



MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE  
SECUNDARIA, BACHILLERATO, CICLOS, ESCUELAS DE IDIOMAS Y  
ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

**EL YOGA COMO HERRAMIENTA DE  
AUTOCAUIDADO Y GESTIÓN EMOCIONAL EN EL  
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Presentado por:

**BRATRIZ BADAL BLASCO**

Dirigido por:

**ESTHER BLASCO HERRAIZ**

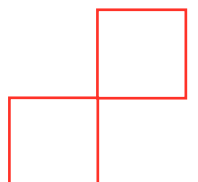
CURSO ACADÉMICO 2022-23

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, me gustaría mostrar gratitud hacia mi tutora del trabajo final de máster (TFM), la Dra. Esther Blasco Herraiz, ya que, con su apoyo y orientación ha logrado que este trabajo fuera más llevadero, a pesar del esfuerzo que su realización conlleva.

También, agradezco a mi tutor del centro de prácticas, por todos los conocimientos transmitidos y a todos los docentes y directora del IES la Vall d'Alba por haberme abierto sus puertas y acogerme como a una más.

Y por último, siempre estaré agradecida a mi familia, que ha estado a mi lado apoyándome en todo momento.



# ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN -----	1
1.1. Justificación del tema objeto de estudio del TFM -----	2
II. MARCO TEÓRICO -----	5
2.1. Hilo conductor-----	6
2.2. Metodología ABP -----	12
III. OBJETIVOS -----	16
3.1. Objetivos Generales -----	17
3.2. Objetivos Específicos -----	17
IV. MÉTODOLOGÍA -----	18
V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA -----	21
5.1. Marco normativo estatal y autonómico de referencia -----	22
5.2. Contextualización del centro educativo -----	23
5.3. Presentación de la programación didáctica del IES la Vall d’Alba -----	27
5.4. Análisis crítico de la programación y propuestas de mejora -----	31
VI. DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA / UNIDAD DE TRABAJO PROPUESTA-----	35
6.1. Propuesta de un proyecto competencial vinculado a la UD de yoga -----	65
VII. CONCLUSIONES -----	72

7.1. Valoración Personal -----	76
VIII. LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA -----	81
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS -----	85
X. ANEXOS -----	91
Anexo 1. Plano del IES -----	92
Anexo 2. Documentos del centro educativo.-----	93
Anexo 3. Calendario del curso escolar 2022/2023 del IES la Vall d’Alba -----	94
Anexo 4. Programación didáctica de educación física para los alumnos de 1º de bachillerato. -----	94
Anexo 5. Diario de clase (autoevaluación del alumnado)-----	95
Anexo 6. Rúbrica del diario de clase-----	95
Anexo 7. Rúbrica coevaluación de la coreografía final.-----	96
Anexo 8. Rúbrica heteroevaluación de la coreografía final. -----	97
Anexo 9. Ejemplo utilización del programa additio.-----	98
Anexo 10. Power de presentación de la UD de yoga.-----	98
Anexo 11. Secuencia del saludo al sol. -----	99
Anexo 12. Ermita de San Cristóbal donde se llevará a cabo la práctica.-----	99

Anexo 13. Posts de Instagram creados para la sesión 4. -----	100
Anexo 14. Tarjetas de las posturas de acroyoga facilitadas por el profesor -----	101
Anexo 15. Evaluación para el alumnado de la unidad didáctica de yoga. -----	102

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1. Ocho pasos del yoga según Patanjali. -----	9
Figura 2. Localización del IES la Vall d'Alba. -----	23
Figura 3. Ermita cercana al IES la Vall d'Alba. -----	24
Figura 4. Puntuación de los alumnos de la unidad didáctica. -----	78
Figura 5. Cuestionario. Alumnos que han recibido contenidos relacionados con el yoga anteriormente. -----	79
Figura 6. Cuestionario. ¿Te gustaría seguir adquiriendo conocimientos relacionados con el yoga? -----	80

## **ÍNDICE DE ABREVIATURAS:**

TFM: Trabajo Fin de Máster

NEE: Necesidades Educativas Especiales

OMS: Organización Mundial de la Salud

IE: Inteligencia Emocional

EF: Educación física.

UD: Unidad Didáctica

ABP: Aprendizaje Basado en Proyectos

PEC: Proyecto Educativo de Centro

PADIE: Plan de Atención a la Diversidad y la Inclusión Educativa

PAT: Plan de Atención Tutorial

PIC: Plan de Igualdad y Convivencia

PEC: Proyecto Curricular de Etapa

PCC: Proyecto Curricular de Centro

PGA: Programación General de Aula

PA: Programación Anual

---

## **RESUMEN**

El presente trabajo tiene como objetivo principal la elaboración de una Unidad Didáctica (UD) de yoga dirigida a los alumnos de 1º de bachillerato. Se considera el yoga una gran herramienta para trabajar la gestión emocional y el autoconocimiento a través del movimiento y de la respiración.

Una vez contextualizada la unidad didáctica en el IES la Vall d'Alba y justificada su importancia, se realiza una revisión de los diferentes estudios y propuestas con la finalidad de conformar el marco teórico.

La principal metodología que se lleva a cabo es el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), de esta manera, se les permite a los alumnos alcanzar una serie de aprendizajes significativos, ya que pueden extrapolar sus conocimientos a un contexto de la vida real.

Las sesiones se diseñan entorno a lo que dicta el currículo de 1º de bachillerato de la Comunidad Valenciana (Decreto 108/2022, de 5 de agosto), y la evaluación empleada es, en primer lugar, la evaluación diagnóstica, la cual sirve para proporcionar información sobre los conocimientos previos, así como la motivación de los alumnos.

En segundo lugar, la evaluación formativa, mediante la elaboración de un diario de clase, que permite al alumnado autoevaluarse y reflexionar sobre su aprendizaje. Por último, la evaluación sumativa, a través de la creación de una situación de aprendizaje final. En este caso, se plantea el diseño y representación de una coreografía de power yoga, que permita a los alumnos mostrar los resultados de sus aprendizajes y al docente comprobar el cumplimiento de los objetivos fijados previamente.

Los instrumentos que se utilizan para recoger la información son: la rúbrica, la elaboración del diario de clase, la lista de control y el cuestionario de evaluación inicial.

---

---

Tanto a la hora de programar las sesiones como de impartirlas y evaluarlas, se tiene en todo momento en cuenta el alumnado con Necesidades Educativas Especiales (NEE) para integrarlo de la mejor manera posible en el proceso de aprendizaje.

Según Gimeno (1976) en su libro *Autoconcepto, sociabilidad y rendimiento escolar*, el autoconcepto es la imagen que uno crea de sí mismo, la cual sufre deformaciones según la personalidad y está estrechamente relacionada con el rendimiento escolar.

Por este motivo, se considera de vital importancia la tarea del autoconocimiento en el aula, a través del trabajo emocional, de manera que el alumno sea consciente tanto de sus fortalezas, como de sus debilidades y pueda hacerles frente de la mejor manera posible.

Por último, se propone un proyecto vinculado a la unida de yoga, el cual permitirá a los alumnos extrapolar sus conocimientos y aplicarlos a un contexto de la vida real.

*Palabras Clave;* Educación Física, yoga, gestión emocional, bachillerato, relajación

---



---

## **ABSTRACT**

The present work has as main objective the elaboration of a didactic yoga unit directed to the students of 1st year of high school. Yoga is considered a great tool to work in the classroom on emotional management and self-awareness through movement and breathing.

Once our didactic unit has been contextualized in the IES la Vall d'Alba and its importance has been justified, a review of the different studies and proposals is carried out in order to form the theoretical framework.

The main methodology that is carried out is through projects (ABP), in this way, students have to achieve a series of significant learning that can be extrapolated to a real-life context.

The sessions are designed around what is dictated by the 1st year of high school curriculum of the Valencian Community (Decree 108/2022, of August 5).

The evaluation used is, first, the diagnostic evaluation, which is carried out through an initial questionnaire and provides us with information about the students' prior knowledge and motivation. Secondly, the formative evaluation since the elaboration of the class diary allows the students to reflect on their learning while the teacher can interact with them and make the necessary adjustments during the didactic unit. Finally, the summative evaluation, through the creation of a final learning situation, in our case a power yoga choreography, which allows students to show the results of their learning and the teacher to verify compliance with the proposed objectives.

The instruments used to collect the information are a rubric to evaluate the final choreography, a checklist for the daily evaluation of the teacher (behavior, hygiene, classroom rules...), an initial evaluation questionnaire and the diary. class prepared by students.

---

---

Both when scheduling the sessions and teaching and evaluating them, students with SEN (Special Educational Needs) are always considered to integrate them in the best possible way in the learning process.

According to Gimeno (1976) in his book *Self-concept, sociability and school performance*, self-concept is the image that one creates of oneself, which undergoes distortions according to personality and is closely related to school performance.

For this reason, I consider the work of self-knowledge in the classroom to be of vital importance, so that the student is aware of both their strengths and their weaknesses and knows how to deal with them in the best possible way.

Finally, a project linked to the yoga unit is proposed, which will allow students to extrapolate their knowledge and apply it to a real life context.

*Keywords;* Physical Education, yoga, emotional management, bachelor, relaxed

---

---

# **I. INTRODUCCIÓN**

---

## INTRODUCCIÓN

### 1.1. Justificación del tema objeto de estudio del TFM

En este apartado se desarrollan las razones por las cuales se ha escogido el yoga como propuesta del TFM y porque se considera necesario darle cabida en la programación anual de Educación Física (EF)

Cuando se trata la gestión emocional se habla indirectamente de Inteligencia Emocional (IE), siendo el principal difusor de este concepto el profesor de la Universidad de Harvard Daniel Goleman, quien en el año 1995 publicó el libro *La Inteligencia Emocional*.

Para Goleman no basta con tener un Coeficiente Intelectual (CI) muy alto, sino que es indispensable poseer otra serie de habilidades como la autorregulación, la empatía o el autoconocimiento.

El concepto IE en los adolescentes se identifica como la capacidad que estos poseen de reconocer sus emociones y la de sus compañeros, a la vez que saben reconducirlas hasta lograr el equilibrio.

Por lo tanto, se considera óptimo trabajar el autoconocimiento y la gestión emocional en los alumnos de diferentes niveles, tanto en infantil, primaria, secundaria como bachillerato. Todos pueden beneficiarse, solo se debe procurar adaptar bien los contenidos a las diferentes edades.

Una muestra de ello, se refleja en el estudio realizado por Amutio-Kareaga et al. (2015) donde se relaciona la práctica de mindfulness en el aula con una mejora en el rendimiento escolar. Y otro estudio realizado por Bellver y Menescardi (2022) en el cual se relaciona de manera directa la intervención en el aula con mejoras notables en los hábitos de los estudiantes y su bienestar psicofísico.

---

En consecuencia, trabajar la gestión de las emociones no es únicamente sinónimo de bienestar integral sino también de una mejora del rendimiento académico. Este aspecto, es especialmente destacable en los adolescentes, ya que al tratarse de una época de cambios tanto a nivel físico como psíquico es muy útil introducir rutinas de autoconocimiento y autocuidado.

Las técnicas de autocuidado incluyen el trabajo de yoga, la respiración o la meditación, y pueden desarrollarse en el aula, ya que es donde los alumnos pasan la mayor parte de su tiempo diario y además, pueden trabajarse de manera transversal a lo largo de todo el curso escolar. De esta manera se le permite al alumnado crear una adherencia y beneficiarse de los efectos positivos que su práctica habitual conlleva.

A su vez, otro estudio que apoya la necesidad de trabajar el bienestar emocional es el realizado por Coronel (2022), en el cual se confirma que los trastornos de ansiedad se inician en las etapas de la infancia y la adolescencia, siendo progresivos, persistentes y crónicos, destacando la ansiedad como el trastorno psiquiátrico más frecuente.

Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) recoge que el suicidio es la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años y la mayoría de los casos se dan en personas en la que su capacidad para afrontar las tensiones de la vida está mermada.

La OMS (2021) también apunta que uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental que los hacen más vulnerables a sufrir exclusión social, dificultades educativas o comportamientos de riesgo.

Por último, otro factor a considerar en la actualidad es el sobreuso o el mal uso de las redes sociales entre la población joven, y su impacto en la salud mental. Según el estudio llevado a cabo por López et al. (2023) la mayoría de los centennials (nacidos a partir del año 2000) sufren o han presentado patologías provocadas por las redes sociales, siendo la

---

ansiedad y depresión en un 26.1% de los casos y el insomnio en un 18.8 %. Además, el 88% no son conscientes de que el uso abusivo de las redes sociales puede provocar patologías mentales.

---

## **II. MARCO TEÓRICO**

---

## MARCO TEÓRICO

En el siguiente apartado se destacan aquellos aspectos más importantes de la unidad didáctica presentada. En este caso, los dos puntos sobre los que se pretende enfatizar son:

- **El hilo conductor:** el cual sirve de unión entre las diferentes unidades didácticas programadas a lo largo del curso escolar, de manera que la programación anual tenga una continuidad y una progresión lógica.

- **La metodología:** Se llevan a cabo tres metodologías de trabajo: la educación emocional, el trabajo cooperativo y el ABP, siendo esta última sobre la cual se desea focalizar la atención, por considerarse la más importante.

A continuación, se procede a explicar más detalladamente estos aspectos que se acaban de mencionar.

### 2.1. Hilo conductor

Se plantea trabajar la educación emocional como hilo conductor que sirva de eje central de todas las unidades didácticas de la programación anual de EF.

La educación emocional es definida por Bisquerra y Pérez (2007) como “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende desarrollar el conocimiento sobre las propias emociones y las de los demás. El principal objetivo de la educación emocional es capacitar al individuo para que adopte comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo humano”.

Estos mismos autores, Bisquerra y Pérez (2007), afirman que las emociones juegan un papel clave en las necesidades sociales como ansiedad, estrés, violencia o consumo de drogas. Además, apuntan que la dimensión emocional no está suficientemente atendida en las áreas académicas ordinarias.



---

Afortunadamente, hoy en día el currículum recoge cada vez más este tipo de contenidos, incluyendo la dimensión mental o emocional cuando se habla de salud.

Echando la vista atrás, se puede comprobar como a lo largo de la historia, una línea de autores como: Pestalozzi (1800), Salovey y Mayer (1990), Montessori (1912) o Goleman (1996) han apoyado la importancia de la educación afectiva para una educación integral del alumno. Refiriendo la necesidad no solo de una formación a nivel académico o intelectual, sino también a nivel social, moral o físico.

Ya en 1996, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) publicaba un informe liderado por Jacques Delors donde se nombraban los cuatro pilares principales de la educación: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser. Fijando los dos últimos como referentes en la educación emocional en el aula.

Por lo tanto, para trabajar la educación emocional es necesario centrarse en el desarrollo de la IE, la cual permite al alumnado la capacidad de regular y gestionar las propias emociones. Este término es definido por Goleman (2018) en su libro *inteligencia emocional en la empresa* como “la capacidad de gestionarnos a nosotros mismos y nuestras relaciones de manera eficaz”.

Al mismo tiempo, Goleman en su libro divide la IE en cuatro aptitudes fundamentales: conciencia de uno mismo, autogestión, conciencia social y habilidades sociales (p.26).

En consecuencia, los docentes son los encargados de llevar esta teoría a la práctica, ya que según Martínez (2010), se afirma que la escuela junto a la familia son los principales pilares educativos del alumnado y tienen como objetivo principal el desarrollo global y armónico de los jóvenes.

---

Es decir, es competencia del profesorado no solo la transmisión de conocimientos o saberes teóricos, sino también de educar en valores y acompañar al alumno en su proceso evolutivo de maduración.

En la actualidad, tal como ya se ha comentado, este cambio se empieza a ver reflejado en el currículum de bachillerato (Real Decreto 243/2022), que fija como objetivo contribuir a desarrollar en el alumnado capacidades que le permitan: “Consolidar una madurez personal, afectiva sexual y social que le permita actuar de manera respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar el espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales” .

Concretamente, desde el área de educación física y mediante la educación emocional se puede contribuir a desarrollar el siguiente objetivo general de etapa: “ Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social”.

En definitiva, el currículum actual sí que pone mayor énfasis en el desarrollo integral del alumno, porque el concepto bienestar referido a la persona lo divide en dos dimensiones: la física y la mental.

Dejando a un lado lo que dicta el currículum y los diferentes autores, se retoma el yoga como herramienta de trabajo. Esta disciplina, permite trabajar tanto la parte física (flexibilidad a través de estiramientos y posturas) como la mental (meditación, respiración consciente o identificación de las emociones).

Por ello, a continuación, se desarrolla el yoga y las principales técnicas sobre las que se basa esta disciplina, como es el caso de: las asanas, la respiración consciente y la conciencia del mundo interior.

---

### 2.1.1. El yoga

El yoga se remonta a las fuentes del pensamiento de la India y pertenece a una escuela de pensamiento llamada “Darshana”. Según apunta Desikachar (2006) el inspirador básico del yoga fue Patanjali, y fijó su enseñanza en unos breves aforismos llamados sutras.

Patanjali define el yoga como la unión del cuerpo, mente y alma con la conciencia. A su vez, describe ocho pasos y cada uno de estos abarca una dimensión del ser humano, por ejemplo: Yamas: código de comportamiento social; Niyama: código de comportamiento personal; Asanas: posturas corporales; Pranayama; control de la respiración; Prathyahara: mundo interior; Dharana: concentración; Dhyana: meditación; Shamadhi: Iluminación. (Ver figura 1)

**Figura 1**

*Ocho pasos del yoga según Patanjali.*



Fuente: imagen de elaboración propia.

---

La propuesta didáctica, se centra especialmente en en pranayama, asanas y Prathyahara, que corresponden a las posturas corporales combinadas con la respiración, al mismo tiempo que se mantiene la conciencia en el mundo interior, lo cual permite conectar con las sensaciones experimentadas tanto a nivel físico como mental.

### **2.1.2. Las asanas**

Avanzando en el tema, nos centramos en las asanas y los beneficios que su práctica habitual conlleva. Tal como indica Calle (2019) en su libro *el gran libro del yoga* las asanas son “determinadas posturas que el cuerpo adopta para ejercer una beneficiosa influencia sobre todos sus órganos y glándulas, sobre el sistema neuromuscular y armonizan también la función mental”. Además, Calle (2019), también añade que las asnas previenen trastornos somáticos y psicósomáticos y colaboran en la resolución de desórdenes emocionales o psíquicos.

Por otro lado Bigorra (2005) considera las asanas una serie de posturas corporales que otorgan fuerza, flexibilidad, conciencia, y superación. Pueden adaptarse a cualquier edad, sexo o condición física y suponen un trabajo completo ya que integran el trabajo muscular, articular, respiración y concentración.

### **Saludo al sol**

La combinación de una secuencia de asanas conforma el saludo al sol, y recibe este nombre porque el sol en la mitología hindú representa la salud, por lo tanto esta secuencia es representada como un ritual de bienestar.

Cada una de las asanas que componen el saludo al sol recibe un nombre, que según Villegas y Pujol (2018) está escrito en sánscrito, una lengua procedente de la India. Los nombres son los siguientes: Namaskarasana, Urdhva Hastasana, Uttanasana, Ashwa

---

Sanchalanasana, Dandasana, Ashtanga Namaskar, Bhujangasana, Adho Mukha Svanasana, Ashwa Sanchalanasana, Uttanasana, Urdhva Hastasana, Pranamasana.

Esta secuencia de asanas se realiza de manera coordinada con la respiración, alternando la inspiración con la expiración en cada una de ellas. (Ver anexo 11)

### **2.1.3. La respiración consciente**

En relación a la respiración, según se ha demostrado en el estudio realizado por Malik (2011) la práctica de la respiración yóguica disminuye el consumo de oxígeno en reposo y el trabajo del corazón. Además, en dicho estudio se demuestra que la respiración yóguica fortalece los músculos respiratorios y aumenta la elasticidad del diafragma y la capacidad de los pulmones.

Otros beneficios de la práctica de la respiración son constatados en el estudio realizado por Oportus (2021) donde concluye que a través de la respiración consciente, podemos mejorar la función sináptica y de forma secundaria inferir en la mejora cognitiva.

Por su parte, Lara (2019) añade que los ejercicios que involucran la respiración consciente mejoran el bienestar, la salud y el control de enfermedades.

En definitiva, los resultados en cuanto a la respiración consciente, refieren mejoras en el estado de ánimo, nivel de ansiedad o estrés y por ende la mejora de la calidad de vida en general.

### **2.1.4. La conciencia del mundo interior (mindfulness)**

El estudio realizado por Portillo et al. (2019) deja constancia de los efectos positivos de la práctica mindfulness, demostrando que la incorporación de una rutina de mindfulness disminuye la ansiedad y aumenta la felicidad.

---

Por otro lado, Vibe et al. (2013) afirma en su estudio que tras la aplicación de un programa de mindfulness a los alumnos, estos mejoran el estrés relacionado con los estudios y muestran un mayor bienestar.

Y en la misma línea, Crespo (2023) pone de manifiesto que la aplicación de un programa de mindfulness mejora la implicación del alumnado sobre los cambios positivos en la mejora del clima del aula y en la autorregulación de los comportamientos impulsivos.

Por lo tanto, trabajar el mindfulness no es solo beneficioso para mejorar la ansiedad y el estrés, si no que se ha demostrado que es muy útil para los estudiantes, ya que a través de la practica continuada se puede mejorar el comportamiento de los adolescentes y el clima del aula, dos requisitos indispensables para que el alumno pueda aprender en las mejores circunstancias posibles.

## **2.2. Metodología ABP**

Seguidamente, otro factor que se pretende destacar es la principal metodología sobre la que se apoyan las diferentes las sesiones que componen la unidad didáctica de yoga. Para llevar a cabo la adquisición de conocimientos por parte del alumnado, se utiliza el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP).

El ABP, se trata de una metodología innovadora, y en primer lugar, antes de pasar a desarrollar la metodología en sí, se desea aclarar que significa innovar en el contexto educativo. Según Muzás (2016) la innovación es un reto prioritario que muchos centros asumen con la finalidad de responder a un mundo cada vez más rico y diverso.

Este mismo autor, remarca que los principales beneficiarios son los alumnos, quienes gracias al esfuerzo de la comunidad educativa pueden alcanzar el éxito, que se traduce en unos aprendizajes profundos y la convicción de que seguirán aprendiendo a lo largo de toda la vida.

---

En referencia a la metodología ABP, permite a los alumnos adquirir los conocimientos y competencias del siglo XXI, a través del planteamiento de proyectos con la finalidad de dar respuesta a problemas de la vida real. (Trujillo, 2015)

Además, Trujillo (2015), remarca que para que el proyecto educativo sea efectivo es necesario que se cumplan dos criterios, en primer lugar, debe tener sentido para los alumnos y, en segundo lugar, deben de percibirlo como algo que quieren hacer bien porque les importa. Asimismo, el proyecto debe tener siempre una finalidad educativa acorde con el tema que se está tratando y con el nivel de conocimiento de los alumnos

Otros autores que apoyan la idea de Trujillo y reafirman sus palabras son Larmer y Mergendoller (2010) quienes indican que un proyecto será significativo si los estudiantes lo perciben como una tarea que importa y que quieren hacer bien. Además, el proyecto deberá tener siempre un propósito educativo.

Igualmente, teniendo en cuenta que vivimos en una sociedad muy heterogénea, el ABP, es una metodología idónea para preparar a los estudiantes a la hora de trabajar en un ambiente y una economía diversos y globales (Galeana 2006).

Con la finalidad de lograr estos aprendizajes, el alumnado transita diversas fases hasta lograr el aprendizaje, las cuales se desarrollan por Muñoz y Gómez (2017) y son las siguientes: los estudiantes exploran y descubren intereses, formulan preguntas, organizan su trabajo, buscan información en diversas fuentes, ponen en común sus concepciones y las comparan con nueva información, las enriquecen o transforman, comunicando resultados y haciendo propuesta.

---

Al mismo tiempo, se remarca la importancia de que los alumnos presenten o exhiban los resultados de su proyecto delante de un público (de otra clase, de su familia...) a modo de conclusión del proyecto. De esta manera, se les permite reflexionar sobre su trabajo, a la vez que toman conciencia de sus puntos fuertes y debilidades. (Muñoz y Gómez 2017)

Retomando los beneficios positivos que su aplicación en la educación conlleva, se conoce que a través del ABP se deja de lado la enseñanza mecánica y memorística y nos enfocamos en un trabajo que resulta más motivador y complejo, ya que se utiliza el enfoque interdisciplinario y el trabajo cooperativo de los participantes (Heydrich y Hernández, 2010).

Además, tal como indica de Pérez (2019), un enfoque de enseñanza tradicional no ayuda a los estudiantes a alcanzar estándares altos, mientras que uno basado en proyectos construye el aprendizaje sobre las fortalezas de cada alumno y les permite explorar sus propias áreas de interés.

Este fenómeno de adquisición de conocimientos, lo estudia la neurociencia, la cual se encarga de entender el funcionamiento del sistema nervioso de manera integral, y por ende, explica cómo se produce el aprendizaje en el ser humano.

Algunos autores como Silva y Uribe (2019) remarcan la vinculación entre la neurociencia, la psicología y el ABP como principales elementos a utilizar en el aula, donde los estudiantes son los ejecutores y los docentes deben dominar este método para poder guiar a los miembros participativos (comunidad educativa, alumnos, padres y madres, otros familiares...)

Por último, sin perder de vista el currículo educativo, cabe hacer mención al Artículo 6 (Real Decreto 243/2022) que recoge lo siguiente: “el bachillerato tiene que tener un enfoque competencial de manera que se fundamente en aprendizajes desarrollados a partir de situaciones reales”.



---

Por lo que la metodología ABP cumple con la finalidad de acercar al alumnado a su contexto de vida mediante el planteamiento de situaciones de aprendizaje reales.

En conclusión, se considera la metodología ABP muy apropiada para trabajar en el aula. Mediante esta dinámica de trabajo, se permite al alumnado la identificación de sus propias problemáticas a resolver y el reconocimiento de sus puntos débiles. En otras palabras, se incita al alumno a reflexiona a acerca de los conocimientos adquiridos y se mantiene motivado en todo su proceso de aprendizaje. (Zambrano et al. 2022)

---

### **III. OBJETIVOS**

---

## **OBJETIVOS**

En el presente punto, se fijan los objetivos que se pretenden alcanzar con la elaboración del TFM, a su vez, se dividen en generales y específicos generando los diferentes subapartados que se exponen a continuación:

### **3.1. Objetivos Generales**

- Presentar una propuesta de trabajo que consiste en una unidad didáctica.
- Desarrollar los aspectos metodológicos utilizados y profundizar en su entendimiento y funcionamiento.
- Conformar el marco teórico a través del análisis de diferentes estudios y teorías que permitan sustentar el proyecto.
- Recoger las conclusiones una vez terminado el TFM, donde se expone la reflexión acerca del grado de consecución de los objetivos.

### **3.2. Objetivos Específicos**

- Desarrollar específicamente cada una las sesiones que conforman la unidad didáctica de yoga.
- Recopilar varios autores referentes al tema de estudio con la finalidad de hacer distinciones y lograr organizar las propias ideas.
- Analizar la programación didáctica anual del centro, proponer opciones de mejora y adaptar la propuesta didáctica a las carencias detectadas.
- Conocer los puntos fuertes y debilidades del TFM y fijar opciones de mejora en los casos que así se requiera.

---

## **IV. MÉTODOLÓGÍA**

---

## **METODOLOGÍA**

El presente trabajo, se trata de un TFM de guía Académica que consiste en una propuesta de intervención didáctica. En este caso, se ha podido llevar a cabo en el centro de prácticas, y al tener la oportunidad de aplicarlo en el contexto educativo, la metodología sobre la que se apoya pasaría a ser la intervención didáctica.

El proceso que se ha seguido para elaborar el siguiente trabajo ha sido; en primer lugar, se fija la introducción donde se justifica la intervención didáctica, es decir, se citan los principales autores y estudios que apoyan la necesidad de trabajar este tipo de contenidos en el aula.

De igual modo, se tiene en cuenta en todo momento el contexto del IES la Vall d'Alba. Para ello, se ha realizado un estudio del entorno del centro educativo con la finalidad de conocer las costumbres autóctonas y la cultura de la población. También se han tenido en cuenta a los alumnos, sus preferencias, intereses y aficiones. Es muy interesante adaptarse al contexto y a las necesidades detectadas para que el alumnado esté motivado y pueda dar continuidad a su aprendizaje fuera del centro.

En segundo lugar, tal como se recoge en el apartado 5.1, se ha realizado una revisión del marco curricular actual, lo que permite seguir en todo momento lo que dicta el currículum de bachillerato de Comunidad Valenciana. Igualmente, se ha efectuado un análisis de la programación didáctica anual del centro con la finalidad de detectar carencias y puntos de mejora.

En tercer lugar, con el objetivo de conformar el marco teórico, se ha realizado una revisión tanto de la temática del yoga y la educación emocional como de la metodología ABP, de esta manera, se logra una fundamentación tórica sobre la que sustentar la unidad didáctica.

---

Para realizar dicha búsqueda, se ha trabajado con diferentes bases de datos y fuentes, como es el caso de Google académico o Pubmed. Las palabras clave que se han empleado para ello, han sido: educación emocional, bachillerato, gestión emocional, yoga, aprendizaje basado en proyectos.

También se han tenido en cuenta los aprendizajes teórico-prácticos derivados de las clases del máster a través de las diferentes sesiones impartidas. Estos han servido para entender el desarrollo del cerebro adolescente y para conocer el funcionamiento de la metodología ABP.

Por último, una vez recabada toda la información necesaria, se ha procedido a desarrollar las 8 sesiones que componen la unidad didáctica de yoga. Además, se ha buscado un hilo conductor, de manera que se pueda unir la unidad didáctica de yoga con las demás unidades que conforman la programación anual, y darles continuidad y sentido a los aprendizajes.

Adicionalmente, se ha desarrollado un proyecto vinculado a la unidad de yoga, el cual se plantea como una propuesta donde los alumnos puedan aplicar sus conocimientos aprendidos a lo largo de la unidad didáctica a un contexto real y hacer su aprendizaje más significativo, al mismo tiempo que se implica en el a toda la comunidad educativa, a los diferentes servicios locales y a las familias.

Como punto final del TFM y a modo de conclusión, se valora la consecución de los diferentes objetivos propuestos y se reflexiona sobre lo que ha supuesto la realización del siguiente trabajo. Para cerrar el trabajo, se recogen las limitaciones que se han encontrado y la posibilidad de plantear futuros proyectos de investigación.

---

## **V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

---

## **PRESENTACIÓN Y ANÁLISI DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

En este apartado se contextualiza la unidad didáctica propuesta en la programación didáctica de EF del IES la Val d'Alba para el curso 2022/2023, concretamente para los alumnos de 1º de bachillerato.

### **5.1. Marco normativo estatal y autonómico de referencia**

A continuación, se detalla el marco normativo de referencia tanto a nivel estatal como autonómico. En este caso, se centra en la Comunidad Valenciana.

#### **5.1.1. Marco normativo estatal**

CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA. BOE, 29 de diciembre de 1978, núm. 311

LEY ORGÁNICA 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

REAL DECRETO 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.

#### **5.1.2. Marco Normativo Autonómico**

DECRETO 108/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establecen la ordenación y el currículo de Bachillerato.

- Capítulo 1 (título 4) Decreto 108/22, por el cual se establece la evaluación en el bachillerato.

- Nexo 1 Decreto 108/22, por el cual se desarrollan las competencias clave en el bachillerato.

- Capítulo 2 (título 3). Decreto 10822, por el cual se desarrolla la atención a la diversidad en los centros de enseñanza de la CV.



---

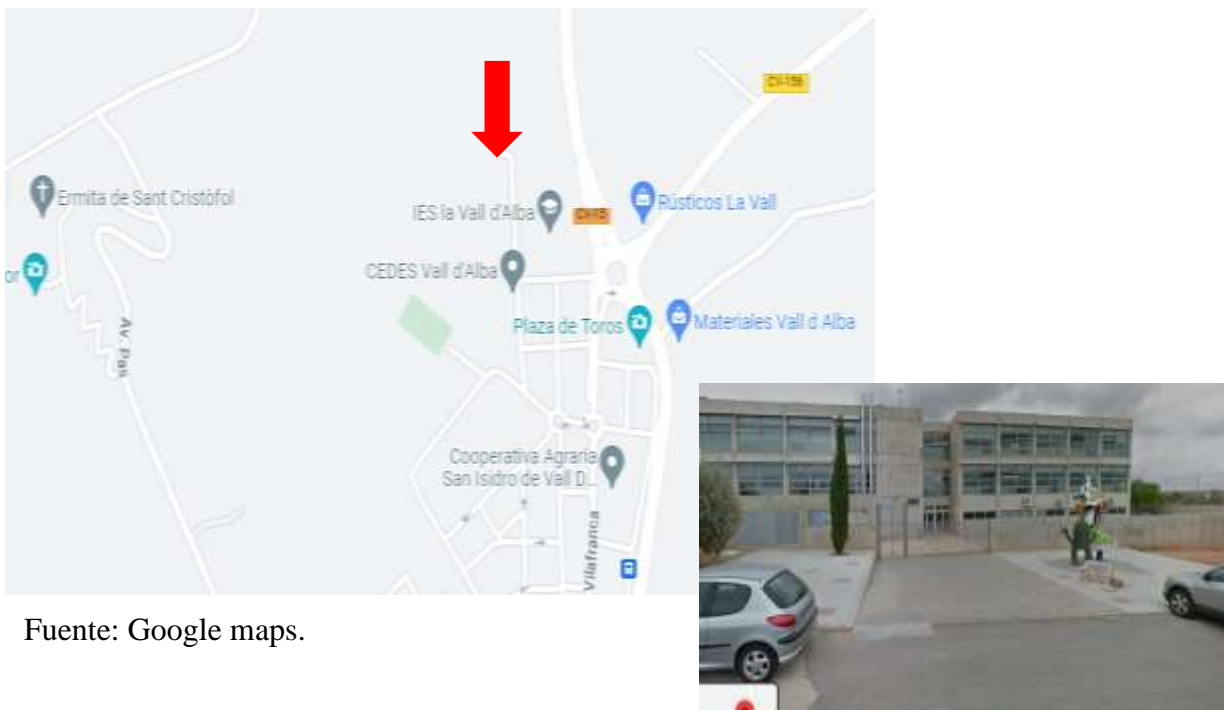
## 5.2. Contextualización del centro educativo

El IES la Vall d'Alba es un centro de enseñanza público y comarcal, que se encuentra en la población de la Vall d'Alba. Este municipio cuenta con 2959 habitantes según el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2022) y está situada en la provincia de Castellón, concretamente en la comarca de la Plana Alta.

El centro educativo está localizado en el extremo norte de la localidad, apartado del núcleo urbano. (Ver figura 2)

### Figura 2

Localización del IES la Vall d'Alba.



Fuente: Google maps.

Además, el centro educativo está rodeado de medio natural, y a un escaso kilómetro de distancia se encuentra la ermita de San Cristóbal con una zona recreativa y mucha vegetación. (Ver figura 3)

---

### Figura 3

*Ermita cercana al IES la Vall d'Alba.*



Fuente: imagen de elaboración propia.

Al instituto asisten aproximadamente 660 jóvenes de 22 pueblos colindantes haciendo uso del transporte escolar.

El centro cuenta con diferentes edificios y un total de 27 aulas de clase, además de aula de convivencia, salón de actos, biblioteca, 1 gimnasio, 2 pistas polideportivas exteriores, 1 huerto escolar, 1 laboratorio de ciencias naturales, 2 laboratorios de Física y Química, 2 talleres de Tecnología, 2 aulas de música, 2 aulas de dibujo, 3 aulas de informática, comedor escolar, consejería, secretaria, despachos, y sala de profesores. Lo cual se recoge más detalladamente en el plano del IES (Ver anexo 1).

En el centro existe un bajo número de inmigrantes o con necesidades educativas especiales, el rendimiento académico de los alumnos es medio y su actitud en clase en general es buena.

---

La economía local de la Vall d'Alba y la de los pueblos de alrededor se basa en la industria, ganadería y agricultura. La mayor parte de los alumnos pertenecen a familias de clase media.

A continuación, se expone la gestión interna del centro. Para ello, se ha recurrido a los diferentes documentos del centro, donde se recoge la información sobre su funcionamiento y son los siguientes: Proyecto educativo de Centro (PEC), Plan de Atención a la Diversidad y la Inclusión Educativa (PADIE), Plan de atención Tutorial (PAT), Plan de Igualdad y Convivencia (PIC), Proyecto Curricular de Etapa (PCE), Proyecto Curricular de Centro (PCC), Programación General de Aula (PGA), Programación anual (PA) y memoria final. (Ver anexo 2).

### **5.2.1. Proyectos educativos del centro**

El IES está involucrado en diferentes proyectos educativos, para el curso escolar 2022/2023 se desarrollan los siguientes programas: Programa de educación para la Salud; Programa de intervención en Educación Sexual; Programa Biblioteca; Programa de Mediación Escolar; Programa colaboración con el Centro penitenciario de Albocácer; Programa de Formación; Programa de Igualdad y Convivencia; Programa de Investigación e Innovación Educativa; Programa para fomentar la inclusión del alumnado; Programa Erasmus + Intercambio de estudiantes con diferentes países europeos.

### **5.2.2. Reglamento de régimen interno y plan de convivencia del IES la Vall d'Alba**

El centro posee un Reglamento de Régimen Interno y Plan de Convivencia donde se recogen las distintas normas relacionadas con las conductas de los alumnos en el centro. Si algún alumno incumple una norma, según la gravedad de su conducta, se aplica una medida

---

correctora, que puede ser una amonestación en los casos más leves y una incoación del expediente en los casos más graves.

El alumnado no puede utilizar el móvil durante su estancia en el centro, salvo que algún profesor se lo pida de forma puntual para realizar alguna dinámica o actividad.

### **5.2.3. Plan de acción tutorial y plan de atención a la diversidad del centro educativo**

El centro cuenta con un Plan de Acción Tutorial, donde la función del tutor es realizar un seguimiento del alumno y servir como nexo entre el alumnado, la familia y el equipo docente. El IES la Vall d'Alba también cuenta con el Plan de Atención a la Diversidad, donde se recoge a todos los alumnos que participan en las actividades de refuerzo.

Además, los alumnos con NEE (Necesidades Educativas Especiales) trabajan en grupos muy reducidos y es el profesor de pedagogía terapéutica junto a la orientadora del centro los encargados de desarrollar las ACI (Adaptaciones Curriculares Individuales) y las ACIS (Adaptaciones Curriculares Individuales Significativas)

### **5.2.4. Centro Promotor de la Actividad Física**

El IES la Vall d'Alba es un Centro Educativo Promotor de la Actividad Física y del Deporte (CEPAFD) reconocido por la GVA (Generalidad Valenciana), por lo tanto, recibe anualmente una subvención que le permite invertir en actividades destinadas al ejercicio físico (patios activos, día del deporte, salidas del centro...)

### **5.2.5. Educación en Valores del Alumnado**

A través del programa PIES (Programa Intervención en Educación Sexual) se trabaja la educación en valores del alumnado. De manera ocasional, en el centro también se organizan charlas sobre diferentes temáticas: sexualidad, drogas, violencia de género...

---

### **5.3. Presentación de la programación didáctica del IES la Vall d'Alba**

#### **5.3.1. Contenidos**

Los contenidos que se imparten a lo largo del curso conforman la programación didáctica. En el IES la Vall d'Alba cada nivel educativo del área de educación física desarrolla unos contenidos específicos. (Ver anexo 4)

El IES tienen un total de tres profesores de educación física, cada uno de ellos se encarga de diferentes cursos, y un profesor se desplaza al IES de Atzeneta del Maestrat para impartir clases de educación física 3 días a la semana.

Antes de iniciar el curso se planifica la programación anual para cada curso, teniendo en todo momento en cuenta el calendario escolar. (Ver anexo 3)

#### **5.3.2. Competencias específicas**

A lo largo de la programación didáctica anual se desarrollan diferentes bloques de saberes básicos que a su vez despliegan las cinco competencias específicas que marca el currículo de bachillerato (Real Decreto 243/2022):

CE1: Planificar y poner en práctica un programa saludable de actividad física y deportiva adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social.

CE2: Diseñar, practicar y dirigir diferentes situaciones físico-deportivas, adecuando el nivel de las habilidades y aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.

CE3: Diseñar, planificar y desarrollar proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.

---

CE4: Adoptar un estilo de vida saludable y sostenible aplicando principios de ética ambiental y seguridad para transformar el entorno.

CE5: Identificar oportunidades personales, académicas y laborales relacionadas con la actividad física, el deporte y el ocio activo a partir de experiencias personales y mediante el uso de la tecnología.

### **5.3.3. Evaluación**

La programación didáctica del centro remarca que la evaluación es continua y formativa. Se sigue en todo momento lo que marcan los criterios de evaluación de currículo de bachillerato (D. 108/22). Los criterios de evaluación se relacionan con los instrumentos empleados para la evaluación, que son los métodos a través de los cuales se recoge la información necesaria para evaluar al alumnado.

A final de curso se realiza el análisis DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas, Oportunidades) para evaluar el proceso de enseñanza aprendizaje y la programación con el objetivo de mejorar las diferentes acciones tomadas durante el curso.

Además, a lo largo del curso, se realiza una evaluación continua que permita realizar las adaptaciones oportunas ya que la programación del curso es flexible y permite adaptarse en todo momento a las circunstancias.

### **5.3.4. Metodología**

La metodología va encaminada a acercar los aprendizajes a un contexto real de la vida del alumnado, por lo cual se considera interesante la creación de ABP y el APS (Aprendizaje Servicio). Se aboga por una metodología que desarrolle el espíritu crítico del alumnado dentro de la diversidad de ritmos evolutivos y de capacidades intelectuales y la metodología se adapta en todo momento a las características individuales del alumnado.

---

Además, se apostará por una educación cooperativa para favorecer el trabajo colaborativo y se presenta cada unidad didáctica con un reto colectivo que motive al alumnado y despierte su curiosidad.

Se trabaja la comunicación a través del cuerpo, y se generan situaciones que permitan al alumnado el conocimiento emocional i respeto hacia sus sentimientos y los de los demás. El centro vela por un buen vínculo entre la familia con el equipo de profesionales para que el proceso formativo sea efectivo y coherente.

### **5.3.5. TICS**

El uso de las TICS se desarrolla de manera transversal a lo largo de los diferentes contenidos programados, por ejemplo, en el bloque 1. Vida activa y saludable. Se introducen las tecnologías (reloj inteligente, pulsómetro...) para valorar el análisis fisiológico.

### **5.3.6. Atención a la diversidad**

La atención a la diversidad se lleva a cabo a través de una adaptación de las actividades propuestas a las capacidades y al nivel del alumnado, de manera que se permita integrar a todo el alumnado en el grupo. Si se requiere, se contempla modificar aspectos del currículo para facilitar la adaptación a los alumnos con NEE (Necesidades Educativas Especiales).

Se han descrito diferentes niveles, de manera que se facilita la adopción de medidas especiales:

Nivel 2: Soportes ordinarios. Se priorizan contenidos, dando importancia a los que mejor se adaptan. Se proponen contenidos de refuerzo y de ampliación.

Nivel 3: Soportes ordinarios adicionales. Soporte de los profesores de orientación educativa, adaptaciones de acceso al currículo.

---

Nivel 4: Soportes especializados adicionales. ACIS (Adaptaciones Curriculares Individuales Significativas). Reunión periódica antes de cada unidad didáctica con los profesores de orientación educativa para establecer las líneas de trabajo.

En el apartado de atención a la diversidad se incluye el PAP (Plan de Actuación Personalizado) que tiene carácter descriptivo para el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.

En el curso del 1º de bachillerato del IES la Vall d'Alba en el curso 2022/2023 no hay ningún alumno que requiera adaptaciones curriculares específicas.

### **5.3.7. Actividades complementarias.**

En referencia a las actividades complementarias para el curso 2022/2023 se llevarán a cabo diferentes actividades tanto dentro como fuera del centro: taller de primeros auxilios, carrera solidaria y excursiones de senderismo.

### **5.3.8. Proyectos EF**

El departamento de EF participa en algunos proyectos desarrollados en el centro, en este caso en el proyecto de fomento de la lectura y la cultura audiovisual. A través del programa PROA (Proyecto Refuerzo Orientación y Apoyo) el centro ha adquirido libros, juegos de mesa y diferente material relacionado con la actividad física.



---

#### 5.4. Análisis crítico de la programación presentada y propuestas de innovación y mejora

En el siguiente apartado, se presenta un análisis de lo descrito en los puntos anteriores, y se desarrollan propuestas de mejora con el objetivo de mejorar la calidad. (Ver tabla 1)

**Tabla 1**

*Análisis crítico de la programación de Educación Física del centro.*

<b>Aspectos analizados</b>	<b>Propuestas de mejora</b>
<b>Cumplimiento de la legislación actual</b>	<p>El profesor de EF del centro cumple los requisitos que dicta el currículo a la hora de desarrollar las sesiones.</p> <p>En referencia a la evaluación, el profesor valora tanto el trabajo como el comportamiento, higiene personal y cumplimiento de las normas de clase (no llevar chicle, ropa adecuada...). Los criterios de evaluación, los desarrolla a partir de las competencias específicas y por último fija las actividades e instrumentos que utilizará para evaluar al alumnado.</p> <p>En este aspecto, se observa una carencia de implicación del alumnado por parte del profesor en el proceso evaluativo, ya que, solamente el docente es el que evalúa y no suele utilizar la coevaluación ni la autoevaluación.</p> <p>En la propuesta didáctica planteada de yoga, se involucra y se hace participar de manera activa al alumnado en su proceso de evaluación (mediante coevaluación y autoevaluación) ya que se considera muy importante que el alumno sea consciente tanto de su proceso de aprendizaje como de sus debilidades y fortalezas.</p>

	<p>En referencia a los instrumentos de evaluación utilizados por el profesor, son principalmente la lista de control y la rúbrica. Se detecta una carencia en este aspecto, ya que sería óptimo el uso de instrumentos de evaluación variados para recabar la máxima información.</p> <p>Por ello, en la propuesta didáctica de yoga se utilizan: la rúbrica, la grabación en video (que permiten observar detenidamente la representación y evaluarla a través de la rúbrica), la lista de control y el diario de clase (donde se permite reflexionar al alumnado sobre su aprendizaje y sobre su estado emocional en cada sesión).</p>
<b>Contenidos</b>	<p>Los contenidos desarrollados en el área de Educación Física conforman la programación didáctica anual. En este caso, se detecta una falta de contenidos relacionados con expresión corporal o pilota Valenciana.</p> <p>Por lo tanto, se valora incluir el yoga en la programación anual, ya que a través de esta disciplina se puede trabajar tanto expresión corporal como las emociones.</p> <p>En la programación del centro, predominan los deportes de equipo y la condición física, por lo cual, se sopesa trabajar otro tipo de contenidos que permitan al alumnado moverse en diferentes ambientes. De esta manera, se les da la oportunidad de conocer nuevos contenidos que les pueden resultar atractivos y motivantes.</p> <p>En definitiva, se ha optado por incluir el yoga con las diferentes dinámicas de relajación y además, se ha planteado una coreografía final que permita evaluar al alumnado mientras se trabaja la expresión corporal.</p>

---

<b>Utilización de las TIC</b>	<p>En la programación del centro, solo se observa el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para desarrollar contenidos relacionados con la condición física, y generalmente lo utilizan los alumnos de manera autónoma fuera del horario escolar (Strava, Runtastic...). Es decir, las TIC no son protagonistas en las sesiones y el profesor lo plantea como un justificante de la práctica deportiva extraescolar que permite al alumnado interesado subir un porcentaje de la nota.</p> <p>En cambio, en la propuesta didáctica planteada, se contempla el uso a las TIC desde otro punto de vista, ya que, se considera útil incluirlas en la evaluación. Por ejemplo, se plantea la elaboración de un diario de clase en formato digital, donde el alumno tiene que buscar información y reflexionar sobre lo aprendido en cada sesión.</p> <p>Además, también se utilizan códigos QR a modo de evaluación inicial del alumnado, para conocer sus intereses y conocimientos previos del tema.</p> <p>Por otro lado, como recurso de las Tecnologías del Empoderamiento y la Participación (TEP), se le muestra al alumnado una serie de aplicaciones que les pueden resultar muy útiles para practicar yoga o la respiración de manera autónoma (PetitBamBou, Prana, Daily yoga...)</p> <p>También teniendo en cuenta los recursos tecnológicos que se utilizan en el aula: el proyector, el móvil, y el reproductor de música.</p>
-------------------------------	---

---

<b>Atención a la diversidad</b>	<p>Entre el alumnado de bachillerato del centro educativo no se encuentra ninguna necesidad de realizar adaptaciones, ya que ningún alumno presenta problemas de audición, visión o motricidad, tampoco encontramos alumnos con dislexia, Dificultades Específicas de Aprendizaje (DEA) o Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).</p> <p>El profesor únicamente necesita realizar adaptaciones temporales a aquellos alumnos que no se encuentran bien (de manera puntual) o están lesionados. En la mayoría de los casos, les recomienda observar y tomar nota para luego presentarlo en forma de trabajo.</p> <p>En la propuesta didáctica de yoga, se tienen en cuenta en todo momento la atención a la diversidad, y por lo tanto se intenta que todos los alumnos participe siempre en el máximo de actividades posibles.</p> <p>Se cree muy importante incluirlo en las sesiones bien cognitiva o físicamente adoptando diferentes roles, por ejemplo, ayudando a sus compañeros en la construcción de figuras de acroyoga, preparar el material, poner la música, dar feedback a sus compañeros (rol de profesor, de fotógrafo, de arbitro...)</p> <p>En los casos que esta participación no sea posible, se le puede pedir al alumno que elabore su diario de clase durante la sesión o haga una reflexión crítica. Se estima que reflexionar es una función superior, ya que el alumno necesita analizar y tomar decisiones de manera autónoma, por lo tanto, es buen indicador del nivel de comprensión del alumno.</p> <p>Pero en todo momento se procura que el alumno no sea un simple espectador, sino que participe y se mantenga activo.</p>
---------------------------------	---

---

**VI. DESARROLLO DE LA UNIDAD  
DIDÁCTICA / UNIDAD DE TRABAJO  
PROPUESTA**

## PROPUESTA DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA/ UNIDAD DE TRABAJO

En el presente punto, se introducen las diferentes plantillas correspondientes a la unidad didáctica de yoga y a las sesiones que componen la misma.

UNIDAD DIDÁCTICA o UNIDAD DE PROGRAMACIÓN (algunas comunidades autónomas SITUACIONES DE APRENDIZAJE).				
NOMBRE (Saberes Básicos Principales): mente en off ... y nos dejamos fluir. (yoga)				
<b>Curso:</b> 1ª bachillerato	<b>Bloque saberes básicos:</b> BLOQUE 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE  BLOQUE 4. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES	<b>UD:</b> 1	<b>Trimestre:</b> 1º	<b>Nº Sesiones:</b> 8
<p><b>Justificación:</b></p> <p>Por un lado, basándonos en diferentes estudios referentes al tema donde se afirma que la práctica de mindfulness en el aula resulta efectiva para mejorar el rendimiento escolar y potenciar el estado de relajación (Amutio-Kareaga et al. 2015). Así como otro estudio realizado por Pérez y Royuela (2022) donde se relaciona la intervención en el aula con mejoras notables en los hábitos de los estudiantes y su bienestar psicofísico.</p> <p>Y además, teniendo en cuenta el <i>Real Decreto 243/2022</i> y el decreto <i>108/2022, de 5 de agosto</i> por el que se establece el currículo de bachillerato de la Comunidad Valenciana. Se plantea una situación de aprendizaje relacionada con el yoga con la finalidad de apoyar el desarrollo integral de la salud del alumnado, tanto a nivel físico como mental.</p>				

El centro cuenta con un polideportivo cubierto con espacio suficiente y material apto para realizar las sesiones de yoga, del mismo modo, cerca del centro se encuentra una ermita con un entrono agradable, donde los alumnos pueden practicar yoga a la vez que conectan con la naturaleza. La Vall d'Alba, es una población ubicada en un entorno rural, y en los alrededores del IES hay una gran extensión de zonas verdes y recreativas.

Se ha introducido esta unidad didáctica al inicio del curso con la intención que los alumnos se puedan beneficiar de las técnicas aprendidas y puedan seguir utilizando estos aprendizajes de manera transversal a lo largo de todas las sesiones a modo de calentamiento (realizando el saludo al sol) o vuelta a la calma (practicando la respiración consciente, mindfulness).

Además, el yoga es una potente herramienta que se puede trabajar desde otras áreas del centro, es decir, los profesores pueden introducir en su rutina de aula la práctica de estas técnicas de relajación a diario.

También se ha valorado introducir la unidad en el mes de septiembre, puesto que la temperatura del pabellón es adecuada, y al tratarse de sesiones donde los alumnos no utilizan zapatillas y puntualmente se llevan a cabo actividades menos activas, es necesario que se sientan cómodos y con una temperatura agradable para lograr una correcta relajación.

Por último, se considera que en la sociedad actual supone un reto como docente trabajar la relajación a través del yoga, ya que según Rodríguez (2022) uno de los trastornos mentales más prevalente en la infancia y la adolescencia son los trastornos de ansiedad.

### **Saberes básicos:**

#### BLOQUE 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

- SUBBLOQUE 1.3 SALUD MENTAL

##### Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación y meditación

- Métodos de relajación → relajación progresiva y mindfulness
- Técnicas de respiración → clavicular, costal y diafragmática
- Saludo al sol → Las 12 asanas que componen el saludo al sol

#### BLOQUE 4. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES

- SUBBLOQUE 4.1. GESTIÓN EMOCIONAL

Técnicas corporales de regulación física y emocional → risoterapia, movimiento libre y dramatización

- SUBBLOQUE 4.2. HABILIDADES SOCIALES

Interacción y habilidades sociales → asertividad y comunicación efectiva

BLOQUE 5. MANIFESTACIONES DE LA COMUNICACIÓN Y DE LA CULTURA MOTRIZ

- SUBBLOQUE 5.1. ELEMENTOS COMUNICATIVOS Y CULTURA ARTÍSTICO-EXPRESIVA

Posturas de power yoga/ Dramatización y teatro/ El ritmo y el cuerpo en movimiento

**OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

1. Participar activamente y colaborar en las diferentes actividades grupales que requieran el trabajo en equipo: acroyoga y construcción de mandalas con el cuerpo.
2. Diseñar una coreografía de power yoga y representarla como medio de expresar emociones y favorecer la cohesión grupal.
3. Realizar las 12 asanas que componen el saludo al sol (namasté, montaña, pinza, media cobra derecha, tabla, gato estirado, la cobra, perro estirado, media cobra izquierda, pinza, montaña y namasté).
4. Aplicar con autonomía las técnicas de relajación y respiración: relajación progresiva, mindfulness y respiración (clavicular, costal y diafragmática).

**SESIONES**

**Reto inicial:** ¿Os gustaría crear vuestra propia coreografía de power yoga?

A modo de presentación, se proyecta un video de una coreografía de power yoga.

**Temporalización:**

**Sesión 1: Namasté y pranayama.** Presentación de la unidad, planteamiento del reto inicial y trabajar las técnicas de respiración.

**Sesión 2: Saludo al sol.** Realizar la rueda de las 12 asanas que componen el saludo al sol (namasté, montaña, pinza, media cobra derecha, tabla, gato estirado, la cobra, perro estirado, media cobra izquierda, pinza, montaña y namasté) y sincronizarlo con la respiración (inhalación- exhalación).

**Sesión 3: Om shanti.** Sincronizar las 12 asanas del saludo al sol con la respiración (inhalación -exhalación) en la naturaleza.

**Sesión 4: ¿Les damos un like?** Trabajar diferentes posturas de acroyoga por grupos.

**Sesión 5: Acroyoga Challenge.** Desafío de diferentes posturas de acroyoga por grupos.



	<p><b>Sesión 6: <u>Tu éxito depende del esfuerzo I.</u></b> Trabajo grupal dirigido al diseño de la coreografía final.</p> <p><b>Sesión 7: <u>Tú éxito depende del esfuerzo II.</u></b> Trabajo grupal dirigido al diseño de la coreografía final.</p> <p><b>Sesión 8: <u>¡Somos yoguis!</u></b> Situación de aprendizaje final: Representación de la coreografía grupal de power-yoga.</p>
--	---

<p><b>O.G.E.</b> k) m)</p>	<p><b>C. Clave</b> Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA) Competencia emprendedora (CE) Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)</p>
------------------------------------	--

**EVALUACIÓN**

<p><b>Competencias específicas:</b> <u>CE 1.</u> Planificar y poner en práctica un programa saludable de actividad física y deportiva, adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social  <u>CE3.</u> Diseñar, planificar y desarrollar proyectos de</p>	<p><b>Criterios de Evaluación:</b> <u>CrEv1.4</u> Analizar críticamente los componentes que participan de un estilo de vida saludable en el ámbito educativo y</p>	<p><b>Saberes básicos:</b> <u>BLOQUE 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</u> SUBBLOQUE 1.3 SALUD MENTAL Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación y meditación</p>	<p><b>Actividades de Evaluación</b>  <u>Evaluación inicial</u> (cuestionario inicial a los alumnos)</p>	<p><b>Instrumentos de evaluación/ Criterios de calificación %</b> <u>La evaluación inicial</u> (cuestionario) con finalidad informativa, por lo tanto, no le damos ningún porcentaje de la nota.</p>

<p>naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz</p>	<p>en el ámbito sociofamiliar, discriminando las conductas de riesgo para la salud física, mental y social.</p> <p><u>CrEv3.1</u> Crear y ejecutar propuestas artístico-expresivas mostrando dominio de los elementos corporales y escénicos desde una perspectiva de género e inclusiva.</p> <p><u>CrEv3.2</u> Practicar varias actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social respetuoso y responsable, mostrando actitudes de empatía e inclusión ante la diversidad y</p>	<p>- Métodos de relajación → relajación progresiva y mindfulness.</p> <p>- Técnicas de respiración → clavicular, costal y diafragmática.</p> <p>- Saludo al sol → las 12 asanas que componen el saludo al sol.</p> <p><u>BLOQUE 4.</u> <u>AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES</u></p> <p>SUBBLOQUE 4.1. GESTIÓN EMOCIONAL Técnicas corporales de regulación física y emocional → risoterapia, movimiento libre y dramatización.</p> <p>SUBBLOQUE 4.2. HABILIDADES SOCIALES Interacción y habilidades sociales → asertividad y comunicación efectiva.</p> <p><u>BLOQUE 5.</u> <u>MANIFESTACIONES DE LA</u></p>	<p><u>Diariamente</u> (hábitos de higiene, trabajo y actitud en clase)</p> <p><u>Autoevaluación</u> (Del trabajo diario en clase)</p> <p><u>Evaluación final</u> (representación de la coreografía de power yoga)</p>	<p><u>Lista de control y registro anecdótico</u> (evaluación diaria) <b>20%</b></p> <p><u>Diario personal</u> (autoevaluación <b>30%</b>)</p> <p><u>Rúbrica</u> (evaluación de la coreografía final) <b>40%</b></p> <p><u>Rúbrica (QR)</u> (coevaluación de la coreografía final) <b>10%</b></p>
---	---	---	---	--

	autorregulando las emociones.	<u>COMUNICACIÓN Y DE LA CULTURA MOTRIZ</u> SUBBLOQUE 5.1. ELEMENTOS COMUNICATIVOS Y CULTURA ARTÍSTICO-EXPRESIVA. Dramatización y teatro.  El ritmo y el cuerpo en movimiento → coreografía dinámica de power yoga.		
<b>METODOLOGÍA</b>				
<b>Estrategia de la práctica:</b> Mixta global-analítica-global		<b>Estilos de enseñanza:</b> - Tradicional (mando directo) - Favorecen la creatividad (diseño coreografía) - Implican cognoscitivamente (descubrimiento guiado)		
<b>Metodologías activas y/o emergentes, nuevos modelos pedagógicos:</b> - <u>Aprendizaje basado en proyectos.</u> A partir de la unidad didáctica de yoga, se plantea el proyecto “un día en un retiro de yoga” - <u>Trabajo cooperativo:</u> Trabajo de acroyoga y diseño y representación de la coreografía de power yoga → asignar diferentes roles: encargado de la música, del vestuario, del diseño, de la puesta en escena... y llevar a cabo la tarea de manera colaborativa. - <u>Educación emocional:</u> Identificar sus emociones en el diario de clase. Desarrollar habilidades para regular las propias emociones → mindfulness, técnicas de respiración.				

<p><b>Distribución grupo – clase:</b> individual, parejas y grupos heterogéneos  <b>Grupos:</b> de 4-5 alumnos. Se mantendrán a partir de la sesión 2 hasta el final de la UD</p>	<p><b>Participación:</b>  El docente es el que dirige la sesión y en algunas ocasiones también participa en las actividades como muestra de la ejecución de las diferentes asanas</p>
<p><b>Posición del profesor:</b> Posición interna y externa</p>	<p><b>Feedback:</b> Se utiliza lo máximo posible durante las sesiones. Es siempre positivo o constructivo y se da durante la tarea o al finalizar la misma</p>

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

**Principios DUA aplicados a priori:**

**Formas de implicación (Principio III):**

- Reto: proyectar un video de gente con algún tipo de discapacidad practicando yoga (con silla de ruedas, síndrome de down, deficiencia visual...)
- Alumno con silla de ruedas: plantear una sesión de yoga en silla.
- Tareas con diferentes niveles de dificultad: plantear posturas de acroyoga de diferentes niveles de manera que todos los alumnos las puedan practicar.

**Diferentes medios de representación (Principio I):**

Utilizar diferentes tipos de presentar la información:

- Proyectar la información introductoria a la unidad en diapositivas mientras la lee el docente al mismo tiempo que la pueden visualizar (letra grande, clara, de fácil lectura, velocidad de lectura adecuada y realizar pausas para preguntar a los alumnos si se entiende.
- Utilizar imágenes, pictogramas, esquemas...
- Video de power yoga proyectado introductorio (con subtítulos y volumen adecuado).
- Utilizar tarjetas visuales de las diferentes asanas o figuras de power yoga, al mismo tiempo que el docente puede ir explicándolas en voz alta para toda la clase.
- Dar feedback durante las tareas de manera gestual y oral.

- Que las explicaciones durante las sesiones, y la reflexión final esté acompañada de la gesticulación necesaria para transmitir más fácilmente el mensaje.

**Diferentes formas de acción y expresión (Principio II):**

- Proponer tareas más simples donde se reduce la carga cognitiva del alumno (dar la información más detallada y concreta)
- Buscar a alumnos colaboradores que se encarguen de prestar su ayuda si hay algún compañero en el aula que la requiera.
- Adaptar los espacios: seguros, con límites señalados, alumnos guía.
- Presentar a los alumnos diferentes formas de expresarse a lo largo de la unidad:
  - Por escrito (diario de clase)
  - Mediante el diálogo (reflexión grupal al finalizar cada sesión)
  - A través del movimiento (proponiendo asanas y ejercicios de movimiento libre)
  - Imágenes (emoticonos de autoevaluación del alumnado).
  - De manera oral (creación de un podcast con toda la información de lo que han aprendido en las sesiones).

**Actividades de Refuerzo para alumnos de bajo nivel:**

- Transmitirles la información de manera clara y sencilla y acompañar las diferentes asanas de la explicación del profesor.
- Plantear trabajo grupal o por parejas de manera que los alumnos de bajo nivel tengan un acompañamiento y un guía que les ayude en el desarrollo de las actividades propuestas.
- Formar los grupos o las parejas el profesor, de manera que, el alumno con bajo nivel va acompañado de un alumno con buenas cualidades en yoga.
- Facilitarle material (aplicaciones de móvil, videos del YouTube, cuadernos, libros...) para que el alumno pueda practicar en su casa si se considera necesario.

**Actividades de Ampliación para alumnos alto nivel:**

- Se les proporciona a los alumnos: aplicaciones de móvil, fichas, videos, cuadernos, libros... relacionados con el yoga y la salud mental para que el alumno pueda seguir avanzando tanto en el centro escolar como fuera de este.
- Pueden grabar un video haciendo yoga y compartirlo con el profesor a través de la plataforma educativa “aules”.

**Posibles adaptaciones individualizadas (con alumnos con NEE muy concretas y específicas):**

- Discapacidad auditiva: poner los videos con subtítulos/ que el alumno se mantenga cerca del docente en las sesiones.
- Discapacidad visual: trabajar en grupo o pareja/ definir el espacio y retirar objetos que interfieran en la movilidad.

- 
- Discapacidad motora: adaptar las asanas a su discapacidad/ proponerle variante de las asanas/ adaptar el espacio a su discapacidad (retirar objetos que dificulten su movilidad en el aula).
  - Discapacidad intelectual: tareas simples (dar al alumno la información más detallada y precisa).
  - NEE transitorias: diferentes roles (acroyoga → puede participar en la misma actividad que sus compañeros como ayudante, observador o fotógrafo) pueden proponer algún ejercicio relacionado con lo que estamos trabajando en el aula.

**Material didáctico:**

- Convencional: 25 esterillas, 1 tatami.
- Convencional utilizado de manera convencional: 25 pelotas de tenis, 25 pelotas de pin pong. (para realizar el masaje relajante por parejas)
- Material impreso: 40 tarjetas de mandalas con el cuerpo, 40 tarjetas imágenes acroyoga, 6 posts Instagram, 6 hojas refuerzo del saludo al sol.
- Medios tecnológicos: proyector, móvil, reproductor de música.

**Instalaciones/Espacios:**

- Convencionales: pabellón.
- Deportivas no convencionales: aula, salón de actos (en el caso que llueva para trabajar la educación emocional)
- No convencionales: ermita cercana al centro.

**Herramientas TIC-TAC-TEP:**

- **TIC**: dispositivo móvil, altavoz, proyector.
- **TAC**: cuestionarios con Código QR, aplicaciones (Prana Breath, PetitBambou)
- **TEP**: podcsast.

**Interdisciplinarietà:**

Diferentes áreas que se involucran en el proyecto “un día en un retiro de yoga”:

- Área de música: tipos de música y efectos relajantes → creación de sonidos que producen relajación (cascada de agua, sonido de la naturaleza, olas del mar, lluvia...)
- Área de plástica: creación de material → velas con aceites esenciales relajantes, hacer mandalas, tatuajes con henna.
- Área de lengua: expresión oral → se trabaja a través de la creación de un podcast donde los alumnos hablen del yoga, de las técnicas y de los beneficios que obtenemos con su práctica.

- 
- Área de Biología: alimentación saludable → alimentos que nos permiten equilibrar el cuerpo y la mente.
  - Ciclo formativo de auxiliar de enfermería → charla informativa sobre hábitos saludables.
  - Ciclo formativo de informática → creación de anuncios para el proyecto de la jornada de yoga.

**Otros:**

- Hilo conductor: utilizar el saludo al sol como calentamiento en las demás sesiones e incluir las diferentes técnicas de respiración y relajación como vuelta a la calma. Trabajar la gestión emocional a lo largo de todas las unidades didácticas que conforman la programación anual de educación física.
- Proyecto: Se plantea el proyecto “Un día en un retiro de yoga”

**Bibliografía/Webgrafía:**

- Amutio-Kareaga, A., Franco Justo, C., Gázquez Linares, J. J., & Mañas Mañas, I. (2015). Aprendizaje y práctica de la conciencia plena en estudiantes de bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar. *Universitas Psychologica*, 14(2), 433-443. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-2.apcp>
- Bellver Pérez, S., y Menescardi Royuela, C. (2022). Importancia de la aplicación de técnicas de relajación en el aula de educación física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 44, 405-415.
- Constitución Española. BOE, 29 de diciembre de 1978, núm. 311.
- DECRETO 108/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establecen la ordenación y el currículo de Bachillerato.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.
- Rodríguez (1995). La ansiedad en la infancia. La experiencia de la angustia en los niños. *Psicopatología del niño y del adolescente*, 521-554.

---

### **Evaluación de la unidad didáctica:**

De manera aclaratoria, en este apartado se detalla el procedimiento evaluativo de la unidad didáctica de yoga por considerarse un aspecto muy importante para tener en cuenta dentro de la unidad.

En la evaluación propuesta, se pretende remarcar la importancia de involucrar al alumno en todo momento, por lo tanto se utilizará tanto la heteroevaluación, la autoevaluación como la coevaluación. Además se le facilitaran las rúbricas al alumnado desde el primer momento, con la finalidad de que sea un proceso transparente y permita al alumnado conocer los aspectos que se le van a evaluar.

En cuanto a las actividades propuestas para llevar a cabo la evaluación, se encuentran:

- La evaluación inicial.
- El trabajo diario, el comportamiento en el aula y los hábitos de higiene.
- La autoevaluación del trabajo diario. Mediante rúbrica (Ver anexo 5 y 6).
- La evaluación final.

Todas estas últimas de carácter sumativo. A cada uno de los apartados, se le otorga un porcentaje de la nota sobre diez, de manera que la suma de cada uno de ellos conforme la nota final de la unidad didáctica de yoga.

A su vez se fija un instrumento de recogida de información para cada una de estas actividades, los cuales se recogen a continuación de manera más detallada en la siguiente tabla. (Ver tabla 2)





**Tabla 2**

*Actividades e instrumentos de evaluación.*

<b>ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN</b>	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>INFORMACIÓN RECOGIDA</b>	<b>PORCENTAJE DE LA NOTA</b>
<b>Evaluación inicial</b>	<b>Cuestionario</b>	Conocimientos previos del alumnado sobre el tema a tratar	No tiene ningún porcentaje de la nota final
<b>Trabajo diario, comportamiento e higiene</b>	<b>Lista de control y registro anecdótico</b>	Cumplimiento de las normas de clase, buen comportamiento, traer el material, higiene... Acumular 3 negativos restan 0,5	<b>20 %</b> de la nota final.
<b>Autoevaluación del trabajo diario del alumno</b>	<b>Diario de clase</b> (se puntuará mediante una rúbrica)	En el diario de clase, los alumnos recoger los nuevos aprendizajes de cada sesión.	<b>30 %</b> de la nota final
<b>Coreografía final de power yoga (Coevaluación)</b>	<b>Rúbrica</b> (ver anexo 7)	Se recoge la valoración que los alumnos hacen de la coreografía de sus compañeros, de manera que la mejor valorada obtendrá 1 punto, la segunda mejor puntuada un 0,5 y la tercera un 0,25.	<b>10%</b> de la nota final
<b>Coreografía final de power yoga (heteroevaluación)</b>	<b>Rúbrica</b> (ver anexo 8)	Se evalúa la actuación grupal, mediante una que se le facilita al alumno en la primera sesión (se cuelga a la plataforma AULES)	<b>40%</b> de la nota final.

Para llevar a cabo dicha evaluación, se utiliza la plataforma *Additio*, la cual permite una correcta gestión del aula a la vez que facilita la recogida de datos y la comunicación con las familias y los alumnos. (Ver anexo 9)

<p><b>Título Unidad Didáctica:</b> mente en off ... y nos dejamos fluir (yoga).</p> <p><b>Sesión nº:</b> 1</p> <p><b>Curso:</b> 1º bachillerato.</p> <p><b>Trimestre:</b> 1º trimestre.</p>
<p><b>Nombre de la Sesión:</b> namasté y pranayama.</p> <p><b>Duración:</b> 55 min.</p> <p><b>Tipo Sesión:</b> introductoria.</p>
<p><b>Instalaciones:</b> pabellón del centro.</p> <p><b>Material:</b> proyector, música con diferentes ritmos.</p> <p><b>N.º Alumnos/as:</b> 25</p>
<p><b>Objetivos didácticos de la sesión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compartir de manera verbal sus experiencias relacionadas con el yoga para conectar con sus conocimientos previos a cerca del yoga.</li> <li>- Conocer y realizar los diferentes tipos de respiración (clavicular, costal y diafragmática).</li> </ul>
<p><b>Contenidos desarrollados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipos de respiración → clavicular, costal y diafragmática.</li> <li>- Técnicas corporales de regulación física y emocional → risoterapia, baile y movimiento libre.</li> </ul>
<p><b>Justificación de la Metodología:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ABP</u>: se plantea un reto inicial a los alumnos para lograr el proyecto final.</li> <li>- <u>Educación emocional</u>.</li> </ul>
<p><b>Estilo Enseñanza:</b> tradicional (mando directo) → explicar los tipos de respiración. favorecen la motivación del alumno → video de power-yoga y planteamiento del reto inicial. Estilo creativo → movimiento libre con música. implican cognoscitivamente → momento de reflexión final al terminar la sesión.</p> <p><b>Estrategia:</b> mixta: global-analítica-global.</p> <p><b>Agrupación:</b> individual y en parejas para la vuelta a la calma.</p>
<p><b>Posición Profesor:</b> posición externa al grupo (realización de las explicaciones introductoria a la unidad didáctica) y observación de los grupos. Interna al grupo (practicar la respiración junto los alumnos).</p> <p><b>Tipo Feedback:</b> visual o auditivo inmediato, positivo y constructivo.</p>

Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Power point de presentación de la UD (ver anexo 10).</li> <li>2- <u>cuestionario a los alumnos</u> (QR- formulario) a modo de evaluación inicial.</li> <li>3- Breve explicación de lo que vamos a evaluar en esta unidad didáctica (facilitar rúbrica).</li> <li>4- <u>Motivación</u>: proyección de una coreografía de power yoga y planteamiento del reto: ¿sois capaces de representar vuestra propia coreografía?</li> <li>5- <u>Movimiento libre</u> por el aula según lo que la música le transmite al alumno.</li> </ol>	<p>Formulario evaluación inicial:</p>  <p>Video motivacional:</p> 	15'
Parte principal	<p>- <u>Tipos de respiración</u>: los alumnos se sientan en la esterilla orientada hacia el profesor y este les va indicando los diferentes tipos de respiración, así como dónde colocar las manos para sentirla.</p> <p><u>Variante</u>: una vez practicados los diferentes tipos de respiración los alumnos se tumban en decúbito supino, bajamos las luces y ponemos música suave. Ellos de manera autónoma tienen que probar los diferentes tipos de respiración trabajada y relajarse con aquella que les resulta más cómoda.</p>		25'
V. Calma	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Risoterapia</u>: delante de un compañero mirándolo a la cara de frente empezamos a practicar diferentes tipos de risas como si fuéramos actores y estuviésemos ensayando para un papel.</li> <li>- Mantra OM.</li> <li>- Reflexión sesión.</li> <li>- Higiene y aseo personal.</li> </ul>		10'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Si a algún alumno le resulta complicado realizar las asanas o la comprensión de los ejercicios planteados, estaremos pendientes de él y le daremos feedback.</p>			

---

positivo/constructivo e inmediato. Si no consigue memorizar el saludo al sol se le puede facilitar en una hoja para su seguimiento o se puede proyectar la secuencia. Al finalizar la sesión le podemos facilitar diferentes videos del youtube que le permitan practicar y aprender por su cuenta el saludo al so por su cuenta:



<https://www.youtube.com/watch?v=7bDGnquFur0>


<https://www.youtube.com/watch?v=34fUVSOGxxE>


**Actividades de Ampliación:** trabajar al máximo su punto de flexibilidad, de esta forma está aumentando el rango de movilidad y por lo tanto está mejorando la ejecución de las asanas. También puede colaborar ayudando a algún compañero que le resulte más complicado lograr las asanas. Se ofrece la posibilidad de hacer un video ejecutando el saludo al sol y compartirlos con el profesor.

**Observaciones:** Facilitaremos a los alumnos una aplicación de respiración gratuita (App:Prana breath) que les permita practicar por su cuenta la respiración y otra de meditación (App: PetitBaBou) para practicar la meditación guiada.


<p><b>Título Unidad Didáctica:</b> Mente en off ... y nos dejamos fluir (yoga)</p> <p><b>Sesión nº:</b> 2</p> <p><b>Curso:</b> 1º bachillerato.</p> <p><b>Trimestre:</b> 1º trimestre.</p>			
<p><b>Nombre de la Sesión:</b> saludo al sol.</p> <p><b>Duración:</b> 55 min.</p> <p><b>Tipo Sesión:</b> construir nuevos conocimientos o habilidades.</p>			
<p><b>Instalaciones:</b> pabellón.</p> <p><b>Material:</b> 25 esterillas.</p> <p><b>Nº Alumnos/as:</b> 25</p>			
<p><b>Objetivos didácticos de la sesión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar las asanas que componen el saludo al sol y coordinarlas con la respiración.</li> <li>- Participar de manera activa en la actividad de relajación progresiva.</li> </ul>			
<p><b>Contenidos desarrollados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Métodos y técnicas de relajación y meditación → Saludo al sol, relajación progresiva.</li> </ul>			
<p><b>Justificación de la Metodología:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Educación emocional:</u> los alumnos han de identificar las emociones y aprender a representarlas.</li> <li>- <u>ABP:</u> proyecto final de yoga.</li> </ul>			
<p><b>Estilo Enseñanza:</b> posibilitan la participación del alumno (trabajo en grupo pequeño).</p> <p>Mando directo (dirigir el saludo al sol y marcar los tiempos de respiración).</p> <p><b>Estrategia:</b> mixtas (primero se trabajan las asanas del saludo al sol por separado y después se realiza la secuencia completa).</p> <p><b>Agrupación:</b> individual y grupos reducidos.</p>			
<p><b>Posición Profesor:</b> externa/ interna.</p> <p><b>Tipo Feedback:</b> visual o auditivo durante la tarea y sobre la ejecución.</p>			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Namasté: Encuentro con los alumnos y saludo.</li> <li>- <u>“En busca de nuestra emoción”</u>: se divide la clase en dos grupos, y a cada miembro se le reparte una tarjeta con el nombre de una emoción. De manera que los alumnos tienen que ir por el</li> </ul>		10'



	gimnasio representando la emoción que les ha tocado con la finalidad de encontrar a su pareja (misma emoción).		
<b>Parte principal</b>	<p>- “<u>La vuelta al sol</u>”: se distribuye la clase en grupos de 4-5 alumnos (se mantienen estables a partir de ahora). Les dejamos unos minutos para que cada grupo practique el saludo al sol. Una vez finalizado el tiempo, los grupos tienen que representar el saludo al sol a sus compañeros y estos tienen que ejecutarlo con ellos. Para facilitar la tarea les dejamos proyectada la diapositiva con las asanas que componen el saludo al sol. (Ver anexo 11)</p> <p>- Toda la clase junta realiza la secuencia completa del saludo al sol sincronizada con la respiración. El profesor marca los tiempos (inhalación-exhalación).</p>		35’
<b>V. Calma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recitar mantra OM.</li> <li>- Relajación progresiva de Jacobson: tensar y relajar los diferentes segmentos musculares repetidamente hasta lograr la relajación.</li> <li>- Higiene y aseo personal.</li> </ul>		10’
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> si a algún alumno le resulta complicado realizar las asanas o la comprensión de los ejercicios planteados, estaremos pendientes de él y le daremos feedback positivo/constructivo e inmediato. Al finalizar la sesión le podemos facilitar diferentes videos del youtube que le permitan practicar y aprender por su cuenta el saludo al sol.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7bDGnquFur0">https://www.youtube.com/watch?v=7bDGnquFur0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=34fUVSOGxxE">https://www.youtube.com/watch?v=34fUVSOGxxE</a></p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> trabajar al máximo su punto de flexibilidad, de esta forma está aumentando el rango de movilidad y por lo tanto está mejorando la ejecución de las asanas. También puede colaborar ayudando a algún compañero que le resulte más complicado lograr las asanas. Los alumnos pueden gravar un podcast informativo explicando en que consiste la relajación progresiva de Jacobson y compartirlo con sus compañeros.</p> <p><b>Observaciones:</b> Cuando todos los alumnos interioricen la secuencia del saludo al sol podemos pedirles que la utilicen como calentamiento de las otras sesiones y la respiración o meditación guiada como vuelta a la calma.</p>			

<b>Título Unidad Didáctica:</b> mente en off ... y nos dejamos fluir (yoga) <b>Sesión n°:</b> 3 <b>Curso:</b> 1º bachillerato. <b>Trimestre:</b> 1º trimestre.			
<b>Nombre de la Sesión:</b> Om Shanti. <b>Duración:</b> 55 min. <b>Tipo Sesión:</b> práctica.			
<b>Instalaciones:</b> ermita cercana al centro. <b>Material:</b> 25 esterillas. <b>Nº Alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b> - Descubrir los diferentes contextos donde se puede aplicar una sesión de yoga. - Identificar las sensaciones que percibimos a través de los diferentes sentidos.			
<b>Contenidos desarrollados:</b> - Métodos y técnicas de relajación y meditación → Las 12 asanas que componen el saludo al sol y mindfulness. - Relajación de los 5 sentidos.			
<b>Justificación de la Metodología:</b> <u>ABP</u> : creación de un proyecto final vinculado a la UD. <u>Educación emocional</u> : relajación de los 5 sentidos.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Descubrimiento guiado (en la actividad de los 5 sentidos la profesora va guiando a los alumnos para que ellos lleguen a la respuesta que se desea). <b>Estrategia:</b> global, se practica el saludo al sol en su totalidad. <b>Agrupación:</b> individual.			
<b>Posición Profesor:</b> interna (saludo al sol). externa (relajación de los 5 sentido). <b>Tipo Feedback:</b> durante la ejecución, positivo constructivo.			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	- Namasté: Encuentro y saludo. - Ir andando a la ermita que está cerca del centro (10 minutos andando).		15'



<b>Parte principal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Yoga en la naturaleza</u>: ejecutar la secuencia del saludo al sol sincronizada con la respiración en el medio natural, en la ermita de San Cristóbal. (Ver anexo 12)</li> <li>- <u>Relajación de los 5 sentidos</u>: los alumnos adoptan una posición cómoda en la esterilla, teniendo que identificar 4 cosas que puedan observar y concentrarse en ello, luego 4 sonidos que puedan escuchar, 3 olores que perciban, 2 texturas que puedan tocar con las manos y por último 1 sabor que perciban en su boca.</li> </ul>		20'
<b>V. Calma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recitar mantra OM.</li> <li>- Reflexión sesión.</li> <li>- Vuelta al centro andando.</li> <li>- Aseo e higiene personal.</li> </ul>		15'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> a los alumnos que les cueste centrar su atención en la relajación de los 5 sentidos, podemos poner estímulos más potentes que les permitan captar su atención más fácilmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sentir el olor: darles algún perfume/ ver objetos: colocar algo que puedan observar/ oída: ponerles música/ gusto: darles algún alimento con un sabor característico...</li> </ul> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> trabajar al máximo su punto de flexibilidad, de esta forma está aumentando el rango de movilidad y por lo tanto está mejorando la ejecución de las asanas. También puede colaborar ayudando a algún compañero que le resulte más complicado lograr las asanas.</p>			
<p><b>Observaciones:</b> Si el clima lo impide, trabajaremos en el pabellón. Fabricaremos emoticonos con cartulina y bolis de colores.</p> <p>Estos emoticonos pueden ser un material de apoyo para el docente en las demás unidades didácticas como método para comunicarse con sus alumnos de manera más emocional. Por ejemplo, si están jugando un partido y un alumno muestra algún tipo de mala conducta, el docente le saca tarjeta (emoticono con la emoción que esa conducta representa). De esta forma nos familiarizamos con las emociones y como las gestionamos. También se pueden utilizar para premiar las buenas acciones (ayudar a un compañero, recoger el material...)</p>			



<b>Título Unidad Didáctica:</b> Mente en off ... y nos dejamos fluir (yoga)			
<b>Sesión n°:</b> 4			
<b>Curso:</b> 1º bachillerato			
<b>Trimestre:</b> 1º trimestre.			
<b>Nombre de la Sesión:</b> ¿Les damos un like?			
<b>Duración:</b> 55 min.			
<b>Tipo Sesión:</b> construir nuevos conocimientos.			
<b>Instalaciones:</b> pabellón.			
<b>Material:</b> 12 colchonetas/ 40 tarjetas con imágenes de acro yoga.			
<b>Nº Alumnos/as:</b> 25.			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
- Reproducir por parejas diferentes posturas de acroyoga.			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
- Elementos comunicativos y cultura artístico- expresiva → construir figuras de acroyoga con el cuerpo.			
<b>Justificación de la Metodología:</b>			
<u>ABP:</u> Se plantea un proyecto final a partir de la unidad de yoga.			
<u>Educación emocional:</u> mindfulness.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> <u>Creativo:</u> En acroyoga se deja total libertad al alumno para que sean ellos quienes encuentren la manera más adecuada de construir la figura. <u>Mando directo:</u> mindfulness.			
<b>Estrategia:</b> global.			
<b>Agrupación:</b> individual/ grupos			
<b>Posición Profesor:</b> interna (saludo al sol). Externa (acroyoga).			
<b>Tipo Feedback:</b> durante la ejecución, positivo y constructivo.			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	- Namasté: Encuentro con los alumnos y saludo. - Proyección de un video motivacional de acroyoga. - Saludo al sol: 3 veces de manera autónoma a modo de calentamiento inicial.	Video motivacional de acroyoga: 	10'

<b>Parte principal</b>	<p>- <u>¿Les damos un like?:</u> Se distribuye la clase en grupos de 4-5 alumnos, dándoles unas tarjetas con diferentes posturas de acroyoga de distintos niveles. Les dejamos tiempo para que practiquen y el profesor actúa como guía dándoles feedback.</p> <p>Al finalizar el tiempo, cada pareja debe representar la figura que más les ha gustado delante de sus compañeros, el profesor hace una foto de cada representación y la pega dentro del post de Instagram que ha colgado en la pared del pabellón antes de empezar. Una vez están todos los posts completos los alumnos tienen que decidir a cuál le van a dar el like (pintar un corazón rojo en la parte inferior). (Ver anexo 13)</p>		35'
<b>V. Calma</b>	<p>- Mindfulness “las nubes”: se colocan los alumnos en una posición cómoda, bajamos las luces y ponemos música relajante, pedimos a los alumnos que se concentren en su respiración y que observen sus pensamientos como nubes en el cielo, que las dejan pasar, sin engancharse a ellas. El profesor les guía.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recitar mantra OM.</li> <li>- Reflexión sesión.</li> <li>- Aseo e higiene personal.</li> </ul>		10'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> se facilitan tarjetas con posturas de fácil ejecución, que sean muy sencillas de realizar y se adaptan en todo momento a las posibilidades del alumno.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> se incluyen tarjetas con posturas de más dificultad, que supongan un reto para aquellos alumnos que tienen un alto nivel de ejecución.</p>			
<p><b>Observaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-En la actividad de meditación, les guiaremos en todo momento y les daremos feedback positivo constructivo, ya que les puede resultar complicado entender la dinámica del ejercicio.</li> <li>- Los posts de Instagram colgados en la pared los reutilizaremos para los diferentes grupos, de manera que ahorraremos papel.</li> </ul>			

<p><b>Título Unidad Didáctica:</b> Mente en off ... y nos dejamos fluir (yoga).</p> <p><b>Sesión n°:</b> 5</p> <p><b>Curso:</b> 1º bachillerato.</p> <p><b>Trimestre:</b> 1º trimestre.</p>			
<p><b>Nombre de la Sesión:</b> acroyoga challenge.</p> <p><b>Duración:</b> 55 min.</p> <p><b>Tipo Sesión:</b> práctica.</p>			
<p><b>Instalaciones:</b> pabellón.</p> <p><b>Material:</b> 12 colchonetas, 25 pelotas de tenis.</p> <p><b>Nº Alumnos/as:</b> 25.</p>			
<p><b>Objetivos didácticos de la sesión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construir figuras de acroyoga con el cuerpo.</li> </ul>			
<p><b>Contenidos desarrollados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementos comunicativos y cultura artístico- expresiva → construir figuras de acroyoga con el cuerpo.</li> </ul>			
<p><b>Justificación de la Metodología:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ABP</u>: creación de un proyecto a partir de la unidad de yoga.</li> <li>- <u>Educación emocional</u>: masaje por parejas y elaboración del diario de clase.</li> </ul>			
<p><b>Estilo Enseñanza:</b> <u>descubrimiento guiado</u> (se proyecta una figura y los alumnos tienen que lograr realizarla con el tiempo estipulado).</p> <p><b>Estrategia:</b> global.</p> <p><b>Agrupación:</b> por grupos/ parejas (vuelta a la calma).</p>			
<p><b>Posición Profesor:</b> interna y externa.</p> <p><b>Tipo Feedback:</b> inmediato, positivo y constructivo.</p>			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Namasté: Encuentro y saludo.</li> <li>- Saludo al sol (3 vueltas).</li> </ul>		10'

<b>Parte principal</b>	<p>- <u>Acroyoga challenge</u>: en la siguiente sesión los alumnos trabajan de manera autónoma en grupos de cuatro en la práctica de las diferentes posturas de power yoga facilitadas en tarjetas por el profesor. (Ver anexo 4)</p> <p>Pasado un tiempo, proponemos una competición por grupos. Se proyecta un power con las diferentes posturas de acroyoga trabajadas anteriormente, de dificultad creciente. Se les dejará 1 minuto para la ejecución de cada figura, y la pareja que no puede realizar la postura con el tiempo estipulado estará descalificada (aunque seguirá participando). El power avanzará con posturas cada vez más complicadas.</p>		30'
<b>V. Calma</b>	<p>- Masaje por parejas: los alumnos cogen las pelotas de tenis y masajean la espalda de su compañero de diferentes maneras, también utilizando las manos. Luego se cambia el rol.</p> <p>- Reflexión final.</p> <p>- Aseo e higiene personal.</p>		10'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Si a algún alumno le resulta complicado realizar las asanas o la comprensión de los ejercicios planteados, estaremos pendientes de él y le daremos feedback positivo/constructivo e inmediato. Al finalizar la sesión le podemos facilitar diferentes videos del youtube que le permitan practicar y aprender por su cuenta el saludo al sol.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7bDGnquFur0">https://www.youtube.com/watch?v=7bDGnquFur0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=34fUVSQGxxE">https://www.youtube.com/watch?v=34fUVSQGxxE</a></p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> trabajar al máximo su punto de flexibilidad, de esta forma está aumentando el rango de movilidad y por lo tanto está mejorando la ejecución de las asanas. También puede colaborar ayudando a algún compañero que le resulte más complicado lograr las asanas.</p> <p><b>Observaciones:</b> a la hora de agrupar o distribuir a los alumnos tendremos en cuenta a que alumnos ponemos juntos. De manera que los grupos queden equilibrados.</p>			

<b>Título Unidad Didáctica:</b> Mente en off ... y nos dejamos fluir (yoga)			
<b>Sesión nº:</b> 6			
<b>Curso:</b> 1º bachillerato.			
<b>Trimestre:</b> 1º trimestre.			
<b>Nombre de la Sesión:</b> tu éxito depende del esfuerzo I.			
<b>Duración:</b> 55 min.			
<b>Tipo Sesión:</b> sesión trabajo libre.			
<b>Instalaciones:</b> pabellón del centro.			
<b>Material:</b> tatami, 30 colchonetas, reproductor de música.			
<b>Nº Alumnos/as:</b> 25.			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
- Trabajar de manera autónoma en el diseño y la representación de la coreografía grupal.			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
El ritmo y el cuerpo en movimiento → coreografía dinámica de power yoga.			
<b>Justificación de la Metodología:</b>			
- ABP: creación de un proyecto final vinculado a la UD.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> favorecen la creatividad (trabajo en el diseño de la coreografía).			
<b>Estrategia:</b> global.			
<b>Agrupación:</b> en grupos heterogéneos.			
<b>Posición Profesor:</b> externa.			
<b>Tipo Feedback:</b> durante y al finalizar la sesión. Explicativo sobre la ejecución.			
Part	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	- Namasté: saludo. - Breve explicación de los diferentes ítems que debe lograr cada grupo al terminar la sesión: escoger música, diseñar asanas y elegir vestuario.		5'

<b>Parte principal</b>	- Trabajo grupal creación coreografía: Distribuimos a los alumnos por grupo y les dejamos tiempo para que se preparen la coreografía de Power yoga.		45'
<b>V. Calma</b>	- Aseo e higiene personal.		5'

**Actividades de Refuerzo:** Si a algún alumno le resulta complicado realizar las asanas o la comprensión de los ejercicios planteados, estaremos pendientes de él y le daremos feedback positivo/constructivo e inmediato. Al finalizar la sesión le podemos facilitar diferentes videos del youtube que le permitan practicar y aprender por su cuenta el saludo al sol.

<https://www.youtube.com/watch?v=7bDGnquFur0>

<https://www.youtube.com/watch?v=34fUVSQGxxE>

**Actividades de Ampliación:** trabajar al máximo su punto de flexibilidad, de esta forma está aumentando el rango de movilidad y por lo tanto está mejorando la ejecución de las asanas.

También puede colaborar ayudando a algún compañero que le resulte más complicado lograr las asanas.

**Observaciones:** Si consideramos que los alumnos con estas dos sesiones no han tenido el tiempo suficiente para preparar la coreografía podemos plantear dejar otra sesión de trabajo autónomo. De esta manera, estamos favoreciendo la inclusión educativa a la hora de los tiempos y de coordinar movimientos.

Les volvemos a recordar a los alumnos tener en cuenta la rúbrica de evaluación de la coreografía colgada en la plataforma “Aules”.

<b>Título Unidad Didáctica:</b> Mente en off y... nos dejamos fluir (yoga).			
<b>Sesión nº:</b> 7			
<b>Curso:</b> 1º bachillerato.			
<b>Trimestre:</b> 1º trimestre.			
<b>Nombre de la Sesión:</b> Tu éxito depende del esfuerzo II.			
<b>Duración:</b> 55 min.			
<b>Tipo Sesión:</b> sesión trabajo libre.			
<b>Instalaciones:</b> Pabellón del centro.			
<b>Material:</b> reproductor de música.			
<b>Nº Alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
- Diseñar una coreografía de power yoga.			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
- El ritmo y el cuerpo en movimiento → coreografía dinámica de power yoga.			
<b>Justificación de la Metodología:</b>			
- Trabajo autónomo por parte del alumnado.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> <u>creativo</u> (creación de la coreografía).			
<b>Estrategia:</b> global y analítica (practicar la coreografía por partes).			
<b>Agrupación:</b> grupos reducidos y heterogéneos.			
<b>Posición Profesor:</b> posición externa al grupo.			
<b>Tipo Feedback:</b> visual o auditivo durante la tarea.			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Calentamiento	- Namasté: Encuentro y saludo. - Breve explicación de los ítems que deben lograr el terminar la sesión: Mostrar al profesor la representación de la coreografía completa.		5'
Parte principal	- Trabajar en el diseño de la coreografía de power yoga.		45'

<b>V. Calma</b>	- Aseo e higiene personal.		5'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> si a algún alumno le resulta complicado realizar las asanas o la comprensión de los ejercicios planteados, estaremos pendientes de él y le daremos feedback positivo/constructivo e inmediato. Al finalizar la sesión le podemos facilitar diferentes videos del youtube que le permitan practicar y aprender por su cuenta el saludo al sol.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7bDGnquFur0">https://www.youtube.com/watch?v=7bDGnquFur0</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=34fUVSQGxxE">https://www.youtube.com/watch?v=34fUVSQGxxE</a></p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> trabajar al máximo su punto de flexibilidad, de esta forma está aumentando el rango de movilidad y por lo tanto está mejorando la ejecución de las asanas. También puede colaborar ayudando a algún compañero que le resulte más complicado lograr las asanas.</p>			
<p><b>Observaciones:</b> si consideramos que los alumnos con estas dos sesiones no han tenido el tiempo suficiente para preparar la coreografía podemos plantear dejar otra sesión de trabajo autónomo. De esta manera, estamos favoreciendo la inclusión educativa a la hora de los tiempos y de coordinar movimientos.</p>			



<p><b>Título Unidad Didáctica:</b> Mente en off y... nos dejamos fluir (yoga).</p> <p><b>Sesión nº:</b> 8</p> <p><b>Curso:</b> 1º bachillerato.</p> <p><b>Trimestre:</b> 1º trimestre.</p>			
<p><b>Nombre de la Sesión:</b> ¡Somos yoguis!</p> <p><b>Duración:</b> 55 min.</p> <p><b>Tipo Sesión:</b> culminativa (evaluación).</p>			
<p><b>Instalaciones:</b> pabellón del centro.</p> <p><b>Material:</b> tatami y reproductor de música.</p> <p><b>Nº Alumnos/as:</b> 25.</p>			
<p><b>Objetivos didácticos de la sesión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mostrar una actitud participativa y colaborativa a lo largo de la sesión.</li> <li>- Implicarse en la reproducción de la coreografía grupal y hacerlo de manera coordinada con los compañeros.</li> </ul>			
<p><b>Contenidos desarrollados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El ritmo y el cuerpo en movimiento → coreografía dinámica de power yoga.</li> </ul>			
<p><b>Justificación de la Metodología:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>ABP</u>: las coreografías finales de los alumnos formaran parte del proyecto final.</li> </ul>			
<p><b>Estilo Enseñanza:</b> creativo (diseño coreografía).</p> <p><b>Estrategia:</b> global.</p> <p><b>Agrupación:</b> grupos reducidos y heterogéneos.</p>			
<p><b>Posición Profesor:</b> posición externa al grupo.</p> <p><b>Tipo Feedback:</b> visual o auditivo sobre los resultados y al finalizar la tarea (coreografía).</p>			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Namasté: Encuentro y saludo.</li> <li>- Facilitar al alumnado la rúbrica de coevaluación (código QR)</li> <li>- 10 minutos para practicar la coreografía.</li> </ul>		15'

<b>Parte principal</b>	- Puesta en escena de las coreografías de power yoga: los alumnos que no están participando están evaluando a sus compañeros.		30'
<b>V. Calma</b>	- Reflexión final (feedback de las actuaciones). - Recogida por parte del profesor del diario personal elaborado por los alumnos a lo largo de la unidad didáctica. - Higiene y aseo personal.		10'

**Actividades de Refuerzo:** si a algún alumno le resulta complicado realizar las asanas o la comprensión de los ejercicios planteados, estaremos pendientes de él y le daremos feedback positivo/constructivo e inmediato. Al finalizar la sesión le podemos facilitar diferentes videos del youtube que le permitan practicar y aprender por su cuenta el saludo al sol.

<https://www.youtube.com/watch?v=7bDGnquFur0>

<https://www.youtube.com/watch?v=34fUVSOGxxE>

**Actividades de Ampliación:** trabajar al máximo su punto de flexibilidad, de esta forma está aumentando el rango de movilidad y por lo tanto está mejorando la ejecución de las asanas. También puede colaborar ayudando a algún compañero que le resulte más complicado lograr las asanas.

**Observaciones:** durante la representación de la coreografía los compañeros podrán utilizar el móvil para completar la rúbrica de coevaluación. Si observamos que algún alumno le da otro uso al móvil, se lo retiraremos y tendrán que completar la rúbrica en formato papel.

---

## 6.1. Propuesta de un proyecto competencial vinculado a la UD de yoga

A partir de la unidad de yoga se plantea el siguiente proyecto, como una forma de dar continuidad a los aprendizajes adquiridos a lo largo de esta UD. A continuación, se procede a desarrollar más detalladamente en qué consistirá este proyecto:

- **Nombre de la actividad:** “Un día en un retiro de yoga”.
- **Metodología propuesta:** Aprendizaje basado en proyectos (ABP).

Se plantea un proyecto que se llevará a cabo durante y al finalizar la unidad didáctica de yoga. La finalidad principal de este proyecto es que el alumno lleve a la práctica todo lo aprendido, y además se difunda entre la población, concretamente entre la gente de la Vall d’Alba la importancia de cuidar la salud mental.

- **Justificación:** El IES la Vall d’Alba es un centro de enseñanza pública y comarcal que se encuentra en un medio rural y asisten aproximadamente 660 jóvenes de 22 pueblos haciendo uso del transporte escolar.

En el instituto encontramos un bajo número de inmigrantes o con necesidades educativas especiales, el rendimiento académico de los alumnos es medio y su actitud en clase en general es buena. La economía local de la Vall d’Alba y la de los pueblos de alrededor se basa en la industria, en la ganadería y agricultura. La mayor parte de los alumnos pertenecen a familias de clase media.

Basándonos en los diferentes autores, descritos en el punto 2 correspondiente al marco teórico, se considera de vital importancia tratar este tema para beneficiar la salud del alumnado. De manera que todos conozcan y hagan uso de las diferentes técnicas de relajación para afrontar su día a día en el aula de manera óptima, ya que en diferentes ocasiones los alumnos han comentado que se sienten agobiados, sobre todo en el período de exámenes.

---

- **Descripción de la actividad:** A lo largo de las sesiones de yoga, se trabajarán diferentes tipos de contenidos, descritos en el punto 6 (desarrollo de la unidad didáctica). En la última sesión de la unidad se creará una situación de aprendizaje que consiste en la exposición grupal de las coreografías de power yoga, a su vez, esta representación servirá para evaluar al alumnado a través de una rúbrica.

Al finalizar las actuaciones, mediante votación conjunta (coevaluación) se seleccionará a los 3 primeros grupos mejor valorados para representar sus coreografías en la jornada “un día en un retiro de yoga”.

La jornada se desarrollará el sábado 25 de mayo de 2024 en la ermita de San Cristóbal de la Vall d’Alba, la cual cuenta con un paisaje muy bonito y se encuentra a solo 1 km del centro, el acceso es fácil por lo que los alumnos pueden llegar andando y también se puede acceder con cualquier tipo de vehículo.

La actividad se llevará a cabo en fin de semana con la intención de que asistan el máximo de personas posibles. Pero al realizarse fuera del horario escolar, no será obligatoria su asistencia ni mucho menos se evaluará al alumnado. La evaluación del proyecto solo se realizará con la finalidad de mejorar aspectos de cara futuras realizaciones, pero en ningún momento influirá en la nota personal del alumno.

La idea de esta jornada es que todo el mundo pueda asistir (madres, padres, familiares, gente del pueblo...) con un donativo voluntario, que los alumnos invertirán en su viaje de fin de curso.

- **Agentes, instituciones o personas implicadas:** Se implicará al mayor número de miembros de la comunidad educativa y de fuera de esta:

- Plástica: taller de tatuajes de mandalas con henna.

- Música: encargados del sonido (escoger las canciones, realizar las mezclas...)

---

- Ciclo formativo informática: encargados de realizar el cronograma de actividades y la publicidad en redes sociales, carteles...

- Ciclo formativo de enfermería: taller de alimentación saludable y de masaje relajante.

- Audiovisual: grabación, iluminación y sonido.

- AMPA: preparación de comida vegana.

- Departamento de orientación: colaboración en la charla de gestión emocional.

- Tecnología: taller elaboración complementos de yoga con materiales reciclados.

- Lengua: crear un podcast informativo que hable sobre el mundo del yoga.

- Ayuntamiento: facilitar mesas y sillas.

- Profesores: coordinar las diferentes actividades.

- Servicios locales: colaboración en las actividades o ayuda económica.

- Madres y padres: colaboración en las actividades o ayuda económica.

### **- Descripción de las fases**

**Preparación:** En primer lugar, se hablará con el ayuntamiento para solicitar permiso para realizar la actividad en la ermita y que nos proporcione el material necesario (sillas, mesas, escenario...).

En segundo lugar, se informará a los diferentes servicios y asociaciones del municipio o de los pueblos de alrededor (fisio, dietista, centro de salud, comercios locales...) por si están interesados en colaborar bien económicamente o implicándose en las diferentes actividades planteadas prestando sus servicios.

---

En tercer lugar, se realizará una reunión al inicio del curso escolar con los profesores del centro donde se les explicará el proyecto y se repartirán las diferentes actividades a desarrollar. De esta manera, con tiempo suficiente, pueden ir dedicándose a su preparación a lo largo del curso.

**Realización:** A lo largo de las sesiones de yoga, habremos concienciado al alumnado sobre la necesidad de aprender a relajarnos y los beneficios que obtenemos. De esta manera, el día de la jornada, cada grupo aportará su grano de arena en la actividad que le ha tocado desarrollar, siguiendo el horario que se indica en el cronograma.

A modo de apertura de la jornada, se representarán por parte de los alumnos de 1º de bachillerato las tres mejores coreografías de power yoga.

A continuación, se adjunta el cronograma de la jornada. (Ver tabla 3)

**Tabla 3**

*Cronograma de las actividades de la jornada de yoga.*

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>QUIEN LA REALIZA</b>
<b>10:00</b> Apertura. Interpretación de las mejores coreografías de power yoga.	Alumnos de 1º de bachillerato.
<b>11:00</b> Saludo al sol.	Alumnos de 1º ESO y 1º bachillerato.
<b>12:00</b> Taller fabricación de complementos de yoga con materiales reciclados	Alumnos de 4º ESO con el departamento de tecnología.
<b>13:00</b> Momento de meditación.	Profesores y alumnos de 2º de bachillerato.
<b>14:00</b> Taller “tatuajes de mandalas con henna”.	Alumnos de 2º bachillerato con el departamento de plástica.
<b>16:00</b> Charla “gestión emocional y mindfulness”.	Alumnos 2º ESO con el departamento de orientación.

<b>17:00</b>	Charla “alimentación saludable”	Alumnos de ciclo formativo de enfermería con la colaboración de la dietista local María Paz.
<b>18:00</b>	Taller de masaje relajante.	Alumnos de 3º ESO con el fisio local Luis Sol.

- Durante toda la jornada se podrá degustar comida vegana (elaborada por el AMPA)
- Se puede hacer un donativo voluntario para el viaje fin de curso de los alumnos.
- Traer esterilla de yoga.

**Expectativas de futuro:** Si la actividad tiene buena acogida y la evaluación es positiva, se plantea organizar una jornada de yoga de manera anual, de esta manera, buscamos concienciar al alumnado y a la población en general de la necesidad de cuidar nuestra salud de manera integral, prestando atención tanto a la parte física como a la mental.

Evaluación del Proyecto. Evaluación inicial: Antes de empezar la unidad didáctica, el profesor recopila información que le sirve para conocer el punto de partida de los alumnos. Lo hace a través de preguntas y de un cuestionario incrustado en un código QR.

También se realizará una evaluación multifocal, es decir, se evaluará tanto al alumno, al grupo, al propio profesor, a la experiencia como al trabajo de las demás partes implicadas en el proyecto.

Además, durante la UD y el proyecto se llevará a cabo la evaluación triádica, es decir, participará de igual manera el profesor como el alumno (autoevaluación y coevaluación) mediante cuestionarios o rubricas que les permitan reflexionar y tomar conciencia del proceso

---

de aprendizaje (puntos fuertes, debilidades, mejoras...) buscando siempre la reflexión conjunta.

Al final de cada sesión y al concluir el proyecto el profesor buscará un momento para reflexionar conjuntamente y permitir a sus alumnos expresarse, compartir su punto de vista y conectar con el resto de los compañeros. Este momento de conexión, también servirá al profesor para conocer más a su alumnado y mostrarse más comprensivo y empático con ellos.

Cabe remarcar, que se realizará una evaluación del proyecto con finalidad informativa, y no una calificación del alumnado. Es decir, no se buscará la obtención de una nota numérica, sino la valoración de los diferentes elementos implicados en el proyecto.

En definitiva, en el proceso de evaluación tendrá mucho peso la opinión del alumno, ya que, en el aprendizaje a través de proyectos el estudiante es el protagonista y esto se tiene que ver reflejado también en el proceso de evaluación. A continuación, se introduce una tabla con los ítems correspondientes a la autoevaluación del proyecto por parte del alumnado. (Ver tabla 4)

**Tabla 4**

*Autoevaluación del proyecto por parte del alumnado*

<b>AUTOEVALUACIÓN ALUMNOS</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
He colaborado de manera voluntaria en las actividades				
He buscado soluciones a las dificultades que han surgido				
Me he sentido cómodo/a en el ambiente de trabajo				
He cumplido con el trabajo asignado y con mis responsabilidades				
Me concentro y presto atención a las explicaciones.				
<b>1: siempre/ 2: casi siempre/ 3: casi nunca / 4: nunca.</b>				



---

**Conclusiones del Proyecto:** Las competencias clave a las cuales se contribuye son:

1. Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)
2. Competencia emprendedora (CE)

Esta jornada puede resultar muy beneficiosa para el alumnado, ya que, al estar relacionada con la unidad didáctica de yoga, les permite extrapolar su aprendizaje a un contexto de la vida real y al mismo tiempo, darse cuenta de sus debilidades y fortalezas. Por lo tanto, desarrollan la competencia de aprender a aprender.

Además, el simple hecho de implicarse en la jornada, preparar el material, ayudar a sus compañeros, estar acompañados por sus familiares, tomar decisiones... desarrollan su lado más emprendedor, al mismo tiempo que hacen que el aprendizaje cobre sentido para ellos.

A través de esta actividad, el alumnado pretende mostrar a la gente que es el yoga y sus beneficios, es decir, también están contribuyendo a ayudar a los demás. A cambio, ellos reciben una recompensa, que se trata de compartir un día con sus familiares y compañeros y de recibir una ayuda económica para su viaje fin de curso. Consecuentemente, su motivación e implicación en la tarea aumentarán notablemente.

En definitiva, se valora positivamente la propuesta como un aliciente para que el alumno se involucre en las sesiones de yoga (ya que las tres mejores coreografías serán expuestas en la jornada de yoga) y esto es justo lo que se busca, que el alumno esté motivado y se implique al máximo en todas las facetas de su aprendizaje.

---

## **VII. CONCLUSIONES**

---

## CONCLUSIONES

En este apartado, se permite valorar el cumplimiento de los diferentes objetivos plasmados anteriormente en el punto 3.

Seguidamente se mencionan todos ellos y se reflexiona a cerca del grado de consecución, tanto de los objetivos generales como de los específicos:

**Presentar una propuesta de trabajo que se fundamenta en una unidad didáctica:**

Se ha logrado presentar una propuesta y llevarla a cabo en el centro. En primer lugar, se ha realizado un análisis del contexto educativo y de la programación anual del área de educación física. Una vez recopilados todos los datos necesarios, se ha procedido a desarrollar la unidad de yoga.

**Desarrollar los aspectos metodológicos utilizados y profundizar en su entendimiento y funcionamiento:** Se ha destacado el ABP como metodología de trabajo y con el propósito de justificar la utilización de esta metodología y transmitir los principales beneficios, se ha realizado una búsqueda bibliográfica que ha permitido nombrar a los principales autores.

**Conformar el marco teórico a través del análisis de diferentes estudios y teorías que permitan sustentar el proyecto:** Se ha realizado una búsqueda bibliográfica y se han recopilado diferentes autores y estudios referentes al tema. Una vez analizados los documentos, se ha procedido a desarrollar el marco teórico.

**Recoger las conclusiones una vez terminado el TFM, donde se permite la reflexión acerca del grado de consecución de los objetivos:** Una vez realizado todo el trabajo se ha dedicado un apartado a reflexionar sobre la consecución de los objetivos. Se ha investigado acerca del grado de consecución de estos.

---

**Desarrollar específicamente cada una las sesiones que conforman a la unidad didáctica de yoga:** Se han detallado en cada una de las sesiones todos los elementos

necesarios para su desarrollo: tipo de feedback, metodología, estilo de enseñanza, contenidos...

**Recopilar varios autores referentes al tema de estudio con la finalidad de hacer distinciones y lograr organizar las propias ideas:** Se ha realizado una búsqueda que ofrece diferentes corrientes u opiniones del tema a tratar. Este aspecto ha permitido organizar las propias ideas y crear una visión personal del tema de estudio a partir de la de los autores de referencia.

**Analizar la programación didáctica anual del centro, proponer opciones de mejora y adaptar la propuesta didáctica a las carencias detectadas:** Se ha llevado a cabo un análisis de la programación del centro, la cual ha permitido conocer los puntos débiles y fortalezas tanto del profesor como de su programación y, por lo tanto, se ha podido adaptar la propuesta a las carencias detectadas.

**Conocer los puntos fuertes y debilidades del TFM y fijar opciones de mejora en los casos que así se requiera:** Desarrollar las conclusiones y la valoración personal ha permitido conocer los puntos débiles a la hora de realizar el TFM, mientras que también ha servido para proponer posibles proyectos de investigación futura, con la finalidad de seguir profundizando en el tema.

## **CONCLUSIONES EN REFERENCIA A LA APLICACIÓN DE LA UD EN EL IES LA VALL D'ALBA:**

Se considera que impartir la UD de yoga es un aspecto innovador en sí, ya que, la mayoría de los alumnos del IES la Vall d'Alba no habían visto estos contenidos anteriormente en la asignatura de educación física. Pero se han implicado en conseguir el reto

---

final, que consiste en el diseño y representación de una coreografía de power yoga, el resultado se puede visualizar en el siguiente enlace: [https://drive.google.com/file/d/1UJ-JbnICNXzx9JJX9cuz76AyFkc3V4Cp/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1UJ-JbnICNXzx9JJX9cuz76AyFkc3V4Cp/view?usp=drive_link)

Además, se introducen las TIC en la intervención didáctica, ya que el alumnado ha realizado una coevaluación mediante una rúbrica incrustada en un código QR. También se les han facilitado diferentes aplicaciones relacionadas con los contenidos impartidos, específicamente una de meditación guiada y otra de respiración consciente (petit BamBou y Prana Breath) siempre de acceso libre, que no suponga ningún coste económico para el alumno. Y se ha utilizado el Youtube para mostrarles diferentes videos (acroyoga, power yoga y el saludo al sol).

Se estima que se han utilizado las TIC en el aula con la finalidad de facilitar la tarea y mostrar al alumnado que la tecnología usada adecuadamente es un buen instrumento didáctico. De manera puntual, también se les permitió el uso del móvil cuando la actividad así lo ha requerido, pero siempre vigilando al alumnado para asegurarnos que lo utilizaban de manera adecuada.

Respecto a la educación emocional que conforma el hilo conductor de la programación anual, los alumnos han memorizado la secuencia del saludo al sol con la finalidad de poder aplicarlo de manera autónoma como calentamiento en otras sesiones. Además, las técnicas trabajadas de relajación y liberación de tensión las podrán utilizar como vuelta a la calma en las demás sesiones a lo largo del curso.

Se considera muy útil trabajar estas técnicas de manera continuada a lo largo del curso, ya que, los alumnos conocen los contenidos y pueden aplicarlos de manera autónoma siendo el profesor simplemente un guía y supervisor de su trabajo. Al trabajar de esta forma,

---

encontramos ventajas como el empleo eficiente del tiempo, ya que no es necesario invertir todos los días tiempo en las explicaciones.

Además, si es el propio alumno el encargado de desarrollar el calentamiento o la vuelta a la calma de manera autónoma, estamos trabajando la responsabilidad y la madurez. En el nivel de bachillerato se considera óptimo que ellos tomen las riendas en muchas ocasiones y no esperen a que sea el profesor el que les diga en todo momento el que hay que hacer.

También cabe puntualizar, que trabajar las emociones a lo largo del curso puede ser muy beneficioso para el alumnado, ya que además de mejorar las relaciones con los demás y aprender a empatizar con sus compañeros, sirve para conocerse a uno mismo, entender sus emociones y saber cómo gestionar cada una de estas cuando se presenten.

Otro aspecto novedoso que se pretende destacar es la creación de un proyecto final vinculado a esta unidad didáctica de yoga. Al basarnos en la metodología ABP, se permite al alumnado llevar a la práctica todo lo aprendido, de manera que sus aprendizajes sean lo más significativos y contextualizados posibles.

Un último apunte, recae en el tiempo del que dispone el alumnado para preparar la coreografía final. En un principio, se han dejado dos sesiones enteras para que el grupo prepare la coreografía. Pero tal como se ha comentado en la sesión 7, se baraja la posibilidad de dejar otra sesión para el trabajo autónomo.

### **7.1. Valoración Personal**

En primer lugar, el proceso de prácticas me ha permitido entender el funcionamiento del centro, observar el comportamiento de los alumnos y conocer el contexto y el entorno del IES. Considero indispensable tomar conciencia de estos aspectos antes de realizar una programación didáctica o en mi caso una UD.

---

De entrada, un factor que he tenido muy en cuenta ha sido mi propia experiencia personal. Cuando yo cursaba los estudios de ESO, siempre eché en falta que al igual que nos impartían sesiones teórico/prácticas de los diferentes deportes (reglamento, técnica, táctica, normativa...) me hubiera gustado que nos enseñaran más sobre el funcionamiento del nuestro propio cuerpo, aprender a entendernos, a escucharnos, a saber conectar con nuestros sentimientos, a gestionar las emociones, y a practicar ejercicios de regulación emocional.

Erróneamente, solemos pensar que estos contenidos no son competencia del área de educación física, por relacionar esta asignatura con la motricidad y el rendimiento físico. No obstante, se pueden abordar perfectamente contenidos relacionados con el bienestar emocional a través de disciplinas como el yoga.

De hecho, el currículo recoge diferentes bloques y subbloques de saberes básicos en los que se pueden trabajar la gestión emocional, como es el caso del; Subbloque 1.3. Salud mental; Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices; Subbloque 4.1. Gestión emocional; Subbloque 4.2. Habilidades sociales; Subbloque 4.3. Justicia social al deporte y actividad física.

Además, uno de los objetivos de la asignatura de educación física es promocionar la salud, y esta engloba tanto la dimensión física como la mental.

Los autores de referencia sobre los que se ha basado el marco teórico hablan mayoritariamente de la importancia de abordar el tema del autoconocimiento y la gestión emocional en niños y adolescente, ya que cada vez hay más tipos de trastornos y enfermedades relacionadas con alteraciones de la salud mental.

A la hora de impartir la unidad didáctica en el aula, el acogimiento por parte de los alumnos ha sido en general muy positiva, algunos de ellos incluso me preguntaban sobre diferentes aspectos fuera de las sesiones, parte de ellos porque estaban muy interesados en el

---

tema, otros porque tenían vergüenza de hablar de temas emocionales delante de sus compañeros.

Este aspecto, también me ha parecido relevante destacarlo, ya que ha confirmado que hoy en día aún existe una barrera que nos impide mostrarnos tal como somos y hablar de nuestros sentimientos. Más bien tendemos a esconderlos, como si de un tema tabú se tratara.

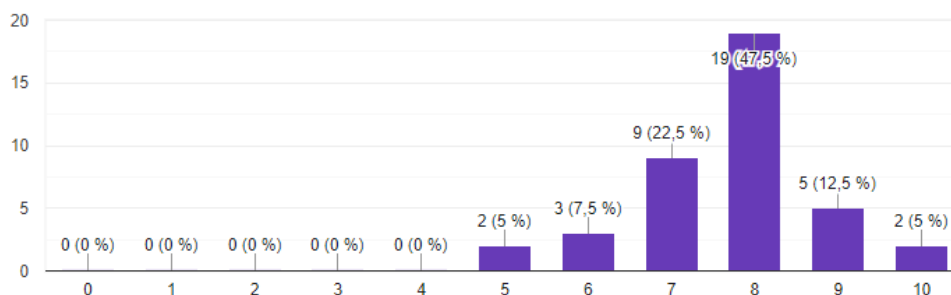
Esta tendencia de reprimirnos emocionalmente es un inconveniente, ya que el primer paso para una correcta gestión emocional es aprender a reconocer nuestras emociones y darles cabida en nuestra vida como parte de la naturaleza humana.

Una vez impartida mi UD en el aula, como forma de autoevaluar mi trabajo, he decidido preguntar al alumnado acerca de mi intervención. Para ello, he pedido a los alumnos que rellenen un formulario al finalizar dicha unidad (Ver anexo 15). Los resultados de dicho formulario se recogen a continuación:

En primer lugar, he pedido a los alumnos que puntúen la unidad con una nota numérica del 0 al 10, siendo 0 la mínima nota y 10 la máxima. Una vez analizados los resultados, se ha concluido que la unidad de yoga ha recibido una nota media de 8 puntos. (ver figura 4)

**Figura 4**

*Puntuación de los alumnos de la unidad didáctica.*





---

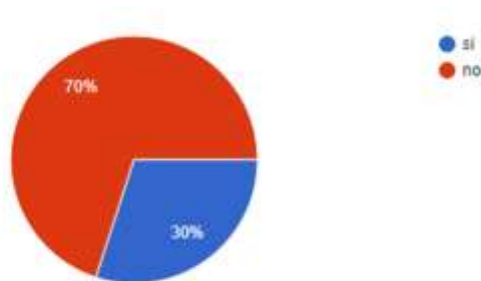
En segundo lugar, se ha preguntado a los alumnos que es lo que más les ha gustado de la unidad didáctica y el porqué de su elección. Algunas de las respuestas más relevantes han sido las siguientes: “las respiraciones porque me han ayudado a relajarme”, “aprender el saludo al sol porque puedo estirar todos los músculos del cuerpo”, “el acroyoga porque me ha resultado muy divertido trabajar en grupo”, “diseñar la coreografía final porque me gusta mucho trabajar con mis compañeros”, “al ambiente del aula porque era tranquilo y relajante”.

No obstante, también se ha preguntado a los alumnos sobre aquellos aspectos que no les han gustado de la unidad, y las respuestas más relevantes han sido las siguientes: “me ha gustado todo”, “que la unidad ha sido muy corta”, “demasiado poco tiempo para preparar la coreografía final”, “las respiraciones porque me resultan monótonas”, “hacer el acroyoga porque me falta flexibilidad” ...

En tercer lugar, y con la intención de justificar la importancia de impartir este tipo de contenidos, se les ha preguntado a los alumnos si habían recibido contenidos relacionados con el yoga anteriormente, y la respuesta ha sido la siguiente. (Ver figura 5)

### **Figura 5**

*Cuestionario. Alumnos que han recibido contenidos relacionados con el yoga anteriormente.*



Por lo tanto, como se puede comprobar, un gran porcentaje de alumnos (70%) no habían recibido contenidos anteriormente relacionados con el yoga. Teniendo en cuenta que

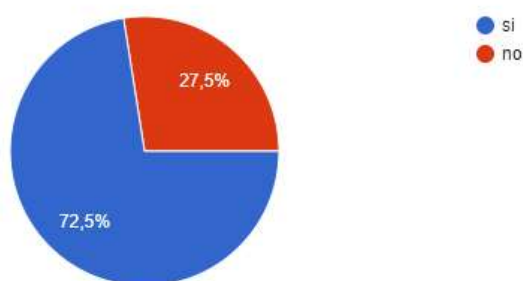
---

estos alumnos están cursando 1º de bachillerato, me parece muy necesario que al menos conozcan la disciplina del yoga y algunas técnicas o herramientas de gestión emocional.

Por último, se ha preguntado a los alumnos si están interesados en seguir aprendiendo a cerca de este tema y la respuesta ha sido la siguiente. (Ver figura 6)

### **Figura 6**

*Cuestionario. ¿Te gustaría seguir adquiriendo conocimientos relacionados con el yoga?*



Como se refleja en la gráfica circular, la respuesta ha sido muy positiva. Esto es un buen indicador de la motivación del alumnado, ya que el 72% de los alumnos está dispuesto a seguir aprendiendo sobre el yoga.

Es interesante que el docente tenga en cuenta las preferencias de los alumnos a la hora de plantear la programación anual de educación física, ya que si un alumno está motivado es más fácil que se implique y se esfuerce en cada una de las actividades propuestas.

En definitiva, después de impartir esta unidad, puedo afirmar que ha sido una experiencia gratificante, ya que los alumnos en su mayoría han tenido un buen comportamiento y se han implicado en cada sesión. Y yo, por mi parte, he logrado aprender también de ellos, dado que, al finalizar cada clase dedicábamos unos momentos a reflexionar conjuntamente y me permitía escuchar su opinión, entender su punto de vista y conocerlos más profundamente.

---

**VIII LIMITACIONES Y  
POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE  
INVESTIGACIÓN EDUCATIVA**

---

## LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

Tal como se ha expuesto en el punto de metodología, la unidad didáctica de yoga se ha podido llevar a la práctica, por lo que se ha realizado una intervención educativa. De entrada, el profesor del centro no tenía planificado trabajar este tipo de contenidos en su programación anual, pero finalmente se han podido impartir como cierre del curso académico una vez finalizada su programación y evaluados los alumnos de todos los contenidos que él tenía programados.

Al impartir la unidad didáctica de yoga, se ha encontrado la limitación del tiempo, solo se disponía de seis sesiones, por lo tanto se ha tenido que reducir el número de sesiones de la unidad y adaptarla a las circunstancias. Una vez impartida, el resultado ha sido muy satisfactorio, tanto por el interés mostrado por los alumnos, por la positiva valoración del tutor del centro, como por la propia sensación de haberles ayudado a llevar a cabo el autoconocimiento.

A parte de esta limitación, no se ha encontrado ningún otro obstáculo durante la realización del presente TFM, pero se sugiere el planteamiento de un futuro trabajo de investigación con el principal objetivo de recabar información que nos permita averiguar el grado de conocimiento de los alumnos sobre los temas relacionados con la salud mental y el yoga (gestión de las emociones, ansiedad, beneficios de la práctica de yoga...). Y además, conocer si presentan algún síntoma relacionado con la salud mental (ansiedad, estrés, depresión, trastornos de la conducta alimentaria, fobias, inseguridades...)

De esta manera, se puede respaldar con fundamento teórico una programación didáctica anual donde la gestión emocional sea el lema de trabajo, y también la creación del proyecto “un retiro de yoga”, ya que es muy beneficioso para el bienestar del alumnado

---

convertir estas prácticas esporádicas en rutinas diarias y trabajarlas a lo largo de todo el curso escolar.

Para llevar a cabo el proyecto de investigación, de manera inicial se realizaría una investigación con la finalidad de conocer el punto de partida de los alumnos, tal como se ha comentado anteriormente, se averiguaría el nivel de estrés, la autoestima, la inseguridad o si los alumnos pudiesen sufrir algún tipo de trastorno mental.

Una vez realizado el estudio inicial, se cogerían dos muestras de alumnos, unos que reciban un programa de bienestar emocional a lo largo del curso escolar, tanto en la asignatura de educación física como en otras áreas (trabajando todos los profesores de manera interdisciplinar) y otro grupo de alumnos que no reciba el programa.

Seguidamente, se generaría la siguiente hipótesis: los alumnos que reciben un programa de bienestar emocional a lo largo del curso escolar refieren mejoran en cuanto a la identificación de las emociones y a la aplicación de técnicas de gestión emocional. Lo que se traduce en un mayor bienestar personal.

El estudio se llevaría a cabo durante todo el curso, y se emplearían diferentes formularios, escalas de valoración y actividades que permitan recabar información y hacer un seguimiento de las muestras de estudio.

Al finalizar dicho estudio, se valorarían los resultados obtenidos de ambas muestras con la finalidad de confirmar o desmentir la hipótesis planteada una vez comparados estos dos grupos de estudio.

En el caso que se confirmara la hipótesis, se plantearía la aplicación de un programa de bienestar emocional, en el cual se implicarían las diferentes áreas del centro, es decir, que todos los docentes trabajarían de manera coordinada en el desarrollo del programa de bienestar emocional.

---

Por el contrario, en el caso que el estudio no arrojase beneficios, se plantearía el trabajo de otra forma o se revisarían aquellos aspectos que pudiesen impedir o interferir en la consecución del objetivo del programa.

---

**IX REFERENCIAS  
BIBLIOGRÁFICAS**

---

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amutio-Kareaga, A., Franco Justo, C., Gázquez Linares, J. J., y Mañas Mañas, I. (2015). Aprendizaje y práctica de la conciencia plena en estudiantes de bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar. *Universitas Psychologica*, 14(2), 433-443. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-2.apcp>
- Bellver Pérez, S., y Menescardi Royuela, C. (2022). Importancia de la aplicación de técnicas de relajación en el aula de educación física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 44, 405-415.
- Bigorra Goles, G., y Mendel Sandoval, M. (2005). Beneficios del yoga: su relación y aplicación en la danza. Santiago, Chile.  
[https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/101606/bigorra\\_c.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/101606/bigorra_c.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Bisquerra Alzina, R., y Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10(0). <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Blanchard, M., y Muzás, M. D. (2016). Los proyectos de aprendizaje: un marco metodológico clave para la innovación (Vol. 141). Narcea Ediciones.
- Constitución Española. BOE, 29 de diciembre de 1978, núm. 311.
- Crespo Andrade, D. S. (2023). *Habilidades Mindfulness e impulsividad en estudiantes universitarios* [BachelorThesis, Universidad del Azuay].  
<http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12761>
- DECRETO 108/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establecen la ordenación y el currículo de Bachillerato.



- 
- de Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friborg, O., Rosenvinge, J. H., Sørli, T., y Bjørndal, A. (2013). Mindfulness training for stress management: A randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC Medical Education*, 13(1), 107.  
<https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-107>
- Delors, J., Amagi, I., Carneiro, R., Chung, F., Geremek, B., Gorham, W., y Nanzhao, Z. (1997). La educación encierra un tesoro: informe para la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo Veintiuno. Unesco.
- Desikachar, T. K. V. (2006). *Yoga-Sûtra de Patanjali*. EDAF.
- Galeana, L. (2006). Aprendizaje basado en proyectos. *Revista Ceupromed*, 1(27), 1-17.
- Goleman, D. (2018). *Inteligencia emocional en la empresa*. Conecta.
- Heydrich, M., Rojas, M., y Hernández, A. (2010). Aprendizaje basado en proyectos: Una experiencia de innovación docente. *Revista Universidad EAFIT*, 46(158), Art. 158.
- IES la Vall d'Alba (s.f). <https://portal.edu.gva.es/iesvalldalba/>
- IES la Vall d'Alba (2022). *Proyecto Educativo de Centro*.  
<https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:EU:9a41d639-89ff-4e64-b0b5-f021d6fccfce>
- IES la Vall d'Alba (2022). *Plan de atención a la diversidad y la inclusión educativa*.  
<https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:EU:c5ad7ef5-cec3-4384-9a4b-1693b77ffb36>
- IES la Vall d'Alba (2022). *Plan de actuación tutorial*.  
<https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:EU:e88acb7a-0d58-4328-9590-789a801a2a29>

---

IES la Vall d'Alba (2022). *Plan de igualdad y convivencia*.

<https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:EU:9849ec3e-688c-4377-a8a3-120735e15357>

Instituto Nacional de Estadística (2022).

[https://www.ine.es/nomen2/index.do?accion=busquedaAvanzada&entidad\\_amb=no&codProv=12&codMuni=124&codEC=0&codES=0&codNUC=0&denominacion\\_op=like&denominacion\\_txt=&L=0](https://www.ine.es/nomen2/index.do?accion=busquedaAvanzada&entidad_amb=no&codProv=12&codMuni=124&codEC=0&codES=0&codNUC=0&denominacion_op=like&denominacion_txt=&L=0)

José, G. S. (1976). *Autoconcepto, Sociabilidad y rendimiento escolar*. Ministerio de Educación.

Lara Villarreal, M. A. (2019). Beneficios de la Respiración consiente contra la ansiedad generalizada y el estrés.

Larmer, J., Mergendoller, J., y Boss, S. (2015). *Setting the standard for project based learning*. ASCD.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

López Iglesias, M., Tapia Frade, A., y Ruiz Velasco, C. M. (2023). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud: RCyS*, 13(1), 5.

Martí, J. A., Heydrich, M., Rojas, M., y Hernández, A. (2010). Aprendizaje basado en proyectos: Una experiencia de innovación docente. *Revista Universidad EAFIT*, 46(158), Art. 158.

Martínez, S. D. (2010). La Educación, cosa de dos: La escuela y la familia. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 1(8), 1-15.

- 
- Muñoz-Repiso, A. G. V., y Gómez-Pablos, V. B. (2017). Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP): evaluación desde la perspectiva de alumnos de Educación Primaria. *Revista de investigación educativa*, 35(1), 113-131.
- Muzás, M. D. (2016). *Los Proyectos de Aprendizaje: Un marco metodológico clave para la innovación*. Narcea Ediciones.
- Oportus, X. P. M. (2021). Efecto de la respiración consciente en la tarea de atención en adultos. *Revista Scientific*, 6(19), 383-401.
- Pérez, M. M. (2019). Aprendizaje basado en proyectos colaborativos. Una Experiencia en Educacin Superior. *Laurus*, 14(28), 158-180.
- Portillo, A. T., Maye, I. H., y Queraltó, J. M. (2019). Beneficios de un programa de Mindfulness en estudiantes universitarios. Un estudio piloto. *Quaderns de psicologia. International journal of psychology*, 21(2), Art. 2.
- Ramiro, C. (2019). *El Gran Libro de Yoga*. Ediciones Mandala.
- Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.
- Rodríguez-Sacristán, J. (1995). La ansiedad en la infancia. La experiencia de la angustia en los niños. *Psicopatología del niño y del adolescente*, 521-554.
- Silva Maureira, A. P., y Uribe Fuenzalida, P. A. (2019). *Estudio de los beneficios del modelo de aprendizaje basado en proyectos (ABP) y sus bases neurológicas*.  
<http://repositorio.umayor.cl/xmlui/handle/sibum/5866>
- Trujillo, F. (2015). *Aprendizaje basado en proyectos. Infantil, Primaria y Secundaria*. Ministerio de Educación.

---

Villegas, L., y Pujol, Ò. (2018). *Diccionario del Yoga: Historia, práctica, filosofía y mantras*. Herder Editorial.

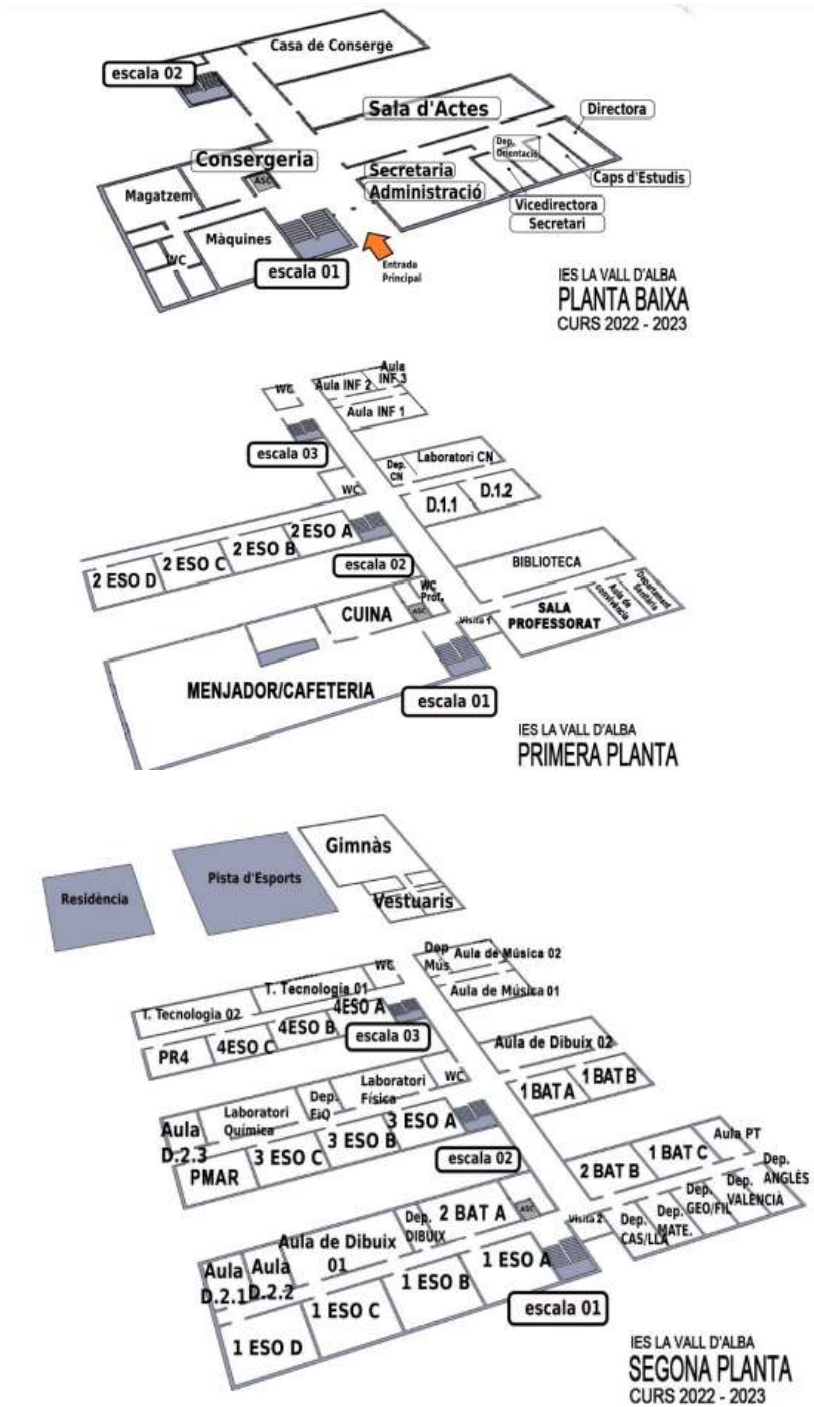
Zambrano Briones, M. A., Hernández Díaz, A., Mendoza Bravo, K. L., Zambrano Briones, M. A., Hernández Díaz, A., y Mendoza Bravo, K. L. (2022). El aprendizaje basado en proyectos como estrategia didáctica. *Conrado*, 18(84), 172-182.

---

## **X ANEXOS**





# ANEXOS

Anexo 1. Plano del IES



Fuente: <https://portal.edu.gva.es/iesvalldalba/>

Anexo 2. Documentos del centro educativo.

<b>PEC</b> (Proyecto Educativo de Centro)	Documento donde se definen los rasgos de identidad del IES la Vall d'Alba, se recoge el funcionamiento del centro y su estructura. Se incluyen: los valores, los objetivos, la cultura...	
<b>PADIE</b> (Plan de Atención a la Diversidad y la Inclusión Educativa)	Su objetivo es garantizar la inclusión educativa del alumnado. Se recogen las actuaciones educativas y los diferentes recursos que permitan adaptarse a los diferentes ritmos y capacidades de aprendizaje de los alumnos.	
<b>PAT</b> (Plan de Actuación Tutorial)	Documento que marca la organización y el funcionamiento de la tutoría dentro del centro educativo. Se planean acciones para que los objetivos y las metas del centro educativo se cumplan.	
<b>PIC</b> (Plan de Igualdad y Convivencia)	Recoge una serie de valores y actuaciones que tienen como finalidad promocionar la igualdad, la coeducación, la convivencia y el respeto a la diversidad sexual y de género. Forma parte del PEC.	
<b>PCE</b> (Proyecto Curricular de Etapa)	Se elabora para cada etapa educativa con base al Proyecto Educativo del Centro. Se desarrollan las estrategias de enseñanza de la acción docente.	
<b>PCC</b> (Proyecto Curricular de Centro)	Documento donde se recogen las enseñanzas académicas del centro, se reelabora continuamente para posibilitar la innovación y la adaptación al currículo. Es elaborado por el claustro de profesores.	
<b>Memoria final</b>	Es donde se recoge la evaluación de todos los elementos a lo largo de un curso escolar y se proponen puntos de mejora de cara al próximo curso académico.	
<b>PGA</b> (Programación General de Aula)	Es un documento que se elabora al inicio de cada curso escolar por el equipo directivo. Teniendo en cuenta el Proyecto Educativo del Centro se concretan las actuaciones docentes.	

### Anexo 3. Calendario del curso escolar 2022/2023 del IES la Vall d'Alba

**CALENDARI CURS 2022-2023**

SETEMBRE 2022						
DLL	DT	DC	DI	DV	DS	DM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTUBRE 2022						
DLL	DT	DM	DI	DV	DS	DM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVEMBRE 2022						
DLL	DT	DM	DI	DV	DS	DM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DESEMBRE 2022						
DLL	DT	DM	DI	DV	DS	DM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ENER 2023						
DLL	DT	DM	DI	DV	DS	DM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRER 2023						
DLL	DT	DM	DI	DV	DS	DM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MARÇ 2023						
DLL	DT	DM	DI	DV	DS	DM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL 2023						
DLL	DT	DM	DI	DV	DS	DM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO 2023						
DLL	DT	DM	DI	DV	DS	DM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	19
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JUNY 2023						
DLL	DT	DM	DI	DV	DS	DM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

LECTURA: ■ INICI CLASSES ■ AV. INICIAL ESO-BAT ■ AV. INICIAL CICLES ■ AVALUACIONS ESO-BAT  
■ AV. CICLES ■ FESTIUS ■ REUNIÓ TUTORS/ES-FAMÍLIES ■ AV FINAL 2º BAT ■ NOTES

Fuente: <https://portal.edu.gva.es/iesvalldalba/>

### Anexo 4. Programación didáctica de educación física para los alumnos de 1º de bachillerato.

TRIMESTRES	TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS		
1º TRIMESTRE	Juegos y retos cooperativos	Condición física y salud	Juegos y deportes de adversario: bádminton.
2º TRIMESTRE	Organización y planificación deportiva	Steps artísticos	Primeros auxilios
3º TRIMESTRE	Juegos y deportes colectivos	Senderismo	Pickleball



Anexo 5. Diario de clase (autoevaluación del alumnado)

**Nombre:**

**Sesión:**

**Fecha:**

**APRENDIZAJES:**

¿Qué he aprendido hoy en clase?

¿Qué ha sido lo que más me ha gustado y por qué?

¿Qué necesito mejorar y como puedo mejorarlo?

**EMOCIONES:**

¿Qué emociones he sentido durante la sesión con más intensidad?

¿Qué situación ha podido desencadenar estas emociones?

¿Cómo he actuado yo para regularlas y como debería haber actuado?

Anexo 6. Rúbrica del diario de clase

	<b>Muy bien (0,6)</b>	<b>Bien (0,4)</b>	<b>Regular (0,2)</b>	<b>Mal (0)</b>
<b>Diseño del trabajo</b>	hecho a ordenador, estructura clara y correcta expresión.	No están diferenciadas claramente las diferentes partes del trabajo, pero está hecho a ordenador, alguna falta en la expresión.	No están diferenciadas las diferentes partes del trabajo y no está hecho a ordenador. La expresión no es correcta en	No hay ninguna estructura y no está hecho a ordenador. NO hay una correcta expresión.

			bastantes ocasiones.	
<b>Conceptos trabajados en clase</b>	Se recogen todos los conceptos y técnicas trabajadas en clase i además se desarrolla cada una de ellas correctamente.	Se recogen los conceptos y técnicas trabajadas en clase pero no se desarrollan o faltan algunos por desarrollar	Se recogen solo algunas técnicas y conceptos vistos en clase y no se desarrolla ninguno.	No se recogen la mayoría de las técnicas y conceptos vistos en clase ni se desarrollan.
<b>Puntos de mejora</b>	El alumno identifica sus debilidades en cada una de las sesiones y las plasma correctamente en el diario	El alumno solo identifica sus debilidades en alguna de las sesiones y las desarrolla puntualmente.	El alumno solo identifica ocasionalmente sus debilidades en una sesión y no las desarrolla en el diario.	El alumno no identifica sus debilidades en ninguna sesión.
<b>Como se puede mejorar</b>	El alumno busca soluciones de mejora a sus debilidades y las desarrolla correctamente.	El alumno solo busca soluciones a sus debilidades en algunas sesiones y las desarrolla puntualmente.	El alumno solo busca soluciones en una sesión y no las desarrolla en el diario.	El alumno no plasma las soluciones a las debilidades encontradas.
<b>Lo que más ha gustado.</b>	El alumno reconoce lo que le ha resultado más atractivo de cada una de las sesiones y explica el porqué de su elección.	El alumno solo reconoce lo que le ha resultado más atractivo de alguna sesión pero no explica el porqué de su elección.	El alumno solo reconoce lo que le ha resultado más atractivo en una sesión y no explica el porqué de su elección.	El alumno no reconoce lo que le ha resultado más atractivo de lo que se ha trabajado en las diferentes sesiones.

Anexo 7. Rúbrica coevaluación de la coreografía final.



Anexo 8. Rúbrica heteroevaluación de la coreografía final.

	<b>MUY BIEN (2p)</b>	<b>BIEN (1p)</b>	<b>REGULAR (0,5)</b>	<b>MAL (0)</b>
<b>COORDINACIÓN</b>	Todos los miembros del grupo se coordinan perfectamente.	hay algunos errores puntuales en la coordinación.	Hay bastantes errores en la coordinación.	El grupo no actúa de manera coordinada.
<b>TIPOS DE MÚSICA Y DURACIÓN</b>	La música es adecuada y la duración de la coreografía es de 3 minutos.	La música no se adapta puntualmente y la duración tiene una diferencia de 15-20 segundos.	La música no se adapta en bastantes momentos a la coreografía y su duración tiene una diferencia de 20-40 segundos.	La música no es adecuada y la duración de la coreografía tiene una diferencia de más de 40 segundos.
<b>ESTRUCTURA DE LA ACTUACIÓN</b>	Se diferencian las tres partes propuestas: "saludo al sol", parte creativa y final.	Falta algún elemento de las partes de la coreografía	Faltan bastantes elementos de las partes de la coreografía	No se aprecia la estructura de la coreografía marcada.
<b>PUESTA EN ESCENA</b>	Los alumnos van vestidos de manera uniforme y han utilizado mucha decoración.	Casi la totalidad del grupo visto correctamente y han utilizado un poco de decoración	Sólo algunos alumnos van vestidos adecuadamente y no han utilizado decoración.	Los alumnos no van vestidos correctamente y no han utilizado nada de decoración
<b>"SALUDO AL SOL"</b>	Aparecen todas las asanas que conforman "lo saludo al sol" y se ejecutan correctamente.	Faltan algunas asanas (2-3) y hay algún error puntual en su ejecución.	Faltan bastantes asanas (4-5) y la ejecución no es correcta en bastantes ocasiones.	Faltan muchas asanas y no se ejecutan de manera correcta.

Anexo 9. Ejemplo utilización del programa additio.

Educación física 1º Ba...

Primera pestanya	Actitud, respeto,...	diario/ autoevaluació...	coreografía final 40%	coevaluación (10%)	Evaluación inicial	puntuación final
1. Amela, Ainoa	😊	3	3	0,25	0	8,25
2. Blasco, Ian	😊	2,2	3	1		8,2
3. Celik, Eda	😐	2,6	3,4	0,25		7,25
4. cifre, Clara	😊	1,8	3,4	0		7,2
5. Edo, Aleix	😐	1,2	3,4	1		6,6
6. Fores, Carme	😐	0,8	3,2	1		6
7. Garcia, Paula	😊	0,4	2,6	0,5		5,5
8. Garcia, Lucia	😊	2,8	3	0		7,8

Anexo 10. Power de presentación de la UD de yoga.



---

Anexo 11. Secuencia del saludo al sol.



Fuente: elaboración propia.

Anexo 12. Ermita de San Cristóbal donde se llevará a cabo la práctica.





Fuente: elaboración propia.

#### Anexo 13. Posts de Instagram creados para la sesión 4.



---

Anexo 14. Tarjetas de las posturas de acroyoga facilitadas por el profesor.



---

Anexo 15. Evaluación para el alumnado de la unidad didáctica de yoga.

Puntua la unitat didàctica de ioga

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

mínima puntuació             màxima puntuació

---

Que és el que més t'ha agradat i perquè?

Texto de respuesta larga

.....

---

Que és el que menys ta agradat i perquè?

Texto de respuesta larga

.....

---

Havies vist abans continguts relacionats en el ioga en classe?

- si
- no

---

Tagradaria seguir adquirint coneixements relacionats amb el ioga?

- si
- no