera una confusión motriz que rompe momentáneamente el flujo de la calma. Se requiere simplificar estos tránsitos o apoyarlos con marcas visuales en las colchonetas para que el niño no pierda el foco por la dificultad técnica del movimiento.

AS: Se hace necesario seguir fortaleciendo la orientación espacial en algunas secuencias complejas, ya que algunos movimientos generan confusión, pero importante seguir implantando esta propuesta.

- ¿Qué aprendizajes emergen para el diseño pedagógico?

Emerge la importancia de la **autonomía en la autorregulación**. El aprendizaje principal es que el docente no debe ser el único emisor de la calma; cuando los niños lideran el canto o proponen variaciones en la postura (como el balanceo de la montaña), el aprendizaje es más profundo y duradero. El diseño pedagógico debe, por tanto, transitar de la instrucción dirigida a la **co-creación de la práctica**, permitiendo que sus voces y sus tiempos guíen la sesión.

AS: Se reconoce la importancia de dar un rol más activo al niño dentro de la práctica, ya que cuando participan proponiendo y liderando el aprendizaje es muy significativo. También se reafirma que la regulación no depende solo del docente, sino que es un proceso que el grupo sigue construyendo poco a poco.



UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—

- Breve interpretación desde los referentes teóricos y relación con el objeto de estudio

PROYECCIONES O AJUSTES PARA LA SIGUIENTE SESIÓN

AG:

MO: Cambios en la estrategia, materiales o tiempos

Apoyo Visual en Colchonetas: Se proyecta el uso de cintas de colores o huellas adhesivas en los tapetes para facilitar la ubicación de los pies durante el "Saludo a la Luna", buscando reducir la confusión motriz en los pasos largos.

Ritmo de la Narrativa: Se ajustarán los tiempos de las posturas de fuerza (como el Elefante) alternando con pausas de silencio absoluto de 5 segundos, para profundizar en el contraste entre el dinamismo y la quietud.

Protagonismo del Canto: Se dedicará un tiempo específico al inicio para que los niños propongan la intensidad del volumen en su canción de cierre, validando su autonomía en la autorregulación grupal.

AS: Desde la práctica se evidencia que el yoga aporta no solo al desarrollo motriz, sino también a la regulación y la conciencia corporal. A lo largo de las sesiones los niños han avanzado en el control, la coordinación y la forma de relacionarse con su cuerpo, mostrando mayor autonomía y disposición hacia la calma.

- Nuevas preguntas de investigación que surgen

¿Cómo el paso de una postura de fuerza (Elefante) a una de introspección (Mariposa) impacta en la capacidad de los estudiantes para manejar la frustración ante retos físicos?.

- Recomendaciones para el acompañamiento individual o grupal

Respeto al Espacio: Reforzar el concepto de la colchoneta como un "territorio de paz", invitando a los niños a que sean ellos quienes cuiden la disposición del material al finalizar la sesión.

El "Elefante" en casa: Invitar a las familias a que los niños les enseñen la postura del elefante y el movimiento de la "trompa". Permitir que el niño asuma el rol de guía fortalece su seguridad y permite que el beneficio de la movilidad y la fuerza se comparta con sus cuidadores.

Anexos



UNIVERSIDAD
SANTOTOMÁS
—SEDE PRINCIPAL BOGOTÁ—



Investigador(es):

Adriana María González González

Martha Carolina Ospino Manrique

Roque Alexander Santamaria Perilla