



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

La experiencia de un programa de yoga y meditación para estudiantes de primaria con TDAH

Claudia Cristina Portes Barroso



Aquesta tesi doctoral està subjecta a la llicència **Reconeixement- NoComercial – SenseObraDerivada 4.0. Espanya de Creative Commons.**

Esta tesis doctoral está sujeta a la licencia **Reconocimiento - NoComercial – SinObraDerivada 4.0. España de Creative Commons.**

This doctoral thesis is licensed under the **Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0. Spain License.**

Anexo 7.1.
Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona

Registro No. 1	Observadora: Claudia
Curso: --	Fecha: 23/03/2015
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 10.30h

Contexto (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención) :

Presentación del área temática del estudio a el director del centro escolar en su despacho.

Descripción del hecho:

Se presentó el área temática del estudio con el siguiente contenido:

El área temática de mi investigación es la evaluación de un programa de yoga (y meditación) infantil para expandir las capacidades internas y reducir los síntomas de trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en niños y niñas de 3ro a 5to grado de primaria.

La intervención se ha diseñado para impartirse dentro del aula (15 min - 2 veces por semana), así todos los niños y niñas pueden obtener el beneficio del programa. Lo que pretendemos es ver el impacto en el clima del aula, en el rendimiento académico, las relaciones entres pares, y ver si es conveniente incorporar este tipo de programas en el currículo escolar. Y también ver si los síntomas de TDAH disminuyen.

Así mismo, se producirá material para profesores y alumnos para que ellos mismos puedan implementar estos ejercicios en el aula o practicar en casa (si lo desean).

Me gustaría preguntarte si se podría implementar la intervención en la escuela que diriges

Comentario o Interpretación:

Repuesta positiva por parte del director y todas las facilidades para su puesta en marcha.

El 5 de abril 2015

Se le envió la siguiente información al director vía correo electrónico, ya que le interesaba profundizar sobre el tema y para poder compartirlo con su equipo.

TEDx Talks de una neurocientífica: sobre los beneficios de yoga - meditación (8 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=m8rRzTtP7Tc>

Artículo: meditation training changes brain structure in eight weeks

<http://www.sciencedaily.com/releases/2011/01/110121144007.htm>

En castellano:

<https://ciseiweb.wordpress.com/2014/07/17/ocho-semanas-de-meditacion-bastan-para-cambiar-el-cerebro/>

Ciencia y meditación (5 min) en castellano

https://www.youtube.com/watch?v=5i_TzWm1hjc&feature=youtu.be

El día 7 de abril 2015

Se recibió información por correo electrónico por parte del director

Muy buenos días Claudia,

La relación de clases y alumnos con TDAH o con mucha impulsividad.. para el curso 2015-16:

3A: 25 (1)

3B: 26 (2)

3C: 26 (1)

3D: 26 (1)

3E: 25 (1)

4A: 30 (2)

4B: 29 (2)

4C: 29 (3)

4D: 30 (5)

4E: 29 (3)

5A: 26 (3)

5B: 27 (3)

5C: 27 (0)

5D: 26 (1)

5E: 26 (1)

Cualquier duda que tengas estoy a tu disposición.

**Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona**

Registro No. 2	Observadora: Claudia
Curso: --	Fecha: 08/09/2015
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 10.30h

Contexto (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención) :

Presentación del programa y fase metodológica del estudio a el director del centro escolar en su despacho.

Descripción del hecho:

Acuerdos sobre la implementación del programa. El director hizo la petición de un texto para enviárselos a las familias y otro para presentarlo a la junta directiva del centro, donde se describe el programa y sus objetivos.

Comentario o Interpretación:

Fecha: 5 octubre 2015

Envié por correo al director una documento word sobre el programa a implementar para el profesorado y una presentación Una presentación de power point con los puntos principales del programa (recuerdo que me comentaste que tenías que presentar el programa en el consejo de la escuela).

**Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona**

Registro No. 3	Observadora: Claudia
Curso: --	Fecha: 23/11/2015
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 10.30h

Contexto (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención) :
Presentación del programa atención plena a Jefa de Estudios de primaria en su despacho.

Descripción del hecho:

10.30 h

Me reciben en la sala de espera del colegio el Director y me presenta a la Jefa de estudios de primaria.

El director se despide, y subimos ella y yo a su despacho en la segunda planta del edificio de primaria.

Pasamos por las aulas de tercero, entramos a su despacho. Me comenta que sólo tenemos 20 minutos ya que tiene una clase a las 11h y no sabía que tenía esta reunión hasta esta mañana.

Me presento A continuación hago la presentación de los objetivos del programa, asimismo estudios sobre el yoga y meditación en la población infantil. (con un presentación)

La jefa de estudios al ver que eran diferentes grados de tercero a quinto grado. Me comenta que es mejor que lo hagamos solo al alumnado de tercer grado a los cinco grupos ya que no es conveniente sólo dar las clases a unos grupos y otros no.

Le dije que esta llevar a cabo la intervención solo a tercer grado. Me comentan que tiene una sala muy bonita que si me gusta puedo dar las clases de yoga ahí. La otra opción es dentro del aula.

También acordamos el horario de las clases de yoga por grupo y la fecha de inicio.

Al final de la reunión fuimos a ver la sala y acordamos en verla ahí.

Comentario o Interpretación:

Al inicio de la reunión sentí algo de tensión cuando me dijo que no estaba enterada de la reunión hasta ahora. Durante la presentación y conversación se hizo un buen clima con cordialidad.

Su actitud fue abierta y con disposición para poner los medios necesarios para llevar a cabo el programa.

Al final de la reunión estaba contenta que se pudo avanzar con puntos importantes para la puesta en marcha del programa y la disponibilidad de poder usar la sala que está cerca de los grupos de tercero para realizar la clase de yoga.

**Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona**

Registro No. 4	Observadora: Claudia
Curso: --	Fecha: 18/12/2015
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 10.30h

Contexto (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención) :

Entrevista con el director del centro para recibir información del carácter propio del centro, clima institucional.

Descripción del hecho:

La entrevista tiene como objetivo recibir información del centro educativo sobre: normativa y protocolos ,la guía del alumno y profesorado, carácter propio y el programa HARA

Comentario o Interpretación:

El director me mostro y comento como llevan los procesos sobre las medidas de indicadores de calidad (ISO) y las reuniones de feedback. Así como varios documentos internos con las variables y procesos que llevan a cabo en primaria. Me dijo que mejor pidiera la información sobre el HARA a un profesor que es el encargado del programa en el centro.

Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona

Registro No. 5	Observadora: Claudia
Curso: ---	Fecha: 12/01/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 18.00h

Contexto (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención) :

Presentación del programa atención plena a el profesorado de tercero de primaria. Aula de tercer grado de primaria.

Descripción del hecho:

18.00 h

Comienza la reunión, el director presenta al profesorado de tercer grado de primaria (una de ellas es psicopedagoga y otra de ellas es la coordinadora de este grado).

Hace una introducción del programa de yoga y meditación, y menciona que es un tema que es muy importante para el centro educativo. Y también pide al profesorado que den el apoyo posible para que este programa se pueda llevar a cabo.

18.15h

El director se despide de la reunión y les comento los temas a vamos a tratar en esta sesión:

Presentación personal

Ejercicio de pranayama (respiración)

Presentación del programa (vídeo)

Preguntas

Se les pide alguna información práctica para llevar a cabo el programa y se acuerdan las horas para las entrevistas con las tutoras y tutores.

Comentario o Interpretación:

El profesorado escucha con interés al director del centro

Pude percibir ciertas reservas de algunos miembros del profesorado al inició

de mi exposición oral.

Sentí que cambió la actitud hacía el tema de yoga y meditación, después de ver un vídeo donde explicaba el concepto de yoga y al terminar el ejercicio de respiración.

Casi todos ellos mostraron cierto interés en el tema, pude observar por su comunicación no verbal que dos de ellos seguían escépticos sobre el tema.

El Director presentó a la investigadora y pidió al profesorado el apoyo para la puesta en marcha del programa. Se realizó la presentación del la intervención al profesorado con una presentación. Se acordaron las fechas para las entrevistas con cada uno de ellos.

Al final me proporcionaron fácilmente la información y acordamos la entrevistas con todas las tutores y tutores.

Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona

Registro No. 6	Observadora: Claudia
Curso: 3ro. verde	Fecha: 14/01/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 10.50h

Contexto (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención) :

Polideportivo (zona común donde hay mesas y sillas): Antes de iniciar la entrevista y terminarla la tutora del grupo tercero verde me hace algunos comentarios que llama mi atención.

Descripción del hecho:

Cuando nos diríamos a sentarnos, le pregunté que le había pasado en la pierna (usaba un bastón) me dijo que se había lastimado y que estuvo de baja 3 meses. “para mi es como si iniciara el curso escolar” sus alumnos están muy inquietos en su comportamiento, “ ya lo verás”.

La tutora me comenta “ me gusta el programa, pero no tenemos tiempo. Te vas a dar cuenta que en este centro lo que nos falta es tiempo”. “Mira donde hicimos la entrevista” “Además, me quitan 15 min de matemáticas”. Le respondí que me imagino que tienen muchas actividades. Que podemos hablar en otro momento para ver si podemos mover el horario y así no le quitamos tiempo de una clase curricular. Me dijo que estaba bien.

Revisar verbos

Comentario o Interpretación:

Me gustó que expresara su opinión abiertamente y que estuviera dispuesta al dialogo para cambiar la hora de la clase del lunes. También percibí que le hubiera gustado tener la entrevista en otro lugar y con más tiempo.

**Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona**

Registro No. 7	Observadora: Claudia
Curso: 3ro. verde	Fecha: 18/01/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 11.10h

Contexto: (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención)

Sala donde se realiza la intervención: La tutora del grupo tercero verde entra a la sala y me pide unos momentos para hablar.

Descripción del hecho:

La tutora me pregunta si es posible adelantar la clase de los lunes a las 11.45h en lugar de las 12.00h, así puede dedicar la siguiente clase a la asignatura de matemáticas, me comenta que lo ha hablado con la jefa de estudios y estaba de acuerdo. Le contesto que no hay ningún problema. La profesora me da las gracias y se muestra contenta que pudimos hacer el cambio.

Comentario o Interpretación:

Me gustó que tuviera la confianza de pedir el cambio en el horario, ya que al final de entrevista personal con ella me había dicho que por ajustes al horario inicial no le gustaba quitar 15 minutos de matemáticas.

Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona

Registro No. 8	Observadora: Claudia
Curso: 3ro. amarillo	Fecha: 03/02/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 11.25 h

Contexto: (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención)

Sala donde se realiza la intervención: El tutor del grupo tercero amarillo entra a la sala y me pide unos momentos para hablar.

Descripción del hecho:

El tutor me pregunta si me parece bien que tome unas fotos de la clase de hoy, ya que le han pedido que escribiera un artículo sobre la clase atención plena para la revista de la escuela, donde se van a incluir unas fotos. Le respondo que sí y le pregunto si es posible ver el texto del artículo cuando estuviera finalizado, me contesta afirmativamente.

Comentario o Interpretación:

¿cómo será el impacto del artículo sobre la clase en los padres de familia y en la comunidad escolar?

El texto del artículo: Pequeñas sesiones de yoga en Primaria
Los alumnos de tercero de primaria han comenzado este trimestre a realizar pequeñas sesiones de yoga. Dos veces por semana y durante quince minutos se reúne toda la clase en el ágora y bajo la dirección de una profesora, Claudia, los alumnos disfrutaban de un rato diferente que les ayuda a relajarse.

Desde hace algunos cursos ya se están haciendo en la escuela varias actividades de Hara, un programa que trabaja la interioridad del alumno mediante la conciencia, los recuerdos, los valores y las creencias a través de experiencias con el cuerpo, buscando el equilibrio de las emociones y abriendo la puerta a la trascendencia.

La experiencia del yoga es un complemento ideal para el programa Hara. Los niños y niñas ejercitarán su respiración y aprenderán a concentrarse ya relajarse para hacer frente al estrés y los conflictos del día a día.

Los beneficios del yoga en los niños están bastante contrastados y podemos añadir los siguientes, aparte de los ya mencionados:

-Trabaja La agilidad y flexibilidad.

-Mejora Los hábitos posturales de la columna vertebral.

Estimula la circulación sanguínea.

-Potencia La autoestima.

-Perfecciona Los sentidos.

-Harmoniza La personalidad y el carácter y mejora la interacción con los demás.

Los niños y niñas han acogido de buen grado esta iniciativa y la están disfrutando durante cada sesión. Opinan que están más tranquilos cuando termina la clase y que tienen la mente más relajada.



Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona

Registro No. 9	Observadora: Claudia
Curso:	Fecha: 16/02/16
Lugar: Sala de la clase	Hora: 11.55 h

Contexto (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención).

Sala donde se realiza la intervención. Una madre del AMPA (asociación de padres y madres de familia) ayuda a unos alumnos y a unas alumnas de primaria a prepararse para un concurso de lectura. Usan la sala antes de la clase de yoga.

Descripción del hecho:

Desde el martes pasado la sala donde se realiza la intervención esta ocupada. Acordé con la persona que la utiliza poder entrar 15 min. antes de las 12h poder entrar para preparar la clase.

Al entrar a la sala, comento con ella y sus alumnos y alumnas (que se preparan para un concurso de lectura) que vamos a preparar la clase de yoga. La alumna de quinto grado comenta que los de quinto no tienen clase de yoga y los de tercero sí, también el alumno de cuarto comenta que ellos tampoco.

Antes de salir del aula hablo un poco con la que lleva el grupo de lectura, me comenta que es una madre del AMPA que se ofreció de voluntaria para preparar al grupo. Me dice que es la primera vez que lo hace ya que normalmente este Colegio (y en general los colegios grandes) no entran a este tipo de concursos, que tuvo que insistir mucho para que aceptaran pero lo hizo ya que siente que es un Colegio muy orientado a tecnología (que participan en concursos de Matemáticas). Me comenta que no es tan importante que ganen en concurso, sino impulsar el área de arte en la escuela. Después me comenta que en el AMPA esta contenta con la iniciativa de yoga, que para ella también es arte. Que ella sabe que el yoga es muy bueno y también para los que padecen TDA-H. Le comento que las meditaciones son enfocadas a niños con TDA-H (que estoy haciendo un doctorado sobre ello). Me dice que su hija tienen TDA, le ofrecí darle la meditación para TDA, le parece muy bien comenta que ella ha practicado yoga y le gusta.

Le comento el caso de un niño que ya está haciendo esta meditación con buenos resultados.

Comentario o Interpretación

Me dio la sensación que los alumnos y alumnas de quinto y cuarto también les gustaría recibir la clase de yoga por sus comentarios.

Muy positivo saber que el AMPA esta contento con la iniciativa de yoga en la escuela y que quieren promover el área de humanidades y arte, aun iniciando con iniciativas pequeñas.

Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona

Registro No. 10	Observadora: Claudia
Curso: 3ro. verde	Fecha: 03/03/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 11.30h

Contexto: (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención)

Despacho de la jefa de estudios de primaria.

Descripción del hecho:

Le pregunto a la jefa de estudios de primaria si tiene un momento para hablar sobre las clases de yoga a las docentes. Le comento que una de las tutoras retoma la propuesta que hice al inicio de curso para llevar a cabo las clases de yoga al profesorado, le dije que escribí al director y tengo su visto bueno para llevarlo a cabo y poder usar la sala Ágora. Asiente y me comenta que está bien. Le pido autorización para poner un cartel en la sala de reuniones del profesorado para informar a más profesores, me contesta afirmativamente.

Comentario o Interpretación:

Una de las tutoras me comenta que no han enviado el correo al profesorado sobre las clases de yoga. Es por eso que pido a la jefa de estudios si puedo poner un cartel para invitar al profesorado a las clases de yoga. La jefa de estudios accede a la peticiones y corrobora el autorización que da el director del colegio, sin embargo no le veo mucho entusiasmo ni apoyo personal para promover las sesiones.

Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona

Registro No. 11	Observadora: Claudia
Curso: Clase de música de tercero	Fecha: 11/03/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 13.00h

Contexto: (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención)

Sala Ágora, después de clase de yoga mientras recojo el material. Hoy la clase de música y canto de tercer grado entra a la sala pues realizarán la clase ahí.

Descripción del hecho:

El profesor de música riñe al alumno con TDHA del grupo tercero verde, se le ve muy molesto y le pide mejor comportamiento.

La otra profesora de música pide al grupo mejor comportamiento y que tomen su lugar que no están en clase de yoga o gimnasia.

Comentario o Interpretación:

Es la segunda vez que observo que el profesor de música riñe al alumno con TDAH antes de la clase. La primera vez fue en el pasillo pues el alumno no sabía que estaban en la sala y estaba esperando afuera del aula habitual de música jugando con un balón de fútbol. La reacción del alumno en las dos ocasiones es tranquila con actitud desenfadada.

Me sorprende el comentario de la profesora de música ya que el alumnado no estaba haciendo ninguna postura de yoga o corriendo, estaban hablando entre ellos. Me sentí incomoda por su comentario.

Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona

Registro No. 12	Observadora: Claudia
Curso: Concierto beneficio coral primaria	Fecha: 16/03/16
Lugar: Auditorio	Hora: 13.00h

Contexto: (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención)

La tutora y el grupo tercero verde me invitan al concierto en benéfico de primaria. Participan los niños y las niñas que toman la clase extra escolar de música de primaria.

Espero en el patio al grupo tercero verde y me uno a ellos para entrar en el auditorio. Me siento al lado de la tutora, con su grupo.

Descripción del hecho:

Algunos alumnos y alumnas de tercero me saludan y sonríen antes de iniciar el concierto. Durante el concierto converso un poco con la alumna que esta a mi lado y con la tutora de tercero verde y con otra tutora de primero con la cual comento las clases de yoga para tutores y de ahí sale la idea de abrir otra clase con otro horario ya que algunas no pueden ir los viernes por la tarde.

Comentario o Interpretación:

Estoy muy contenta que la tutora y el grupo de tercero verde me haya invitado a ver el concierto. Una buena oportunidad para convivir y conocer al alumnado fuera de la clase de yoga y poder conversar con la tutora. Estuvimos conversando sobre el alumno de TDAH me comenta que tiene problemas de comportamiento en la clase extraescolar de música y que no ha sido fácil la comunicación con la familia para hacer una estrategia conjunta. También hablamos sobre el alumno con TDA me dice que la familia ha accedido a que asista a una terapia dos veces por semana, siente que no hay un apoyo directo de la familia de estrategias para apoyar al alumno.

Conversando con la tutora de primero surge la idea de abrir otra clase para

docentes con otro horario de día y hora, ya que hay profesoras interesadas en la clase pero no pueden asistir el viernes por la tarde.

Me comentan que cada año se hace este concierto coral y se venden camisetas ese dinero se destina a una ONGs internacionales. Además de la actuación del alumnado, algunas docentes realizan una actuación.

Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona

Registro No. 13	Observadora: Claudia
Curso: ----	Fecha: 05/04/16
Lugar: Sala de la clase	Hora: 11.45 h

Contexto (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención).

Sala donde se realiza la intervención. Una madre del AMPA (asociación de padres y madres de familia) ayuda a unos alumnos y a unas alumnas de primaria a prepararse para un concurso de lectura. Usan la sala antes de la clase de yoga.

Descripción del hecho:

Mientras preparo y acomodo el material para la clase de yoga. La madre que apoyo al alumnado para el concurso de lectura da recomendaciones finales a los niños y niñas sobre como preparase para el día siguiente ya que es concurso, hoy fue el ensayo final. Cuándo terminaron pregunto a la madre si puedo dales un consejo me dice que sí. Les digo que si se sienten nerviosos antes del concurso si quieren pueden hacer una respiración para calmarse. Les muestro como se hace y le doy las explicaciones, un niño la hace inmediatamente, los demás se quedan como pensando.

Comentario o Interpretación

Me alegra la actitud abierta de la madre del AMPA por dejarme explicarles el ejercicio de respiración al grupo. Y también porque un de ellos lo hace inmediatamente.

Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona

Registro No. 14	Observadora: Claudia
Curso:----	Fecha: 04/04/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 11.00h

Contexto: (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención)

En el pasillo donde están los grupos de segundo grado.

Descripción del hecho:

Me encuentro con la profesora que está interesada en abrir y promover un nuevo horario y grupo para las clases de yoga para profesoras, Acordamos un posible día y hora, vamos a ver en que sala se puede dar. Intercambiamos números de teléfono.

Comentario o Interpretación:

Positivo que hay interés y ganas de abrir un nuevo horario para las clases de yoga para el profesorado.

**Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona**

Registro No. 15	Observadora: Claudia
Curso: 3ro. azul	Fecha: 06/04/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 11.30h

Contexto: (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención)

Sala de ordenadores, el grupo tercero azul tiene clase de informática, la tutora me citó ahí para hablar sobre el calendario del programa.

Descripción del hecho:

Mientras converso con tutora unos alumnos empiezan a conversar en voz alta y unos se levantan de la silla para reunirse. La tutora solamente llama fuertemente la atención al alumno con TDAH.

Comentario o Interpretación:

He observado en varias ocasiones este hecho.

**Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona**

Registro No.16	Observadora: Claudia
Curso:----	Fecha: 07/04/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 11.30h

Contexto: (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención)

Despacho de la jefa de estudios.

Descripción del hecho:

Le pregunto a la coordinadora si tiene un momento, le comento sobre la fecha de termino del programa que acordé con la coordinadora de tercero. También la nueva clase para docentes y le pido permiso para poner un cartel con los horarios de las dos clases. Le parece bien.

Comentario o Interpretación:

Ya que se pudo enviar un correo electrónico para informa al profesorado de las clases de yoga, contenta que me hayan permitido dejar un cartel con la información-

**Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona**

Registro No.17	Observadora: Claudia
Curso:----	Fecha: 08/04/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 16:40h

Contexto: (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención)

Afuera del edificio de primaria.

Descripción del hecho:

Me encuentro con el director del colegio me comenta que ya hablaríamos para ver si podemos dar continuidad al programa.

Comentario o Interpretación:

Sentí que el Director me saludo con gusto, contenta de saber que están pensando en dar continuidad al programa.

Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona

Registro No. 18	Observadora: Claudia
Curso: Tercero rosa	Fecha: 08/04/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 16:45h

Contexto: (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención)

Pasillo enfrente de las aulas de tercer grado.

Descripción del hecho:

La jefa de estudios habla muy seria con el alumno con TDAH y otro niño, les está llamando la atención.

Comentario o Interpretación:

El alumno con TDAH tiene mala conducta también fuera de la clase de yoga.

Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona

Registro No. 19	Observadora: Claudia
Curso: Tercero verde	Fecha: 08/04/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 16: 50h

Contexto: (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención)

Sala ágora.

Descripción del hecho:

La tutora de tercero verde me comenta que tuvo que levantar un acta de mala conducta para el niño con TDAH que está en su grupo. Me pregunta si puedo ayudar al alumno a calmarse ya que está llorando, le digo que sí.

La tutora le pide al niño si me puede ayudar a llevar unas estirillas a la sala donde practicamos yoga, él accede. Después de guardarlas le pregunto si quiere hacer unos ejercicios de respiración para calmarse. Me dice que sí. Nos sentamos en la grada y realizamos diferentes tipos de respiración y una meditación para trabajar con las emociones negativas.

Comentario o Interpretación:

La tutora estaba nerviosa y afligida por la conducta de su alumno ya que el dar un acta de mala conducta va a expediente del niño y si acumula cierto número durante su vida académica en el colegio lo pueden dar de baja.

Cuándo le pregunté que había pasado, se iba a poner a llorar otra vez, solo me pudo decir que se había portado mal. Por lo que decidí no hablar más del tema y mejor enfocarnos en los ejercicios. Cuando terminamos estaba más tranquilo, le acompañé a su clase.

**Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona**

Registro No. 20	Observadora: Claudia
Curso: Tercero azul	Fecha: 08/04/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 17: 00h

Contexto: (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención)

Pasillo enfrente de las aulas de tercero.

Descripción del hecho:

La clase de tercero azul sale del aula y están en dos filas (se termina el día escolar) el alumno con TDAH y otro niño cargan dos cajas de plástico y las dejan un lugar. El alumno con TDAH en lugar de ir a su lugar en la fila se va el primero para bajar antes. Escucho que su tutora dice el nombre de este alumno en voz alta y sale detrás de él.

Comentario o Interpretación:

Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona

Registro No. 21	Observadora: Claudia
Curso: segundo	Fecha: 20/05/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 11: 30h

Contexto: (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención)

Pasillo enfrente de las aulas de tercero y sala multidisciplinar .

Descripción del hecho:

Antes de la clase me encuentro a la jefa de estudios de primaria, me comenta que tiene una actividad nueva de robótica para el alumnado de segundo, y el año que viene iniciarán con tercero. Me invita a verla, entramos a la sala. El alumnado está con su tutora terminando la clase, le pide a dos niños y una niña me muestren como funcionan los coches (robots) tienen un mapa grande (de plástico) simulando un plano de un pequeño centro de ciudad. Los niños programan el coche para ir por ejemplo a la panadería, donde tienen que contar y restar, para pulsar el número correcto los botones para que el coche se mueva.

Comentario o Interpretación:

Me da gusto que la jefa de estudios me haya invitado a ver como va la clase de robótica. Me comenta que además de programar el coche aprenden y refuerzan otras materias como matemáticas.

Me llama la atención que el alumnado de tercero va a recibir robótica el siguiente año.

Al salir me encuentro con el alumno con TDAH del grupo azul, se le ve contento caminando por el pasillo con su folder, me dice : "Hola Claudia".

**Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona**

Registro No. 22	Observadora: Claudia
Curso: ----	Fecha: 30/05/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 11: 30 h

Contexto: (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención)

Despacho de la jefa de estudios de primaria.

Descripción del hecho:

Le pido a la jefa de estudios un momento y me dice que sí que pase y me siente (ya me ha dicho que cuando necesite algo, la puerta de su despacho está abierta).

Le muestro los tests (post), cuestionarios, entrevistas y guión del focus group, da su visto bueno para su aplicación. Me recomienda leer en voz alta las preguntas del cuestionario para que todos comprendan y me pregunten si hay dudas.

También me dijo que iba a buscar una sala apropiada para el focus group le comento que la sala donde hacemos las clases de yoga podría ser buena opción.

Me comenta que a los niños les gustó mucho el yoga y que yo había trabajado mucho y muy duro viniendo cada día. Que espera que los resultados fueran buenos. Le dije que yo estaba contenta y le comenté dos casos de niñas que han usado un ejercicio de yoga en su vida personal cuando estaban en una situación de estrés.

Comentario o Interpretación:

Muy contenta de los resultados de la reunión con la jefa de estudios y también por sus comentarios.

**Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona**

Registro No. 22	Observadora: Claudia
Curso: ----	Fecha: 30/05/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 11: 30 h

Contexto: (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención)

Despacho de la jefa de estudios de primaria.

Descripción del hecho:

Le pido a la jefa de estudios un momento y me dice que sí que pase y me siente (ya me ha dicho que cuando necesite algo, la puerta de su despacho está abierta).

Le muestro los tests (post), cuestionarios, entrevistas y guión del focus group, da su visto bueno para su aplicación. Me recomienda leer en voz alta las preguntas del cuestionario para que todos comprendan y me pregunten si hay dudas.

También me dijo que iba a buscar una sala apropiada para el focus group le comento que la sala donde hacemos las clases de yoga podría ser buena opción.

Me comenta que a los niños les gustó mucho el yoga y que yo había trabajado mucho y muy duro viniendo cada día. Que espera que los resultados fueran buenos. Le dije que yo estaba contenta y le comenté dos casos de niñas que han usado un ejercicio de yoga en su vida personal cuando estaban en una situación de estrés.

Comentario o Interpretación:

Muy contenta de los resultados de la reunión con la jefa de estudios y también por sus comentarios.

**Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona**

Registro No. 23	Observadora: Claudia
Curso: ----	Fecha: 31/05/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 18: 00 h

Contexto: (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención)

Aula de la clase tercero azul, tienen reunión de tutoras tercer grado una de ellas es la coordinadora con la que me puse de acuerdo para venir y agendar fecha para la aplicación de los instrumentos post.

Descripción del hecho:

Acuerdo fecha y hora con cada tutora para los cuestionarios, test, entrevistas con ellas y focus group. También comentamos y acordamos en el alumnado que participara en los grupos de discusión, además de los niños con TDA-TDAH y la dinámica para buscarles y acompañarles después al patio.

Una de las tutoras me dice que les estoy dando mucho trabajo, otra comenta que no es tanto.

Al final les agradezco su apoyo y colaboración en el proyecto.

Comentario o Interpretación:

**Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona**

Registro No. 24	Observadora: Claudia
Curso: clase de yoga profesorado	Fecha: 02/06/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 13: 15h

Contexto: (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención)

Salón multidisciplinario en el edificio de infantil donde se realizan las clases de yoga.

Descripción del hecho:

Hoy es el último día de clase, la profesora que llega primero me comenta que ha visto que cuando hace yoga duerme mejor, y los dolores de espalda y hombros disminuyen que ella nunca había practicado yoga, pues se le hacía una actividad muy tranquila, pero que le ha gustado y le viene muy bien. También ha notado que el día que practica yoga se nota que está mejor en las clases que da por la tarde.

También me comenta que ha observado que algunos de sus alumnos y algunas sus alumnas de quinto y sexto ya tienen rigidez en los hombros es por eso que ella les pone ejercicios para relajarlos. Me comenta que ella piensa que esta rigidez viene porque tienen muchas actividades y sobre estímulos que ve a algunos con los ojos muy abiertos de tanto estímulo.

Comentario o Interpretación:

También he visto rigidez en los hombros y espalda en algunos niños y algunas niñas de tercero.

**Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona**

Registro No. 25	Observadora: Claudia
Curso: clase de yoga profesorado	Fecha: 03/06/16
Lugar: Centro educativo - primaria	Hora: 17: 15h

Contexto: (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención)

Sala donde se realizan las clases de yoga para profesorado.

Descripción del hecho:

Las dos profesoras que van a la última clase, me dicen que es una pena que se acaben las clases de yoga pues les viene muy bien. Me dicen que se sienten muy bien en la clase y que les gusta.

Me preguntan si van a tener clases de yoga el año que viene.

Al final de la clase una de ellas me comenta que llegó a clase con tensión corporal, pero que ahora se siente muy bien y logró relajarse.

Comentario o Interpretación:

Nos despedimos con cariño, les doy las gracias y las felicito por la labro que hacen con los niños y niñas que es invaluable.

**Nota de campo observación no participante
Centro educativo concertado Barcelona**

Registro No. 26	Observadora: Claudia
Curso: Tercero azul	Fecha: 09/06/16

Lugar: Centro educativo - primaria

Hora: 15: 00h

Contexto: (situación en la que ha tenido lugar el hecho: pasillos, clase, sala de intervención)

Aula de tercero azul, voy a aplicación cuestionarios al alumnado

Descripción del hecho:

Al llegar a la clase, la tutora me comenta que se le había olvidado que iba a ir aplicar el cuestionario, pero que pase. La tutora pide silencio al grupo y les dice que les voy a comentar algo. La tutora sale varias veces del aula durante la aplicación de los cuestionarios.

El grupo se comporta muy bien, levantan la mano para hacer preguntas y veo mucha participación.

Al niño con TDAH permanece sentado, se distrae un poco poniendo una punta nueva a su lapicero, va a contestado las preguntas, borra alguna respuesta, reflexiona y vuelve a escribir. Cuando termino todos el cuestionario, me dice que había puesto su pegatina en la mochila y que ya no está. Pregunto si alguien la ha visto y nadie dice nada. Le doy otra pegatina, se pone muy contento, le pregunta a su amigo de clase dónde la pone, el niño contesta que él la puso en su libreta del día (agenda) y hace lo mismo y me la enseña, con una sonrisa grande.

Comentario o Interpretación:

Registro	Tema
<p>1. Comentarios y percepciones antes del inicio del programa “para mi es como si iniciara el curso escolar” sus alumnos están muy inquietos en su comportamiento, “ ya lo verás”. “ me gusta el programa, pero no tenemos tiempo.</p>	<p>Tutora del grupo “verde” antes de iniciar la intervención</p>
<p>2. Estableciendo lazos de confianza profesorado</p>	<p>Tutora del grupo “verde” antes de iniciar la intervención</p>
<p>3. Artículo sobre la clase en la revista del centro educativo.</p>	
<p>4. Alumnado de cuarto y quinto comenta que ellos y ellas no tienen clase de yoga. Miembro del AMPA comenta que están contentos en la asociación con la iniciativa de yoga, sabe sobre sus beneficios.</p>	<p>Impacto en el centro escolar Asociación de padres y madres</p>
<p>5. Clase de yoga docentes</p>	<p>Impacto en el centro escolar</p>
<p>6. Clase de música y canto con alumnado de tercer grado.</p>	<p>Llamada de atención a alumno con TDHA en clase de música Usar como ejemplo la clase de yoga de cómo no se tienen que comportar por parte de la profesora de música.</p>
<p>7. Concierto benéfico primaria</p>	<p>Conocer la situación familiar de los alumnos con TDHA – TDA grupo verde Inquietud de más profesorado de asistir a clases de yoga _Impacto en centro escolar Experimentar el clima institucional</p>

Adaptado de García (2000: 70) y Sabariego (2001)

Anexo 7.2.
Notas de Campo observación participante

Registro No.: 1	Grupo: 3ro verde	Fecha: 18/01/16	Hora: De 11.45 a 12.00h
No. sesión grupo:1	No. Alumnos: 25		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p style="text-align: center;">Contexto y Circunstancias</p> <p>El grupo llegó puntual son 25 alumnos y alumnas uno de ellos tienen TDAH y otro tiene TDA. La profesora voluntariamente aceptó asistir a la clase.</p> <p>La sala ágora, donde se realizarán las clases de yoga, está muy cerca de las clases de tercer grado. Es un salón iluminado con luz natural, con gradas y suelo de madera (ver fotografía al final de esta nota de campo)</p> <p>El alumnado entra a la sala en dos filas junto con su profesora, les doy la bienvenida junto a la puerta (como se hará en cada sesión) y les indicé que se sienten en las gradas de dos en dos sobre las colchonetas de colores. Cierro la puerta (lo haré cada clase) que tiene un cristal grande en el centro.</p> <p>La profesora se sienta en una orilla de una de las gradas y está al pendiente de todo el alumnado. El alumnado trae puesta su bata de trabajo pero no todos tienen el nombre bordado.</p>	<p>La sala ágora es un lugar muy adecuado para realizar las sesiones de yoga y meditación por su amplitud, luz y se puede generar una buena atmósfera para la clase.</p> <p>Mi impresión es que el grupo se ve abierto a practicar todos los ejercicios del programa, muy atentos y receptivos. Se ve un curso muy participativo y con mucha energía.</p> <p>Tendré que encontrar ejercicios que le ayuden a calmar su sistema nervioso y a enfocar su mente.</p> <p>El alumno con TDAH se sienta en la fila de adelante, está muy participativo, se mueve mucho en su lugar como si no pudiera estar quieto. Interrumpió para decir que tenía comezón en la espalda. Si participaba en los ejercicios que hicimos. Se ve que le cuesta mantenerse quieto.</p> <p>El alumno con TDA no sobresalió o hizo algún comentario en esta primera sesión.</p> <p>Algunos comentaron que habían</p>

Resumen de la clase - actividades

La doctoranda se presenta con los alumnos y antes de iniciar la presentación del programa, utiliza un pin, un instrumento musical de percusión (dos pequeñas barras de metal y un pequeño mazo de madera) comenta que al escuchar el sonido todos y todas deben de guardar silencio y mantenerlo así para escuchar la presentación.

Para la primera sesión se muestra al alumnado una presentación sobre el programa la cual se proyecta en una de las paredes (preparada para esto) de la sala. La presentación se les explica los elementos principales de la clase (movimiento – ejercicios de yoga-, respiración y observación – meditación-) mediante dibujos con animación y ejercicios sencillos.

Les doy la bienvenida a este es un espacio llamado (Se pone el slide con el nombre del programa)

Se les pregunta al alumnado ¿qué creen que vamos a hacer ?
Unos alumnos contestan “yoga” (al parecer la profesora les había hablando sobre esto por sus respuestas).

Les comentó que con los ejercicios vamos a escuchar y sentir nuestro cuerpo (las sensaciones – tensión-relajación) , pensamientos y voz interior (lo que nos avisa lo que nos gusta y no nos gusta) y cómo nos sentimos. Y lo que está en nuestro alrededor en este momento. Lo vamos a hacer mediante juegos, respiración y movimiento.

El alumnado se muestra interesado

practicado yoga con su abuela, tía, mamá y otros familiares.

Espero poder lograr la confianza a la profesora para que esté más tranquila durante la sesión, ya que esta vez no llamé la atención a nadie, no dio tiempo a presentar las normas de la clase.

Hay que mejorar el comportamiento del grupo.

Intervención de la tutora...¿Saben que es inhalación? ...y los niños y niñas levantaron la mano si sabían. Esto me recordó usar palabras sencillas e ir introduciendo poco a poco los conceptos nuevos.

Les comento a el grupo que lo ha hecho muy bien.

Clima del aula:

Relaciones sociales alumno – alumno
Los alumnos muy inquietos se juntan y juegan y hablan entre ellos.

Relaciones profesor – alumnos
Se sintió algo de tensión

Al alumnado le gustó mucho el sonido del pin.

En esta primera sesión no dio tiempo de explicar y comentar todo el power point, pero es importante escuchar al alumnado, observarles y sentirles para poder adaptar las clases a sus necesidades y obtener pistas de que ejercicios y actividades hay que enfatizar para lograr los objetivos del programa.

Materiales: presentación (power point) y pin (pin, un instrumento

en el tema y están perceptivos a la exposición oral y participan en los ejercicios.

Algunos ellos y ellas juegan un poco y se ríen. El alumno con TDAH se mueve mucho en su lugar y se restriega la espada en el respaldo, dice “me pica la espalda”.

La tutora se pone nerviosa y empieza a llamar la atención desde su lugar con voz alta y algo desesperada.

La profesora había comentado a los y las alumnas que venían a una clase de yoga. Algunos alumnos y alumnas piden intervenir, levantando la mano, para comentar la experiencia que habían tenido con yoga. Algunos habían practicado con algún familiar. Un alumnos hizo un mudra (juntar pulgar con el índice e hizo “ong”. El resto del curso conversa desordenadamente.

Termina la clase. La tutora me comenta que se han portado muy mal, (se ve molesta con el comportamiento del alumnado). Le contesto que es la primara clase, que van a mejorar. Que necesitaba sentir al grupo, para conocerlos.

musical)



La distribución de los alumnos en las dos primeras sesiones en todos los grupos

Notas de Campo

Registro No.: 2	Grupo: 3ro Blanco	Fecha: 18/01/16	Hora: De 12.30 a 12.45h
No. sesión grupo: 1	No. Alumnos: 25		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias</p> <p>La Tutora viene antes de la clase y pregunta si ella traía al grupo a la sala o yo iba por ellos pues ya están en el salón listos. Le pido por favor si los acompaña ella. Me doy cuenta que sí era necesario tener más reuniones con la jefa de estudios había como solicitado por email pero no tuve respuesta, para acordar en este tipo de dinámicas.</p> <p>En este grupo son 25 alumnos y alumnas, no hay ninguno con TDAH o TDA, hay un alumno con Asperger. La profesora voluntariamente aceptado asistir a la clase.</p> <p>El alumnado entra a la sala en dos filas junto con su profesora, les doy la bienvenida junto a la puerta y les indicó que se sienten en las gradas de dos en dos sobre las colchonetas de colores. El alumnado trae puesta su bata de trabajo pero no todos tienen el nombre bordado.</p> <p>La profesora se sienta en una orilla de una de las gradas y esta al pendiente de todo el alumnado, sobre todo del alumno con Asperger.</p>	<p>Importante usar palabras sencillas como “dejamos entrar el aire o tomamos aire por la nariz” en lugar para inhalar y “dejamos salir el aire “ para exhalar ya que no están familiarizados con los términos. Y reforzar ejercicios de respiración (manos en las costillas).</p> <p>Como les gusta mucho el sonido del pin voy a rotarlo en cada clase para que todos puedan tocarlo.</p> <p>Al final de la clase el alumno con Aspenger me comenta que nos tardamos 26 min en lugar de 15min. Me doy cuenta que tiene razón. Le pido disculpas a la tutora porque me pasé del tiempo. Me dice que por ser el primer día no pasa nada, pero le gustaría salir a la hora para ir al comedor a tiempo y no coincidir con otros grados. Le digo que seré cuidadosa con el tiempo.</p> <p>La tutora con su presencia hace que el grupo esté atento, no interviene durante la exposición. Sólo un momento para que alumno con Aspenger no interrumpa.</p> <p>Clima del aula:</p>

Resumen de la clase - actividades

Me presento y le da la bienvenida al alumnado antes de iniciar la presentación del programa, utiliza un pin, comenta que al escuchar el sonido todos y todas deben de guardar silencio y mantenerlo así para escuchar la presentación.

Durante la presentación se les comenta los diferentes elementos de la clase (movimiento – ejercicios de yoga-, respiración, canto y observación –meditación-) mediante dibujos con animación y ejercicios sencillos.

El grupo esta receptivo, con buena escucha, participa durante toda la sesión.

Un alumno levanta la mano para pedir la palabra y comenta que practica yoga con su familia.

El alumnado se comporta muy bien durante toda la exposición y ejercicios.

Al preguntar si sabían que era inhalar y exhalar pocos levantan la mano.

El pin les gusta mucho. El alumno con Aspenger pide tocarlo, y lo hace la segunda vez.

Se les pregunta ¿qué sintieron al realizar los ejercicios?

El alumno con num. de lista 16.

Comenta: “mi corazón me dolió” le decimos que fue porque abrimos el pecho, que no se preocupe que si le sigue doliendo que nos comente.

Relaciones sociales alumno – alumno: Percibo en armonía entre los alumnos.

Relaciones profesor – alumnos
Observo que hay buena relación entre tutora y alumnos.

Materiales: presentación (power point) y pin (pin, un instrumento musical)

Notas de Campo

Registro No.: 3	Grupo: 3ro azul	Fecha: 19/01/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
No. sesión grupo: 1	No. Alumnos: 24		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias</p> <p>En este grupo son 24 alumnos y alumnas, un alumno con TDAH y un alumno con TDA. La profesora voluntariamente ha aceptado asistir a la clase.</p> <p>El alumnado entra a la sala su profesora (no entran en filas) les doy la bienvenida junto a la puerta y les indicó que se quiten los zapatos. Y que se sienten en las gradas de dos en dos sobre las colchonetas de colores. Cierro la puerta.</p> <p>La profesora se sienta en una orilla de una de las gradas. El alumnado trae puesta su bata de trabajo pero no todos tienen el nombre bordado.</p> <p>Me presento con los alumnos y antes de iniciar la presentación del programa, toca el comentario que al escuchar el sonido todos deben de guardar silencio y mantenerlo así para escuchar la presentación.</p> <p>Para la primera sesión se les presenta al alumnado una presentación en power point sobre el programa la cual se proyecta en una de las paredes (preparada para esto) de la sala. La presentación se les</p>	<p>A pesar que el grupo estaba muy movido, hablaron y al final de la clase algunos se tumbaron en la colchonetas, y que la profesora se veía estresada. Mi sensación al terminar la clase es positiva, ya que veo que el tema de yoga, los ejercicios les llama la atención y hay curiosidad por observar la mente y mucha participación para hacer los ejercicios y comentar sus experiencias.</p> <p>La relación con el alumno de TDAH y el resto del grupo no es muy fluida o buena ya que nadie se quiso sentar con él. Y al compañero que le tocó al lado se quejó de él.</p> <p>Importante el hecho que una alumna pidiera silencio con su pregunta ¿no se supone que el yoga es en silencio?...Lo hizo porque algunos alumnos estaban hablando mucho.</p> <p>Materiales: presentación (power point) y pin (pin, un instrumento musical)</p> <p>Propuestas de mejora mejorar el orden de los zapatos al iniciar la clase, voy a poner cinta de colores en el suelo para marcar el</p>

explica los elementos principales de la clase (movimiento – ejercicios de yoga-, respiración, canto y observación –meditación-) mediante dibujos con animación y ejercicios sencillos.

El grupo al inicio de la presentación se ve que esta interesado en el tema. Después de hacer uno de los ejercicios, se les pregunta que sintieron una alumna dice: “ es muy relajante”

Un alumno pregunta. ¿cómo haces para ver (observar) la mente? Le contesto que si quieren hacer un ejercicio para observar como esta su mente. La mayoría del grupo contesta que sí.

Les pido que cierren sus ojos y me digan como sienten su mente, si como un mar, como un rio o como un lago. Cuento hasta 10 el alumnado tiene los ojos cerrados. Al terminar hay muchos brazos levantados ya que quieren comentar su experiencia. Dejo que casi todos participen, por lo que el resto del grupo empiezan hablar entre ellos. Algunos alumnos se acuestan en la colchonetas (hoy se sientan como ellos quieren) los alumnos que son más movidos están juntos y hacen mucho ruido.

Una alumna pregunta: ¿para hacer yoga tenemos que estar en silencio? Le contesto que sí. Y les repito la pregunta a sus compañeros.

Al final de la clase la tutora pregunta si tiene que intervenir (se ve que esta muy tensa por el comportamiento de alguno de sus alumnos) le contesto que no, que los deje sueltos para sentir el grupo que vamos a ir mejorando.

área donde deben dejar los zapatos.

<p>El alumno con TDHA, está solo en la colchoneta, les pregunto si alguien se quiere sentar con él. Nadie quiere. Así que le pido que se sienta con un compañero que está enfrente de mi. Quiere participar todo el tiempo, participa mucho sin pedir la palabra y está hablando casi todo el tiempo. El alumno con el que comparte colchoneta al final de la clase me comenta que no pudo escuchar nada porque el alumno con TDAH estaba hablando.</p>	
---	--

Notas de Campo

Registro No.: 4	Grupo: 3ro rosa	Fecha: 19/01/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
No. sesión grupo: 1	No. Alumnos: 25		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias</p> <p>En este grupo son 25 alumnos y alumnas, un alumno con TDAH. La profesora voluntariamente a aceptado asistir a la clase.</p> <p>El alumnado entra a la sala con tranquilidad y orden, les doy la bienvenida junto a la puerta y les indicó que por favor se quiten los zapatos y se sienten en las gradas de dos en dos sobre las colchonetas de colores. La tutora se sienta en una orilla de una de las gradas y esta al pendiente en todo momento del alumnado.</p> <p>El grupo muestra actitud positiva durante la presentación, y realizan los ejercicios propuestos.</p> <p>Al preguntarles que sintieron al realizar los ejercicios una alumna contesta “ Sentí que volaba” .</p> <p>Pude realizar toda la presentación y realizar todos los ejercicios, el grupo participativo y muy receptivo.</p> <p>El alumno con TDAH sigue los ejercicios y la presentación sin problema. No sobresale del resto del grupo.</p>	<p>Siento al grupo con expectación y curiosidad sobre el tema de yoga y los ejercicios.</p> <p>No hay participación no solicitada como en otros grupos.</p> <p>Se observa que el alumnado le es familiar estar en silencio. Entran muy bien en los ejercicios de respiración</p> <p>Materiales: presentación (power point) y pin (pin, un instrumento musical)</p>

Notas de Campo

Registro No.: 5	Grupo:3ro Amarillo	Fecha: 20/01/16	Hora: De 12h a 12.15h
No. sesión grupo:1	No. Alumnos: 26		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias En este grupo son 25 alumnos y alumnas, un alumno con TDAH y un alumno con autismo. La profesora voluntariamente a aceptado asistir a la clase.</p> <p>El alumnado entra a la sala junto con su profesora les doy la bienvenida junto a la puerta y les indicó que se quiten los zapatos. Y que se sienten en las gradas de dos en dos sobre las colchonetas de colores.</p> <p>Me presento con los alumnos y hago la introducción del programa les comento que tocaremos el pin antes de iniciar la presentación al escuchar el sonido todos y todas deben de guardar silencio y mantenerlo así para escuchar la presentación.</p> <p>En esta primera sesión para este grupo se puede realizar toda la presentación y ejercicios. En la presentación se les explica los elementos principales de la clase (movimiento – ejercicios de yoga-, respiración, canto y observación – meditación-) mediante dibujos con animación y ejercicios sencillos.</p>	<p>El grupo fue muy bien en esta primera sesión, hay participación solicitada. No hay participación no solicitada.</p> <p>La tutora había mostrado un vídeo de que es yoga al grupo antes de la clase. Ya tenían una idea o percepción de lo que íbamos a hacer.</p> <p>Notas: recordar en dar instrucciones precisas para realizar los ejercicios.</p> <p>Propuestas de mejora Traer dibujos- mándalas para dibujar para el alumno con Autismo.</p> <p>Materiales: presentación (power point) y pin (pin, un instrumento musical)</p> <p>El alumnado está muy receptivo, atento a la presentación y ejercicios. La clase fluye muy bien, el alumnado tiene una actitud positiva al realizar los ejercicios.</p> <p>El alumno con TDAH sigue la clase y los ejercicios y no sobresale en el grupo.</p> <p>La tutora se ve un poco tensa al inicio, después se relaja y realiza alguno de los ejercicios.</p>

Notas de Campo

Registro No.: 6	Grupo: 3ro verde No. Alumnos: 25	Fecha: 20/01/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
No. sesión grupo: 2			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias</p> <p>En esta clase se expondrá la segunda parte de la presentación del power point sentados en las gradas y después pasaremos a hacer un círculo en la parte de delantera de la sala donde trabajaremos a partir de ahora.</p> <p>Resumen de la clase - actividades</p> <p>Antes de iniciar la presentación tocó el pin para guardar silencio y después un alumna lo hizo. Repasamos los que vimos la clase anterior muy rápidamente, les presento las normas.</p> <p>El grupo es más atento y tranquilo que la clase anterior, terminamos la presentación. Les pido que se pongan de pie y pasamos a formar un círculo. Para que sea de forma ordenada y mantenerlos enfocados les pido que los que están a la derecha bajen al círculo cantando cantaban “M” (inhalar y al exhalar cantan “mmmmm”) y los de la izquierda “A” (inhalar y al exhalar cantan “aaaa”) . Una vez en el círculo realizamos los ejercicios del árbol (en grupo tomados de la mano)</p>	<p>La clase fluye mejor, tengo la percepción que les gustó la presentación (a este y los demás grupos) y se pudo comunicar el objetivo del programa y las normas.</p> <p>Veo la necesidad de hacer carteles con los nombres para asignarles un lugar en el círculo.</p> <p>La profesora interviene en la clase pero para reforzar por un buen comportamiento del grupo.</p> <p>El clima de la clase es movido, no se siente hostilidad hacia los alumnos más activos o con el alumno de TDAH.</p> <p>El alumno con TDAH sigue la clase y los ejercicios. Al final de la clase comenta “no puedo más”. (tengo la sensación que se le hizo largo el mantener la atención a todo y estar quieto)</p> <p>El alumno con TDA siguió la clase.</p> <p>Durante la clase dos alumnos me dieron el chicle que mascaban para tirarlo a la basura. Hay que recordar en todos los grupos que no pueden venir a la clase con chicle o</p>

y montaña con tres respiraciones

Realizamos la meditación del cuenco, observamos la mente antes y después de la mediación (haciendo analogía de un río, mar, lago). Se les pregunta qué observaron. Sus comentarios son diversos, algunos y algunas mencionan que su mente es más calmada o cambio un mar con olas y después las olas más calmadas.

La tutora realiza todos los ejercicios con el alumnado. Está más tranquila esta clase y casi no llama la atención a ningún alumnos.

comiendo.

Materiales: presentación (power point) y pin (pin, un instrumento musical)

Propuestas de mejora

Realizar carteles con los nombres del alumnado para formar el círculo y asignar los lugares. Hacer diagrama de la distribución de cada grupo.

Notas de Campo

Registro No.: 7	Grupo: 3ro azul No. Alumnos: 24	Fecha: 21/01/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
No. sesión grupo: 2			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias</p> <p>Antes de iniciar la clase el proyector dejó de funcionar. Por lo que no podré terminar de exponer la presentación que quedó pendiente la sesión anterior.</p> <p>Realizó un cambio en la distribución de la clase, en lugar que el alumnado se siente en las gradas y después baje al círculo, preparo un círculo con la cinta adhesiva de colores para que el alumnado se ubique físicamente alrededor de él.</p> <p>Al no tener la presentación explico brevemente el porqué estamos haciendo el programa de yoga y menciono las normas.</p> <p>A continuación realizamos los ejercicios previstos, algunos alumnos hablan mucho (ya que no tienen lugar asignado todavía y los que son amigos o amigas se ponen juntos).</p> <p>Mejora la atención y la conducta del grupo en general respecto la clase anterior.</p> <p>El alumno con TDA sigue la clase con atención.</p> <p>El alumno con TDAH tiene mejor</p>	<p>Hoy la tutora participó en la actividad, al final de la clase la profesora se ve tensa, me dice que no se puede relajar pues algunos alumnos se están comportando muy mal. Me sugiera separar a los alumnos más movidos. Menciona que el alumno con TDAH se comporta mal y los demás lo siguen. Le comento que observé que el alumno con TDAH esta clase tuvo mejor comportamiento que la clase anterior, y que tengo pensado asignar lugares en la siguiente clase, seguiré su consejo de separar a los más inquietos.</p> <p>La tutora me pide la hoja con la lista de los nombres de la clase y marca a los cuatro alumnos más inquietos.</p> <p>Mientras la tutora y yo hablamos muchos de los niños se van a las gradas de la sala y se tiran a las colchonetas, corren y hablan mucho.</p> <p>Mi percepción es que va a mejorar el comportamiento con las clases y cuando tengan asignado el lugar. Estar más presente cuando el alumnado sale de clase para que no se suban a las gradas y salgan de la sala a tiempo para iniciar la siguiente clase.</p>

comportamiento que la clase anterior.

El alumno que estuvo al lado del niño con TDAH antes de iniciar la clase me pide no estar al lado de él esta clase ya que la clase anterior no le dejó escuchar, le comento que no se preocupe que esta clase no estará a su lado. Le pido al alumno con TDAH que se ponga a mi lado del círculo.

Espero que la tutora se pueda relajar durante en las siguientes clases.

Nota: *siento que este grupo necesita posturas para trabajar el sistema nervioso como el perro boca abajo. (Adho Mukha Svanasana) o el bebe.

Esta funcionando el poner una cinta para marcar dónde poner los zapatos al inicio de la clase (en todos los grupos)

Materiales: pin (instrumento musical de percusión)

Notas de Campo

Registro No.: 8 No. sesión grupo:2	Grupo:3ro blanco No. Alumnos: 25	Fecha: 21/01/16	Hora: De 12.30 a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Resumen de la clase - actividades</p> <p>El alumnado entra a la sala, se quita los zapatos y los dejan dentro del rectángulo con la cinta.</p> <p>La clase fluye bien, los niños y niñas participan. Realizamos la montaña, el árbol, la postura del árbol se les dificulta un poco al hacerlo individualmente, cuando lo hacemos en grupo y se toman de las manos lo hacen bien. Algunos tienen problemas en seguir los movimientos de los hombros.</p>	<p>La clase va muy bien. Solo hay que estar más atento a los tiempos de los ejercicios ya que hoy no pude realizar la meditación del cuenco.</p> <p>Es esencial sentir el ritmo de la clase y a la vez controlar el tiempo de los ejercicios ya que es importante dar tiempo para realizar la meditación.</p> <p>Materiales: pin (instrumento musical de percusión)</p> <p>Propuestas de mejora Acordé con la tutora que ella estará al lado del alumno con Aspenger y le cuidará para que no interrumpa tanto durante la clase.</p>

Notas de Campo

Registro No.: 9	Grupo:3ro Amarillo	Fecha: 22/01/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
No. sesión grupo:2	No. Alumnos: 26		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Hoy traigo los carteles con los nombres de los niños y niñas para asignar el lugar a cada alumno, alumna y tutora. Les espero en la puerta para darles la bienvenida y les comento que busquen su nombre para que tomen su lugar, realizan la actividad sin dificultad. La distribución del alumnado a partir de esta clase y en todos los grupos va a ser como se muestra en la fotografía al final de esta nota.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Algunos niños y niñas tienen dificultades para realizar la postura del árbol (porque tienen que mantener el equilibrio en una pierna) cuando lo hacemos en grupo (se toman de las manos) lo pueden hacer bien.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje:

El clima de aprendizaje es muy bueno, la profesora participa en la clase buena relación entre los alumnos.

Observación del proceso

¿Qué hacen el alumnado en la sesión?

- *Respiración profunda al tocar el pin*
- *Meditación*
- *Posturas yoga- ejercicios*
- *Cierre de clase*

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general:

Hay mucho interés en todos los ejercicios de la clase.

Alumno con TDAH: muestra interés en todos los ejercicios.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación.

Alumno con TDAH: mucha participación.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: muy buena conducta.

Alumno con TDAH: tiene buen comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDAH: ninguno.

Materiales: pin (instrumento musical de percusión) y cartulinas con el nombre del alumnado y tutora.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Tengo la sensación que al alumnado les gustaron los carteles con su nombre ya que se pusieron contentos al verlos y tener un espacio asignado. Algunos alumnos y alumnas me preguntan si ese va a ser su lugar en todas las clases y les contesto que sí.

Alumnado en general: La clase fluye muy bien, realizamos todo el plan de clase sin dificultad, todo el alumnado participa y muestra interés. Veo que se divierten al realizar el árbol ya que es un reto para ellos.

Alumno con TDAH: realiza todos los ejercicios, se le ve interés y tiene muy buen comportamiento.

Relación y actitud del profesorado

Como el alumno con síndrome de autista no fue a clase, por este motivo la tutora participa en la clase y se pone en el círculo, le veo contento y disfrutando ver a sus alumnos y alumnas realizando los ejercicios.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

La distribución del alumnado en todos los grupos



Notas de Campo

Registro No.: 10 No. sesión grupo:2	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 25	Fecha: 22/01/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

También es el primer día que traigo a este grupo los carteles con los nombres de los niños y niñas y tutora. Les espero en la puerta para darles la bienvenida y les comento que busquen su nombre para que tomen su lugar, realizan la actividad sin dificultad y en orden.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

En este grupo en general no se le dificulta la postura del árbol como el grupo anterior cuando la hacen individualmente.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje:

Muy buen clima en la clase.

Observación del proceso

¿Qué hacen el alumnado en la sesión?

- Respiración profunda al tocar el pin
- Meditación
- Posturas yoga- ejercicios
- Cierre de clase

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: se percibe que el alumnado en todas las actividades de la clase.

Alumno con TDAH: percibo interés como el resto de sus compañeros.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación en todos los ejercicios.

Alumno con TDAH: mucha participación en todos los ejercicios de la clase como el resto de sus compañeros.

Un alumno no puede hacer el mudra, un compañero le ayuda (es la segunda vez que ayuda a su compañero sin que nadie se lo pidiera).

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: muy buena conducta.

Alumno con TDAH: muy buena conducta como el resto de la clase.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDAH: ninguno.

Materiales: pin (instrumento musical de percusión) y cartulinas con el nombre del alumnado y tutora.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones, anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Percibo que a este grupo también les gustaron los carteles con el nombre, entraron y algunos hicieron cara de sorpresa. También me preguntaron si ese iba a hacer su lugar en todas las clases.

Alumnado en general: La clase va muy bien, realizamos todo el plan de la clase. Mi percepción es que este grupo entra muy bien en los ejercicios de respiración y mantienen muy bien la atención.

Alumno con TDAH: realizan los ejercicios como sus compañeros y compañeras, tienen buena conducta y participación.

Relación y actitud del profesorado

La profesora participa con el grupo en los ejercicios, se le ve tranquila y cómoda realizando los ejercicios.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 11	Grupo: 3ro Verde No. Alumnos: 24	Fecha: 25/01/16	Hora: De 11:45h a 12.00h
No. sesión grupo: 3			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias</p> <p>Antes de entrar a la sala ágora me encuentro a la tutora del grupo rosa (ella estaba de guardia para recibir a los alumnos después del descanso). Después de saludarla le comento que después de dos clases pude percibir que su grupo hace muy bien los ejercicios de respiración y la meditación, les es fácil entrar en silencio. Ella me dice que durante el primer trimestre realizaba ejercicios del programa HARA de respiraciones profundas y algunas veces usaba una vela para enfocar la mirada.</p> <p>-----</p> <p>La tutora de tercero verde entra con su grupo a la sala y comenta “miren le tienen una sorpresa (se refiere a los carteles con los nombres que era el primer día para este grupo) que bien” y sonrío.</p> <p>Hoy es el primer día que vamos a realizar la meditación que hacemos durante la intervención con este grupo (seleccioné para ver los efectos que tienen en el alumno con TDA -TDAH).</p> <p>Resumen de la clase - actividades Hoy abriremos la clase con respiraciones con el sonido del pin (3</p>	<p>Después de hablar con la tutora de tercero rosa entiendo porque su grupo entra muy bien en la meditación y pueden mantener el silencio, se nota que los ejercicios del programa HARA que ha realizado con su grupo les ayuda a la meditación.</p> <p>-----</p> <p>La clase fluye todo el grupo está participativo. Hay un buen clima en el aula. Que la tutora también lo fomenta, hoy está tranquila y realiza todos los ejercicios junto con sus alumnos, al final de la clase comenta que hoy tienen examen de matemáticas. Por lo que les recuerdo la importancia de respirar largo y profundo antes del examen para mantenerse en tranquilidad.</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta es 1min 10 segundos, hacemos 30 segundos Segunda parte: la meta es 50 segundos: hacemos 40 segundos. Total 2 min.: hacemos 1min10seg.</p> <p>Materiales: pin (instrumento musical de percusión) y cartulinas con el nombre del alumnado y tutora.</p> <p>Propuestas de mejora Decir las indicaciones de los ejercicios de forma más sencilla y</p>

veces) cada participante lo toca una vez mientras los demás con las manos en las costillas (para sentir el movimiento) respiran profundamente. Después hacemos posturas de yoga y la meditación. Al final daremos tiempo para comentarios y cerramos la clase cantando “MA” tres veces.

El alumnado se muestra más atento y tranquilo que en las dos sesiones anteriores. Escuchan mejor las indicaciones.

Para los ejercicios de posturas pedí a dos alumnos en cada ejercicio pasar al centro del círculo conmigo para mostrar como se hacían y después lo hacían todos (se vio que les gustó ya que la mayoría quería pasar al centro).

Los alumnos se ven con ganas de compartir ya que participaron (intervención no solicitada) levantando la mano para comentar como estaba su mente antes y después de la meditación.

Como la clase anterior el grupo realiza el ejercicio de observar su mente antes y después de la meditación (les digo que observen si esta como un río, mar, lago, o cascada). El alumno con TDA comenta que su mente estaba como una cascada después como un mar y otra vez cascada. El alumno con TDAH comenta que su mente estaba como un mar revuelto.

El alumno con TDAH esta a mi lado en el círculo aunque ha realizado todos los ejercicios al final de la clase otra vez dice “ ya no puedo más” y se pasa la mano por la frente y resopla.

clara.

Notas de Campo

Registro No.: 12	Grupo: 3ro Blanco No. Alumnos: 22	Fecha: 25/01/16	Hora: De 12:30h a 12.45h
No. sesión grupo: 3			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias</p> <p>El grupo viene de la clase de natación piscina el alumnado se ve que están relajados. Algunos alumnos y alumnas sonríen y se les ve contentos al ver su nombre en el círculo.</p> <p>Resumen de la clase - actividades</p> <p>Les doy la bienvenida, les pido que después de quitarse los zapatos y ponerlos en el lugar asignado busquen su nombre en el círculo y se sienten detrás del cartel con su nombre.</p> <p>Hoy es el primer día que vamos realizar la meditación que hacemos durante cada clase durante la intervención con este grupo, como no hay ningún participante con TDA-TDAH seleccione una meditación que realizará otro grupo que tiene un alumno con TDAH.</p> <p>Actividades: respiraciones con el sonido del pin (3 veces) cada participante lo toca una vez mientras los demás con las manos en las costillas y respiran profundamente. A continuación hacemos posturas de yoga (el bebe extendido y el árbol) después la meditación. Tiempo para</p>	<p>En este grupo se puede sentir el silencio durante algunos ejercicios y meditación, no se si influye que hoy viven después de la clase de natación y están relajados.</p> <p>En esta clase no levantan tantos alumnos la mano cuando les pregunto quien quiere comentar algo o cómo se sintieron solo unos 4 participantes de 23 lo hacen. Siento que es por timidez.</p> <p>La tutora al final de la clase me comenta que siente a el grupo receptivo y que se van familiarizando poco a poca con la dinámica de la clase.</p> <p>Se siente la presencia de la tutora con su grupo, realiza los ejercicios. Pero no interviene para llamar la atención a nadie ni para realizar ningún comentario durante la clase.</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta son 50 segundos, hacemos 30 segundos Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: hacemos 30 segundos. Total 2 min.: hacemos 1min.</p> <p>Materiales: pin (instrumento musical de percusión) y cartulinas con el nombre del alumnado y tutora.</p>

comentarios y cerramos la clase cantando "MA" tres veces.

A algunos alumnos les cuesta un poco hacer el mudra (postura de las manos, del primer ejercicio de la meditación)

El alumnado se muestra atento y participa en todos los ejercicios a excepción del alumnos con núm. de lista 1 y 12 que no realizan algún ejercicio.

Para los ejercicios de posturas pedí a dos alumnos en cada ejercicio pasar al centro del círculo conmigo para mostrar como se hacían y después lo hacían todos (se vio que les gustó ya que la mayoría quería pasar al centro).

Notas de Campo

Registro No.: 13	Grupo: 3ro Azul No. Alumnos: 24	Fecha: 26/01/16	Hora: De 12:00h a 12.15h
No. sesión grupo: 3			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias El clima de la clase muy disperso tardamos 5 min para poder iniciar la clase, costo enfocar la atención de algunos alumnos y que se mantuvieran sentados.</p> <p>Resumen de la clase - actividades</p> <p>Les doy la bienvenida, les pido que después de quitarse los zapatos y ponerlos en el lugar asignado busquen su nombre en el círculo y se sienten detrás del cartel con su nombre.</p> <p>Hoy es el primer día que vamos realizar la meditación que hacemos durante cada clase durante toda intervención con este grupo, hay un alumno con TDA y otro con TDAH seleccioné una meditación que se enfoca a los síntomas de TDAH y TDAH.</p> <p>Actividades: respiraciones con el sonido del pin (3 veces) cada participante lo toca una vez mientras los demás con las manos en las costillas y respiran profundamente. Realizamos 2 o 3 respiraciones adicionales (ya que estaban muy inquietos). Hacemos la postura del bebe extendido. Después les pregunté por qué es importante</p>	<p>Fue difícil lograr la atención del grupo al inicio de la clase. Después de la meditación logramos un momentito de silencio. Aunque se comportaron mejor que el primer día hay que seguir trabajando para que la clase fluya. En la postura del bebe extendido algunos alumnos jugaban y no se relajaron en la postura.</p> <p>El alumno con TDAH hoy esta muy inquieto, le pido varias veces que se siente en su lugar. No realiza todos los ejercicios, la mediación sólo hace la un poco de la primera parte, mira a todos los compañeros y compañeras y no quiere perderse de nada de lo que pasa. La alumna que estaba a su lada levanta la mano para decir que él no la dejaba escuchar las indicaciones. Cuando miraba a niño con TDAH retomaba los ejercicios. Al final de la clase fue el último alumno en ponerse los zapatos.</p> <p>La tutora se ve muy tensa durante toda la sesión (se ve que le cuesta no intervenir para llamar la atención a los alumnos). La siento cerrada a la idea del yoga y no muy receptiva. Aunque se mantuvo en el círculo y realizó los ejercicios.</p> <p>El alumno con TDA realiza los</p>

<p>respirara largo y profundo. Algunos alumnos levantan la mano y comentaron que para sirve para calmarse. Después hacemos el bebe extendido, a continuación la meditación. Cerramos la clase cantando “MA” tres veces.</p> <p>Este grupo en general les cuesta observar y escuchar las indicaciones de los ejercicios aun cuando dos de los participantes pasan al centro del círculo para mostrar como se realizan.</p>	<p>ejercicios y sigue la clase.</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta es 1min 10 segundos, hacemos 30 segundos Segunda parte: la meta es 50 segundos: hacemos 30 segundos. Total 2 min.: hacemos 1min.</p> <p>Materiales: pin (instrumento musical de percusión) y cartulinas con el nombre del alumnado y tutora.</p> <p>Propuestas de mejora Introducir posturas que calmen el sistema nervioso como bebe, triángulo, árbol o arquero.</p> <p>Rotar a los alumnos que están al lado del alumno con TDAH para que no les sea difícil seguir la clase. Reasignar lugares a algunos alumnos y alumnas.</p>
---	--

Notas de Campo

Registro No.: 14	Grupo: 3ro Rosa No. Alumnos: 26	Fecha: 26/01/16	Hora: De 12:30h a 12.45h
No. sesión grupo: 3			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias El alumnado entra a la sala, se les ve contentos.</p> <p>Resumen de la clase - actividades</p> <p>Hoy es el primer día que vamos realizar la meditación que hacemos durante toda intervención con este grupo, hay un alumno con TDAH. Seleccioné la meditación enfocada a trabajar los síntomas.</p> <p>Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces) manos en las costillas. Después hacemos el bebe extendido y el árbol, y la meditación. Cerramos la clase cantando “MA” tres veces.</p> <p>El alumnado estaba atento a las indicaciones y muy alta participación durante la clase. Después de la meditación, que lo hicieron muy bien a pesar que es muy retadora, se hizo un silencio.</p>	<p>La clase fluye muy bien, realizamos todo el plan de clase. El alumnado se observa muy receptivos.</p> <p>El alumno con TDAH hoy esta más inquieto que las dos sesiones anteriores que estuvo siguiendo todos los ejercicios y tranquilo.</p> <p>La tutora participa durante toda la clase, se mantiene atenta al comportamiento del alumnado, sin intervenir durante la clase.</p> <p>Meditación: Meta es 1min. : hacemos 1min. La meta de este grupo es menor que otros grupos ya que es una meditación con un mudra (postura de manos) y sin movimiento, el alumnado tiene que mantenerse inmóvil. Es más reto que las otras meditaciones de los otros grupos que hay partes con movimiento. Estoy sorprendida que el grupo haya logrado estar un minuto ya que es la primera vez que realizamos la meditación.</p> <p>Materiales: pin (instrumento musical de percusión) y cartulinas con el nombre del alumnado y tutora.</p>

Notas de Campo

Registro No.: 15 No. sesión grupo:3	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 26	Fecha: 27/01/16	Hora: De 12:00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias Al entrar el alumnado a la sala se quitaron los zapatos y mientras tomaban su lugar entre ellos y ellas pedían guardar silencio a algunos que estaban hablando.</p> <p>La tutora estaba un poco tensa ya que el alumno con autismo se puso un poco nervioso y en esta clase los dos estuvieron sentados en la grada, fuera del círculo.</p> <p>Resumen de la clase - actividades</p> <p>Hoy es el primer día que vamos realizar la meditación que hacemos durante toda intervención con este grupo, hay un alumno con TDAH. Seleccioné la meditación enfocada a trabajar los síntomas de TDAH.</p> <p>Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del el pin (3 veces) manos en las costillas. Después hacemos el bebe extendido y el árbol, y la meditación. Cerramos la clase cantando “MA” tres veces.</p> <p>La clase estaba un poco más inquieta que las dos clases anteriores, pero con mucha participación durante toda la clase y atenta a las indicaciones.</p>	<p>A pesar que hoy estaban más inquietos que las dos sesiones anteriores, la clase fluye muy bien y realizamos todo el plan de la clase. El alumnado se regula entre ellos para mantener el silencio y atención.</p> <p>Durante la meditación estuvieron muy receptivos, les dije que la meditación es un reto y les gustó este enfoque. Lo usaré en otros grupos.</p> <p>El alumno con TDAH llega a la sala, se quita los zapatos y toma su lugar, sigue la clase y entraba en silencio. Al final de la clase cuando estábamos cantando Ma una de las alumnas le recuerda a el alumno TDAH que guarde silencio (lo hizo).</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta son 50 segundos, hacemos 30 segundos. Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: hacemos 1 minuto. Total 2 min.: hacemos 1min con 30 seg</p> <p>Materiales: pin (instrumento musical de percusión) y cartulinas con el nombre del alumnado y tutora.</p>

Notas de Campo

Registro No.: 16	Grupo: 3ro Verde No. Alumnos: 25	Fecha: 27/01/16	Hora: De 12:30h a 12.45h
No. sesión grupo: 4			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias La tutora comentó que realizaron respiraciones largas y profundas antes del examen de matemáticas (como lo habíamos comentado la clase anterior) y que a todo el alumnado le ayudó y les había ido bien.</p> <p>Resumen de la clase - actividades Hoy abriremos la clase con respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces) con las manos en las costillas (para sentir el movimiento), Añadí dos respiraciones adicionales. Postura de yoga (bebe extendido y árbol) y la meditación. Cerramos la clase cantando “MA” tres veces.</p> <p>El alumnado levantó la mano al final de la clase para comentar como sentían su mente. La mayoría comentó que su mente estaba en calma. Usando las analogías de la clases anteriores, diciendo que estaba como un mar o lago tranquilo.</p> <p>El alumno con TDA fue el primer en sentarse, se mantuvo en silencio mientras los demás tomaban su lugar, la tutora le felicitó, yo le dije así es como deben de actuar; él ya está listo para iniciar la clase. El alumno siguió la clase, la postura del árbol se</p>	<p>En esta cuarta clase con el grupo hay un gran cambio con la tutora se le ve relajada y contenta con el comportamiento de su grupo durante la clase, receptiva y abierta a realizar los ejercicios de respiración que realizamos en el aula en este caso antes de un examen. Al final de la clase delante de todo el grupo me dio las gracias por la sugerencia de hacer los ejercicios de la respiración antes del examen y felicitó a su grupo por que se comportaron muy bien en esta sesión.</p> <p>La tutora se sienta en el círculo y realiza los ejercicios con su grupo.</p> <p>También ha cambiado la actitud y el comportamiento del alumnado de la primera clase a esta cuarta clase. Están más atento a las indicaciones, la clase va muy bien el grupo muy participativo con buen clima en el aula y entre los compañeros.</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta es 1min 10 segundos, hacemos 50 segundos Segunda parte: la meta es 50 segundos: hacemos 40 segundos. Total 2 min.: hacemos 1min 30seg.</p> <p>Materiales: pin (instrumento musical de percusión) y cartulinas con el</p>

le dificultaba, pero lo seguía intentando. Cuando terminó la clase se acercó a mi y me dijo:” Gracias por la clase, esta clase me encanta”.

El alumno con TDAH fue el último en sentarse en el círculo. Esta clase está más atento y participativo, se mueve mucho en su lugar, cambia de posición. Le ayudé a hacer la postura del bebe extendido (se le dificultaba un poco) se mantuvo en la postura. Y realizó la meditación. Al final de la clase cuando los compañeros comentaban como sentían su mente, levantó la mano para pedir la palabra y dijo “ está como un mar calmado con delfines”. (A diferencia de la sesión anterior que era un mar revuelto).

nombre del alumnado y tutora.

Notas de Campo

Registro No.: 17	Grupo: 3ro Azul No. Alumnos: 24	Fecha: 28/01/16	Hora: De 12:00h a 12.15h
No. sesión grupo: 4			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias La tutora no se quedó en la clase, les advirtió al alumnado que se portaran bien, si no lo hacían no vendrían todo el grupo la siguiente clase.</p> <p>Resumen de la clase - actividades</p> <p>Después de darles la bienvenida, todos los alumnos se quitan los zapatos y van a su lugar, excepto el alumno con TDAH que se sienta con zapatos, le pedí que fuera a quitárselos, y lo hace.</p> <p>Actividades: respiraciones con el sonido del pin (3 veces) cada participante lo toca una vez mientras los demás con las manos en las costillas y respiran profundamente. Realizamos 3 respiraciones adicionales. Hacemos la postura del arquero y el árbol. Después hacemos la meditación. Cerramos la clase cantando “MA” tres veces.</p> <p>Algunos alumnos y algunas alumnas de este grupo no se tomaron de las manos cuando en la postura del árbol en grupo, a diferencia de los demás grupos que todos los y las participantes se toman de la mano sin problema. Lo que hacen es intentar hacer la postura del árbol</p>	<p>Hoy la sesión fue mejor que la clase anterior, el alumnado estaba con más atento y con más escucha (realizamos todo el plan de clase). Pude observar que les gustó hacer la postura del árbol y el arquero todos participaron, aunque algunos jugaron en las posturas de pie (les dije “los árboles no saltan – tienen las raíces fuertes en la tierra” y el arquero no tiene una metrallera, tiene una flecha y hay que estar atento en el objetivo), no interrumpimos, la clase fluye.</p> <p>El alumno con TDAH realiza los ejercicios en comparación con la clase anterior que se distraía y no los realizaba. Como el alumno con TDHA se mueve mucho de su lugar o se sienta más dentro en el círculo sus compañeros le llaman la atención para que este quieto. Siento un poco de hostilidad al alumno con TDAH por parte de algunos alumnos y alumnas.</p> <p>El alumno con TDAH no se sienta en postura fácil pero hace las respiraciones largas y profundas por momentos. Hace las dos posturas aunque salta y se mueve mucho. La primera parte de la meditación la hace y después se queda en silencio</p>

individualmente.

Tres o cuatro alumnos saltan el la postura del árbol o hacen como si tuvieran una metralleta en la postura del arquero.

en la segunda parte sin hacer la postura de los brazos.

Al final de la clase el alumno con TDAH me dice que algunos compañeros le echan de culpa de que tal vez no tendrán clase el martes que viene porque hoy no tuvo buen comportamiento (se va triste a su clase). Le comenté que tendríamos la clase, hay que portarse mejor.

El alumno con TDA realiza los ejercicios y sigue la clase muy bien.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos, hacemos 30 segundos

Segunda parte: la meta es 50 segundos: hacemos 40 segundos.

Total 2 min.: hacemos 1min 20 seg.

Materiales: pin (instrumento musical de percusión) y cartulinas con el nombre del alumnado y tutora.

Notas de Campo

Registro No.: 18 No. sesión grupo:4	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 25	Fecha: 28/01/16	Hora: De 12:30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias</p> <p>Resumen de la clase - actividades</p> <p>Les doy la bienvenida, el alumnado parece que está integrando muy bien la rutina de la clase pues llegan dejen sus zapatos en el área asignada y se sientan en su lugar.</p> <p>Actividades: respiraciones con el sonido del pin (3 veces) cada participante lo toca una vez mientras los demás con las manos en las costillas y 3 respiraciones profundas sin sonido. A continuación hacemos posturas de yoga (el bebe y bebe extendido y el árbol) después la meditación. Cerramos la clase cantando “MA” tres veces.</p> <p>A algunos alumnos les cuesta un poco hacer el mudra (postura de las manos, del primer ejercicio de la meditación)</p> <p>Para los ejercicios de posturas pedí a dos alumnos en cada ejercicio pasar al centro del círculo conmigo para mostrar como se hacían y después lo hacían todos (se vio que les gustó ya que la mayoría quería pasar al centro).</p>	<p>Hoy jueves el alumnado no vienen de clase de natación pero igualmente logra enfocarse muy bien y entra en muy buen silencio durante la meditación y ejercicios de respiración. Todos muy participativos y muy receptivos.</p> <p>Los dos alumnos que la clase anterior no realizaban las posturas de pie realizaron todos los ejercicios como todo el grupo.</p> <p>La tutora se sienta en el círculo y realiza los ejercicios con su grupo.</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta son 50 segundos, hacemos 30 segundos Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: hacemos 1 min Total 2 min.: hacemos 1min. 30 seg</p> <p>Materiales: pin (instrumento musical de percusión) y cartulinas con el nombre del alumnado y tutora.</p>

Notas de Campo

Registro No.: 19 No. sesión grupo:4	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 26	Fecha: 29/01/16	Hora: De 12:00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias La tutora se sienta en la grada junto con el alumno con autismo. Y observan al grupo desde ahí.</p> <p>Resumen de la clase - actividades</p> <p>Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del el pin (3 veces) manos en las costillas. Más 3 respiraciones profundas sin sonido. Después hacemos la postura del árbol, la montaña, el arquero y otra vez la montaña, la meditación. Cerramos la clase cantando “MA” tres veces.</p> <p>Algunos alumnos están inquietos escuchan las indicaciones de los ejercicios y participación mucho.</p> <p>Propuestas de mejora Llevar pegamento ya que algunos hojas con los nombres se están despegando de la cartulina.</p>	<p>Hoy el grupo está más movido, les cuesta más centrarse, logramos hacer todo el plan de clase y que la clase fuera bien ya que observo que se divierten y están entusiasmados cuando realizan los ejercicios y logramos entrar en silencio en la meditación.</p> <p>El alumno con TDAH es uno de los primeros de entrar a la sala, pone sus zapatos en el área asignada y se sienta en su lugar se mantiene tranquilo en silencio esperando a que el resto de sus compañeros entren y tomen su lugar. Realiza todos los ejercicios y en la meditación entra en silencio y se mantiene ahí.</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta son 50 segundos, hacemos 40 segundos. Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: hacemos 50 seg. Total 2 min.: hacemos 1min con 10 seg Materiales: pin (instrumento musical de percusión) y cartulinas con el nombre del alumnado y tutora.</p>

Notas de Campo

Registro No.: 20 No. sesión grupo:4	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 26	Fecha: 29/01/16	Hora: De 12:30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias Este grupo en las cuatro clases que hemos tenido llega puntual y tienen sintonizado la rutina de la clase en cuanto a tomar su lugar y poner los zapatos en su lugar y en orden .</p> <p>Resumen de la clase - actividades Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces) manos en las costillas. Tres respiraciones profundas sin sonido del pin. Después hacemos la postura del árbol, la montaña, el arquero, la montaña y la meditación. Cerramos la clase cantando “MA” tres veces.</p> <p>Un alumno levanta la mano después de hacer los ejercicios de respiración y comenta “ cuando respiro (hace los ejercicios de respiración profunda) siento las costillas flojas”. Observo que en general todo el grupo realizan las posturas muy bien, aunque a algunos alumnos les cuesta mantener el equilibrio al hacer el árbol individual pero persisten y lo siguen intentando.</p> <p>El alumno con TDAH entra a la sala y va a su lugar, durante la clase se ve atento a las indicaciones y realiza los ejercicios. Le cuesta mantenerse sentado en postura fácil y se cambia de posición. En la meditación no realiza los mudras solo los hace con una mano (la clase pasada no lo hizo con ninguna de las dos). Al final de la clase la tutora le llama la atención por su comportamiento.</p>	<p>La clase va muy bien el alumnado se ve que se divierte hacer las posturas de pie, ya que sonríen y se les ve felices. En general escuchan las indicaciones y es el grupo donde más observan a los niños y a las niñas que están en el centro del círculo mostrando como se hace el ejercicio, si alguno o alguna se despista la tutora o el compañero de al lado le recuerda que tiene que observar (de manera amable).</p> <p>Este grupo es muy receptivo y muestra capacidad de mantener el silencio durante la meditación creando momentos de mucha tranquilidad y creo que algunos participantes entran muy bien en la meditación (muy hacia dentro). Se nota que han practicado con su profesora los ejercicios de respiración.</p> <p>La tutora se sienta en el círculo y realiza los ejercicios con su grupo, sólo interviene cuando lo ve necesario de una manera tranquila. Meditación: Meta es 1min. Materiales: pin (instrumento musical de percusión) y cartulinas con el nombre del alumnado y tutora.</p>

Notas de Campo

Registro No.: 21	Grupo: 3ro Verde No. Alumnos: 25	Fecha: 01/02/16	Hora: De 11:45h a 12.15h
No. sesión grupo: 5			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias Les espero en la puerta para darles la bienvenida. El grupo y su tutora entra a la sala, se descalzan y toman su lugar. Hoy es el primer día en este grupo que haremos la dinámica que dos alumnos pasen al centro y muestren al resto del alumnado como se realizan y después hacemos todas las posturas.</p> <p>Resumen de la clase - actividades</p> <p>Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Tres respiraciones profundas sin sonido del pin con manos en las costillas. Pregunta al grupo: ¿Qué hemos hecho hasta ahora? El alumno con TDAH menciona toda la dinámica de la clase, las respiraciones, las posturas que hemos realizados, la meditación y el cantar Ma. Y levanta la mano para ser uno de los alumnos de pasar al centro de círculo. (Pasa al centro). Realizamos las posturas del árbol y el arquero. Después hacemos la meditación y cerramos cantando MA tres veces.</p>	<p>El mejora cada clase en cuanto atención, hay mucha participación en realizar las posturas.</p> <p>La tutora comenta que están practicando el ejercicio respirar profundamente (con las manos en las costillas) por las mañanas antes de iniciar las actividades del día. La tutora como siempre participa con su grupo durante toda la sesión.</p> <p>Me sorprende que el alumno con TDAH tenga interiorizado y memorizado toda la dinámica de la clase, ya que en las clases anteriores parecía que no estaba tan atento. Hoy además de pasar al centro, el alumno se ve más tranquilo. Me pide cambiarse de lugar, le contesto que se mantenga en su sitio y lo acepta. Realiza el arquero cuando pasa al centro, también juega un poco cuando vuelve a su lugar en el círculo.</p> <p>El alumno con TDA sigue las actividades de la clase, la postura del arquero, recibe ayuda para realizar la postura. Después comenta “ Me gusta”. Al final de la clase ve las llaves de la tutora que había olvidado en la sala y se las lleva. Se ve un niño considerado.</p>

	<p>Meditación: Primera parte: la meta es 1 min 10 seg segundos: hacemos 45 seg. Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 40 seg. Total 2 min.: hacemos 1min con 25 seg.</p> <p>Materiales: pin (instrumento musical de percusión) y cartulinas con el nombre del alumnado y tutora.</p> <p>Propuestas de mejora Observar y tomar la decisión si cambiamos para cantar solo una vez en lugar de tres. Ya que el alumnado no entra muy bien en el ejercicio, algunos gritan en lugar de cantar o se ríen.</p>
--	--

Notas de Campo

Registro No.: 22	Grupo: 3ro Blanco No. Alumnos: 24	Fecha: 01/02/16	Hora: De 12:30h a 12.45h
No. sesión grupo: 5			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias</p> <p>Resumen de la clase - actividades Les doy la bienvenida, el alumnado parece que está integrando muy bien la rutina de la clase pues llegan dejen sus zapatos en el área asignada y se sientan en su lugar.</p> <p>Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Tres respiraciones profundas sin sonido del pin con manos en las costillas.</p> <p>Pregunta al grupo: ¿Qué hemos hecho hasta ahora?</p> <p>Realizamos las posturas del árbol y el arquero. Después hacemos la meditación y cerramos cantando MA.</p> <p>Muchos alumnos y alumnas levantan la mano mencionaron todos los ejercicios y meditaciones que hemos hecho en la cuatro sesiones anteriores.</p> <p>Observo que a este grupo en general les cuesta mantener el equilibrio cuando hacen la postura del árbol individualmente pero lo hace muy bien cuando lo hacen en grupo.</p>	<p>El alumnado está muy participativo durante la clase, un poco más disperso en cuanto a atención que las clases anteriores. Aún así la clase fluye muy bien y logramos hacer todo el plan de clase.</p> <p>La tutora se sienta en el círculo y realiza los ejercicios con su grupo.</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta son 50 segundos, hacemos 40 segundos Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: hacemos 40 seg. Total 2 min.: hacemos 1min. 20 seg</p> <p>Materiales: pin (instrumento musical de percusión) y cartulinas con el nombre del alumnado y tutora.</p> <p>Propuestas de mejora Recordarle al alumnado mantener los dos pies en el suelo al realizar la postura del arquero. A algunos alumnos les cuesta un poco hacer el mudra (postura de las manos, del primer ejercicio de la meditación) comentarles que dejen los dedos juntos sin el mudra.</p>

Notas de Campo

Registro No.: 23 No. sesión grupo:5	Grupo:3ro Azul No. Alumnos: 24	Fecha: 02/02/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora llega con el grupo a la sala y me avisa que no se puede quedar a la clase ya que tienen que realizar unas actividades del carnaval.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje:

El clima de clase no fue favorable, dos alumnos riñen, otro molesta a su compañera, otros y otras muy inquietos, hablando mucho. Tuve que parar la clase varias veces para pedir silencio y atención.

Observación del proceso

¿Qué hacen el alumnado en la sesión?

- *Respiración profunda al tocar el pin: en esta parte el grupo estuvo tranquilo.*
- *Posturas yoga- ejercicios: no lo hice completo ya que estaban muy inquietos, jugando mucho y hablando mucho. Hicimos el arquero y el árbol en grupo no el árbol individual.*
- *Meditación: la hacemos, se sintió menos silencio que otras veces.*
- *Cierre de clase: hoy cambiamos el ejercicio de cierre de clase, añadiendo un movimiento de brazos con el canto “Ma” y funcionó bien ya que no siguieron repitiendo “Ma” como juego o gritando.*

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: la mayoría de la clase tenía interés pero hoy tuvieron mal comportamiento y poco interés unos 6 alumnos y alumnas.

Alumno con TDAH: poco interés, muy distraído y disperso.

Alumno con TDA: poco interés, muy distraído y disperso.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: menos participación en un 25% de la clase porque estaban jugando o inquietos.

Alumno con TDAH: muy baja casi no realizó los ejercicios pues estaba muy disperso.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: aproximadamente el 25% de la clase no tiene buen comportamiento, tuve que parar la clase varias veces para pedir silencio y calma. Otros alumnos y alumnas me comentaron el mal comportamiento de algún compañero o ellos también les pedían que guardaban silencio.

Alumno con TDAH: muy mal comportamiento, tuvo una riña con un compañero (que él no inició), interrumpe la clase mucho, con comentarios, juegos, hablando con sus compañeros. Le llamo la atención varias veces durante la clase.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: el alumno con núm. de lista 11 estuvo molestando mucho su compañera de al lado en clase. Le llamé la atención y le dije que le iba cambiar de lugar la clase siguiente.

Alumno con TDAH: pide ir al baño casi al inicio de la clase, cuando se pone los zapatos para salir de la sala, el alumno con núm de lista 7 empieza a molestarle y empieza una pequeña riña. Cuando vuelve a la sala y se quita los zapatos vuelven a reñir.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: Hoy fue muy difícil dar la clase, tuve que parar varias veces para pedir silencio. No realizamos la postura del árbol de forma

individual (el plan de clase). En la meditación algunos alumnos estuvieron hablando entre ellos en la segunda parte.

Lo positivo de esta sesión:

- Al llegar dejaron los zapatos más ordenadamente (después de 4 clases)
- Participaron mucho y mencionaron casi todos los ejercicios que habíamos realizado al preguntarles ¿qué hemos aprendido hasta hoy en la clase?
- El pasar al centro del círculo a dos alumnas o alumnos para que observaran como se realiza las posturas..
- El movimiento de brazos al cantar Ma para cerrar la clase (así no se quedaban jugando diciendo Maaaaaa)

Alumno con TDAH: hoy muy disperso y no ayuda que los otros niños le provoquen (esta vez) se pone nervioso y es difícil que vuelva a la calma.

Relación y actitud del profesorado

La tutora no se quedó en la clase de hoy, ya que me comentó que tenía mucho trabajo por el carnaval.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Pedir al alumnado mover el cartel con su nombre atrás de ellos antes de realizar las posturas de pie como el arquero o árbol.

Notas de Campo

Registro No.: 24	Grupo: 3ro Rosa No. Alumnos: 25	Fecha: 02/02/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
No. sesión grupo: 5			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias La tutora me comenta que no se quedará con el grupo durante la sesión ya que tiene que hacer actividades del carnaval.</p> <p>Resumen de la clase - actividades</p> <p>Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Tres respiraciones profundas sin sonido del pin con manos en las costillas.</p> <p>Pregunta al grupo: ¿Qué hemos hecho hasta ahora? Realizamos las posturas del arquero. Después hacemos la meditación y cerramos cantando MA con movimiento de brazos.</p> <p>Algunos alumnos y alumnas levantan la mano y comentan todos los ejercicios y meditaciones que hemos hecho en la cuatro sesiones anteriores.</p> <p>Al final de la clase estoy en la puerta despidiendo al alumnado, les doy las gracias. Un alumno escucha que le</p>	<p>Es la primera vez que la tutora no se queda para la clase, esta situación dio pie a que unos pocos alumnos no atiendan a las indicaciones, se dispersen y comenten entre ellos. Varias veces pido silencio levando el brazo (es así como acostumbran en el colegio y hacemos lo mismo en la clase). A pesar de que hoy estaban más inquietos realizamos todo el plan de clase. Fue muy retadora esta clase.</p> <p>El alumno con TDAH tiene muy mal comportamiento, durante la clase estuvo muy inquieto y molestaba a su compañero que estaba sentado al lado de él, le pone la mano en la cara o le comentaba algo y no le dejaba escuchar o concentrarse (el niño tuvo muy buena reacción pues lo trata de ignorar y trata de seguir con los ejercicios de la clase).</p> <p>Un alumno al final de la clase comenta: “ no me quiero reír pero es muy chistoso (en referencia del comportamiento del alumno con TDAH). No pudo con enfocar la atención en la meditación. La</p>

doy las gracias al alumno con TDAH y me dice: "por qué le das las gracias si se comportó como un orangután" le contesto que no le diga orangután y que el grupo es como un ramo de flores que cada niño y niña es distinto pero entre todos vamos a llegar al silencio. Me contesta "este (niño) no entrará en silencio en su vida". Le digo que verá que con la ayuda de todos lo hará.

mayoría se esforzaron para enfocarse en la meditación.

Otro alumno comenta: "Vaya 15 min que le dio (el alumno con TDAH) a Marcelo (el alumno que estaba sentado a su lado"

Meditación:

Meta es 2min. : -----

Materiales: pin (instrumento musical de percusión) y cartulinas con el nombre del alumnado y tutora.

Propuestas de mejora

Reflexionar que hacer (que técnica aplicar) cuando un alumno o alumna tienen mal comportamiento y no hace caso cuando se le llama la atención.

Notas de Campo

Registro No.: 25	Grupo: 3ro Amarillo	Fecha: 03/02/16	Hora: De 12h a 12.15h
No. sesión grupo: 5	No. Alumnos: 25		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>El grupo esta muy atento a las indicaciones para realizar los ejercicios, y todos participaron durante toda la clase.</p> <p>Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Tres respiraciones profundas sin sonido del pin con manos en las costillas.</p> <p>Realizamos las posturas del arquero. Después hacemos la meditación y Ejercicio de observar la mente con analogía de cómo esta como un mar, rio. Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.</p> <p>Es la primera vez que el grupo realiza el ejercicio de observar su mente antes y después de la meditación (les digo que observen si esta como un rio, mar, lago, o cascada) al final de la meditación el alumnado participa (con mucha participación) diciendo como esta su mente (la mayoría dice cascada, algunos mar, otros).</p> <p>Hay algunos niños que tienen dificultades en realizar el movimiento de los brazos de la meditación ...Y algunos no lo hacen, solo observan y están en silencio. A otros les divierte, les gusta.</p>	<p>La clase fluye muy bien, el grupo esta muy receptivo y participativo.</p> <p>El clima del aula es bueno entre el alumnado. El grupo sigue las normas y la metodología.</p> <p>Realizamos todo lo que esta planeado para la clase de hoy (tuvimos 5 min más), el alumnado llega un poco antes.</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos ---- Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: ---- Total 2 min.: ----</p> <p>Materiales: pin (instrumento musical de percusión) y cartulinas con el nombre del alumnado y tutora.</p> <p>El grupo puede mantener el silencio en el ejercicio de observar a la mente y en la meditación pero les cuesta trabajo realizarla por lo que voy a repasar como se hace la siguiente clase.</p> <p>Hoy realicé una modificación de la</p>

El alumno con TDAH, estuvo participativo durante toda la clase y realizó todos los ejercicios.

logística de los papeles con el nombre y funcionó bien.

Materiales: pin (instrumento musical de percusión) y cartulinas con el nombre del alumnado y tutora. Libro para colorear mandalas y colores.

Notas de Campo

Registro No.: 26 No. sesión grupo:6	Grupo:3ro Verde No. Alumnos: 25	Fecha: 03/02/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>La clase fue muy bien, el grupo esta muy receptivo, siguen y realizan todos los ejercicios.</p> <p>Les pido que pongan el cartel con su nombre detrás de ellos y ellas para realizar los ejercicios de pie (funciona).</p> <p>Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Tres respiraciones profundas sin sonido del pin con manos en las costillas.</p> <p>Realizamos las posturas del arquero. Después hacemos la meditación. Ejercicio de observar la mente con analogía de cómo esta como un mar, río. Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.</p> <p>Hoy introducimos el movimiento de los brazos en el ejercicio para cerrar la clase, funciona bien.</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta es 1 min 10 seg segundos: hacemos 42 seg. Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 50 seg. Total 2 min.: hacemos 1min con 32 seg.</p> <p>Falta trabajar con el grupo para recoger le cartel con su nombre.</p>	<p>El grupo tiene un gran cambio de cómo iniciamos, están receptivos y aún los niños inquietos realizan muy bien los ejercicios y entran en silencio. Les felicito al final de clase porque siguieron los ejercicios y tienen buen comportamiento.</p> <p>Al final de la clase, la tutora me comenta que realiza ejercicios del programa HARA sobre educación emocional y relajación.</p> <p>El alumno con TDAH, va a su lugar en el círculo con zapatos puestos, le pido que se los quitara y lo hace. Se comporta mejor, sigue la clase, hace lo que puede (ya que le cuesta estar quieto y con los ojos cerrados en la mediación) sin distraer al grupo. Noto que le cuesta estar en postura fácil, se sienta en la postura de la roca (alternativa que les di en clases anteriores) y después en postura fácil pero con la espalda encorvada. Al final estira las piernas y se recarga en la pared. No realiza los ejercicios en la meditación pero se mantiene en silencio, es la primera vez que lo hace durante toda la meditación.</p> <p>El alumno con TDA sigue los ejercicios, se ve que lo disfruta. Al final de la clase tiene un detalle bonito con la tutora</p>

Notas de Campo

Registro No.: 27	Grupo: 3ro azul No. Alumnos: 24	Fecha: 04/02/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
No. sesión grupo: 6			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias</p> <p>Al llegar el grupo a la sala la tutora me informa que no se puede quedar en clase porque tiene trabajo sobre el carnaval. Le comento que voy a recordar las normas y que voy a introducir dos nuevas normas. Le parece bien, se disculpa y me comenta que viene a por el grupo al terminar la clase.</p> <p>Asigno nuevos lugares donde sentarse en el círculo a alumnos y alumnas para probar si podemos trabajar más tranquilos y en armonía.</p> <p>La mayoría del alumnado viene con disfraz ya que es el primer día de carnaval</p> <p>Resumen de la clase - actividades</p> <p>Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Tres respiraciones profundas sin sonido del pin con manos en las costillas.</p> <p>¿Cuáles son las normas de la clase? Cuento con las posturas aprendidas Realizamos las posturas del arquero. Meditación. Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.</p>	<p>La clase sigue la clase bien, mucho mejor que la clase anterior. Hay un poco de alboroto pero más bien un poco de diversión en la postura del arquero pero podemos seguir con la clase.</p> <p>Al preguntar al alumnado cuáles son las normas. Levantan la mano y las mencionan todas, excepto la de escuchar su cuerpo. (tengo un papel y les dije que iba ir marcando) Un alumno me ayuda a leer la normal olvidada. (Al final de la clase toma el rotulador y la marca, como norma aprendida)</p> <p>La nueva norma es, cuando alguno o alguna está molestando a su compañero o compañera, hablando o interrumpiendo la clase puede: ir a la postura del bebe o sale del círculo se sienta en la grada y cuando se calme pide entrar al círculo. También pueden ir voluntariamente a postura del bebe si lo necesitan.</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: hacemos --- Segunda parte: la meta es 50 segundos: ---- Total meta 2 min.: hacemos</p>

Al terminal el cuento con las posturas, antes de empezar la meditación, varios niños y niñas fueron a la postura del bebe voluntariamente, algunos de ellos se incorporaron después a la meditación otros se quedaron ahí tranquilos.

El alumno con TDAH se comporta mejor (que las 2 clases anteriores) los otros niños y niñas no le dicen que pare y disminuye la presión del grupo sobre él. Cuando menciono las nuevas normas él me pregunta “ y que pasa si no hacemos la postura del bebe o salimos del círculo” .El alumno con TDAH realiza mas o menos las respiraciones del inicio y sigue el cuento con las posturas (con inquietud y hablando un poco). En la segunda parte de la meditación se tira al suelo (y otros de sus compañeros lo hacen – para llamar la atención y dice. “Mira como me quedé”) Durante la clase él hace cosas para llamar mi atención para que le diga que tiene que ir al bebe y hace la postura. Termina la meditación, una niña levanta la mano le doy la palabra y dice “estaba lamiendo el piso”, contesta “no es cierto, fue xxx”.

Al final de la clase la tutora me pregunta “¿cómo se portaron?, le contesté que mejor. Y el alumno con TDAH pregunta: ¿Y yo? Contesto “También tu” y él sonrío.

Propuestas de mejora

Como observé que algunos alumnos y alumnas fueron a la postura del bebe voluntariamente antes de la meditación voy a introducir esta postura en la siguiente clase antes de la meditación.

Repasar la primera parte de la meditación (pasando al centro a dos niños o niñas para que lo muestren) y revisar si tienen suficiente espacio para mover los brazos. En la segunda parte decirles que el reto de esta parte es estar sin movernos con los ojos cerrados a pesar que escuchemos ruidos o alguien se mueva. (como el pica pared)

Trabajar más en la recogida del cartel con nombres (en la mitad del grupo)

Notas de Campo

Registro No.: 28	Grupo: 3ro Blanco No. Alumnos: 24	Fecha: 04/02/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
No. sesión grupo: 6			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias Resumen de la clase - actividades</p> <p>Hoy casi todo el alumnado viene con disfraces a la clase, se ven con contentos y animados.</p> <p>Resumen de la clase - actividades Iniciamos con el pin, les pregunto (como cada clase) ¿A quién le toca el pin hoy?. El alumnado siempre se acuerda a quien le toca. Se ve que les pone contento tocar el pin y se lo toman muy en serio al momento de hacerlo.</p> <p>Después utilizo un cuento al hacer las posturas (haciendo referencia a los diferentes disfraces que traen puestos)</p> <p>En la meditación hago énfasis en el mudra (les comento que pueden dejar los dedos juntos los y las que no pueden separar los dedos) les ayudo a corregir el mudra a algunos y algunas). Hacemos el movimiento de los brazos más despacio al inicio y después más rápido casi llegamos a los 50 segundos. La segunda parte entran muy bien en silencio (no todos tienen los brazos en la postura, pero están en silencio).</p> <p>Hoy se explica el nuevo movimiento</p>	<p>La clase fluye bien, el grupo esta participativo y contento porque es carnaval.</p> <p>El tocar les pin se ve que les encanta, cada uno toca una vez mientras el grupo cierra los ojos, pone las manos en el corazón y hace respiraciones largas y profundas. Este ejercicio la mayoría lo tienen interiorizado. (Algunos se quedan con los ojos abiertos, o no ponen las manos en el corazón pero se quedan en silencio)</p> <p>El cuento es muy sencillo, ayuda a enlazar las posturas aprendidas y hacer algo divertido en las dos clases de hoy que es carnaval y el alumnado viene disfrazado. Tengo la sensación que les gustó ya que estaban muy participativos.</p> <p>El grupo juega un poco al soltar la flecha (imaginaria) en la postura del arquero, como algo divertido podemos seguir con la clase.</p> <p>Observo que niño con Aspenger se sienta en el círculo al inicio de la clase (y quiere cantar el Ma), la tutora esta muy pendiente de él y desde la segunda clase nunca interrumpe.</p> <p>Después se pone a pintar y jugar con</p>

<p>de brazos que utilizamos mientras cantamos “Maaaa” .</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg. Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 40 seg Total 2 min.: 1min 10 seg.</p> <p>Materiales: pin (instrumento musical de percusión) y cartulinas con el nombre del alumnado y tutora.</p>	<p>los colores. Al final de clase cuando vamos a cantar Ma, la tutora le llama para que lo cante y él encantado suelta un “Maaaaaa” super potente.</p> <p>Materiales: pin (instrumento musical de percusión) y cartulinas con el nombre del alumnado y tutora. Libro para colorear mándalas y colores.</p> <p>Propuestas de mejora Preguntar a la tutora si quiere que al final pida al alumnado hacer las filas a al alumnado.</p>
---	--

El día 5 de febrero no realizamos la sesión de yoga porque la escuela tenía carnaval

Notas de Campo

Registro No.: 29	Grupo: 3ro verde No. Alumnos: 25	Fecha: 8/02/16	Hora: De 11.45 a 12.00h
No. sesión grupo: 7			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias Al llegar a la sala para preparar la clase veo que está ocupada por otra actividad, por lo que por esta ocasión la clase se realiza en el aula de clase. Así lo aprueba la Jefa de Estudios (se disculpa por el incidente de la sala) y las tutoras.</p> <p>Resumen de la clase – actividades</p> <p>Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Ejercicio de subir y bajar los hombros coordinando la respiración. Repasamos el mudra de la meditación y paso con cada alumno y alumna para ver si lo tiene bien. Meditación. Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.</p> <p>Hacemos menos tiempo la meditación. Algunos alumnos y alumnas logran entrar en silencio y hacen la meditación correctamente.</p>	<p>La tutora y dos alumnos nos ayudan para que estemos cómodas en el aula, nos dan dos sillas. La tutora sale un momento de la sala. Como cambiamos el lugar de clase el alumnado está inquieto y preguntado el porque cambiamos, cuesta entrar en los ejercicios.</p> <p>El alumno con TDA está muy atento y se ve emocionado porque hoy es su turno para tocar el pin y lo hace muy bien. Y realiza todos los ejercicios con entusiasmo y entra en silencio en la meditación.</p> <p>Al alumno con TDAH, lo cambié de lugar, sigue interrumpiendo y hablando durante la sesión. Le tuve que llamar la atención varias veces. En el primer ejercicio el alumno con TDAH llama la atención de sus compañeros haciendo cosas graciosas. Le pido que se siente a lado de mi y lo hace.</p> <p>La mayoría del grupo realiza los ejercicios (incluso los niños que están identificados como inquietos) Excepto un alumno y una alumna que no realiza los ejercicios e interrumpe la clase.</p> <p>Volver a revisar el mudra en la siguiente clase. Depende de cómo</p>

	<p>funcione en los otros grupos el cambio de la meditación al inicio de la clase, lo haré en este también.</p> <p>La tutora al final de la clase me comenta que tiene laringitis, que con este grupo tiene que usar mucho su voz. Que hay que tener mucha paciencia ya que es muy explosivo.</p> <p>Propuestas de mejora ¿Es necesario repasar las normas en este grupo y poner las 2 nuevas normas ?, ¿O espero una clase más?</p>
--	--

Notas de Campo

Registro No.: 30	Grupo: 3ro Blanco No. Alumnos: 24	Fecha: 08/02/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
No. sesión grupo: 7			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias Al llegar a la sala para preparar la clase veo que está ocupada por otra actividad, por lo que por esta ocasión la clase se realiza en el aula de clase. Así lo aprueba la Jefa de Estudios (se disculpa por el incidente de la sala) y las tutoras.</p> <p>La sesión se realiza en el aula de clase en lugar de la sala que usamos normalmente. Cambio y ejercicios al espacio del aula.</p> <p>El alumnado está muy atento y participativo, y siguen la clase con entusiasmo y escucha.</p> <p>Observo que algunos y algunas niñas les cuesta hacer alguno de los ejercicios de estiramiento o la posición de los dedos (mudras)</p> <p>La meditación logramos estar en silencio. Sólo un niño ríe pero sin interrumpir la clase.</p> <p>El niño con Aspenger se integra muy bien en la clase y la sigue toda. Participa y realiza aportaciones (no solicitadas) con entusiasmo (no interrumpe la clase).</p> <p>Cantamos Ma con los brazos en el</p>	<p>Es muy buena la experiencia de hacer la clase de yoga en el aula de clase, ya que con este grupo se pudo ver que se pueden hacer ejercicios adaptados en el aula, usando las sillas y mesas como soporte.</p> <p>No se si es porque nunca han realizado flexiones espinales pero este ejercicio les costó un poco a la mayoría del alumnado. Y a unos pocos el mudra en forma ave para estirar los brazos arriba.</p> <p>La clase fluye muy bien y siento cómoda dando la clase en el aula. Es por eso que pruebo diferentes tipos de ejercicios de pie y sentados para ver como funcionan, en su mayoría bien. Solo el de estirar la espalda poniendo los brazos en la mesa o silla el alumnado le cuesta más (creo que necesitan instrucciones precisas y yo tener tiempo para estudiar la distribución de las mesas y sillas)</p> <p>Una niña al terminar el ejercicio de hombros, levanta la mano y comenta que le duele un poco un hombro. Le digo que puede hacer estos ejercicios de casa para ver si se va el dolor.</p> <p>Observo que una niña que no podía</p>

corazón.

hacer el mudra de las manos la clase pasada lo puede hacer, se lo comento y se pone muy contenta.

El niño con Aspenger siente cómodo y se integra muy bien en la clase (creo que es porque está en su ambiente y en su lugar de siempre) participa en todos los ejercicios de la clase (y se queda observando en la meditación) y canta como siempre con muchas ganas Ma

Me despido y les doy las gracias por invitarnos a su aula de clase, les deseo un feliz día. Uno de ellos dice en voz alta "tu también Claudia!"

Al final un niño me pregunta
¿cuántos años tienes?

Notas de Campo

Registro No.: 31	Grupo: 3ro azul No. Alumnos: 23	Fecha: 09/02/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
No. sesión grupo: 7			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias</p> <p>La tutora hace pasar primero a una fila para que se quite los zapatos y se siente y después la otra. Cambia la dinámica para al entrar a la sala y hay más orden en el alumnado.</p> <p>Comunico al alumnado que he hecho un cambio de lugar a algunos alumnos. Cambio de lugar al alumno con TDAH. También cambio a S. ya que no tenía mucho espacio en el lugar donde estaba. Dos alumnos se cambian de lugar y me doy cuenta en el segundo ejercicio y le pido que cambien (lo hacen)</p> <p>El alumno con TDAH trata cambiar el lugar al pedirlo que no lo haga obedece.</p> <p>Resumen de la clase – actividades Cambio los ejercicios que tenía preparados para la clase al observar al alumnado y por su iniciativa a ir a la postura del bebe, realizamos dos meditaciones la de la atención y una nueva que ayuda a dar tranquilidad.</p> <p>Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Repasamos el mudra de la meditación (el reto), postura del bebe (solicitada por alumnos –espontáneo) nueva meditación con mudra</p>	<p>El cambio de lugares esta vez si funciona.</p> <p>A la pregunta de hoy ¿saben cuál es el ejercicio para ejercitar la mente? Después de que contestaran 3 o 4 participantes, una alumna recuerda la meditación.</p> <p>Le pido al alumno con TDHA que tome asiento y deje de hablar ya que vamos a iniciar la clase. El alumno hace caso, aunque no está en postura fácil pone las manos en el corazón y se mantiene en silencio al escuchar el pin.</p> <p>El alumno con TDA participa y realiza todos los ejercicios durante tiene muy buen comportamiento. Me pide pasar al centro a realizar los ejercicio hoy no esta en el plan de trabajo del día el ejercicio (recordarlo para futuras ocasiones).</p> <p>El alumno con num de lista 11 hace cosas para llamar la atención y distraer a los que están a su alrededor no le digo nada. La clase pasada lo cambié de lugar (por una clase) ya que estuvo molesto a una de sus compañeras durante toda la clase. Entendió el cambio y lo</p>

(pulgares juntos a la altura del entrecejo, los otros dedos doblados) y respiraciones profundas enfocándose en el corazón. Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: hacemos 1 min

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: 1min 50 seg

La clase va mucho mejor que la sesión anterior, escuchan con más atención y tienen mucha participación. Logramos un gran avance en la meditación casi los 2 minutos que tenemos como meta.

Al terminar la meditación observo que alumno con TDA se pone en la postura del bebe (usamos esa postura cuando se quieren calmar o descansar) y otros alumnos y alumnas también lo hacen, así que pido a todo el grupo que realicemos esa postura (10 respiraciones). Al terminarla realizamos una nueva postura (llevar los pulgares a la altura del entrecejo – los otros dedos doblados) y respirar observando el corazón. Casi todos lo hicieron, pude observar que les gustó.

acepto.

El alumno con num. de lista 7 no realiza la meditación pero se mantiene en silencio. Se ve que esta molesto hace cosas para revelarse (pequeños gestos). No me da el cartel con su nombre por segunda vez y se lo recuerdo. Otras veces lo deja en el suelo.

Funciona muy bien hacer la meditación al inicio de la clase, lo voy a hacer así con este grupo.

El alumno con TDAH tiene mejor comportamiento que la clase anterior y con el cambio de lugar, baja la atención del grupo hacia con él. Solo en dos ocasiones otros alumnos mencionan su nombre, les pido que lo dejen que nos enfoquemos en nosotros mismos. Ya que esta realizando los ejercicios. El alumno con TDAH realiza la primera parte de la meditación la segunda se pone sobre las rodillas y codos pero se mantuvo en silencio (nadie le dice nada). Observo que se puso en postura del bebe el solo y en silencio, al salir de postura sigue con la clase.

Se siente mejor clima en el aula y la clase con más fluidez, felicito al grupo al final de la clase.

La tutora está más relajada y participa en todos los ejercicios.

Mejora la recogida del cartel con el nombre. El grupo sale del salón escalonadamente, nos da tiempo de preparar la siguiente clase (en otras ocasiones no era así)

Notas de Campo

Registro No.: 32	Grupo: 3ro Rosa No. Alumnos: 25	Fecha: 09/02/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
No. sesión grupo: 6			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias</p> <p>Antes de iniciar la clase comento al grupo que vamos a recordar las normas de la clase, alumnos levantan la mano y las mencionan). Añado dos nuevas normas (ir a la postura del bebe.... 3 llamadas de atención salir del círculo) le parecen bien. Me contesta que son dos estrategias más, y que les parecen bien. Les comento que lo hago ya que por lo general su grupo se comporta bien, pero la clase anterior no fue así.</p> <p>Resumen de la clase – actividades</p> <p>Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).</p> <p>Repasar las normas y añadir las 2 nuevas normas.</p> <p>Hacer meditación.</p> <p>De pie movimiento de hombros y cuellos y el bebe (no nos dio tiempo de hacerlas)</p> <p>Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.</p> <p>Comunico al alumno con TDAH el cambio de lugar (no dice nada), su nuevo lugar es enfrente de mi lugar en el círculo. Hoy se ve más tranquilo que la clase anterior.</p> <p>La clase fluye muy bien, el grupo realiza los ejercicios y hay mucha participación cuando se les hace</p>	<p>El grupo recuerda muy bien las normas de la clase, la única que les tengo que recordar es la de respetar y escuchar a tu cuerpo durante los ejercicios.</p> <p>A la pregunta de hoy ¿saben cuál es el ejercicio para ejercitar la mente? Un alumno lo contesta enseguida, el reto.</p> <p>Observo al pasar por cada uno de los alumnos y alumnas que unos tienen el mudra bien, pero otros no tienen los brazos bien colocados y observé mucha tensión (en la postura) en dos de ellos el alumno con num. de lista 6 y 16. Los voy a observar en las siguientes clases para recordarles que se relajen en la postura.</p> <p>Siento que fue muy bueno que pasáramos a corregir la postura de la mediación uno a uno. Lo voy a hacer cada dos o tres semanas. Usar las palabras “juntar la yema de los dedos” en el mudra.</p> <p>Hoy no hay discusiones ni quejas entre el alumnado.</p> <p>Nota: las alumnas con num de lista num. 3 y 9 se cambian de lugar. Corregirlo para la siguiente clase ya</p>

alguna pregunta. No se siente la tensión de la clase anterior por el comportamiento del alumno con TDAH.

Recordamos paso a paso el mudra y la postura de la meditación, el alumnado muy participativo y algunos se ponen muy felices de tenerlo bien a la primera.

El alumno con TDAH, no realiza la meditación pero se mantiene en silencio, no distrae al grupo. Al final se queja “ siempre soy el último” cuando le recojo su el cartel con su nombre (se mantiene en su lugar a que le toque el turno)

Felicito al grupo al final de clase porque siguieron los ejercicios y tienen buen comportamiento.

Les comento que la mitad del grupo no entrega bien su cartel con su nombre y esa mitad mejora. Tenemos más orden al final con los carteles de todo el grupo.

que hablan mucho y una distrae a la otra.

Al final de clase le comento al alumno con num de lista 1. (que se había quejado mucho del alumno con TDAH) que hoy este último había estado en silencio. Le cuesta un momento aceptarlo pero lo hace.

Meditación:

Meta es 2min. : 1min 30 seg.

Notas de Campo

Registro No.: 33	Grupo: 3ro Amarillo	Fecha: 10/02/16	Hora: De 12h a 12.15h
No. sesión grupo: 6	No. Alumnos: 25		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias Desde que entraron a la sala el grupo, que normalmente es muy tranquilo, estaba inquietos, comentaban entre ellos y ellas.</p> <p>La alumna con num. de lista 21 me comenta que la semana pasada no vino y que le tocaba tocar el pin =). Le contesto que hoy lo toca.</p> <p>Resumen de la clase – actividades Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Meditación. De pie movimiento de hombros y cuellos Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.</p> <p>Preguntó ¿cuál es el ejercicio para ejercitar la mente? Y contestan a la primera, y ponen las manos en el mudra de la meditación.</p> <p>El grupo mantuvo el silencio en el ejercicio inicial, y participó muy bien cuando pasamos a revisar la postura a cada uno.</p> <p>En la meditación hoy no entraron al silencio como siempre, algunos y algunas hablaban. No es habitual en este grupo. El resto lo hace o lo</p>	<p>Hoy el grupo esta un poco inquieto, pero participativo.</p> <p>El alumno que está al lado del niño con TDAH se cambia de lugar.</p> <p>El niño con espectro autista, entra al salón y me da unos papeles. Después se pone a correr entre las gradas. En unos momentos se sienta a observar la clase.</p> <p>La recogida del nombre mejora.</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 48 seg Total 2 min.: 1min 38seg</p> <p>Propuestas: * Recordar hacer el ejercicio de observar su mente antes y después de la meditación.</p> <p>* ojo con los cambios de lugares.</p>

observa en silencio. El tiempo fue de 1 min 38 seg.

El alumnos con TDAH entra a la clase se quita los zapatos y se pone a correr en la grada. Después participa y hace todos los ejercicios. En la segunda parte de la meditación habla un poco con su compañero de al lado. Ya que se cambió de lugar. Al final se queda esperando a que pase con su nombre y le doy las gracias.

La tutora se queda fuera del círculo ya que esta cuidando al niño con espectro autista.

Notas de Campo

Registro No.: 34 No. sesión grupo: 8	Grupo: 3ro verde No. Alumnos: 24	Fecha: 10/02/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

<p style="text-align: center;">Registro</p> <p>Contexto y Circunstancias Hoy el grupo entra y toman su lugar, levanto la mano para pedir silencio. Pregunto a quién le toca el pin, como siempre lo recuerdan a la perfección.</p> <p>Resumen de la clase – actividades Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Repasar las normas y añadir las 2 nuevas normas. Repasamos el mudra y brazos de la meditación, Realizar la meditación. Hacer la nueva meditación del mudra en el entrecejo con respiraciones largas y profundas (no dio tiempo) Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.</p> <p>Les pregunto si recuerdan las normas, hay bastante participación (levantan la mano) mencionan las normas y la que falta el alumno con TDHA la lee en voz alta. Les comento las nuevas normas de ir al bebe o salirse del círculo (después de 3 avisos) el grupo escucha atento.</p> <p>Después repasamos la postura de la meditación y casi todo el alumnado que revisó tiene bien el mudra en comparación con el otro grupo. Lo</p>	<p>Comentarios</p> <p>Al recibir a la clase en la puerta, un alumno me pregunta cómo me llamo.</p> <p>Me sorprendió un poco que el grupo estuviera muy atento cuando repasamos las normas e incluimos las nuevas.</p> <p>Al final de la clase (cuando se estaban poniendo los zapatos) la tutora llama la atención alumno con TDAH porque estaba tocando el teclado de la aula, y le recordó que después de mover la pantalla digital de la clase ya no funcionó.</p> <p>Al final de la clase un alumno me pregunta de dónde soy. Le contesto de donde soy y me dice ..” pensé que eras latinoamericana” y le digo sí lo soy, México pertenece a Latinoamérica.</p> <p>Casi todo el alumnado realiza la meditación. Hacemos 1min 50 seg segundos casi los dos minutos.</p> <p>Propuestas de mejora: Pedir al alumnado que no recarguen la espalda en la pared para que se puedan mover bien.</p>
--	--

<p>que les cuesta es estirar los brazos.</p> <p>Les recuerdo que relajen la espalda antes de hacer la meditación.</p> <p>El alumno con TDA como casi todas las clases está muy atento y realiza todos los ejercicios y la meditación con mucho empeño.</p> <p>El alumno con TDAH al entrar a la sala se quita los zapatos pero no los acomoda, llega a su lugar y me pide que lo cambie de lugar, contesto que no. En el primer ejercicio se mantiene en silencio (esta sentado con las piernas extendidas y medio acostado) le pido que se siente . Pone las manos en el corazón sin ganas. Hoy no realiza la meditación, se mantiene en silencio y observando. Tiene mejor comportamiento que la clase anterior ya que no interrumpe la clase ni se pone hablar con sus compañeros.</p> <p>La tutora participa en la clase y realiza todos los ejercicios, participa felicitando a sus alumnos cuando lo hacen bien, o añade un comentario “ esto lo hacemos para no interrumpir a la clase”, cuando estamos hablando de las nuevas normas. Al final de la clase me comenta, “un poco mejor cada día.</p>	<p>Revisar que alumno con TDA tiene suficiente espacio para realizar la meditación.</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta es 1 min 10 seg segundos: hacemos 50 seg. Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 50 seg. Total 2 min.: hacemos 1min 40 seg.</p> <p>Notas:</p> <p>* En este grupo seguir con la meditación al final de la clase. Y hacer ejercicios con movimiento al inicio.</p>
---	---

Notas de Campo

Registro No.: 35 No. sesión grupo: 8	Grupo: 3ro azul No. Alumnos: 22	Fecha: 11/02/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias Antes de iniciar la clase le pedí a la jefa de estudios si era posible que me prestara una mopa para limpiar el suelo, muy amablemente llama al encargado de limpieza para que alguien fuera a limpiar. Tengo una conversación con la persona que limpia el suelo y me dice que si no está la jefa de estudios puedo pedir en recepción que vengan a limpiar. También me comenta que estaba limpiando la iglesia que esta al lado del colegio ya que van a tener una celebración hoy y el alumnado asistirá.</p> <p>Al recibir al grupo en la puerta, me comunican que asistirá a la clase la docente que hace sustituciones, ya que la tutora no asistió hoy a la escuela. Me pregunta que es lo que hace normalmente la tutora, le contesto que suele participar y realizar los ejercicios. Me comenta que a ella también quiere participar en la clase, al final de la clase me comenta que le gustó la clase que nunca había hecho yoga.</p> <p>Resumen de la clase – actividades Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Meditación – reto</p>	<p>Estoy contenta porque hoy es la segunda clase que siente que la clase fluye bien en este grupo. Los cambios que hemos hecho están funcionando.</p> <p>Funciona muy bien hacer la meditación al inicio de la clase.</p> <p>Les recuerdo que es un solo Ma pues este grupo se suele repetir otro al tomar aire.</p> <p>El clima en un aula mejora. Ya no se siente tanta hostilidad hacia el niño con TDAH.</p> <p>La clase va mucho mejor que la sesión anterior, escuchan con más atención y tienen mucha participación.</p> <p>El alumno con TDA tiene buen comportamiento y sigue la clase realizando todos los ejercicios. Me vuelve a pedir pasar al centro a realizar los ejercicios. Como hoy no esta en el plan de trabajo del día, hay que recordarlo para futuras ocasiones)</p> <p>El alumno con num. de lista 7 normalmente no realiza la meditación hoy le toca tocar el pin, se ve que le</p>

<p>De pie mover el cuerpo (movimiento hombros, cuello) Montaña en movimiento- lo cambié por un estiramiento con el mudra de la mariposa (pulgares entrelazados, los otros dedos estirados hacia arriba) Postura del bebe Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.</p> <p>Hoy la clase fluye muy bien, el grupo esta participativo e interiorizando bien las nuevas normas. El alumnado en general hace todos los ejercicios. Y si no pueden realizar algún ejercicio nuevo piden ayuda.</p> <p>La meditación les cuesta un poco a algunos pero en general la realizan todos. El grupo se mantiene en silencio.</p> <p>El alumno con TDAH no toma su lugar, algunos alumnos y alumnas le piden que lo haga (ya que todos estamos con el brazo arriba para pedir silencio). Lo hace y guarda silencio en las respiraciones con el pin. También realiza la primera parte de la meditación y al finalizarla se tumba al suelo nadie dice nada) se incorpora y se sienta en silencio. Después se distrae un poco pero realiza los ejercicios siguientes. Se queda al final para darme el papel con su nombre.</p>	<p>da ilusión y hoy realiza la meditación =D</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: hacemos 1 min Segunda parte: la meta es 50 segundos: 40 seg Total meta 2 min.: 1min 40 seg</p> <p>Nota: Cambié uno de los ejercicios para que el alumnado pudiera estirar un poco el cuerpo.</p>
--	--

Notas de Campo

Registro No.: 36 No. sesión grupo:8	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 22	Fecha: 11/02/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias</p> <p>Resumen de la clase – actividades Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Reviso y repasamos el mudra y brazos de la meditación a cada de los y las participantes. Realizar la meditación. De pie mover hombros y cuello; postura de bebe (no dio tiempo) Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.</p> <p>El niño con Asperger toca el pin hoy, se le ve contento y concentrado, quiere seguir tocándolo, accede a dar su turno. También participa en la corrección de la postura de las manos y brazos, no realiza la meditación.</p>	<p>Hoy repasamos la postura de la meditación, el grupo esta muy participativo. Como pasamos uno a uno no nos da tiempo para hacer otra cosa más que la meditación. Hoy no hubo tanto silencio como otras veces en este grupo pero aumenta más el tiempo en los que si lo están haciendo.</p> <p>Al final de la clase siento a los niños y niñas contentos.</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg. Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min Total 2 min.: 1min 50 seg.</p> <p>A algunos niños y algunas niñas no cierran los ojos durante la meditación.</p>

**No hubo clase el viernes 12 de febrero y 15 de febrero
(fiesta en el colegio)**

Notas de Campo

Registro No.: 37	Grupo: 3ro azul No. Alumnos: 24	Fecha: 16/02/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
No. sesión grupo: 9			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias Recibo al grupo en la puerta, se ven contentos de venir a clase. Entran en el aula y van tomando su lugar. La tutora me informa que no pude quedarme en clase porque tiene mucho trabajo.</p> <p>Resumen de la clase – actividades Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Meditación De pie mover hombros y cuello; Montaña Postura de bebe Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.</p> <p>Empezamos con el sonido del pin. Después realizamos la meditación, la mayoría de la clase no realiza la meditación, se quedan en silencio sentados y en la segunda parte de la meditación se van a la postura del bebe (sin pedirlo).</p> <p>El alumno con TDAH no realizó la meditación porque estuvo en postura del bebe, para tranquilizarse ya que estaba discutiendo con alumno de lista núm. 7.</p> <p>El alumno con TDA realiza todos los ejercicios y tiene muy buen comportamiento durante toda la</p>	<p>Uno de los primeros de estar en la puerta para entrar en la clase es el alumno con TDAH. Pasa se quita los zapatos, esperando que los demás se sienten, el alumno con núm. de lista 7 y el alumno con TDAH empiezan a discutir. Les pido que entren en postura del bebe a los dos para que se calmen.</p> <p>El alumno con TDAH y el alumno con núm. de lista 7 siguen con mal comportamiento, les pido que salgan del círculo. Seguimos con la clase muchos alumnos siguen hablando entre ellos se hace difícil estar en silencio.</p> <p>Le pido al alumno núm. de lista 11 que salga del círculo porque esta molestando a su compañera de al lado.</p> <p>El grupo no entra en silencio con el sonido del pin (están inquietos). Hay que cambiar el plan de la clase y buscar la manera de motivarlos para que la realicen la meditación.</p> <p>El alumnado que realiza la meditación la hace muy bien y los felicito uno a uno (hicieron los tiempos completos ... 2 minutos)</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta es 1min 10</p>

<p>clase.</p> <p>Notas – Reflexión</p> <p>¿Cómo hacer para que el grupo entre en silencio?; ¿para que haya armonía en el grupo? , ¿cómo interesarlos en la meditación?</p> <p>Voy a proponer a la tutora dar la siguiente clase para presentar las diapositivas que no pudimos pasar la primer semana, dónde explicamos porque es importante hacer los ejercicios para ejercitar la mente (meditación) y también para que sea una llamada de atención al grupo.</p> <p>Realizar la postura (llevar los pulgares a la altura del entrecejo – los otros dedos doblados) y respirar observando el corazón antes de la meditación.</p> <p>Cambiar de lugar a algunos alumnos y alumnas para la clase en la sala.</p> <p>Estoy muy pensativa y reflexiva a cerca de este grupo, pues tenemos dos clases muy buenas y después tenemos esta que es muy retadora.</p>	<p>segundos: hacemos 1 min 10 seg Segunda parte: la meta es 50 segundos: 40 seg Total meta 2 min.: 2 min</p> <p>La alumna con núm. de lista 4 estaba llorando al final de la clase porque el alumno de núm. de lista 11 la piso. Lo voy a cambiar de lugar.</p> <p>Al final de la clase vuelven a discutir el alumno con TDAH y el alumno con núm. de lista 7.</p> <p>La tutora tarda en llegar por el grupo, la mayoría estaba listo para salir. Me pregunta como se comportaron y le digo que tuve que decir que salieran del círculo a al alumno con núm de lista 7 y 11 y el alumno con TDAH. Ella empezó a llamarles la atención en voz alta y solo nombro el nombre del niño con TDAH.</p> <p>La sensación al terminar la clase es que no fluyo y que los alumnos que querían hacer la clase no la disfrutaron.</p>
---	---

Notas de Campo

Registro No.: 38	Grupo: 3ro Rosa No. Alumnos: 25	Fecha: 16/02/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
No. sesión grupo: 7			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias El grupo entra a la sala y toma su lugar rápidamente.</p> <p>Resumen de la clase – actividades Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). De pie mover hombros y cuello; Montaña Postura de bebe Cerramos cantando MA con movimiento de brazos. Meditación Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.</p> <p>El alumno con TDAH, realiza la meditación al final de la primera parte deja de hacer el mudra pero se mantiene en silencio. Sigue toda la clase con buen comportamiento. Espera su turno para darme la papeleta con su nombre.</p> <p>En la última postura del bebe algunos alumnos y alumnas no entran en silencio y hablan entre ellos y ellas. (esto es lo que atribuye la profesora a que estaban ya cansados)</p>	<p>Una parte del grupo cogió unas colchonetas para ponerla en la espalda “dijeron que les dolía la espalda” eso da pie a que jueguen con ellas o se caigan, además que el resto del alumnado no las tiene. La próxima clase hay que asegurarse que no haya colchonetas cerca. Y realizar flexiones espinales en postura de la roca.</p> <p>Meditación: Meta es 2min. : 2 min.</p> <p>Realizamos la meditación y la alargué a 2 min. Ya que algunos alumnas y alumnos estaban realmente en ella, en silencio profundo. Otros ya habían salido pero se mantuvieron en silencio. Muy contenta de observar que hay alumnos y alumnas que están entrando en silencio.</p> <p>Al terminar la clase la tutora le comento a la tutora que hoy estuvimos 2 min. Me contesta que algunos les costó, le digo que lo quise alargar ya que había unos alumnos y alumnas en silencio profundo. La tutora también me comentó que hoy cansé mucho al grupo con tantos ejercicios, que mejor cuando paso a los alumnos al centro y los hacemos. Le contesto</p>

que la clase anterior repasamos sólo la meditación y que hoy quería que se movieran y que eran ejercicios muy sencillos. Me contesta que entonces mejor menos tiempo cada uno pues estaban cansados.

Voy a tomar nota de lo que me comenta la profesora y hacer menos ejercicios o menos tiempo cada uno (5 respiraciones). Realmente los ejercicios de la clase de hoy son sencillos.

Puntos de mejora:

Observo al pasar por cada uno de los alumnos y alumnas que unos tienen el mudra bien, pero otros no tienen los brazos bien colocados y observé mucha tensión (en la postura) en dos de ellos (el alumno con num. de lista 6 y 16.) Los voy a observar en las siguientes clases para recordarles que se relajen en la postura.

Nota: las alumnas con num de lista num. 3 y 9 se cambian de lugar. Corregirlo para la siguiente clase ya que hablan mucho y una distrae a la otra. ... observar mas antes de hacerlo

Notas de Campo

Registro No.: 39	Grupo: 3ro Amarillo	Fecha: 17/02/16	Hora: De 12h a 12.15h
No. sesión grupo: 7	No. Alumnos: 22		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias El alumnado entra a la sala se ven contentos, se quitan los zapatos y toman su lugar. Una alumna tiene muletas (se lastimó un tobillo) le pido que se siente en una grada.</p> <p>Siento que con las respiraciones largas y profundas del pin no es suficiente, hacemos unas respiraciones tocando las costillas. Entraran un poco más en silencio, les pido que observen como está su mente a continuación realizamos la meditación entramos en buen estados de silencio.</p> <p>Resumen de la clase – actividades Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Añadí respiraciones adicionales con manos en la costillas (sentir el movimiento) Ejercicio de observar la mente. Meditación De pie: Mover hombros (arriba y abajo) 5 veces Giros de hombros 5 veces Rotar la cabeza la izquierda 3 veces Rotar la cabeza la derecha 3 veces Montaña 3 veces Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.</p>	<p>Tengo muy buena sensación al terminar la clase, siento un avance en este grupo. Ajusté el plan de clase de ayer a 5 veces los ejercicios y 3 veces el de la montaña, funciona muy bien.</p> <p>La clase fluye muy bien y en armonía.</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 50 seg Total 2 min.: 1min 40seg</p> <p>Cuando los alumnos se despiden siento que lo hacen de forma cariñosa, los siento contentos.</p> <p>Una gran parte del alumnado se despide y algunos dan las gracias.</p> <p>El alumno con TDAH no asiste a clase hoy. La tutora se queda fuera del círculo ya que esta cuidando al alumno con espectro autista</p>

Les pido a un alumno y a una alumna que pasen al centro del círculo realizamos los ejercicios de movimiento de hombros y cuello de pie. Después les pido a otras dos alumnas que pasen al centro del círculo para realizar el último ejercicio.

A mitad de la clase vienen a buscar a un alumno a la tutora sale un momento de la sala. El alumno con Autismo se alerta, una alumna va con él para apoyarlo, al final se queda tranquilo sentado observando la clase. Cuando entró a la sala se puso a correr en las gradas, el tutor me comenta que es su forma de calmarse, asiento con la cabeza.

Notas de Campo

Registro No.: 40	Grupo: 3ro verde No. Alumnos: 24	Fecha: 17/02/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
No. sesión grupo: 9			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias</p> <p>Los alumnos entran a la sala, se quitan los zapatos y toman su lugar. Un alumno llega con muletas pues se lastimó el tobillo, le pido que tome asiento en la grada, le acompaño junto con dos de sus compañeros.</p> <p>Resumen de la clase – actividades Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Añadí respiraciones adicionales con manos en la costillas (sentir el movimiento) Ejercicio de observar la mente. Meditación De pie: Mover hombros (arriba y abajo) 5 veces Giros de hombros 5 veces Rotar la cabeza la izquierda 3 veces Rotar la cabeza la derecha 3 veces Montaña en movimiento 3 veces Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.</p> <p>Les pregunto a quién le toca tocar el pin hoy, como siempre se acuerda. Al terminar la respiraciones con el pin, hacemos unas respiraciones largas y profundas adicionales. A continuación les pido que observen su mente (analogía con río, mar,</p>	<p>Al inicio de la clase un alumno me dice que esta cansado, si se puede quedarse afuera del círculo y observar. Le comento que si está cansado puede hacer la postura del bebe.</p> <p>Mi sensación es que el alumnado hoy llega a clase tranquilos y receptivos. El alumno con muletas se sienta en la grada y realiza algunos ejercicios desde ahí, muy tranquilo.</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 50 seg. Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 40 seg. Total 2 min.: hacemos 1min 30 seg.</p> <p>La tutora participa en la clase y realiza todos los ejercicios. Al final de la clase también levanta la mano para comentar, felicita al grupo porque ha tenido un cambio muy importante en la clase de cuando empezamos en enero con las clases de yoga. Comenta que está muy contenta y le gusta el yoga porque ve que ha funcionado en su grupo. Al final de la clase le pregunto que si ve el cambio en el aula, me dice que todavía esta trabajando el ello, ya</p>

lago) y realizamos la meditación, la mayoría del grupo la realiza. Y los que no se mantienen en silencio.

Al terminar nos ponemos de pie, y pido a un alumno y una alumna pasar al centro del círculo, realizamos los ejercicios de pie.

Toda la clase fluye muy bien, el alumnado está atento, receptivo y participativo.

El alumno con TDHA hoy está muy tranquilo, no realiza casi la meditación pero observa y se mantiene en silencio. Quiere pasar al centro cuando realizamos los ejercicios (ya ha pasado anteriormente) y le comento que cómo va a pasar si no ha realizado la meditación. Al final de la clase levanta la mano para contestar que observo en su mente, contesta: "un río que llega a un mar, en el mar lo perseguía un pez", y después guerra "yo siempre veo guerra".

El alumno con TDA sigue la clase como siempre, hoy en la meditación mantuvo los ojos abiertos, no entro a ella como otras veces. También comenta que observó en su mente "una cascada, con el agua caliente".

El alumno con núm de lista 3 comentó "sentí un río en calma". Otro alumno "una playa y yo estaba ahí relajado".

que ella volvió de baja en enero y es como un inicio de curso para ella.

También me comentó que le gustaría realizar la clase de yoga para profesoras que sugerí, me comenta que es muy difícil que todas las tutoras puedan a una misma hora pero que el viernes por la tarde podría ser buen momento. Le comento que está bien por mi, que lo podríamos hacer una vez a la semana y que si hay dos o tres profesoras como mínimo podemos empezar.

Notas de Campo

Registro No.: 41	Grupo: 3ro azul No. Alumnos: 23	Fecha: 18/02/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
No. sesión grupo: 10			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias</p> <p>Hoy realizamos la clase en el aula de clase. Ya que a este grupo al inicio de las clases de yoga no pude mostrar la presentación sobre el curso y los beneficios de la práctica, como es un grupo muy inquieto quería que tuvieran la información en forma visual y tener un momento para interactuar.</p> <p>Al entrar al aula, el alumnado está haciendo respiraciones largas y profundas, dirigidas por la tutora.</p> <p>Algunos alumnos saludan contentos. La tutora ayuda a poner el proyector, un alumno pregunta si vamos a tocar el pin. Le comento que sí, y acordamos a quién le toca hoy (siguiendo el orden de la clase anterior).</p> <p>Dos alumnos preguntan porque estamos haciendo la clase en el aula, le contesto y también les comento que algunos y algunas alumnas van a tener lugar diferente en la sala la siguiente clase para ver si podemos trabajar en armonía y sin interrupciones.</p> <p>Resumen de la clase – actividades Actividades: Realizamos las respiraciones con el</p>	<p>Antes de iniciar la clase le pregunto a la tutora si podemos hacer la clase en el salón de clase, ya que les quiero hacer una presentación y porque la clase anterior no se comportaron muy bien en general (estuvieron hablando mucho, interrumpían la clase) además de a los alumnos que salieron de círculo. La tutora me dice que está bien.</p> <p>Siento que a un par de alumnos les hubiera gustado estar en la sala de siempre. Al final todos siguen la clase.</p> <p>Meditación regular emociones :Le pido que saquen por medio de la respiración las emociones como tristeza, enojo, pongo ejemplos.. o lo que no les gusta. Un alumno dice como las alcachofas (no lo decía para hacerse el gracioso, se sintió que realmente no le gustan ;))</p> <p>El alumnado presta atención, parecen interesados en la presentación y siento que les gustaron las imágenes (como el proyector no funcionó en la segunda clase del curso no dimos esta parte de la presentación, solo la comentamos). Les comento que cada clase vamos a</p>

pin en silencio. En seguida realizamos una pequeña meditación para manejar emociones negativas, ya que en el grupo se perciben algunos conflictos entre el alumnado.

El alumno con TDAH inicia la meditación hacia el final de la misma esta apoyando en su mesa.

Inicio la presentación y les pregunto ¿En qué nos puede ayudar el hacer yoga – meditación?

Una alumna dice “ para relajarnos”; otra “para estar en silencio”, el alumno con TDAH “ para calmarnos y no pegar a los compañeros” y otro “para relajarnos”. Les digo que muy bien y muestro algunos otros beneficios, sobre todo hago énfasis en los beneficios de la meditación, les hablo de la neuro- plasticidad del cerebro, dando ejemplos como puede aumentar tu memoria, auto- regulación, etc.

Le pedí a una alumna que mostrara como podemos realizar la meditación que hacemos cada clase, sentada en la silla del aula, hacemos la mediación todo el alumnado participó y mantuvo el silencio. Hacemos buen tiempo de meditación.

El alumno con TDAH es uno de los que pregunta por qué vamos a hacer la clase en el aula de clase. Hoy tiene un mejor comportamiento y realiza la meditación (en la segunda parte se distrae al final). También le llamo la atención ya que estaba jugando con unas fichas.

El alumno con TDA sigue la clase y realiza los ejercicios, tiene buen comportamiento.

realizar la meditación, si no la hacen pierden oportunidad de ejercitar su mente.

Un alumno comenta “el cuerpo no habla”, le contesto que sí...nos dice cuando estamos felices, tristes, enojados o cuando nos duele algo.. Asintió con cabeza.

Creo que tuvo efecto positivo la presentación, ya que todos los alumnos la realizaron y tuvimos buen silencio.

Tengo buenas sensaciones de la clase ya que el alumnado estuvo receptivo, participativo y pudimos conseguir silencio en la mediación.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: hacemos 1 min

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: 1min 50 seg

Al final de la clase les comenté que los esperamos la siguiente clase en la sala.

Notas de Campo

Registro No.: 42	Grupo: 3ro Blanco No. Alumnos: 25	Fecha: 18/02/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
No. sesión grupo: 9			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias El grupo entra a la sala, toma su asiento. Un alumno tiene muletas le llevo a la grada. Hoy pido silencio para poder iniciar la clase ya que el alumnado un poco más inquieto de lo habitual.</p> <p>Resumen de la clase – actividades Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). De pie: Mover hombros (arriba y abajo) 5 veces Giros de hombros 5 veces Rotar la cabeza la izquierda 3 veces Rotar la cabeza la derecha 3 veces Montaña 3 veces Meditación Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.</p> <p>Iniciamos la clase (y lo contrario a los otros grupos, en este grupo hacemos la meditación al final como siempre) con el pin después le pido al alumno con Aspenger que pase al centro junto con otra alumna para realizar el movimiento y giros de hombros y cabeza. Después realizamos la montaña en movimiento, el grupo habla mucho, es la primera vez que la tutora llama la atención al grupo para que preste atención.</p>	<p>En la clase que dimos en el aula en este grupo observe que el alumno con Aspenger podía realizar y le gustaba hacer el movimiento de hombros (por eso lo pase esta vez). Pasa al centro del círculo muy motivado y realizó los ejercicios (los dos alumnos en el centro de auto-regularon) y todo fluyó bien (dentro de su comportamiento espontaneo)</p> <p>Hoy el grupo más inquieto pero dentro de lo normal. Pudimos realizar la clase y el grupo estaba participativo</p> <p>Algunos alumnos y alumnas piden cambio de lugar para estar con sus amigos.</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 40 seg. Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min Total 2 min.: 1min 40 seg.</p> <p>Realizamos la meditación, con algunas ricitas, pero en general bien.</p>

Notas de Campo

Registro No.: 43	Grupo: 3ro Amarillo	Fecha: 19/02/16	Hora: De 12h a 12.15h
No. sesión grupo: 8	No. Alumnos: 25		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias El grupo entra a la sala y toma su lugar, antes de iniciar conversan mucho entre ellos.</p> <p>Resumen de la clase – actividades Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Añado: ejercicio de respiración mudra de dos pulgares entrelazados (a la altura de la frente) y los otros dedos doblado. Respiramos desde el corazón.</p> <p>Meditación De pie: Mover hombros (arriba y abajo) 5 veces Giros de hombros 5 veces Rotar la cabeza la izquierda 3 veces (no lo hicimos) Rotar la cabeza la derecha 3 veces (no lo hicimos) Brazos arriba abiertos forma de V y piernas abiertas (en inhalación) bajar espalda (en exhalación) Añado: postura del bebe. Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.</p> <p>Iniciamos la respiración con el pin, no entramos en el silencio habitual. Hacemos la respiración desde el corazón y después la meditación, la</p>	<p>El alumno con TDAH hoy esta más inquieto que de costumbre, observo que hoy no entra en silencio como otras veces. Y durante los ejercicios se pone a jugar con su compañero de al lado.</p> <p>Meditación: Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 40 seg Total 2 min.: 1min 30seg</p> <p>La clase fluye bien, aunque el alumnado esta un poco más inquieto hoy, más risueños y juguetones. Cambié un poco el plan de clase pero realizamos los ejercicios principales</p> <p>Al final de la clase algunos de los alumnos y alumnas se despiden y dan las gracias.</p> <p>Propuesta de mejora: Mencionar quien pasa al centro cuando están todavía sentados, para mantener el enfoque.</p>

primera parte la hacen muy bien la mayoría del alumnado pero la segunda parte no entramos en silencio como otras veces.

Al pedir que pasaran dos al frente me recuerdan que alumno ya había pasado y hay un poco de conversación si la otra alumna había pasado, todos quieren pasar al centro del círculo. El tutor interviene cuando al final nos pusimos de acuerdo quien pasaba.

Realizamos los ejercicios de movimiento de hombros y giros, en el ejercicio de estirar los brazos y abrazar las rodillas unos alumnos se tiran al suelo (jugando). Les recuerdo que tienen que tener los pies firmes en el suelo para no caerse.

Después hacemos la postura del bebe, tengo que pedir silencio varias veces ya algunos se ponen a hablar.

Al final cerramos la clase cantando Ma (como siempre) a algunos les da risa.

El alumno con TDAH hoy está un poco inquieto, le cuesta mantener la postura en la segunda parte de la meditación (tiene los ojos abiertos pero se mantiene en silencio). En alguno de los ejercicios posteriores le habla a su compañero de al lado y se apoya en él (el compañero se queja) le llamo la atención un par de veces durante la clase.

La tutora se queda fuera del círculo ya que esta cuidando al alumno con espectro autista

Notas de Campo

Registro No.: 44	Grupo: 3ro Rosa No. Alumnos: 25	Fecha: 19/02/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
No. sesión grupo: 8			
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro	Comentarios
<p>Contexto y Circunstancias El alumnado entra en la sala, se quita los zapatos y toma asiento. Algunos de ellos toman una de las colchonetas para recargarse, les digo que no pueden usarlas ya que no todos tienen y se ponen a jugar con ellas.</p> <p>Resumen de la clase – actividades Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).</p> <p>Meditación Añado: el ejercicio de observar la mente. Sentados en postura de la roca: Mover hombros (arriba y abajo) 5 veces Giros de hombros 5 veces Flexiones espinales 5 veces Postura del bebe (no la hicimos) Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.</p> <p>Iniciamos como siempre con las respiraciones con el pin, después unas respiraciones largas y profundas, sentí algo de quietud y realizamos la meditación, la realizaron muy bien, pero esta clase la hacemos por menos tiempo que la clase anterior (sentí menos silencio) pero la mayoría del alumnado hace</p>	<p>Los alumnos que pasaron al centro se ven contentos y realizan los ejercicios muy bien y motivados (como casi todos en todos los grupos) Le recuerdo a algunos alumnos no tensar la postura de la meditación</p> <p>Al final de la clase les pregunto si alguien tiene algún comentario, un alumno dice “ cuando respiramos, siento mucha calma”. Felicitó al grupo por que hacen muy bien y les doy las gracias. Un alumno dice “ gracias a ti”.</p> <p>Muchos alumnos y alumnas se despiden contentos y contentas.</p> <p>La tutora realiza toda la clase y se despide amablemente y desea buen fin de semana.</p> <p>Meditación: Meta es 2min. : 1 min 50 seg</p>

su mejor esfuerzo (es una meditación que representa un reto para ellos)
A continuación, les pido a dos alumnos que hicieron la meditación muy bien que pasen al centro del círculo (se ponen contentos) y realizamos movimiento de hombros y cuello, hacemos por primera vez flexiones espinales y casi todo el alumnado lo hace correctamente.

El alumno con TDAH, casi no hace la mediación pero se mantiene en silencio y observando. Después sigue la clase y realiza casi todos los ejercicios. Hoy no espera su turno para entregar la papeleta.

Notas de Campo

Registro No.: 45 No. sesión grupo:10	Grupo:3ro Verde No. Alumnos: 24	Fecha: 22/02/16	Hora: De 11.50h a 12.05h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El grupo llega 5 minutos tarde, la tutora comenta que estaban realizando un examen, que por eso que todos tienen sus estuches.

Llega un alumno y una alumna con muletas del grupo tercero blanco, su grupo está en la piscina) toman asiento en la grada, realizan los ejercicios que pueden.

Entra el alumno de con núm de lista 11 con muletas, le hacemos un lugar en la grada para que desde ahí siga la clase, hoy le toca tocar el pin (se le ve contento)

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

si

Clima de aprendizaje:

Estuvieron receptivos, participativos, en escucha. Se notaba que venían de un examen, se veían un poco cansados (mentalmente). Buen clima de aula.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

De pie:

Mover hombros (arriba y abajo) 5 veces

Giros de hombros 5 veces

Movimiento de cuello de izquierda a derecha (1/2 giro) 5 veces

Abrir los brazos arriba forma de V (en inhalación), bajando espalda (manos tocan suelo en exhalación)

Meditación

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 1min

Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 50 seg.

Total 2 min.: hacemos 1min 50 seg.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general:

- *Respiración profunda al tocar el pin*
Mucho interés por la actividad, les ilusiona y siempre se acuerdan a quién le toca.

El alumno con TDAH *llega a su lugar y se sienta en postura de roca (talones en los glúteos), comento al grupo que se pueden sentar como lo está haciendo él o en postura fácil (piernas cruzadas) – reconocer que lo hace bien y poner de ejemplo- Pide tocar el pin, le comenté que había que esperar turno. Se mantiene en silencio, no mantiene las manos en el corazón como el resto de sus compañeros.*

- *Posturas yoga- ejercicios*
Pasaron dos alumnas al centro del círculo para realizar los ejercicios. Todos los alumnos realizaron los ejercicios.
- *Meditación*
Hoy la primera parte casi hacemos todo el tiempo 1min de (1.10) estuve alternando el movimiento rápido, despacio, medio y rápido para que no se les haga tan pesado el ejercicio. En la segunda parte estuvimos 50 seg algunos *entraron en silencio real. Hoy puse música* ayudo a algunos (se movían con la música mantenían los ojos cerrados) y otros los distrajo.
- *Cierre de clase*
Al final de la clase más alumnos y alumnas entran en silencio.

Alumno con TDA :

El alumno con TDA realiza todos los ejercicios, observo que la segunda parte de la mediación le cuesta hoy un poco más, se mantuvo en silencio.

Alumno con TDAH:

al realizar los ejercicios de estirar los brazos arriba y exhalar abajo se tira al suelo (no le llamo la atención) se levanta y continua realizando los ejercicios. No realiza la meditación, se mantiene en silencio y observa la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general:

Mucha participación durante toda la sesión.

Alumno con TDA:

El alumno con TDA realiza toda clase y realiza todos los ejercicios, la segunda parte de la meditación no cierra los ojos, se mantiene en silencio observando.

El alumno de con TDAH participa no realiza todo el tiempo los ejercicios.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general:

El grupo tiene buen comportamiento, escuchan las indicaciones y podemos realizar el plan de clase.

Alumno con TDAH:

El alumno de con TDAH, tiene buen comportamiento, no interrumpe la clase hace por poco tiempo los ejercicios. Durante uno de los ejercicios ajusta su reloj, a pesar que le indico que siguiera los ejercicios, hasta que no lo ajustó sigue con el ejercicio.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: Durante la segunda parte de la meditación alguien se asomo a la puerta y algunas alumnas se distrajeron un poco pero pudimos seguir con la clase.

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)
¿Será que estaban cansados mentalmente por el examen que tuvieron la clase anterior y les costo un poco más la segunda parte de la meditación, la primera muy bien ?

Alumnado en general:

Alumno con TDAH: se pone sus zapatos al final, ya que esta conversando con algunos de sus compañeros. Es el último en salir, le pregunto por qué no hace la meditación, me contesta "me canso", le contesto que sería bueno para él si la hiciera, asiente con la cabeza. Nos despedimos.

La clase fluye bien, el grupo esta perceptivo y participativo.

Relación y actitud del profesorado

La tutora sigue la clase con el grupo, realiza todos los ejercicios.

Al final de la clase le pregunto a la tutora, cómo ve al alumno con TDAH ya que no realiza la meditación, pero que se mantiene tranquilo. Me comenta que es así en el aula que si le pide 10 hace 5, pero antes hacía 2. Que está bien mientras no interrumpa y esté tranquilo, que ya irá haciendo.

Le pregunto si empezaremos la clase con los y las docentes el viernes me dice que por el momento no ya que no ha podido hablar con mucha gente y que es muy difícil que coincidan con los horarios. Además siempre están ocupados y no tiene tiempo de comentarlo a más personas.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Recordar realizar la observar la mente antes y después de la meditación.

Notas:

No asistió a clase la alumna con núm. de lista 13.

Propuestas de mejora: pasar al centro del círculo al alumno con TDA y comentarle a la tutora si le parece bien que pida que enviemos un email desde dirección para invitar al profesorado a la clase de yoga viernes 5pm.

Notas de Campo

Registro No.: 46 No. sesión grupo:10	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 25	Fecha: 22/02/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Hoy llegan un alumno y alumna con muletas, se sientan en la grada por iniciativa propia realizan los ejercicios que pueden hacer sentados en la grada, se comportan muy bien.

El grupo como cada lunes viene de clase de natación, ¿los lunes que han hecho natación justo antes de la clase (han realizado ejercicio físico) les es más fácil entrar muy bien en la meditación en comparación de los jueves que la clase anterior es Destí (Complementaría creatividad) ? Algunas clases se les nota cansados físicamente.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Si

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Si

Clima de aprendizaje:

Muy buen clima en la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

De pie, lo cambio a estar sentados en postura de la roca:

Mover hombros (arriba y abajo) 5 veces

Giros de hombros 5 veces

Movimiento de cuello de izquierda a derecha (1/2 giro) 5 veces

Abrir los brazos arriba forma de V (en inhalación), bajando espalda (manos tocan suelo en exhalación) lo cambio por meditación con pulgares

Meditación entrelazando los pulgares a la altura de la frente con los otros dedos doblados y respirando largo y profundo desde el corazón.

Ejercicio de observar la mente

Meditación

Ejercicio de observar la mente

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 32 seg. (menos tiempo pero el movimiento fue más rápido)

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 50 seg

Total 2 min.: 1min 22 seg.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: observé mucho interés del alumnado durante toda la clase.

- *Respiración profunda al tocar el pin: todo el grupo participa.*
- *Posturas yoga- ejercicios: pasó un alumno y una alumna al centro, todo el grupo realiza los ejercicios (excepto el alumno con Aspenger).*
- *Meditación: hoy realizamos la primera parte de la meditación moviendo muy rápido los brazos (menos tiempo 32 segundos) valió la pena, después entraron en buen silencio (50 seg). Por primera vez el alumno con Aspenger realiza la primera parte de la meditación moviendo los brazos por unos segundos, después vuelve a los colores.*
- *Cierre de clase : el alumno con Aspenger canta "Maaa" desde la grada donde está coloreando un mándala.*

Alumnado en general: Observé mucho interés del alumnado durante toda la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación durante toda la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el alumnado hoy se comporta muy bien y sigue toda la clase.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: Ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La clase de hoy fluye muy bien, cambié un de los ejercicios del plan de clase ya que observé que hoy estaban tranquilo y podíamos entrar en buen estado de silencio para la meditación. También les pedí que observaran su mente (como era como un mar, rio, lago, cielo con muchas nubes o pocas) lo realizamos antes y después de la meditación. Después les pregunté que observaron. El alumno con núm de lista 25 dijo " estaba en un rio, no me podía poner de pie, porque estaba sentado" (señala como que estaba sentado en postura fácil), le pregunté ¿y te ahogabas? Y me contesta " No" (algunas risitas entre el alumnado). Otro alumno dice " yo estaba junto al mar, acostado en la arena".

Los otros y otras alumnas que participan con comentarios cuentan pequeñas historias, creo que viene más de la fantasía que de observar su mente =)

Tengo buena sensación de la clase de hoy, ya que alumnado que la clase anterior estuvo más inquieta hoy participa y realiza todos los ejercicios.

Al final de la clase felicito al grupo, hoy lo han hecho muy buena clase.

Relación y actitud del profesorado

La tutora sigue la clase con el grupo, realiza todos los ejercicios.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

No surge ninguna

Notas de Campo

Registro No.: 47 No. sesión grupo:11	Grupo:3ro Azul No. Alumnos: 23	Fecha: 23/02/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora entra con el grupo, al cabo de un momento me avisa que tiene que salir, el grupo esta vez se mantiene enfocado y seguimos realizando los ejercicios de clase, después de unos minutos hacia el final de la sesión la tutora se incorpora a la clase.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje:

A pesar que estaban inquietos y comentaban entre ellos un poco al inicio de la clase el clima de la clase mejoro mucho. No hubo discusiones ni peleas. La clase fluye muy bien.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Meditación

Postura de la roca:

Mover hombros (arriba y abajo) 5 veces

Giros de hombros 5 veces

Movimiento de cuello de izquierda a derecha (1/2 giro) 3 veces

Flexiones espinales 5 veces

Ejercicio de observar la mente

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: hacemos 1 min 5 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: 1min 55 seg

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general:

Los niños y las niñas muestran interés y participan en las diferentes partes de la clase.

Alumno con TDA: sigue la clase haciendo todos los ejercicios.

Alumno con TDAH: realiza todos los ejercicios, y hace las dos partes de la meditación, y todo el tiempo.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación en todas las actividades de la clase.

Alumno con TDAH: El día que más ha participado y realizado todos los ejercicios.

Alumno con TDA: Alta participación.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: A pesar que estaban un poco inquietos al inicio de la clase y el alumno con núm de lista 7 hace algunas cosas para llamar la atención, la clase fluye bien, tomando en cuenta que este grupo es muy inquieto en general.

Dos alumnos se levantan de su lugar para comentarme algo, vuelven a su sitio y siguen la clase.

Alumno con TDA: hoy estuvo mucho más inquieto de lo habitual pero siguió los ejercicios.

Hoy el alumno con TDAH tiene buen comportamiento realizó las dos partes de la meditación y entro en silencio. Para reconocerlo lo pase al centro junto con la niña con núm. de lista 13 (que había pedido pasar al centro, le comento que si realiza la meditación sí, y lo hizo con mucha motivación). El alumno y la alumna realizan los ejercicios muy bien con mucha conciencia y empeño. Les doy las gracias y los felicito (les pido que pasen a su lugar).

Antes de hacer el ejercicio para cerrar la clase, el alumno con TDAH llama a su amigo con núm. de lista 7, éste no le contesta y sigue el ejercicio. Al final el niño con TDAH guarda silencio y realiza el ejercicio.

Al final de la clase felicitó al alumno con TDAH porque hoy se portó bien.

Al final de la clase el alumno con num. de lista 7 le comenta al alumno con TDAH que está molesto con él, el niño con TDAH dice "hoy me porté bien" en tono de exclamación (como diciendo porqué estas enojado) , el niño con núm. de lista 7 no contesta. Le comento al niño con TDAH que está molesto

porque le estuvo hablando al final de la clase y le interrumpía. El alumno con TDAH se pone reflexivo, (como entendiendo a su amigo). El niño con núm. de lista 7 no comenta nada más. Al final de la clase el niño con TDAH espera a su amigo para salir juntos.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: Ninguno

Alumno con TDA – TDAH: Ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Estoy contenta ya que haber realizado la clase anterior en el aula y redistribuido los lugares del alumnado funciona en esta clase. Hoy realizamos el plan de clase de forma fluida, llamando un poco la atención a algún alumno es normal en este grupo ya que algunos alumnos son muy inquietos. Siento que hay mejor clima en el aula entre el alumnado.

El alumno con núm. de lista 7 todavía hace cosas para llamar la atención, creo que su nuevo lugar le ayudará a calmarse un poco.

Alumno con TDAH: Mi percepción es que ha bajado la presión sobre él que al inicio de las sesiones le llamaban la atención sus compañeros (incluso cuando otros eran los que se estaban portando mal).

Felicité al grupo al terminar la clase por sus comportamiento, les comenté que si se portan así podemos realizar más ejercicios como la clase de hoy. Hoy casi alcanzamos los dos minutos de meditación, para este grupo es un gran reto.

Relación y actitud del profesorado

Vuelve a la sala casi cuando terminamos la clase, y realiza los ejercicios con el grupo.

Al final de la clase la tutora me pregunto como se habían portando (ella salió un momento al inicio de la clase) le comento que muy bien y que el alumno con TDAH también se portó muy bien (estaba escuchado y se puso contento con una gran sonrisa). La tutora me comenta que hoy no se han portando muy bien antes de la clase.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica, organización)

Hoy faltó una niña con num. de lista 2

Notas de Campo

Registro No.: 48 No. sesión grupo:9	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 25	Fecha: 23/02/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Hoy el grupo esta un poco más inquieto de lo normal antes de iniciar la clase, tres niños estaban jugando (físicamente) y otro grupo de cuatro esta hablando (el niño con TDAH no están en su lugar). La tutora les llamo la atención para que tomaran su lugar. Después de esto todo fluyó muy bien durante toda la clase.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje:

Buen clima en la clase entre compañeros y la tutora.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Meditación

Sentados en postura de la roca:

Mover hombros, subir hombro izquierdo al inhalar, subir hombro derecho al exhalar 5 veces

Giros de hombros 5 veces

Movimiento de cuello (como diciendo “no”) izquierda-derecha

Flexiones espinales 5 veces

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Meta es 2min. : 1 min 30 seg

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: El grupo muestra interés durante toda la clase.

Alumno con TDAH: no muestra mucho interés en general durante la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación durante toda la clase.

Alumno con TDAH: no participa en los ejercicios, sólo se sienta y observa.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: al inicio de la clase unos alumnos estaban jugando físicamente, al empezar la clase tomaron su lugar y participaron durante toda la clase.

Alumno con TDAH: se comporta bien, ya que está observando durante toda la clase. No realiza los ejercicios durante toda la clase (no le llamo la atención)

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general:

Alumno con TDA – TDAH:

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Alumno con TDAH: hoy no realizó ningún ejercicio, se sentó y observó. No interrumpió. Al final de la clase esperó su turno para entregar el papel con su nombre.

Relación y actitud del profesorado

La tutora participa en la clase con el grupo, al final de la clase se despide y da las gracias.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica

Notas de Campo

Registro No.: 49 No. sesión grupo:9	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 26	Fecha: 24/02/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora después de dejar al grupo, sale un momento de la sala. Un alumno se va a cuidar al niño con síndrome autista. Cuando el resto del grupo está sentado le pido que pase a sentarse (me dice que está cuidando a su compañero) le contesto que él está bien ahí que no se preocupe. El niño autista se queda tranquilo. Después entra la profesora y se queda pendiente de él fuera del círculo.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

No.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí,

Clima de aprendizaje:

Hoy el alumnado está un poco más inquieto de lo normal, es un grupo muy tranquilo y esta inquietud siento que es acorde a su edad. El clima del grupo es bueno y la clase fluye muy bien.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Sentados en postura de la roca:

Mover hombros, subir hombro izquierdo al inhalar, subir hombro derecho al exhalar 5 veces

Giros de hombros 5 veces

Movimiento de cuello (como diciendo “no”) izquierda-derecha

Flexiones espinales 5 veces

Meditación

Ejercicio de observar su mente.

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 56 seg

Total 2 min.: 1min 46 seg

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general:

El grupo muestra interés por la todas las actividades de la clase.

Alumno con TDAH:

Muestra interés, se distrae un poco durante la meditación. Realiza la primer parte de la meditación pero la segunda sale del silencio y comenta con su compañera.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: hay mucha participación

Alumno con TDAH: participa en toda la clase pero se distrae en algunas partes de la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: hoy el grupo está un poco inquieto, considero que es parte del comportamiento de la edad que tienen días más movidos. Podemos realizar el plan de clase sin dificultad. Tuve que llamar la atención (pidiendo silencio) varias veces a alumnos y alumnas que estaban hablando o no estaban sentados.

Alumno con TDAH : tiene mejor comportamiento que la clase anterior, hoy habla con su compañera de al lado o llama a otro compañero, le pidió que guarde silencio en dos ocasiones y en una que siga la clase.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general:---

Alumno con TDA – TDAH: --

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Después de la meditación les pido que observen su mente (si es como un gran cielo (si hay nubes) , mar, rio, lago, cascada ¿cómo es?). Al final de la clase

Algunos comentarios: Alumno con núm. de lista 13 “ me quede en blanco, no pensé nada” (lo observé durante la meditación y se me dio la sensación que estaba silencio profundo)

Alumno con núm. de lista 25 se quedó al final de la clase en postura fácil meditando (en silencio) cuando casi todos sus compañeros habían salido de la sala y se pone los zapatos le comenta a su compañero “estoy más relajado”.

Otros alumnos “ Cascada en el bosque por la noche” ; “flor al lado de una cascada”; “cielo con pájaros”

Alumno con TDAH: no realizó ningún comentario.

Hoy aumentamos el tiempo de la meditación, esto lo hago cuando veo que la mayor parte del alumnado se mantiene concentrado o enfocado en la meditación o en silencio profundo.

Relación y actitud del profesorado

La tutora se queda observando y cuidando al alumno con síndrome autista. Observo que se inquieta porque el grupo no se comporta tan bien o no está tan tranquilo como otros días. Al final de la clase de comento que por mi está bien si el grupo tiene días más inquietos como hoy, que no se apure. Me dice que sí que el grupo toda la mañana ha estado más inquieto de lo normal.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 50 No. sesión grupo:11	Grupo:3ro verde No. Alumnos: 25	Fecha: 24/02/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora entra a la sala con el grupo, se disculpa por llegar un poco justo, comenta que hoy les costó un poco recoger los materiales que usaron en la clase anterior.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje:

El clima es bueno, extendido, fluido.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

En postura de la roca:

Mover hombros (arriba y abajo) 5 veces

Giros de hombros 5 veces

Movimiento de cuello de izquierda a derecha (1/2 giro) 5 veces

Flexiones espinales

Meditación

Ejercicio de observar la mente.

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 1min 5 seg

Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 50 seg.

Total 2 min.: hacemos 1min 55 seg.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: hay interés en las actividades de clase.

Alumno con TDAH: hoy muestra más interés durante toda la clase. Al llegar toma su lugar y comentamos que hoy es su turno de tocar el pin (se ve contento con la noticia). Toca el pin bien y también realiza el ejercicio cuando sus compañeros lo hacen. La meditación la realiza un poco la primera parte pero en general no demuestra interés (se queda tranquilo y en silencio) pide pasar al centro, le comento que él ya a participado y que es el turno de otros compañeros. Realiza el la actividad del cierre de la clase, sentado con las piernas extendidas y recargado en la pared.

Alumno con TDA: hoy no asistió a clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: la participación es alta.

Durante la meditación solo hay unos pocos alumnos y alumnas que no entran en silencio en la meditación observan a sus compañeros.

Alumno con TDAH: hoy participó un poco más que la clase anterior.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el grupo se comporta bien, durante la clase tengo que pedir a algunos alumnos que cambien de postura fácil a postura de la roca (se les ve incómodos en la postura fácil) pero sin interrumpir la clase.

Alumno con TDAH: tiene buena conducta, ya no interrumpe la clase como al inicio del curso. Realiza los ejercicios o se queda en silencio y observa a sus compañeros.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: --

Alumno con TDA – TDAH: ---

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Hoy el alumno con núm de lista 11 entra con sus muletas (tiene una escayola desde hace 2 clases) pero participa desde la grada y realiza los ejercicios que puede por iniciativa propia, si no se queda observando la clase.

Después de la meditación les pido que observen su mente (si es como un gran cielo (si hay nubes) , mar, rio, lago, cascada ¿cómo es?). Al final de la clase

Algunos de sus comentarios son: un alumno dice “vi un cielo con pájaros”; la alumna con núm de lista 23 “ un cielo con nubes de colorines”; el alumno con TDAH “ vi un cielo con tormenta y después un cielo con arcoíris”

Alumno con TDAH:

Hoy vi un poco de más interés y participación durante los diferentes ejercicios de la clase.

Al finalizar la clase el alumno con TDAH juega con sus compañeros y compañeras (el esta de rodillas y hace sonidos graciosos) sus compañeros lo miran, voy hacia ellos para despedirles (son los últimos de la clase). Uno de ellos me dice es un loco (refiriéndose al alumno con TDAH) le contesto que es divertido, el alumno con TDAH sigue jugando y sale con sus compañeros de la sala, él se le de rodillas de la sala, haciendo sonidos graciosos. (otro día salió gateando).

Uno de ellos me pregunta “¿cómo te llamabas? Le contesto que Claudia , ¿eres de México? Le respondo que sí. Me dice “yo fui a México” , le pregunto que si le gusto, me contesta “Sí”, nos despedimos.

Relación y actitud del profesorado

La tutora toma su lugar en el círculo y realiza la clase con el grupo (como cada sesión), interviene un par de veces para pedirle a algún alumno que se siente bien o guarde silencio (les llama la atención discretamente sin interrumpir la clase).

Al final de la clase me comenta que hay 5 o 6 profesores y profesoras interesadas en la clase de yoga, me pide que si es posible que le comunique al Director si le parece bien para ver que sala podemos usar. Le comento que si le parece bien le pido que se envíe un correo para informa a todo el profesorado, me dice que sí. El plan es empezar el viernes 4 de marzo ya que este fin de semana tienen un curso de matemáticas . También acordamos en hacer una planificación del calendario.

Estoy feliz que se abra la opción de dar clases al profesorado.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Hoy no asistió el alumno con núm. de lista 2.

Notas de Campo

Registro No.: 51 No. sesión grupo:12	Grupo:3ro Azul No. Alumnos: 22	Fecha: 25/02/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

4 alumnos y alumnas tienen dificultad en entrelazar los pulgares, les comento que el que necesite ayuda levante la mano y se les ayuda a realizar el mudra.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje:

Hoy es el mejor día de clima de clase en lo que vamos del curso en general y entre el alumnado.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Meditación

Añado: ejercicio de respiración (mudra de dos pulgares entrelazados a altura de la frente (otros dedos doblado).

Postura de la roca:

Mover hombros (arriba y abajo) 5 veces

Giros de hombros 5 veces

Movimiento de cuello de izquierda a derecha (1/2 giro) 3 veces

Flexiones espinales 5 veces

Añado: postura del bebe.

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: hacemos 1 min

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg
Total meta 2 min.: 1min 50 seg

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

- *Respiración profunda al tocar el pin*
- *Meditación:* les comento que observen las sensaciones de sus manos y brazos, el calor, las cosquillas. Hoy casi alcanzamos los 2min (1.50) nos quedamos en meditación un poco más al terminar el ejercicio.
- *Posturas yoga- ejercicios:* como la clase fluye bien y los alumnos tienen muy buen comportamiento da tiempo para realizar la postura del bebe y un ejercicio de respiración (mudra de dos pulgares entrelazados (otros dedos doblado) a la altura de la frente).
- *Cierre de clase: se quedan en silencio y se siente muy tranquila en ambiente de la clase.*

Alumnado en general: hay mucho interés en todo el grupo por todos lo ejercicios realizados.

Alumno con TDAH: el alumno muestra mucho interés en todos lo ejercicios y los realiza todos. Hoy es uno de los días que siento que más entra en silencio, hasta el final de la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación de todos el grupo.

Alumno con TDAH: mucha participación, se ve motivado para realizar todos los ejercicios.

Alumno con TDA: hace los ejercicios

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: tuvieron muy buen comportamiento, en tres clases hemos recuperado mucho en cuanto a conducta.

Alumno con TDAH: Hoy se ha portado muy bien uno de los mejores días que se ha comportado.

Alumno con TDA: tiene muy buen comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDAH: ninguno.

Hoy no asistió el alumno con núm. de lista 2.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Estoy muy contenta ya que el grupo hoy tiene muy buen comportamiento y motivación, un gran cambio ya que hace 4 clases fue muy difícil realizar la clase. Veo que los cambios y acciones que se han implementado están funcionando (realizar una clase en el aula, hablar y presentarles las diapositivas de porque es bueno realizar yoga y el cambio de lugares en el círculo). La clase fluye muy bien, el alumnado está receptivo y participativo. Como en casi todas las clases cada vez que le pido a dos niños o niñas que pasen al centro del círculo, algunos y algunas dicen “Yo”, les encanta pasar al centro del círculo (les pido a los niños y las niñas que están realizando bien el ejercicio anterior).

Al final de la clase felicito al grupo por su comportamiento, les invito a seguir trabajando así para poder realizar muchos ejercicios como hoy.

El alumno con núm. de lista 7 al llegar a su lugar trata de cambiarse de lugar, la tutora lo ve y le llama la atención, comentándole que no debe cambiarse de lugar. Él obedece y durante la clase se porta muy bien y realiza todos los ejercicios.

EL alumno con TDA: la clase anterior estaba muy inquieto hoy se comporta muy bien. Comenta que le duele al sentarse en postura fácil, modificamos la postura (espalda sobre la pared, con piernas estiradas)

Alumno con TDAH: tiene muy buen comportamiento, realiza todos los ejercicios. No se le llama la atención en ningún momento. Al final lo felicito de forma individual (se ve que se pone contento). La presión del grupo con el hoy a desaparecido, ningún compañero o compañera le llama la atención o pelea con él.

Relación y actitud del profesorado

Hoy la profesora realiza toda la clase con el grupo. Se le ve contenta por como se comporta el alumnado. Al final de la clase me comenta que le duele la espalda cuando la estira, le comentó algunos cambios que puede hacer en la postura y revisamos como la hace.

Al final se despide y da las gracias.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Hoy no asistieron las alumnas con núm. de lista 8 y 22.

Notas de Campo

Registro No.: 52 No. sesión grupo:11	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 24	Fecha: 25/02/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Dos alumnas tienen dificultad en entrelazar los pulgares, les comento que el que necesite ayuda levante la mano y la persona que me ayuda en la clase va a ayudarles.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje:

Muy buen clima en la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Postura de la roca:

Mover hombros (arriba y abajo) 5 veces

Giros de hombros 5 veces

Movimiento de cuello de izquierda a derecha (como diciendo “no”) 5 veces

Meditación con pulgares entrelazados a la altura de la frente con los otros dedos doblados y respirando desde el corazón.

Meditación

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min

Total 2 min.: 1min 50 seg.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Meditación: entramos en un muy buen silencio casi hacemos los 2min. (1.50). La clase fluye bien da tiempo para realizar un ejercicio de respiración (mudra de dos pulgares entrelazados (otros dedos doblado) a la altura de la frente) antes de la meditación.

En la segunda parte de la meditación les invito a sentir las sensaciones de calor o consquilleo de sus brazos y manos, un alumno exclama “ es verdad” (que tienen esas sensacines).

Alumnado en general: percibo mucho interés durante toda la clase, incluso el niño que lleva muletas (se sienta en la grada) y realiza los ejercicios que puede por iniciativa propia.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: muy buen comportamiento. Sólo tengo que recordar a algunos alumnos que se sienten en postura fácil o de la roca.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDA – TDAH: ---

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Hoy el grupo estaba muy tranquilo, perceptivo y participativo, la clase va muy bien y entran en silencio. Les felicito al final de la clase por su buen comportamiento.

Muy contenta porque el alumno con Aspenger hace casi toda la meditación, sentado junto con la tutora en la grada. Al final de la clase me acerco a él y le felicito, la tutora también comenta “hoy ha hecho mucho”. Se le ve contento.

La alumna con núm. de lista 6 se tumba en el suelo al final de la clase (en un shavasana) con los ojos cerrados. Cuando paso junto a ella para recoger el papel, le pregunto que si está relajada, asiente con la cabeza y se queda un momento más en la postura. Le comentó que muy bien.

Hoy no asiste la alumna con núm. de lista 11.

Notas de Campo

Registro No.: 53 No. sesión grupo:10	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 22	Fecha: 26/02/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje:

Buen clima en la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Ejercicio con pulgares entrelazados a la altura de la frente con los otros dedos doblados y respirando desde el corazón.

Meditación

Sentados en postura de la roca:

Mover hombros, subir hombro izquierdo al inhalar, subir hombro derecho al exhalar 5 veces

Giros de hombros 5 veces

Movimiento de cuello (como diciendo “no”) izquierda-derecha

Flexiones espinales 5 veces

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 50 seg

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mostraron interés durante toda la sesión

- *Respiración profunda al tocar el pin: añadí un ejercicio de respiración ya que algunos alumnos y alumnas no estaban realizando respiraciones largas y profundas. Sirvió para entrar en silencio.*
- *Meditación: realizamos los dos minutos => al final les costó a algunas y algunos alumnos, otros estaban en silencio.*
- *Cierre de clase: entraron en buen silencio*

Alumno con TDAH: no realiza todas respiraciones con el pin, esta distraído. El segundo ejercicio de respiraciones si lo realiza muy bien, al igual que los otros ejercicios. La segunda parte de la meditación no mantiene los brazos arriba, se mantiene en silencio.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación

Alumno con TDAH: media participación

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: *Buen comportamiento. Algunos alumnas y alumnos comentan durante la meditación, les pido guardar silencio.*

Algunos y algunas se ríen durante algunos ejercicios pero son risitas de complicidad que no interrumpen.

Alumno con TDAH: tiene buen comportamiento, al inicio de la clase estaba distraído y durante la clase comenta un poco con sus compañeros pero realiza todos los ejercicios.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Hoy la clase fluye bien, realizamos todo el plan de clase y añadido un ejercicio de respiración con mudra. Los alumnos comentan un poco durante algunos ejercicios pero dentro de lo normal, están más tranquilos que la clase pasada. El alumno con núm. de lista 25 al final de la clase comenta “ me gustaría quedarme más tiempo, me relajo mucho”. También comenta que le gusta la

clase y “ en casa le enseñó a mi madre lo que aprendo en clase de yoga, para que se relaje pues trabaja mucho y necesita relajarse”, añade “algunas veces hacemos yoga (su madre y él) con vídeos en youtube”. El alumno con núm. de lista 13 me pregunta si es el primer año que realizamos yoga en el colegio, le contesto que sí, me pregunta que si ya habíamos enseñado yoga en otras escuelas, le comento que habíamos enseñado yoga a niños y niñas en centros de yoga; el también comenta que le gusta mucho la clase de yoga, comenta “mi hermana también practica yoga” le pregunto que en dónde contesta “ practica yoga en casa por las mañanas” le comento que si practica con ella, me contesta “ le digo a mi hermana (20 años) que ya puedo practicar yoga con ella para relajarme pues ya tengo una clase de yoga en el colegio”. También comenta que este fin de semana participa en una obra de teatro y van a salir en la TV, “ este fin de semana va a ser de juerga” pues también vamos a lanzar polvos de colores. Hoy vamos a practicar en la tarde (creo que comentó que participa en un grupo de baile). El otro alumno con núm. de lista 15 comenta que el practica futbol fuera del colegio, los viernes por la tarde (dice que se cansa mucho), también está en una clase de robótica comenta “ también es cansado, cuando programo si me equivoco tengo que volver a empezar desde el inicio” vuelve a comentar que a el le gusta la clase de yoga porque se relaja y sólo es dos veces por semana.

Muchos de los alumnos se despiden al salir de la sala.

Alumno con TDAH: está menos distraído que las dos clases anteriores y durante momentos puedo observar que entra en silencio, a pesar que al inicio de clase está distraído y habla un poco con sus compañeros y compañeras.

Relación y actitud del profesorado

La profesora deja al grupo en la sala y sale un momento. Hoy no vino el alumno con síndrome autista, la tutora se sienta en la grada y no realiza la clase con el grupo.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Hoy no asiste la alumnos con núm. de lista 12,16 y 24 y alumna con núm. de lista 3.

Notas de Campo

Registro No.: 54 No. sesión grupo:10	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 25	Fecha: 26/02/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje:

Buen clima en la sesión

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Meditación con pulgares entrelazados a la altura de la frente con los otros dedos doblados y respirando desde el corazón.

Meditación

Sentados en postura de la roca:

Mover hombros, subir hombro izquierdo al inhalar, subir hombro derecho al exhalar 5 veces

Giros de hombros 5 veces

Movimiento de cuello (como diciendo “no”) izquierda-derecha

Flexiones espinales 5 veces

Postura del bebe

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Meta es 2min. : 2 min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

- *Meditación: hoy no entramos en silencio tan profundo como otras veces, les costó un poco más, ya que estuvimos 2 min.*

- *Posturas yoga- ejercicios: este grupo habla mucho en la postura del bebe a diferencia de otros grupos que les relaja mucho.*
- *Cierre de clase: el grupo en general se veía tranquilo*

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: hay mucho interés en el alumnado en general.

Alumno con TDAH: muestra un poco más de interés que la clase anterior. Realiza casi todos los ejercicios de la clase, en la primera parte de la meditación inicia haciendo el mudra después baja las manos y se queda en observando, la segunda parte de la meditación si la hace con muchas ganas (ya que es con mucho movimiento)

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el grupo tiene buen comportamiento, algunos alumnos y alumnas se ríen un poco durante los ejercicios o la meditación pero son risitas de complicidad no interrumpen la clase. La tutora llama la atención a uno de sus alumnos.

Alumno con TDAH: llega a la clase, no toma su lugar se sienta en la grada. Puedo percibir un poco de conducta desafiante pues me observa para ver si le digo algo, después toma su lugar. No espera su turno para entregar el papel con su nombre (lo deja en el suelo)

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La clase fluye muy bien, realizamos el plan de clase, añadí un ejercicio de respiración antes de la meditación, se les veía relajados al final de la clase.

Alumno con TDA – TDAH:----

Relación y actitud del profesorado

La tutora comenta que no realiza el bebe ya que le duele las lumbares. Se sentó de igualmente con el grupo durante la sesión y realizó la mayoría de los ejercicios.

Propuestas de mejora

Fijarse que la alumna con núm. de lista 3 y 9 no se cambien de lugar ya que se distraen durante la clase.

Notas de Campo

Registro No.: 55 No. sesión grupo:12	Grupo:3ro verde No. Alumnos: 23	Fecha: 29/02/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El grupo llega cinco minutos tarde (es la primera vez que pasa) la tutora comenta que le cambiaron la clase anterior antes era informática y ahora tienen plástica lo que les lleva a recoger e ir a lavarse las manos, le pregunto que si tenemos los 15 min de la clase y me dice que sí. Cuando estamos ya todos sentados en el círculo comenta que fue una maratón llegar a la clase que por eso están un poco inquietos. Les felicito porque llegaron a la clase y lo agradece.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí

Clima de aprendizaje:

El alumnado entra a la sala un poco inquietos, durante la clase se comportan muy bien con buen clima de clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

De pie:

Dejar caer la cabeza a la izquierda y después a la derecha (3 veces)

Mover hombros (arriba y abajo) 5 veces

Giros de hombros 5 veces

Entrelazar los dedos de las manos por detrás de la espalda y subir los brazos al inhalar, bajarlos al exhalar. (3 veces)

Abrir los brazos arriba forma de V (en inhalación), bajando espalda (manos tocan suelo en exhalación)

Repasar movimiento de brazos de la meditación.

Meditación

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 1min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 50 seg.

Total 2 min.: hacemos 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: el alumnado muestra interés durante toda la clase.

Alumno con TDA : no muestra mucho interés en hacer la primera parte de la meditación.

Alumno con TDAH: muestra más interés que los días anteriores en los ejercicios, realiza un poco la primera parte de la meditación pero en la segunda se pone a hablar.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación durante toda la clase.

Alumno con TDA: realiza todos los ejercicios de la clase

Alumno con TDAH: realiza todos los ejercicios, y en algunos juega un poco (se tira al suelo) pero continua realizándolos.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: tienen buena conducta

Alumno con TDA : tiene buen comportamiento, tiene detalles de amabilidad con su tutora al final de la clase.

Alumno con TDAH: al llegar al aula le pido acomode los zapatos ordenadamente, vuelve y lo hace. Quiere pasar dentro del círculo, le comento que hasta que realice los ejercicios va a pasar (hasta que lo haga bien).

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes).

Al final de la clase siento al grupo tranquilo, percibo que se relajaron y entraron en silencio.

Realizamos todo el plan de la clase, añadí unos movimientos de brazos para repasar como giramos los brazos cuando realizamos la meditación.

Alumnado en general:

Alumno con TDA : participó durante toda la clase, la primera parte de la meditación no le veía con mucho interés pero la realiza.

Alumno con TDAH: estoy contenta porque hizo un poco más que las clases anteriores, se sentó en postura fácil o de roca (en lugar de las piernas estiradas y apoyando la espalda en la pared), hizo casi todos los ejercicios, aunque jugaba un poco (se tiraba al suelo en lugar de abrazar las rodillas) pero se levantaba y lo hacía otra vez. En la meditación puso un poco más de interés en la primera parte pero no la realizó toda en la segunda hoy no se quedó en silencio como otras veces. Hoy vi un avance.

Relación y actitud del profesorado

La tutora me pregunta si tengo noticias de la autorización del Director para la clase de yoga con los docentes, le comento que envié el correo hoy por la mañana que le comentaré algo cuando tenga noticias.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 56 No. sesión grupo:12	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 25	Fecha: 29/02/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Hoy el grupo llega unos minutos tarde (vienen de la piscina) la clase fluye muy bien. En el plan de clase tenía planeado realizar los ejercicios de pie, pero al verles cansados físicamente los hacemos en postura fácil o en la postura de la roca. Repasamos en movimiento de brazos de la meditación (el giro de los antebrazos) al inicio del curso puse énfasis en el mudra de la meditación, después la atención fue que entraran en silencio. En la próxima semana en énfasis va a estar en la posición de los brazos en la segunda parte de la meditación

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí

Clima de aprendizaje:

Muy buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Postura de la roca o en postura fácil: (este grupo lo hace sentado pues vienen de clase de natación)

Dejar la cabeza y cuello a la izquierda 3 veces

Dejar la cabeza y cuello a la derecha 3 veces

Giros de cuello 5 veces

Mover hombros (arriba y abajo) 5 veces

Giros de hombros 5 veces

Entrelazar las manos por detrás y levantar los brazos (estirados) al inhalar y bajarlos al exhalar.

Repasamos movimiento de los brazos de la meditación

Meditación

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 segundos

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mostraron interés en toda la clase y mucho por pasar al centro del círculo (como todos los grupos).

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: se comportaron muy bien.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales

Alumnado en general:

Realizaron muy bien la mediación y alcanzamos dos minutos la meta que teníamos al inicio del curso (los últimos segundos unos alumnos y unas alumnas les costó un poco pero en estaba en silencio el grupo. muy buenas sensaciones al terminar la clase ya que logramos un avance en la mediación (estado meditativo).

El alumno con Asperger es la primera vez que se sienta y se queda toda la clase dentro del círculo. Al inicio de la clase se queda recostado, pero después se incorpora y realiza algunos ejercicios y un poco la meditación. Le encanta cantar "maaa" al final de la clase y siempre se queda cantando un poco más (dice algo como: "yo quiero cantar más"). Cuando paso por el cartel con su nombre esta tendido en el suelo (relajado) se incorpora y me comenta "puede tener mi nombre con mis apellidos para la siguiente clase", la tutora le dice que no que así están todos, yo también le muestro más carteles para que vea que todos tienen el nombre.

Relación y actitud del profesorado

La tutora participa con el grupo y realiza todos los ejercicios, está como siempre pendiente del alumno con Asperger.

Notas de Campo

Registro No.: 57 No. sesión grupo:13	Grupo:3ro Azul No. Alumnos: 24	Fecha: 01/03/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Al llegar a la sala la tutora me comenta que se va a quedar en la clase pero no podrá hacer los ejercicios ya que le duele la espalda, le digo que mejor se siente en la grada y desde ahí realiza algunos ejercicios.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: muy buen clima de clase

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Repasamos movimiento de los brazos de la meditación

Meditación (en este grupo hacemos la meditación al inicio de la clase ya que con el pin se enfocan y cuesta enfocarlos después de los ejercicios)

Postura de la roca o en postura fácil:

Dejar la cabeza y cuello a la izquierda 3 veces

Dejar la cabeza y cuello a la derecha 3 veces

Giros de cuello 5 veces

Mover hombros (arriba y abajo) 5 veces

Giros de hombros 5 veces

Entrelazar las manos por detrás y levantar los brazos (estirados) al inhalar y bajarlos al exhalar.

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: hacemos 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: 2 min., les cuesta un poco el final de la primera parte de la meditación ya que hoy hacemos más tiempo el movimiento rápido de los brazos.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: observo que hay mucho interés por parte de todos los alumnos y alumnas durante toda la sesión.

Alumnos con TDAH y TDA: muestran interés durante toda la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación durante todos los ejercicios.

Alumnos con TDA y TDAH: realizan todos los ejercicios y meditación.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: se comporta muy bien durante toda la sesión.

Alumno con TDAH: al inicio de la clase estaba acostado en el suelo pero en cuanto empezamos sigue la clase. Comenta un poco en un momento pero no interrumpe ni molesta a sus compañeros o compañeras.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguna

Alumno con TDA – TDAH: ninguna

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

El grupo llega a la clase y toma su lugar, empezamos la clase y entramos en silencio, realizamos un repaso del movimiento de los brazos de la meditación con mucha participación, después realizamos la meditación con igual nivel de participación. Pasan un alumno y alumna al círculo, como casi todas las clases muchos otros alumnos y otras alumnas quieren piden pasar. Les comento que les tocará su turno porque todos están haciendo los ejercicios muy bien.

Cerramos la clase, percibo al alumnado relajado y tranquilo. Les comento que la mitad del grupo deje el papel con su nombre, un alumno comenta que él

me puede ayudar a recoger los papeles le digo que sí, al final me comenta que le algunos alumnos le tiraron los papeles.

Estoy muy contenta sobre como ha ido la clase sobre todo que el alumno con TDHA sigue toda la clase y realiza la meditación con muy buen comportamiento.

Relación y actitud del profesorado

Al final de la clase la profesora me pregunta si he visto un cambio en el alumnado con TDAH, le contesto que el he visto un gran cambio en el alumno de su clase, me dice ¿Si?. Le digo sí! Tal vez tu no lo veas porque estas con ellos todo el día. He visto un cambio en él (en su comportamiento del inicio del curso a ahora) ahora sigue toda la clase, y le digo que estoy muy contenta. Me comenta que al alumnado le gusta mucho la clase.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 58 No. sesión grupo:11	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 25	Fecha: 01/03/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Hoy la tutora del grupo no asiste a la escuela, por lo que acompaña al grupo una profesora que la sustituye, le comento si quiere realizar la clase con el grupo y sentarse donde se sienta la profesora.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí

Clima de aprendizaje:

Buen clima de clase, dos alumnos levantan la mano para comentar que el alumno con TDAH y otro compañero están hablando o no está realizando los ejercicios, les comento que cada uno se enfoquen en lo que cada uno esta haciendo.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Postura de la roca o en postura fácil:

Dejar la cabeza y cuello a la izquierda 2 veces

Dejar la cabeza y cuello a la derecha 2 veces

Giros de cuello 5 veces

Mover hombros (arriba y abajo) 5 veces

Giros de hombros 5 veces

Entrelazar las manos por detrás y levantar los brazos (estirados) al inhalar y bajarlos al exhalar.

Flexiones espinales (5) -(lo añadido)

Antes y después de la meditación realizamos el ejercicio de observar la mente (lo añadido)

Meditación

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Meta es 2min. : 1 min 30 seg.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: observo mucho interés durante la sesión.

Alumno con TDAH: no muestra mucho interés en la meditación.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: hay mucha participación durante toda la sesión.

Alumno con TDAH: realiza los ejercicios pero no la meditación.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: tiene buen comportamiento, a pesar que hoy fue una profesora en lugar de la tutora.

Alumno con TDAH: al iniciar la clase se sienta en la grada (como en las últimas tres clases en lugar de sentarse en su lugar) le pido que tome su lugar, obedece. En la meditación estuvo distraído y hacía sonidos para llamar la atención, la profesora (que sustituye a la tutora) le llama la atención y yo también.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales

Alumnado en general:

Contenta con el grupo ya que la clase fluye muy bien, realizamos todo el plan de clase y dio tiempo para añadir dos ejercicios (flexiones espinales y observar la mente antes y después de la meditación).

Observo que al final de la clase el alumnado está tranquilo. Les pregunto que si alguien quiere comentar algo el alumno con num de lista 5 levanta la mano y dice que se sentía como “ si estaba en acostado en una hamaca muy relajado”.

Relación y actitud del profesorado

La profesora que sustituye hoy a la tutora me comenta que le gustó la sesión.

Propuestas de mejora

Cambiar de lugar al alumno con TDAH, ponerlo al lado de la tutora en el círculo. *Meditación:* hoy pongo música para la meditación, no estoy muy segura si ayuda, creo que no la voy a volver a poner.

Notas de Campo

Registro No.: 59 No. sesión grupo:11	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 23	Fecha: 02/03/16	Hora: De 12.00.h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Llega el alumnado y toma su lugar, el profesor comenta que el alumno con síndrome autista no se encuentra bien y por eso no vendrá a la clase.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Si

Clima de aprendizaje:

Buen clima de aprendizaje

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Repasamos el movimiento y posición de los brazos en la meditación

Meditación

Postura de la roca o en postura fácil:

Dejar la cabeza y cuello a la izquierda 2 veces

Dejar la cabeza y cuello a la derecha 2 veces

Giros de cuello 5 veces

Mover hombros (arriba y abajo) 5 veces

Giros de hombros 5 veces

Entrelazar las manos por detrás y levantar los brazos (estirados) al inhalar y bajarlos al exhalar.

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 40 seg

Total 2 min.: 1min 30 seg.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: hay interés del alumnado en toda la clase.

Alumno con TDAH: observo que hay interés del alumno durante toda la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación durante toda la sesión.

Alumno con TDAH: el alumno participa durante toda la clase, ha recuperado el rendimiento inicial (tuvo 3 clases estaba un poco disperso)

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: tuve que pedir a dos alumnas que se sentaran en su lugar ya que lo habían cambiado. Hay cuatro alumnos que comentan mucho durante toda la clase.

Alumno con TDAH: hoy tiene mejor comportamiento que las sesiones anteriores.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales

Alumnado en general:

La clase fluye bien, realizamos los ejercicios, durante la meditación algunos alumnos y alumnas hablan un poco y pido silencio.

Al final de la clase una alumna me ayuda a recoger los carteles con el nombre (sin pedirselo), percibo que es un grupo muy solidario.

Al final de la clase una alumna y un alumno me comentan que el miércoles que viene no van a poder venir a la clase de yoga porque tienen excursión.

El alumno con núm. de lista 25 me vuelve a comentar que se quiere quedar más tiempo en la clase. (pues le gusta mucho)

Alumno con TDAH: tiene mejor comportamiento y más enfocado que las 3 sesiones anteriores y realiza los ejercicios.

Relación y actitud del profesorado

La tutora se queda fuera del círculo observando la clase, se le ve más relajado que en las sesiones anteriores.

Propuestas de mejora

La clase que entra voy a repasar las normas y añadir las dos normas nuevas.

Notas de Campo

Registro No.: 60 No. sesión grupo:13	Grupo:3ro verde No. Alumnos: 25	Fecha: 02/03/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El grupo entra en la sala y la mayoría toma su lugar, hay un grupo de cuatro alumnos y alumnas que se sientan en la grada, les pido que se sienten en su lugar.

El alumno con núm. de lista 11 sigue usando muletas, se sienta en la grada y realiza los ejercicios que puede por iniciativa propia.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje:

Buen clima de clase

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Postura de la roca o en postura fácil:

Dejar la cabeza y cuello a la izquierda 2 veces

Dejar la cabeza y cuello a la derecha 2 veces

Giros de cuello 5 veces

Mover hombros (arriba y abajo) 5 veces

Giros de hombros 5 veces

Entrelazar las manos por detrás y levantar los brazos (estirados) al inhalar y bajarlos al exhalar.

Flexiones espinales (5) (lo añadido)

Antes y después de la meditación realizamos el ejercicio de observar la mente (lo añadido)

Meditación

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos. (no lo hicimos)

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 1min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 50 seg.

Total 2 min.: hacemos 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: observo que hay mucho interés por parte del alumnado en toda la sesión.

Alumno con TDAH: muestra un poco más de interés que en las sesiones anteriores, pide pasar al centro del círculo, le comento que si realiza la meditación en las siguientes sesiones pasará al centro.

Alumno con TDA: muestra interés en toda la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación en toda la clase.

Alumno con TDAH: realiza los ejercicios, le tengo que recordar varias veces que tiene que sentarse (ya que normalmente estira las piernas) la primera parte de la meditación medio la realiza y en la segunda parte le pido que guarde silencio, en el ejercicio final de observar la mente si se queda en silencio (con las manos todavía de la segunda parte de la meditación)

Alumno con TDA : demuestra mucha participación durante toda la sesión, le paso al centro del círculo (se le ve contento) pone mucho empeño al hacer los ejercicios.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: tuve que pedir a un alumno que volviera a su lugar ya que se cambió a mitad de la clase, el grupo en general se comporta bien.

Alumno con TDA: se comporta muy bien, al final de la clase iba a dejar su nombre en el suelo, le digo que se ha portado muy bien hoy.

Alumno con TDAH: se comporta bien sólo en un momento se pone a jugar (desde lejos) con uno de sus compañeros, le pido que guarde silencio y lo hace.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: Ninguno

Alumno con TDA – TDAH:

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La clase fluye bien realizamos todo el plan de clase y añadí dos ejercicios más.

Realizamos el ejercicio de observar a la mente, esta vez les pido que observen si esta como un cielo (si hay nubes, los colores, si hay viento, o si es como un océano o mar) .

El alumno con TDA comenta “era como un cielo con nubes rojas”, otros comentan: alumno “un cielo azul, me sentía con calma”; alumna “un cielo con nubes y después un arcoíris”

La tutora también levanta la mano, comenta que espera que el grupo tenga mejor comportamiento el resto de la semana, y que estén así de calmados como ahora. Ya que esta semana el alumnado no se ha comportando muy bien hay muchas notas en la pizarra y algunos han estado castigados sin recreo y muchos les deben trabajos. Les recomiendo la meditación del cuenco y la respiración por la fosa nasal izquierda para calmarse y regular emociones negativas, la realizamos un par de respiraciones. También les comento que espero que tengan mejor comportamiento el resto de la semana. La tutora menciona que van a realizar estos ejercicios.

Relación y actitud del profesorado

Al final de la clase le comento a la profesora que el Director dio permiso para usar la sala Ágora y las esterillas para la clase de yoga para las tutoras. Y que van a enviar un correo a todas las tutoras (le pregunto si lo ha recibido, me dice que no pero que esta semana ha sido muy movida, han tenido muchas cosas). Acordamos en averiguar como gestionar el uso de las esterillas. Quedamos en vernos el viernes a las 17h, estoy muy contenta en iniciar las clases con el profesorado.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 61 No. sesión grupo:14	Grupo:3ro Azul No. Alumnos: 22	Fecha: 03/03/16	Hora: De 12.10h a 12.25h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El grupo llega 10 min. tarde a la clase. La tutora menciona que no escuchó la música que indica el cambio de hora (esto es la segunda o tercera vez que pasa). Esto no es bueno ya que tengo el otro grupo después de esta clase y tengo poco tiempo para organizar y poner los nombres para formar el círculo.

La tutora me avisa que no se puede quedar a la clase, por lo que me cuesta un poco más iniciar la clase ya que el grupo llega inquieto, les menciono que si no se comportaban bien la siguiente clase la haríamos en el aula. Además algunos alumnos y alumnas tratan de cambiar de lugar para estar junto con su amiga o amigo. Pero una vez iniciada la clase se portaron bien, comparado con la última clase que no estuvo la tutora presente en la sesión.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje:

Me tomo unos minutos empezar la clase ya que algunos alumnos y alumnas habían cambiado su lugar (para estar con su amiga o amigo). Una vez empezada la clase el clima fue bueno y pudimos realizar todo el plan de la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Meditación

Postura de la roca o en postura fácil:

Dejar la cabeza y cuello a la izquierda 3 veces
Dejar la cabeza y cuello a la derecha 3 veces
Giros de cuello 5 veces
Mover hombros (arriba y abajo) 5 veces
Giros de hombros 5 veces
Entrelazar las manos por detrás y levantar los brazos (estirados) al inhalar y bajarlos al exhalar.
Flexiones espinales 5 veces
Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.
Meditación:
Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: hacemos 1 min
Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg
Total meta 2 min.: 1 min 50 seg *la primera parte la estamos haciendo cada vez más segundos más rápido y en la segunda logramos los 50seg. Estamos llegando a los 2 min. a algunos les cuesta un poco pero la mayoría les veo muy bien.*

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: hay mucho interés durante toda la clase.

Alumno con TDA – TDAH: demuestra mucho interés durante toda la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación.

Alumno con TDAH: mucha participación durante toda la clase, realiza la meditación y todos los ejercicios.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general:

Alumno con TDA : le llamo la atención ya que hoy estaba muy inquieto.

Alumno con TDAH: Al inicio de la clase quería poner una colchoneta en su lugar, una compañera y compañero le dijeron que se portaba bien y que la dejara en su lugar, él obedeció. Una vez iniciada la clase tuvo muy buen comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general:

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Hay alumnos muy participativos se ofrecen a ayudar y colaborar en la organización de la clase. Casi todos y todas quieren pasar al centro del círculo para realizar los ejercicios es una actividad que les encanta tanto como tocar el pin.

Alumno con TDAH: Estoy muy contenta porque lleva como 4 clases con muy alta participación y muy buena conducta.

Alumno con TDA:

Relación y actitud del profesorado

Hoy me dijo que si me podía quedar sola (otra vez) con el grupo para mi es mucho es un reto, pero hoy la clase fue bien.

Al final de la clase cuando la tutora vuelve por el grupo a la sala, le pregunto (para asegurar lo que habían comentado los niños) si el miércoles que viene tenían excursión todo tercer grado, me dijo que sí y que bueno que lo había mencionado porque si no a ella se le hubiera olvidado decirme. Me dijo que iba a tener un día de fiesta.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 62 No. sesión grupo:13	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 22	Fecha: 03/03/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Al subir por las escaleras para llegar a la sala donde se realiza la clase, me encuentro la tutora de este grupo, las dos comentamos sobre el aumento de participación del alumno con Asperger al realizar los ejercicios y la meditación. Acordamos que es tiempo de ya no ofrecerle el cuaderno para dibujar ni los colores.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Meditación: algunos alumnos y alumnas bajan las manos en la segunda parte de la meditación.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí

Clima de aprendizaje:

Buen clima de aprendizaje

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Postura de la roca o en postura fácil:

Dejar la cabeza y cuello a la izquierda 3 veces

Dejar la cabeza y cuello a la derecha 3 veces

Giros de cuello 5 veces

Mover hombros (arriba y abajo) 5 veces

Giros de hombros 5 veces

Entrelazar las manos por detrás y levantar los brazos (estirados) al inhalar y bajarlos al exhalar.

Flexiones espinales 5 veces

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.
Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 segundos
Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: buen rendimiento durante toda la clase.

Alumno con TDA – TDAH:---

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta en general solo dos alumnos están más inquietos hoy de lo normal, no interrumpen la clase. En la segunda parte de la meditación estos alumnos estuvieron hablando, les pedí silencio y que estuvieran en la postura.

Alumno con TDA – TDAH: ----

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La clase fue bien, a pesar que hoy alumnos estaban un poco inquietos realizamos todo el plan de clase.

El alumno con Asperger me preguntó por los colores, acordé con la tutora de mejor no dárselos ya que en las últimas clases está participando más (como le gusta jugar con los colores, eso le quita la intención). Hoy participó más y estuvo casi toda la clase en el círculo (si no se recuesta en la grada y está tranquilo) la tutora está muy pendiente de él.

Alumno con TDA – TDAH:-----

Relación y actitud del profesorado

La tutora participa y realiza toda la clase. Interviene solo cuando lo considera necesario pero casi nunca.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 63 No. sesión grupo:12	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 24	Fecha: 04/03/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Hoy la tutora llega unos minutos después de iniciar la clase, el alumnado se comporta bien y empezamos la clase con muy buen clima de aula.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: muy buen clima durante la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Respiración desde el corazón con el mudra a la altura de la frente con los pulgares entrelazados los demás dedos doblados (la añado)

Meditación

Postura del arquero (1 vez con cada pierna)

Postura del árbol 1 vez con cada pierna

Postura de la rana (3 veces)

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 40 seg

Total 2 min.: 2 min

Como no vamos a tener clase el miércoles que viene adelanto las actividades en esta clase.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mucho interés durante toda la clase.

Alumno con TDAH: muestra mucho interés durante toda la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación.

Alumno con TDAH: muestra mucho interés durante toda la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: muy buena conducta, algunos alumnos que normalmente se comportan muy bien se distraen un poco durante la meditación.

Alumno con TDAH: muy buena conducta.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

El reforzar la postura de las manos de la segunda parte de la meditación, funcionó, la mayoría del alumnado mantiene la postura de las manos y brazos en silencio.

Le pregunto al grupo ¿por qué es importante mantener el silencio en la meditación (segunda parte, les muestro la postura)? Levantan la manos algunas alumnas y algunos alumnos sus algunas de sus respuestas “para calmarnos” , “sentir nuestros brazos”, y otras respuestas similares. Añado que también sirve para sentir la respiración en nuestro cuerpo, observar pensamientos, escuchar la voz interna (eso que te dice lo que te gusta o no), reforzando lo que les comenté el primer día de clase.

Les comento la siguiente clase vamos a hacer algo divertido, así que por eso hoy vamos a repasar algunos ejercicios que habíamos hecho las primeras semanas y la postura de la rana (que es nueva).

Observo que les gusta mucho, al final de la clase un alumno dice “la postura de la rana mola”. Otro alumno me pregunta ¿qué actividad divertida vamos a realizar la siguiente clase? Le contesto que es sorpresa.

Alumno con TDAH: hoy veo que ha recuperado la participación que mostraba al inicio del programa, también tiene mejor comportamiento (en realidad es que ya no comenta con el compañero que se sienta a su lado, esta alumno nunca ha interrumpido la clase).

Relación y actitud del profesorado

Entra a la sala unos minutos después de haber empezado la clase, pide que el alumnado mantenga el silencio (estábamos haciendo ejercicio de respiración), toma asiento en una de las gradas y observa la clase. No interviene a menos que algún alumno esté jugando mucho (casi nunca lo hace).

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 64 No. sesión grupo:12	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 25	Fecha: 04/03/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí

Clima de aprendizaje:

Buen clima de aprendizaje

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Respiración desde el con el mudra a la altura de la frente con los pulgares entrelazados los demás dedos doblados (agrego esta meditación)

Meditación

Postura de la roca o en postura fácil:

Dejar la cabeza y cuello a la izquierda 3 veces

Dejar la cabeza y cuello a la derecha 3 veces

Giros de cuello 5 veces

Mover hombros (arriba y abajo) 5 veces

Giros de hombros 5 veces

Entrelazar las manos por detrás y levantar los brazos (estirados) al inhalar y bajarlos al exhalar.

Flexiones espinales 5 veces

¿Alguien quiere comentar algo?

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Meta es 2min. : 1 min 30 seg.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: observo que tienen interés durante toda la clase.

Alumno con TDAH: demuestra un poco más interés durante los ejercicios pero no mucho en la meditación.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación.

Alumno con TDAH: realiza los ejercicios, no realiza la meditación se mantiene en silencio con las piernas estiradas.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta en general, una alumno y alumna conversan y se ríen durante la parte de silencio de la meditación.

Alumno con TDAH: al iniciar la clase la tutora le llama la atención ya que no está sentado ni con el brazo levantado (el alumnado levanta la mano cuando observa o escucha que se pide silencio). También le pide que realice la primera parte de la meditación, no hace la postura pero se mantiene en silencio.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Hoy la clase va bien, el alumnado realiza los ejercicios y la meditación. Les pregunto antes de terminar la clase si alguien tiene algún comentario, una alumna comenta que le duele la mano al hacer el mudra (enseña su mano) le contesto que lo revisamos al terminar la clase. Otro comenta que le duele las manos al moverlas en la meditación (le contesto que lo haga más despacio) . Un alumno comenta: “ me sentía en una isla”, otro: “estaba meditando con chinos”, también otro comenta que al poner las manos en las rodillas (después de la meditación) “ se siente agustito”.

Relación y actitud del profesorado

Realiza y participa durante toda la sesión, interviene sólo cuando lo considera necesario (un alumno está jugando mucho o tiene mal comportamiento o

esta realizando el ejercicio incorrectamente – a los alumnos que tiene al lado) no es muy frecuente.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Cambiar de lugar a la alumna con núm de lista 4 ya que en las últimas clases conversa y distrae a sus compañeros durante la meditación.

Preguntar antes de hacer la meditación si alguien tiene alguna dificultad con la postura de las manos o brazos de la meditación.

Notas de Campo

Registro No.:65 No. sesión grupo:14	Grupo:3ro Verde No. Alumnos: 25	Fecha: 07/03/16	Hora: De 12.00h a 12.15h h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Una alumna se está recuperando de su tobillo y tiene un vendaje, por lo que se sienta en la grada.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Algunos alumnos y alumnas tienen un poco de dificultad para mantener el equilibrio en la postura del árbol. Algunos alumnos y alumnas se cansan en la meditación.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: muy buen clima en la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Meditación:

Postura del arquero (1 vez con cada pierna)

Postura del árbol (1 vez con cada pierna)

Postura del árbol abrazado (abrazarse uno mismo)

Postura de la rana (3 veces)

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 1min

Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 50 seg.

Total 2 min.: 1min 50 seg.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: hay mucho interés durante toda la clase.

Alumno con TDA : tiene interés durante toda la clase.

Alumno con TDAH: muy contenta ya que mantiene interés durante toda la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación

Alumno con TDA: participa en todos los ejercicios de la clase.

Alumno con TDAH: Hoy pide pasar al centro, antes de realizar la meditación, le digo que si realiza toda la meditación puede pasar al centro del círculo, acepta y lo hace muy bien (al inicio su compañero le ayuda a recordarle la postura de los brazos) al final de la meditación se puso a girar en postura de la roca (al mencionar que nos teníamos que mantenernos sin movernos, voltea a verme) y para pone sus manos en las rodillas.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: muy buen comportamiento.

Alumno con TDA : muy buen comportamiento.

Alumno con TDAH: hoy se comporta muy bien y además participa.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: un alumno menciona que no se siente muy bien, le pido que se siente en una colchoneta y que no realice la clase. Le recuerdo la postura del bebe y le digo que si le apetece la haga, el alumno hace la postura del bebe por unos minutos.

Otra alumna se esta recuperando de su tobillo y se sienta en la grada, realiza los ejercicios que puede (sin pedírselo)

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La clase fue muy bien realizamos todo el plan de clase.

Alumno con TDA: muy bien participó, realizó todos los ejercicios y se le vio contento

Alumno con TDAH: se ve un cambio hoy, funcionó que pasara al centro del círculo para hacer la meditación. Estoy contenta ya realiza todos los ejercicios en toda la clase, enfocado y buen comportamiento.

Relación y actitud del profesorado

La profesora intervino mucho hoy, para felicitarles, llamar la atención o para decirle que si se cansan paren. Durante la clase pregunto cómo se han portado hoy, duda un poco y dice que bien, pero que hay tiene unas notas en la pizarra. Les pido al alumnado escuchar y colaborar para poder realizar los ejercicios.

Veo que la profesora sonríe cuando hace la rana.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Repasar las normas de la clase de yoga, comentarles que se les llama tres veces la atención, si no se comportan bien se salen del círculo.

Antes de realizar la meditación comentar que si cansan en la primera parte de la meditación descansen un momento y vuelvan a hacerla. Es importante estar con la espalda recta.

Notas de Campo

Registro No.: 66 No. sesión grupo:14	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 23	Fecha: 07/03/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Algunos alumnos y alumnas tienen un poco de dificultad para mantener el equilibrio en la postura del árbol.

El alumno con Aspeger se le dificulta un poco realizar la postura del árbol y el arquero. Su profesora y una compañera le ayudan.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí

Clima de aprendizaje:

Muy buen clima en la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Meditación (hice la meditación al principio de la clase porque había buen silencio)

Postura del arquero (2 vez con cada pierna)

Postura del árbol (1 vez con cada pierna)

Postura del árbol abrazado (abrazarse uno mismo)

Postura de la rana (3 veces)

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

¿Por qué es importante mantener silencio?

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min

Total 2 min.: 1min 50 seg

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mucho interés durante toda la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: muy buena conducta

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La clase va muy bien, realizamos todo el plan de clase. Ya que en las clases anteriores unos algunos alumnos no realizaban la postura de los brazos en la segunda parte de la meditación o conversaban, o hacer sonidos. Hoy les pregunté ¿por qué es importante guardar silencio en la meditación? Alumnos cometan lo siguiente: “ para observar el cuerpo” “para observar (señalan la cabeza)” para “ ver que pensamos”, para “ver que esta diciendo la cabeza”, “relajarnos”, “sentir nuestros brazos”.

El alumno con Asperger participa durante toda la sesión, realiza todos los ejercicios (algunos con ayuda de su tutora y una de sus compañeras) y también hace la meditación. Me siento muy contenta por ese progreso.

Alumno con TDA – TDAH:----

Relación y actitud del profesorado

Participa durante toda la sesión, acompaña al alumno con Asperger en todo momento, me gusta mucho la relación que tiene con él pues se le ve que lo hace desde el cariño y el cuidado.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Poner un punto de referencia en el suelo (como una pegatina) para apoyar a mantener el equilibrio al alumno con Asperger en la postura del árbol.

Notas de Campo

Registro No.: 67 No. sesión grupo:15	Grupo:3ro Azul No. Alumnos: 24	Fecha: 08/03/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El grupo llega tarde cinco minutos, y están muy inquietos, pasaron unos minutos para que se tomen su lugar y poder empezar la clase. La tutora me comenta que no se podrá quedar a la clase ya que tiene que hacer una guardia.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Algunos alumnos y alumnas tienen un poco de dificultad para mantener el equilibrio en la postura del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje:

Desde que llegaron a la sala están muy inquietos, tardamos unos minutos para que todos estuvieran en su lugar. Interrumpo la clase en varias ocasiones para llamar la atención. Hoy la tutora no se quedó porque tenía que hacer una guardia.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Respiración desde el con el mudra a la altura de la frente con los pulgares entrelazados los demás dedos doblados (agrego esta meditación)

Meditación

Postura del arquero (2 vez con cada pierna)

Postura del árbol (1 vez con cada pierna)

Postura del árbol abrazado (abrazarse uno mismo)

Postura de la rana (3 veces)

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: hacemos 1 min

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 1 min

Total meta 2 min.: 2 min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mucho interés durante toda la clase.

Alumno con TDAH: demuestra interés en realizar todos los ejercicios.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: observo mucha participación.

Alumno con TDAH: a pesar que esta muy inquieto quiere realiza la meditación y algunos de los ejercicios.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: en general el grupo entra muy inquieto a la sala. Cinco o seis alumnos hoy están muy inquietos y distraen a otros alumnos y alumnas interrumpo la clase varias veces pues para llamar la atención.

Alumno con TDAH: esta muy inquieto desde que llega, le pido que salga del círculo dos veces, quiere participar y se incorpora a la clase. Dos de sus compañeros, que se sientan a su lado, se quejan de él. En dos ocasiones él pide a sus compañeros guardar silencio.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general:

Alumno con TDA – TDAH:

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

A pesar de esto, realizamos la meditación muy bien. Dónde cuesta un poco más es cuando realizamos la posturas de pie. Realizamos todas las posturas menos el arquero pues no nos dio tiempo.

Alumno con TDAH: antes de iniciar la clase (en el pasillo) la tutora le llama la atención de una forma muy seria. Entra al aula muy inquieto, mucho más que los otros dos o tres clases anteriores.

Al final les comento al alumnado que si volvemos a tener una clase como esta la siguiente clase la realizaremos en el aula.

Relación y actitud del profesorado

La tutora no se queda a la clase, me dice que tienen que hacer una guardia. Antes de iniciar la clase la tutora participaba en la sesión de lectura en la sala, salió justo a las 12h para ir por su grupo, pero llegaron tarde 5 min.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Cuando están muy inquietos como hoy, sería mejor cambiar el plan de clase para hacer posturas que los calmen.

Si vuelven a llegar tarde, pedirle a la tutora que llegue a tiempo ya que necesito este tiempo entre clase y clase para preparar la siguiente clase ya que este grupo también tarda en tomar su lugar.

Notas de Campo

Registro No.: 68 No. sesión grupo:13	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 23	Fecha: 08/03/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora me avisa que no se puede quedar a la clase con el grupo, el grupo esta muy inquieto el día de hoy.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Algunos alumnos y alumnas tienen un poco de dificultad para mantener el equilibrio en la postura del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí

Clima de aprendizaje:

Hoy cinco alumnos estaban más inquietos, a pesar de ello pudimos realizar todo el plan de clase y logramos muy buen silencio en la meditación.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Postura del arquero (2 vez con cada pierna)

Postura del árbol (1 vez con cada pierna)

Postura del árbol abrazado (abrazarse uno mismo)

Postura de la rana (3 veces)

Meditación

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Meta es 2min. : 2 min por primera vez en completo silencio la mayoría de ellos.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mucho interés

Alumno con TDAH: poco interés en realizar los ejercicios.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: muy alta participación.

Alumno con TDAH: en la meditación al inicio interrumpe a su compañeros que se sientan a su lado, al final logra estar unos momentos en calma. No realiza los ejercicios muy bien esta distraído y jugando.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: como no estaba la profesora hoy cinco o seis niños y niñas no se comportan bien. La profesora pidió que les mencionara quien se habían portado mal.

A pesar de esto realizamos todo el plan de clase y la clase fluye.

Alumno con TDAH: como menciono anteriormente no tiene buen comportamiento. Al inicio de clase estaba jugando con una liga, le pido que la dije y la lanza al aire. Le iba a llevar con la profesora pero me pide que no lo haga, le digo que se comporte. Trata de controlarse un poco pero juega y hace cosas para llamar la atención. Al final de la clase uno de los alumnos que estaba sentado a su lado me comentó que le estuvo molestando durante toda la clase.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general:

Un alumno se cae al realizar el árbol, al final de la clase me comenta que le duele el tobillo, le pido que lo mueva para ver si esta bien y si lo puede mover.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Antes de realizar la meditación les pregunto que si alguien necesita ayuda para realizar la postura de las manos (les muestro) algunos alumnos levantan la mano. Uno dice : "hay algunos que lo hacen del lado contrario", una alumna pregunta " por qué realizamos esta postura" le menciona que nos ayuda para comunicarnos mejor (el mudra dedo gordo con meñique, y el dedo gordo con anular nos da energía". También mencionan que es mucho tiempo, les comento que solo hacemos 1min 30 segundos y nuestra meta son dos. Entonces me pregunta un alumno " ¿cuándo hacemos dos min? les contesto que cuando ellos mantengan el silencio dos minutos. Otro alumno menciona "vamos por los dos minutos" y esta clase logramos dos minutos. Descubro que algunos alumnos les cuesta un poco más entrar en silencio pero si nos mantenemos ahí al final lo logran. Estoy muy contenta pues esos dos minutos la mayoría realmente entro en la meditación y en estado de silencio.

También otro alumno levanta la mano para comentar que vio un señor que hace yoga hacer una postura llevando los pies al pecho, me pregunta si la conozco, le muestro una postura para ver si es esa la que se refiere, me dice que sí.

Después en las posturas de pie, algunos alumnos y alumnas comentan mucho pero logramos realizar todo el plan de clase.

Relación y actitud del profesorado

La tutora me comenta que no se puede quedar ya que tiene mucho trabajo pues está con las notas, le digo que no se preocupe.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Antes de hacer el árbol mencionar que presten atención pues se pueden caer y hacer daño.

Creo que debí sacar del círculo al alumno con TDAH ya que molestó e interrumpió a sus compañeros de clase.

No realizamos las clases del día 9 de marzo porque tercer grado se fue de excursión

Notas de Campo

Registro No.: 69 No. sesión grupo:16	Grupo:3ro Azul No. Alumnos: 23	Fecha: 10/03/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Al pasar por las clases de tercero cuando me dirijo a la sala Ágora veo a tres alumnos de tercer grado grupo “azul” parados en la puerta o ventana en distintas clases con cara de aburrimiento o preocupación.

La tutora llega con su grupo a la sala 5 min tarde, me comenta visiblemente molesta lo siguiente “estos cuatro (incluido el alumno de TDHA) han estado castigados una hora” se portaron muy mal en el descanso hicieron una trastada en el baño. La interrumpo para preguntarle si se iba a quedar a la clase. Me responde que “no, ¿esta bien?”. Le contesto que esta bien, que no hay problema sólo que por favor venga por el grupo en 15 min. (en las ultimas clases los deja 20 minutos y me veo muy apurada para organizar los materiales y preparar la sala para la siguiente clase.

Hoy el alumno con TDA me comenta que no se encuentra muy bien, le comento que si quiere puede sentarse en la grada y observar la clase desde ahí. Contesta que sí.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Algunos alumnos y alumnas tienen un poco de dificultad para mantener el equilibrio en la postura del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí

Clima de aprendizaje:

Al llegar el grupo a la sala se percibe algo de tensión y estrés en el grupo. Sin mencionar nada de lo ocurrido sobre el castigo de los cuatro alumnos. Le pregunto al grupo ¿se siente un poco de mal rollo? Algunos me contestan

“sí”. Les digo vamos a realizar un ejercicio para Dejamos ir r alguna molestia, enojo.

Al inicio llamo la atención a algunos alumnos, se genera un buen clima de clase y podemos realizar la meditación y los ejercicios del día.

Al terminar la clase el clima en el grupo cambia, puedo observar al alumnado más tranquilo.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Meditación del cuenco, manos en forma de cuenco, inhalar por la nariz y exhalar por la boca con fuerza. Dejamos ir que no nos gusta. (agrego esta meditación).

Respiración desde el corazón el mudra a la altura de la frente con los pulgares entrelazados los demás dedos doblados (agrego esta meditación).

Meditación

Leo una historia que tiene nombres de las posturas, el alumnado hace las posturas mientras leo el cuento con: postura del arquero, árbol (1 vez con cada pierna), postura del árbol abrazado (abrazarse uno mismo), postura de la rana (3 veces)

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: *realizamos los 2 min con mucha participación y silencio.*

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mucho interés durante toda la clase.

Alumno con TDAH: mantiene el interés durante toda la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación durante toda la clase.

Alumno con TDAH: participa durante toda la clase y realiza todos los ejercicios. Realiza la meditación y los ejercicios durante toda la clase.

Posturas yoga- ejercicios: todos participaron en el cuento con posturas, pude observar que les gustó.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: hoy tienen mejor comportamiento que la clase anterior,

a pesar del clima en el grupo cuando llegaron a la sala. Aunque llamo la atención a algunos alumnos y a uno le pido salir del círculo (cuando se tranquiliza pide entrar y seguir con la clase)

Alumno con TDAH:

Él fue uno de los cuatro alumnos castigados (1 hora parado sin poder hacer nada) y fue el único que entro a la clase como si nada hubiera pasado. A pesar de eso le pido que hoy se siente a mi lado. Su primera respuesta fue no, pero después accedió y pregunta ¿por qué me cambias de lugar? Un alumno le contesta “para que te controles”.

Durante la clase se comporta bien, sólo en dos momentos le llamo la atención y se enfoca en los ejercicios. Una de las veces que le llamo la atención el alumno con núm. de lista 7 (que es su amigo) le pide que se comporte bien y él asiente con la cabeza. También refuerzo cuando tiene buena conducta, como por ejemplo cuando hace los ejercicios y, al final de la clase era el primero en ponerse en la fila con los zapatos puestos.

El alumno con TDA que está a su lado se queja y comenta que no quiere estar al lado del niño con TDHA. Y me pide que lo cambie, le contesto que no que debe quedarse en su lugar. Y justo este alumno se comportó mal (normalmente no lo hace) estuvo hablando, llamando la atención y molestando al alumno con TDHA, así que le llamo la atención.

Incidentes durante la aplicación

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

A las 12 se asoma por el cristal de la puerta de clase el alumno con TDHA y otro compañero, les pregunto si la vienen a clase en eso pasa su profesora y le preguntan si van a venir a la clase y ella contesta “sí ya lo se, ahora vinimos”.

Iniciamos la clase a las 12.10h, les pido colaboración y escucha al alumnado para tener tiempo de realizar la actividad del cuento. Iniciamos la clase con las respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (un alumno o alumna lo toca una vez como en cada clase) que se toca tres veces. Siento que el grupo esta todavía inquieto y los sentía algo molestos. Cambio el plan de clase y añado dos ejercicios de respiración. Una meditación para dejar ir las emociones o pensamientos negativos todos participaron, y otro es la meditación que respiramos desde el corazón. A continuación realizamos el reto esta vez participa todo el alumnado y logramos mantener el silencio en la meditación estoy muy contenta con el resultado teniendo en cuenta de cómo llegaron a la clase.

Después realizamos el cuento, tenía que realizar las posturas que hemos aprendido cuando escucharan el nombre de estas durante el cuento. Pude observar que les gustó mucho pues todos siguieron el cuento.

El alumno con TDA Al realizar el cierre de clase dos alumnos se ponen a gritar “Ma” muy fuerte, les tendré que decir la siguiente que clase que eso no lo pueden hacer y recordar como se hace.

Al final de la clase la profesora no viene a tiempo por el grupo, la esperamos en filas listo para salir. Cuando faltan 5 minutos para iniciar la siguiente clase, abro la puerta y veo que la profesora está conversando con la Jefa de Estudios (se le ve muy enojada y con el reporte de faltas en la mano) un alumno le llama y da la señal que pueden ir a la clase. Veo que sigue hablando con la Jefa de Estudios con la misma intensidad y molestia que lo hizo cuando habló conmigo.

Durante la clase un alumno me comenta, “para que pones el cartel de la tutora si no se queda a clase”. En dos ocasiones me han preguntado otros dos alumnos “¿por qué no se queda a la clase la profesora?”

Alumno con TDA – TDAH:

Relación y actitud del profesorado

Comentado anteriormente.

Propuestas de mejora – Notas para siguiente clase

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Recordar a los alumnos como se debe de cantar Ma y el por qué.

Decir la siguiente que clase que no deben gritar el “Ma” como lo hicieron la clase pasada y referirme a alumno con núm. de lista 11 y 2.

Pasar al centro del círculo alumna núm de lista 8 también a alumnos con num de lista (24) (10)

Notas de Campo

Registro No.: 70 No. sesión grupo:15	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 23	Fecha: 10/03/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora me comenta que hoy no se puede quedar en la clase (la primera vez que no se queda) ya que tiene que terminar una actividad de plástica de la clase anterior. Le comento que no hay ningún problema.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Algunos alumnos tienen un poco de problemas para mantener el equilibrio en la postura del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Si

Clima de aprendizaje:

Al inicio de la clase toma un poco más de tiempo para que el grupo estuvieran atentos, después la clase fluye muy bien.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Respiración desde el corazón el mudra a la altura de la frente con los pulgares entrelazados los demás dedos doblados (agrego esta meditación).

Meditación (hice la meditación al principio de la clase porque había buen silencio)

Leo una historia que tiene nombres de las posturas, el alumnado hace las posturas mientras leo el cuento con: postura del arquero, árbol (1 vez con cada pierna), postura del árbol abrazado (abrazarse uno mismo), postura de la rana (3 veces)

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mucho interés muestra el alumnado en toda la clase.

Alumno con TDA – TDAH:---

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación durante toda la clase.

Alumno con TDA – TDAH: ----

- *Respiración profunda al tocar el pin ..cuesta que se centren en la respiración hoy, puse un ejercicio de respiración adicional (respirar desde el corazón con mudra en la frente para que se centraran)*
- *Meditación: lo hicieron muy bien, solo un niño estaba haciendo cosas para llamar la atención y otros dos se reían pero logramos un buen silencio y enfoque en la segunda parte.*
- *Posturas yoga- ejercicios: siguieron muy bien toda la actividad del cuento con posturas.*
- *Cierre de clase : muy bien*

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general:

Cambio de lugar a una alumna y un alumno que están distraídos y hablando mucho. Todo fluyó bien y realizamos todo el plan de clase.

Alumno con TDA – TDAH:

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH:----

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Una alumna en casi todas las clases me avisa si alguno de sus compañeros o compañeras no asiste a la clase, también quita el cartel con el nombre del círculo sin que se lo pida.

El alumno con Asperger no se sienta en el círculo al inicio. Cuando iniciamos el segundo ejercicio de respiración se incorpora al círculo y hace (a su manera) el ejercicio pero siento que lo hace con conciencia. Cuando iniciamos la meditación se sube a la grada (le indico que se puede sentar ahí) se sienta en la grada y realiza la meditación ahí, en la parte de silencio de la meditación vuelve al círculo, se tumba boca arriba en silencio. Durante la actividad del cuento con posturas, su compañera de al lado con núm de lista 22 le ayuda (como en cada clase) y así hasta el final de la clase

Relación y actitud del profesorado

La tutora no se queda en la clase hoy pues tienen que terminar el proyecto de plástica (es la primera vez que pasa). Cuando vuelve por el alumnado le comento que se portaron bien y se queda tranquila.

Al inicio de clase pregunto al grupo si el alumno con núm. de lista 12 viene hoy a clase, me comentan que sí, pero que se quedó unos momentos en al aula repasando las normas de la clase de yoga (se lo pidió su profesora ya que la clase anterior no las siguió). No sabía que tenía este apoyo de la tutora.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

A este grupo junto con el grupo amarillo recordar las normas y añadir las nuevas. Recordar al grupo las normas de la clase de yoga e introducir la nueva norma que si cuando se le llama la atención y sigue con mal comportamiento (hablando o molestando a un compañero) se le pedirá que salga del círculo con la opción de hacer la postura del bebe o observando la clase. Y que cuando esté dispuesto a participar levante la mano para pedir permiso de incorporarse a la clase.

Notas de Campo

Registro No.: 71 No. sesión grupo:13	Grupo:3ro amarillo No. Alumnos: 24	Fecha: 11/03/16	Hora: De 12.00h a 12.15 h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El alumnado entra a la sala, la tutora tarda en llegar a la clase ya que está con el alumno con síndrome autista (entran a la sala mientras estamos realizando la meditación)

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Algunos alumnos y alumnas tienen un poco de dificultad para mantener el equilibrio en la postura del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí

Clima de aprendizaje:

Muy buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Recordar normas y añadir las nuevas

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Meditación

Leo una historia que tiene nombres de las posturas, el alumnado hace las posturas mientras leo el cuento con: postura del arquero, árbol (1 vez con cada pierna), postura del árbol abrazado (abrazarse uno mismo), postura de la rana (3 veces)

Repasar el canto y movimientos de brazos Maaa

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mucho interés durante toda la clase.

Alumno con TDAH: muestra mucho interés durante toda la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: muy alta participación.

Alumno con TDAH : realiza todos los ejercicios hoy muy enfocado y atento.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general:

Al iniciar la sesión recordamos las normas y les comento las nuevas.

Se comportaron muy bien y se auto-gestionan para mantener la atención y seguir la clase. Sólo alumno con núm. de lista 1. Le llamo varias veces la atención y al final le pido que se comporte mejor.

Alumno con TDAH: tiene muy buen comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

El alumnado entra a la sala y están un poco inquietos, pido silencio (levantando el brazo) les comenté la nueva norma de conducta (la segunda vez que le llame la atención a alguien tiene que salir del círculo) funciona pues el alumnado se comporta muy bien durante toda la clase que fluye muy bien y podemos realizar todo el plan de clase y en la meditación se logra un buena atención y enfoque.

Un alumno me pregunta, ¿hoy vamos a hacer la actividad sorpresa? Le contesto que sí que es por eso que les pido estar muy atentos.

En el ejercicio de respiración profunda al tocar el pin logramos buen silencio y enfoque. Buena práctica de meditación, llegamos a 2 minutos.

Se ve que el cuento con las posturas les gusta mucho pues lo siguen y se ve que les divierte. Todos participan y realizan las posturas aprendidas (yo solo leo el cuento sin realizar las posturas). A este grupo le cuesta un poco mantener el silencio en la postura del bebe (ya ha pasado en otras ocasiones que se ponen a hablar)

Les recuerdo que al cantar el Ma (para cerrar la clase) deben de guardar silencio al llegar las manos al corazón y no gritar. Aún así dos niños no hacen caso.

Alumno con TDAH: desde que entra a la sala se le ve tranquilo, revisa los lugares de sus compañeros de al lado. Me comenta que hay una compañera a su lado en lugar de un compañero, le comento que es correcto que la cambié de lugar (la había cambiado desde la clase pasada pero el no lo había notado). Participa activamente recordando a quien le toca tocar el pin hoy. Sigue toda la clase con enfoque y realiza la meditación con muy buen comportamiento.

Al final de la clase felicito al alumnado que lo ha hecho muy bien.

El alumno con síndrome autista vuelve a la clase, me da mucho gusto pues estuvo enfermo unos días. Esta un poco inquieto cuando entra a la clase y corre para calmarse, después se calma y observa la clase. Al final de la clase cuatro alumnas le ayudan a ponerse los zapatos (me gusta mucho el sentimiento de colaboración que observo en muchos de las niñas y niños)

La alumna con núm de lista 25 (es de estados unidos, es su primer año escolar aquí) no entiendo muy bien castellano en cada clase digo primero las instrucciones en castellano y después en inglés. Le muestro el cuento en inglés antes de iniciar para que lo lea ya que el cuento sólo lo diré en español (para que pueda tener continuidad y mantener la atención del alumnado) Ella sigue muy bien la actividad.

Relación y actitud del profesorado

La profesora entra con el alumno con síndrome autista un poco después de iniciar la clase. Se mantiene fuera del círculo cuidándole. Observo que le gusta ver a sus alumnos y alumnas realizando las posturas durante el cuento ya que sonríe.

No interviene para llamar la atención a nadie, solo observa.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Realizar el cuento con las posturas, realizar dos respiraciones en cada postura y alternar la pierna.

Explicar porque es importante mantener el silencio en la postura del bebe.

Cambiar de lugar a alumno con núm. de lista 1.

Notas de Campo

Registro No.: 72	Grupo:3ro Rosa	Fecha: 11/03/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
No. sesión grupo:14	No. Alumnos: 25		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora me avisa que no se quedará a la sesión ya que tiene que revisar algunas notas. Le pregunto si estará en su clase y si puedo enviarle al alumno o alumna que no tenga buen comportamiento, me contesta que sí que ella ha hablado con algunos alumnos y algunas alumnas.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Algunos alumnos y alumnas tienen un poco de dificultad para mantener el equilibrio en la postura del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima de aprendizaje, mucho mejor que la clase pasada, funciona el cambio de lugares.

Resumen de la clase – actividades

Recordar normas y añadir las nuevas

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Meditación

Leo una historia que tiene nombres de las posturas, el alumnado hace las posturas mientras leo el cuento con: postura del arquero, árbol (1 vez con cada pierna), postura del árbol abrazado (abrazarse uno mismo), postura de la rana (3 veces)

Repasar el canto y movimientos de brazos Maaa

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Meta es 2min. : 2 min lo hacen muy bien logran estar 2 minutos manteniendo el enfoque, silencio y calma.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: demuestran mucho interés durante toda la clase.

Alumno con TDAH: muestra interés durante toda la sesión excepto en la meditación.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general:

Alumnado en general: alta participación durante toda la clase.

Alumno con TDAH: no realiza la primer la meditación, mantiene el silencio. Realiza todas las posturas del cuento, se le ve que le gusta y que lo pasa bien.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general:

Al iniciar la clase les comento que hablé con la tutora y si alguien no se comporta bien se irá con ella a la clase. Y que se les llamará una vez la atención si siguen con mala conducta tienen que salir del círculo. Funciona pues el alumnado se comporta muy bien durante toda la clase. Solo llamo la atención una vez a una alumna.

El cambio de lugares funciona.

Alumno con TDAH: le llamo la atención una vez casi al iniciar y le repito la nueva norma. Antes de iniciar el cuento se para en la grada le pregunto que si quiere salir del círculo, me contesta que no y baja a su lugar del círculo. Y sigue la clase muy bien.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales

Alumnado en general:

Antes de iniciar la clase les comento que cambié algunos lugares, algunos alumnas y alumnos me pregunta el por qué del cambio. Les contesto que para que se comporten mejor y podamos seguir la clase.

Alumno con num de lista 5: Al terminar la meditación (hoy de 2 min): “ que chulo se siente”

El alumno con TDAH levanta la mano para pedir la palabra y me comenta que una compañera se cambió de lugar, le pido que vuelva a su lugar.

Iniciamos como siempre la clase con respiraciones largas y profundas al escuchar el pin (que lo toca una vez un alumno o alumna van por orden), logramos con estas respiraciones enfoque y calma. Por lo que realizamos a continuación la meditación. Les pregunto si están listo para el reto de los dos minutos (la clase pasada llegaron a los dos minutos por primera vez) un alumno me contesta que porque no hacemos 2.30min le contesto que tenemos que ir poco a poco como un entrenamiento de maratón. Que tal vez la próxima clase podemos aumentar a 2.05 min.

Le pido a la alumna con núm. de lista 22 que le ayude con la posición de las manos de la meditación a su compañero (alumno con núm, de lista 16) (ya que se le dificulta hacer el mudra)

Entran a la meditación muy bien la mayoría de la clase con enfoque, calma y silencio... solo una alumno menciona que su una compañera tiene los brazos en posición incorrecta, les menciono que se enfoquen en su respiración en su cuerpo y que cierren los ojos. Que no vean a sus compañeros.

El cuento con las posturas les encanta se les ve contentos y prestando mucha atención. Al terminar una alumno dice: “ como mola, ¿ya se acabo?”

Alumna con núm. de lista 4 me ayuda a recoger los carteles con los nombres de sus compañeros sin que se pedida (le doy las gracias)

La clase fluye muy bien estoy muy contenta porque noto un cambio importante en la conducta cuando no está la profesora.

Felicito al grupo por la clase de hoy, les digo que lo han hecho muy bien, algunos y algunas sonrén.

Al final de la clase una alumna me comenta que fue a clase de yoga (a un centro) desde P3 hasta segundo de primaria, y este año que no va le dan yoga en el colegio, se le ve contenta

Otra alumna me pregunta si van a tener yoga el siguiente trimestre les contesto que sí.

Relación y actitud del profesorado

La tutora no se queda a la clase de hoy, cuando llega por el grupo le comento que se portaron muy bien todos.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Mencionar que la clase pasada realizaron muy bien la meditación el reto de hoy es cerrar los ojos y estar al pendiente de sus propias sensaciones y no las de los compañeros o compañeras.

Recordar a alumna con núm. de lista 4 que no se cambie de lugar

Notas de Campo

Registro No.: 73	Grupo:3ro Verde	Fecha: 14/03/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
No. sesión grupo:15	No. Alumnos: 24		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El grupo entra a la sala, comentan que tres alumnos y alumnas llegarán un poco después ya que se quedaron terminando su proyecto de plástica. El alumno con núm. de lista 11 entra a la sala y me comenta que ya le han quitado la escayola y las muletas (estaba muy contento).

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Se le dificulta mantener el equilibrio a algunos alumnos y alumnas en la postura del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje:

Buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Respiración desde el corazón el mudra a la altura de la frente con los pulgares entrelazados los demás dedos doblados (agrego esta meditación).

Meditación

Leo una historia que tiene nombres de las posturas, el alumnado hace las posturas mientras leo el cuento con: postura del arquero, árbol (1 vez con cada pierna), postura del árbol abrazado (abrazarse uno mismo), postura de la rana (3 veces)

¿Qué posturas hicimos?

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.
Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 1 min 10 seg
Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 50 seg
Total 2 min.: 2 min.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mucho interés durante toda la sesión
Alumno con TDA: demuestra interés en toda la clase
Alumno con TDAH: demuestra interés en la parte de las posturas con el cuento, pero no en la meditación.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general:
Alumno con TDA: participa durante toda la clase, en la segunda parte de la meditación no tiene los brazos en la postura mantiene con los ojos cerrados y enfocado en el silencio.
Alumno con TDAH: la respiración larga y profunda del inicio le cuesta pero mantiene el silencio, la meditación no la realiza bien y hace cosas para distraer al grupo. La parte de las posturas con el cuento la sigue muy bien.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buen comportamiento .
Alumno con TDA: muy buen comportamiento.
Alumno con TDAH: hoy está muy inquieto, en la primer parte de la meditación hace cosas para llamar la atención de sus compañeros, le llamo varias veces la atención durante la clase.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno
Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Desde que cambiaron el horario de la clase de informática por la de plástica el grupo tiene dificultades para llegar a tiempo a clase, se ven muy apurados para recoger el material.

Alumnado en general:

Pido silencio (levantando el brazo) el alumnado guarda silencio y les pregunto de quien es el turno de tocar el pin, como siempre lo recuerdan muy bien. No logramos el silencio y la calma para realizar la meditación por lo que añado el

ejercicio de respiración para estar más enfocados.
Antes de realizar la meditación les comento que si cansan en la primera parte de la meditación descansen y vuelvan a hacerla y que es importante estar con la espalda recta.

Realizamos la meditación hoy la primera parte de movimiento mejor pero la segunda parte no todos entraron en silencio como otras veces. El cuento con las posturas puedo observar que les gusta y lo siguen muy atentos.

Alumno con TDA : al final de la clase me ayuda a recoger los carteles con el nombre del grupo sin que se lo pidiera, es un alumno muy participativo y cada clase está atento de ayudar a su tutora.

Alumno con TDAH: al final de la clase se queda hablado con otros tres niños y le pide a uno de ellos alguna cosa y el niño contesta “nunca más” el niño con TDHA contesta “que lastima”. Los dos alumnos salieron de la clase.

Relación y actitud del profesorado

La tutora como siempre se queda en la clase y participa durante todos los ejercicios, interviene cuando considera necesario. Llama una vez la atención al alumno con TDHA. Al final de la clase comenta que el cuento con las posturas le gustó mucho.

Hablo con la tutora sobre la clase de yoga para docentes de este viernes que será a las 15.00h en lugar de las 17.00h ya que ese día salen más temprano empiezan las vacaciones de semana santa. Me dice que si necesitamos más esterillas para la clase en la sala de infantil hay más.

También le pregunto si ya tienen todas las horas de formación de este año. Me comenta que sí, que ellas y las docentes que participan en la clase han estado en cursillos y las han complementado. Me agradece que me haya preocupado por el tema.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Recordar las normas y comentar que si le llamo la atención la segunda vez se queda fuera del círculo.

Cambiar de lugar a alumno con núm de lista 10 ya que se distraen durante la clase hablando con su compañero que está a su lado.

Notas de Campo

Registro No.: 74	Grupo:3ro Blanco	Fecha: 14/03/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
No. sesión grupo:16	No. Alumnos: 24		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Entra el grupo en la sala junto con la tutora se quitan los zapatos y los dejan ordenadamente en el área que tenemos para ellos. Una alumna se me regala un dibujo hecho por ella, le doy las gracias.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Se le dificulta mantener el equilibrio a algunos alumnos y alumnas en la postura del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: muy buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Meditación

Ejercicio de observar la mente

Leo una historia que tiene nombres de las posturas, el alumnado hace las posturas mientras leo el cuento con: postura del arquero, árbol (1 vez con cada pierna), postura del árbol abrazado (abrazarse uno mismo), postura de la rana (3 veces)

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general:

Demuestran interés durante toda la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación durante toda la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: muy buena conducta (se nota cuando está la tutora)

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La clase fluye muy bien, parecen disfrutar del cuento con las posturas. Les felicito al final de la clase.

Les pregunto si alguien quiere comentar algo: una alumna dice que cuando estaba en la meditación “ vi a mi abuela”. Otra alumna explica “ vi un paisaje con sol y luna, otra parte oscuro y una parte incompleta” ...entre otros comentarios.

Cuando termino de explicar el ejercicio de observar la mente y ver si esta como un cielo despejado con nubes o sin nubes... el alumno con Asperger me pregunta si puede ser un paisaje nevado y le contesto que sí.

El alumno con Asperger antes de iniciar la clase me pregunta si traje los colores, le contesto que no, pero que realizares el cuento. Me dice que le gustan más los colores, que si los puedo traer la siguiente clase, le contesto que le preguntaremos a su tutora. Se mantiene en el círculo y participa durante toda la clase al lado de su tutora que está pendiente de él y le ayuda con los ejercicios que se le dificulta realizar (como siempre).

Relación y actitud del profesorado

La tutora participa durante toda la clase. No interviene, pero se mantiene presente y observa, se siente su presencia.

Al final de la clase me comenta que había comentado con Laura (la coordinadora de tercero) que hasta cuando eran las clase de yoga. Le comento que hasta finales de mayo, ya que son 16 semanas. Acuerdo con ella en comentárselo a Laura cuando le vea.

Propuestas de mejora

Explicar mejor las indicaciones para hacer la postura del bebe.

Notas de Campo

Registro No.: 75	Grupo:3ro Azul	Fecha: 15/03/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
No. sesión grupo:17	No. Alumnos: 23		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La persona que ha dado una clase en la sala la hora anterior a la clase de yoga, entra a la sala al inicio de la clase para buscar algo que se le olvido. Camina por dentro del círculo, después comenta algo con la tutora y empiezan a buscar algo en las colchonetas en las gradas. Antes de que ella saliera, entra otra docente y las tres se ponen a hablar en voz baja a un lado del círculo. Me cuesta mantener la atención pero logro dar la clase y que el alumnado la siga.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Se le dificulta mantener el equilibrio a algunos alumnos y alumnas en la postura del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje:

Buen clima durante la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Respiración desde el corazón el mudra a la altura de la frente con los pulgares entrelazados los demás dedos doblados (agrego esta meditación). Meditación

Leo una historia que tiene nombres de las posturas, el alumnado hace las posturas mientras leo el cuento con: postura del arquero, árbol (1 vez con cada pierna), postura del árbol abrazado (abrazarse uno mismo), postura de la rana (3 veces)

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 05 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg
Total meta 2 min.: 1min 55 seg.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mucho interés durante toda la clase.

Alumno con TDAH: mantiene el interés durante toda la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación del grupo.

Alumno con TDA: participa durante toda la clase

Alumno con TDAH: participó durante toda la clase, en la meditación pregunta "¿no vas a contar?" (cuanto los últimos 10 segundos de la primera parte de la meditación) le contesto "sí, en un momento". Participa (no solicitada) durante toda la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el alumnado se comporta bien y puedo dar la clase sin interrupciones.

Alumno con TDA: buen comportamiento durante toda la sesión.

Alumno con TDAH: tiene buen comportamiento, solo al inicio de la clase le pido que realice la postura, que siguiera las indicaciones (estaba distraído) y sí la realiza. Al final de la clase era el primero en estar formado en la fila listo para salir (le veo y lo felicito) después de unos minutos también le felicita su tutora junto a otra alumna que estaba en la fila.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ---

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La clase fluye muy bien. Logramos enfocar la atención, mejor que la clase anterior. Refuerzo con otro ejercicio de respiración.

Contenta porque el alumnado hace la meditación y ejercicios en el cuento manteniendo la atención y participación. Este grupo que en general es muy inquieto se ven motivados y divertidos con el cuento

Alumno con TDAH: en la primera parte de la meditación el compañero que esta junto del alumno con TDHA se queja porque sus brazos chocan, le pido que se mueva hacia delante para que tengan lugar.

Relación y actitud del profesorado

La tutora que queda en la clase (como tiene un problema en la espalda) le comento que puede quedarse sentada en la primera grada, con los pies juntos en el suelo y espalda recta) sigue la clase.

La veo contenta al ver que sus alumnos realizaban las posturas cuando yo leía el cuento. Y también veo que lo disfrutaba.

Al final me pregunta qué día terminan con las clases de yoga, le comento que son 16 semanas. Me dice que va a revisar el calendario escolar ya que hay un puente en mayo de cuatro días.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Mover a algunos alumnos para que tengan lugar para realizar la primera parte de la meditación y no se peguen con los brazos.

Notas de Campo

Registro No.: 76	Grupo: 3ro Rosa	Fecha: 15/03/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
No. sesión grupo: 15	No. Alumnos: 21		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Al inicio de la clase le comento a la tutora tiene un problema de espalda le comento mejor si se sienta en la primera grada, con los pies juntos en el suelo y espalda recta, ya que nos vamos a poner de pie enseguida. Lo hace y sigue la clase con el grupo.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Se le dificulta mantener el equilibrio a algunos alumnos y alumnas en la postura del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí

Clima de aprendizaje:

Muy bien clima en la clase.

Resumen de la clase – actividades

Recordar normas y añadir las nuevas

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Meditación : reforzar el que mantengan los ojos cerrados durante la meditación.

Leo una historia que tiene nombres de las posturas, el alumnado hace las posturas mientras leo el cuento con: postura del arquero, árbol (1 vez con cada pierna), postura del árbol abrazado (abrazarse uno mismo), postura de la rana (3 veces)

Repasar el canto y movimientos de brazos Maaa

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Meta es 2min. : 2 min 05 seg

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés durante toda la clase.

Alumno con TDAH: sigue sin mostrar interés en la meditación. Muestra mucho interés por tocar el pin y realizar las posturas.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación

Alumno con TDAH: no realiza la meditación, sigue la clase con motivación y participación sobre todo en el cuento.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: muy buen comportamiento.

Alumno con TDAH: durante la meditación molesta a su compañero que se sienta al lado, que se queja de él al final de la clase. Le llamo la atención, después tiene buen comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: La clase fluye muy bien contenta con la experiencia de hoy con el grupo.

Alumno con TDAH: descubro que tiene interés en tocar el pin (ya que su comportamiento iniciar en la intervención era como que todo le daba igual) y también le gusta realizar las posturas.

Logramos buen estado de silencio y enfoque en los ejercicios de respiración y la meditación. Antes de hacer la meditación les pregunto si están listos para el reto de los 2 min (como la clase pasada) un alumno me dice “ hoy 3 minutos” le contesto que es mucho, otro alumno me recuerda que comentamos la clase pasada que íbamos a aumentar 5 segundos más hoy,

acepto 2.05 min. Les comento que reto de hoy es mantener los ojos cerrados, no importa si no llegamos al tiempo. Lo hacen muy bien todos (excepto el alumno con TDAH) cierran los ojos. Entramos a un estado de meditación muy bonita silencio y enfoque. Les felicito.

Se ve que les gusta mucho las posturas con el cuento.

Relación y actitud del profesorado

En la meditación cuando el alumnado está con los ojos cerrados y muy enfocados en la meditación, ella también los observa a todos. La veo un poco sorprendida y contenta (no había asistido a las últimas dos clases y creo que ve un cambio en los alumnos

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Cambiar del lugar al compañero que se sienta al lado del alumno con TDAH ya que lo ha molestado hoy.

Notas de Campo

Registro No.: 77 No. sesión grupo:14	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 13	Fecha: 16/03/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El alumnado entra al aula y me comentan que muchos de sus compañeros y compañeras no vienen hoy a clase porque tienen ensayo para una presentación coral que prepara la clase de música. Tampoco asiste el alumno con TDAH ya que lo castigó la tutora por mal comportamiento en la clase de la hora anterior.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Se le dificulta mantener el equilibrio a algunos alumnos y alumnas en la postura del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje:

Buen clima en la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Meditación: hoy voy a reforzar el mantenerse en silencio.

Leo una historia que tiene nombres de las posturas, el alumnado hace las posturas mientras leo el cuento con: postura del arquero, árbol (1 vez con cada pierna), postura del árbol abrazado (abrazarse uno mismo), postura de la rana (3 veces)

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.
Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg
Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mostraron interés en las actividades.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: con alta participaron durante toda la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Algunos niños y niñas ayudan a quitar los carteles de los nombres de sus compañeros y compañeras que no asistieron hoy (participación no solicitada).

La clase fluye muy bien, durante la meditación logramos mantener silencio que es lo que reforzamos en la clase de hoy. Mucha participación con las posturas y el cuento.

Siento que no es el mejor castigo para el alumno con TDAH el que no asista a la clase de yoga, no tengo la confianza con esta tutora para pedirle que por favor no lo haga como lo pude hacer con la tutora del grupo azul.

Relación y actitud del profesorado

La tutora entra a la clase y me comenta que hoy faltan muchos alumnos y alumnas porque tienen ensayo coral. Se queda afuera del círculo observando a sus alumnos.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

El siguiente refuerzo de la meditación de los 50 segundos en silencio es cerrar los ojos.

Cambiar de lugar a alumno con núm. de lista 1 porque juega mucho con su compañero que se sienta a su lado.

Notas de Campo

Registro No.: 78	Grupo:3ro Verde	Fecha: 16/03/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
No. sesión grupo:16	No. Alumnos: 23		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El grupo entra a la sala junto con su profesora me comenta que vienen de una visita a la biblioteca que está cerca del barrio. Le pide a una alumna que me cuente un poco más, otros alumnos y alumnas también explican sobre la visita. La tutora me comenta sobre un concierto benéfico en dónde el alumnado que toma clases de música en el Colegio participa y los asistentes son el alumnado de primaria que compra una camiseta como boleto que se va a una ONG de Latinoamérica en este año. Todos los alumnos entran aunque no hayan comprado la camiseta. Me invitan a asistir, acepto la invitación. Hoy cambio de lugar a la alumna con núm. de lista 23 , se lo comento cuando entra a la sala. Le comento que es para que lleve un poco de su calma a esta zona, sonrío y acepta su nuevo lugar.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Se le dificulta mantener el equilibrio a algunos alumnos y alumnas en la postura del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima en la clase, un alumno y alumna hablaron mucho introducimos las nuevas normas de los demás grupos.

Resumen de la clase – actividades

Introducimos nuevas normas.

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). El alumno con TDAH me pregunta si él puede leer el cuento, le contesto que sí. Lee la historia que tiene nombres de las posturas, el alumnado hace las posturas mientras leo el cuento con: postura del arquero, árbol (1 vez con

cada pierna), postura del árbol abrazado (abrazarse uno mismo), postura de la rana (3 veces)

Meditación: hoy voy a reforzar el mantenerse en silencio al menos 50 seg.

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 1min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 50 seg.

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mucho interés en la clase. A algunos alumnos y alumnas no les interesa mucho la meditación.

Alumno con TDA: muestra interés durante la sesión.

Alumno con TDAH: hoy mantienen interés en toda la clase y en la meditación.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación.

Alumno con TDA: participa durante toda la sesión en las posturas con el cuento y la meditación le cuesta un poco pero se mantiene y lo intenta. Al final de la clase ayuda a recoger los carteles con el nombre (participación no solicitada)

Alumno con TDAH: me pide leer el cuento (participación no solicitada) le contesto que sí pero si realiza la meditación, acepta. Lee el cuento (la profesora comenta que es un día con muchos acontecimientos para él la participación en el día de concierto y leer el cuento). Realiza la meditación muy bien por segunda vez en el curso y le gusta el reto de los 50 segundos y se mantiene en silencio.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta a excepción de dos alumnas y un alumno que hablan durante la clase. Por lo que introduzco las nuevas normas de conducta (se le llama la atención una vez como aviso, la segunda sale del círculo y observa la clase en silencio desde la grada, la tercera no participa en la siguiente clase)

Alumno con TDA: muy buena conducta.

Alumno con TDAH: buena conducta, le tengo que pedir que siga las indicaciones un par de veces

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La clase transcurre muy bien, mucha participación con las posturas del cuento y se mantienen atentos.

Alumno con TDAH: Al final de la clase se queda sentado en su lugar tranquilo y en silencio (normalmente corre y se pone a jugar con sus compañeros y compañeras y es el último en ponerse los zapatos y salir de la sala). Le pregunto si se siente bien, asiente con cabeza. La tutora nos escucha y dice “ hoy le ha sentado muy bien el yoga”. Se levanta con calma después de un momento. Cuando sale comento que todo salga bien en su actuación de hoy.

Alumno con TDA: sigue la clase con atención, realiza los ejercicios.

Relación y actitud del profesorado

La profesora se sienta en el círculo con el grupo y realiza los ejercicios, me pide que separe a la alumna con núm de lista 13 y al alumno núm de lista 18 ya que hablan mucho durante la clase y distraen a los demás.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)
Separar de lugar a alumna con núm de lista 13 y al alumno núm de lista 18 ya que hablan mucho durante la clase y distraen a los demás. Y cambiar de lugar a alumna con núm de lista 21.

Próxima clase reto en la meditación es cerrar los ojos en la segunda parte.

Notas de Campo

Registro No.: 79	Grupo:3ro Azul	Fecha: 17/03/16	Hora: De 12.00.h a 12.15h
No. sesión grupo:18	No. Alumnos: 23		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora llega a la sala con el grupo y me comenta que regresa en unos minutos, cuando vuelve a la sala toma su lugar en el círculo y realiza los ejercicios con el grupo. Se le ve contenta con el comportamiento y participación del alumnado.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Se le dificulta mantener el equilibrio a algunos alumnos y alumnas en la postura del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje:

Buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Respiración desde el corazón el mudra a la altura de la frente con los pulgares entrelazados los demás dedos doblados (agrego esta meditación).

Meditación: les comento que hoy tenemos un reto de mantener 50 segundos en silencio de la segunda parte de la meditación, lo logran.

Leo una historia que tiene nombres de las posturas, el alumnado hace las posturas mientras leo el cuento con: postura del arquero, árbol (1 vez con cada pierna), postura del árbol abrazado (abrazarse uno mismo), postura de la rana (3 veces)

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés en durante toda la sesión.

Alumno con TDA: sigue la clase y muestra interés.

Alumno con TDAH: mantiene el interés durante toda la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación.

Alumno con TDAH: participa durante toda la clase, realiza la meditación. En la postura del bebe me pregunta (haciendo la postura) "vas a pasar" (participación no solicitada) pide que pase a ayudar a realizar bien la postura del bebe ya que así se relajan más. Al final se queda un poco más en la postura.

Alumno con TDA: sigue muy bien las indicaciones durante toda la clase, realiza los ejercicios.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: hoy se comportaron muy bien, excepto el alumno con núm. de lista núm. 11.

Alumno con TDA: tiene buen comportamiento.

Alumno con TDAH: hoy tarda en tomar su lugar, hago el siguiente comentario al grupo "quien no tome su lugar va a quedarse fuera del círculo" y en seguida va a su lugar pero se tumba en el suelo, un compañero le dice que se siente y lo hace. Durante la clase tiene buen comportamiento. Al final de la clase uno de su compañeros me dicen que puso los zapatos en el armario detrás del proyector.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Es el grupo más retador del curso, las últimas dos o tres clases han ido muy bien ya que fluyen y no tengo que estar interrumpiendo para llamar la atención. El alumnado está participativo y muestra interés. Para lograr más enfoque y tranquilidad añado un ejercicio de respiración. En el cuento con las posturas mucha participación realizando las posturas y mantuvieron la atención sobre el cambio de pierna en cada postura.

Hoy pasa al centro uno de los alumnos más inquietos núm. de lista 7 realiza las posturas siguiendo el cuento, la última postura es la del bebe y se queda un poco más que el resto veo que lo calma (veo que se encuentra cómodo en la postura)

Alumno con TDAH: va muy bien se enfoca más durante la clase y sobre todo en la meditación.

Relación y actitud del profesorado

Se despide y me desea felices vacaciones y yo le deseo que descanse de TODO

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Añadir al reto de los 50 segundos los ojos cerrados.

Recordar a los alumnos dejar los zapatos en su lugar.

Notas de Campo

Registro No.: 80	Grupo:3ro Blanco	Fecha: 17/03/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
No. sesión grupo:17	No. Alumnos: 22		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Se le dificulta mantener el equilibrio a algunos alumnos y alumnas en la postura del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: muy buen clima en la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Meditación

Leo una historia que tiene nombres de las posturas, el alumnado hace las posturas mientras leo el cuento con: postura del arquero, árbol (1 vez con cada pierna), postura del árbol abrazado (abrazarse uno mismo), postura de la rana (3 veces)

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés durante toda la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alto nivel de participación.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: muy buena conducta.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La clase fluye muy bien, realizamos la meditación y el cuento con las posturas. En la meditación hacemos el reto 1min 10 segundos de silencio, les costo un poco a algunos y algunas alumnas el mantener la meditación 2 min.

Les deseo felices vacaciones me contestan que a mi también y algunos alumnos y alumnas al terminar la clase me dicen personalmente felices vacaciones.

Busco a la alumna para darle las gracias por el dibujo que me regalo, le digo que es muy bonito.

El alumno con Asperger no pregunta por los colores, se mantiene en el círculo y participa durante toda la clase. Como siempre su tutora y compañera que se sienta a su lado le ayudan a realizar y mantener las posturas. Como hoy intercambiamos las piernas durante las posturas, yo preguntaba ¿Qué pierna toca? Y una de las veces él me contesta “la izquierda” y yo le conteste muy bien. En la postura del bebe paso por cada niño y niña para corregir la postura o decir que bien. Como él estaba tumbado boca abajo la tutora me confirma que le puedo corregir la postura como al resto del alumnado, también le digo que lo hace muy bien (me comenta que después pregunta por qué a él no le dicen algo).

Relación y actitud del profesorado

La tutora participa y realiza los ejercicios y la meditación con el alumnado, no interviene pero se siente su presencia. Sólo ha intervenido en contadas ocasiones para casos excepcionales.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Añadir al reto de los 1 min 10 segundos los ojos cerrados.

Notas de Campo

Registro No.: 81 No. sesión grupo:15	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 23	Fecha: 18/03/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Hoy el alumnado en general esta inquieto y comentan entre ellos, cuando les pregunto que les pasa hoy me dice una alumna que están excitados, ¿por la vacaciones? Contestan que sí.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Se le dificulta mantener el equilibrio a algunos alumnos y alumnas en la postura del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: el grupo está muy inquieto siguen la clase y la meditación pero comentan mucho entre ellos, al final de la clase les pregunto ¿hoy qué les pasa? Una niña contesta “estamos muy excitados”, les pregunto que si por las vacaciones (hoy último día de clase antes de vacaciones de Pascua) y me contestan que sí.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Respiración desde el corazón el mudra a la altura de la frente con los pulgares entrelazados los demás dedos doblados (agrego esta meditación).
Meditación: hoy voy a reforzar el mantener cerrados los ojos durante la meditación.

Leo una historia que tiene nombres de las posturas, el alumnado hace las posturas mientras leo el cuento con: postura del arquero, árbol (1 vez con cada pierna), postura del árbol abrazado (abrazarse uno mismo), postura de la rana (3 veces)

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.
Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min
Total 2 min.: 1min 50 seg.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mostraron interés.
Alumno con TDAH: muestra interés.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: a pesar de estar inquietos realizamos todo el plan de clase y realizan todos los ejercicios.

Alumno con TDAH: participa en toda la clase, realiza la meditación.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: tuve que recordar a algunos alumnos y alumnas que volvieran a su lugar (se habían cambiado).

Alumno con TDAH: muy buen comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: Como hoy el grupo esta excitado (como lo expresa una alumna) ya que mañana inician las vacaciones de Pascua añado la respiración desde el corazón para ayudar a enfocarse y estar tranquilos. En la meditación el reto de hoy es cerrar los ojos pero no lo hicieron todos. Alta participaron en le cuento con las posturas, pero este grupo les cuesta mantenerse en silencio en la postura del bebe. El canto del cierre de la clase muy bien.

Termino la clase deseándoles felices pascuas, el alumnado se ve contento.
Alumno con TDAH: sigue muy bien toda la clase, las posturas, la meditación con buen comportamiento.

El alumno con autismo llega muy agitado a la clase, se pone a correr en las gradas y emite sonidos, después de unos minutos él mismo se tranquiliza.

Relación y actitud del profesorado

Se queda fuera del círculo, sentado en la grada para cuidar del niño con autismo. Cuando comento con el alumnado si están excitados por es el último día de clases antes de vacaciones, la tutora asiente con la cabeza y sonrío.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)
recordar al grupo el reto de la meditación ojos cerrados

Notas de Campo

Registro No.: 82	Grupo: 3ro Rosa	Fecha: 18/03/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
No. sesión grupo: 16	No. Alumnos: 22		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Se le dificulta mantener el equilibrio a algunos alumnos y alumnas en la postura del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: muy buen clima de aprendizaje. Al iniciar la clase, les pregunté si estaban felices de casi estar de vacaciones, me contestaron que sí. Les pedí un esfuerzo extra para enfocarnos en la clase.

Resumen de la clase – actividades

Recordar normas y añadir las nuevas

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Meditación: reforzar el que mantengan los ojos cerrados durante la meditación.

Leo una historia que tiene nombres de las posturas, el alumnado hace las posturas mientras leo el cuento con: postura del arquero, árbol (1 vez con cada pierna), postura del árbol abrazado (abrazarse uno mismo), postura de la rana (3 veces)

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Meta es 2min. : 2 min 05 seg

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés en toda la clase.

Alumno con TDAH: al preguntar quien faltaba de pasar al círculo, levanta la mano (la primera vez que levanta la mano para participar en algo) le pido que pase al centro a realizar los ejercicios (las posturas) junto con otra compañera.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación en toda la clase.

Alumno con TDAH: la meditación no la realiza, se mantiene en silencio. En el resto de clase hace todos los ejercicios.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: muy buena conducta.

Alumno con TDAH: hoy tiene buen comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: la clase fluye muy bien, Algunos alumnos piden aumentar el tiempo de la meditación en esta clase para romper el record de 2 min 05 seg (lo están viviendo como un reto). Les contesto que mantendremos el tiempo de la clase anterior ya que están emocionados por las vacaciones y les va a resultar más difícil. Realizan la meditación muy bien casi todos con los ojos cerrados y enfocados con buen silencio.

Al final de la clase les deseo felices pascuas, el alumnado me desea lo mismo.

Felicito a una de las alumnas que participó en coro en el concierto el miércoles pasado. Me comenta que no quiso bailar delante de "toda esa gente" le digo que esta bien que cantó muy bien. Sonríe (en las últimas 3 clases me ayuda sin pedírsele a recoger las papeletas).

Alumno con TDAH: Pasa al centro junto con otra compañera de clase, al pedirles que se tomaran de las manos en la postura del árbol, la compañera se niega haciendo gestión de desagrado varias veces durante el ejercicio. No

insisto y no se si el alumno se dio cuenta de los gestos de su compañera. Como el niño con TDAH estaba haciendo muy bien las posturas, lo miro a los ojos y le digo muy bien.

Relación y actitud del profesorado

La tutora realiza los ejercicios con sus alumnos, se muestra atenta de la participación del alumnado, solo interviene una vez pidiendo a una alumno que se comporte pero de manera discreta. Se despide con dos besos desándame felices vacaciones.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Vacaciones de semana Santa- Pascual 21 al 28 de marzo

Notas de Campo

Registro No.: 83	Grupo:3ro Azul	Fecha: 29/03/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
No. sesión grupo:19	No. Alumnos: 23		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora llega unos minutos tarde con el grupo y me pregunta que si me importa que ella no se quede hoy en la clase. Le contesto que esta bien. Como es el primer día después de vacaciones de Pascua siento al alumnado un poco inquieto, no percibo el interés habitual en el grupo. Tres niños dicen sentirse mal, les pregunto que si quieren salir del círculo y sentarse en las gradas a observar y me dicen que sí. Solo uno de ellos pide volver entrar al círculo.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

A algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas de pie.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: pude realizar el programa de clase, la mayoría del alumnado lo sigue.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Respiración desde el corazón el mudra a la altura de la frente con los pulgares entrelazados los demás dedos doblados (agrego esta meditación). Meditación:

Nuevas posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja, silla (3 veces cada una)

Cierre de la clase.

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg
Total meta 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: como es el primer día después de la pausa de Pascual no percibo el mismo interés en el grupo, pero siguen toda la clase.

Alumno con TDA: ---

Alumno con TDAH: muestra alto interés en la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: a pesar que les cuesta enfocarse la mayoría del grupo realiza todos los ejercicios y la meditación.

Alumno con TDAH: realiza todos los ejercicios de clase y se mantiene atento. Mantenerse enfocado en la meditación le cuesta hoy.

Alumno con TDA: ---

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: El alumno con núm. de lista 11 no tiene buen comportamiento, como las últimas clases y le pido que salga del círculo y siente en las gradas.

Alumno con TDAH: tiene buen comportamiento a pesar de estar al lado de su amigo ya que la niño que se sienta entre ellos no fue a clase.

Alumno con TDA: buena conducta durante la sesión.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La clase de hoy fue retadora, ya que el grupo estaba inquieto en general, en este grupo hay como de 6 niños muy inquietos. Logramos enfocarnos, realizar la meditación y los ejercicios. También influye que llegan tarde normalmente a clase y voy más ajustada con el tiempo ya que tengo otro grupo después. Refuerzo el enfoque con otro ejercicio de respiración mudra a

la altura de la frente, respirando desde el corazón: La mayoría del alumnado realiza muy bien la meditación, pero observo que les cuesta más que otros días mantenerse en silencio y enfocados. Escuchan las indicaciones y realizan muy bien las nuevas posturas.

Hoy la alumna con núm. de lista 8 me sugiere que todos el grupo debía esperar a que pasara por el cartel (solo la mitad ya que la otra mitad lo hace) Le contesto que tiene razón.

Alumno con TDAH: Al salir de la sala el grupo se hace dos filas para ir a su clase, ahí la tutora llama le atención por su comportamiento.

Alumno con TDA: se queda sentado en la grada porque se siente mal.

Relación y actitud del profesorado

La tutora me pregunta si me importa que ella no se quede a la clase, le contesto que está bien.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Todo el alumnado espere a entregar su papel antes de ir a ponerse los zapatos.

Notas de Campo

Registro No.: 84	Grupo:3ro Rosa	Fecha: 29/03/16	Hora: 12.30h a 12.45h
No. sesión grupo:17	No. Alumnos: 24		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Este grupo a pesar que hoy es el primer día de clases después de las vacaciones de pascual no esta inquieto como el grupo anterior. Entran a la sala, con la dinámica de tomar su lugar y podemos iniciar la clase en un momento.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

A algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: muy buen clima en la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Meditación.

Nuevas posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja, silla
(3 veces cada una)

Cierre de la clase.

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Meta es 2min. : 2 min 05 seg

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: el alumnado muestra interés en durante toda la sesión.

Alumno con TDAH: muestra un poco más de interés al inicio de la meditación, mantiene el interés en las posturas.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación de todo el alumnado durante toda la sesión.

Alumno con TDAH: el compañero que se sienta a su lado le ayuda a realizar el mudra, lo mantiene un unos momentos, se queda en silencio y observando a sus compañeros. Participa durante el resto de la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: muy buena conducta.

Alumno con TDAH: muy buen comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Muy contenta con el grupo ya que se enfocan y mantienen el silencio durante la meditación cada uno y una se esfuerzan para mantenerse en el enfoque y se logra silencio muy bonito. Realizan las posturas con entusiasmo se ve que les gustan las nuevas posturas y se puede observar que lo pasan bien.

He estado pensando en preguntarles si realizan alguno de los ejercicios aprendidos fuera de la clase.

Alumno con TDAH: contenta porque al ayudarlo su compañero a realizar el mudra se queda un momento en la meditación. Después realiza todos los ejercicios.

Relación y actitud del profesorado

La tutora me saluda cariñosamente después de las vacaciones de Pascua, como siempre se sienta en el círculo y realiza la clase con sus alumnos. Se mantiene presente y observa al grupo. No llama la atención de nadie.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Preguntar al alumnado si han realizado algo de lo aprendido fuera de la clase.

Notas de Campo

Registro No.: 85 No. sesión grupo:16	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 22	Fecha: 30/03/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El alumnado llega sin la tutora, entra a la sala casi al terminar la clase se queda sentada en la grada observando al grupo.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?
Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios
A algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?
Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima de aprendizaje, el grupo estaba un poco inquieto y juguetón.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Meditación.

Recordar las normas con el grupo.

Nuevas posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja, silla (3 veces cada una)

Cierre de la clase.

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg.

Total 2 min.: 2 min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestra interés en la sesión.

Alumno con TDAH: tiene interés en la clase y pide pasar al centro del círculo para realizar las posturas.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: el grupo participa durante toda la sesión

Alumno con TDAH: alto nivel de participación en toda la sesión de hoy. Levanta la mano cuando estábamos recordando las normas, y menciona una de ellas. Pide pasar al centro del círculo para realizar las posturas. Al final de la clase ayuda a recoger el cartel con el nombre. Realiza la meditación

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: hoy les pregunto cuáles son las normas (me las dicen todas levantando la mano para comentarlas) y la nuevas normas de salir del círculo en la segunda llamada de atención.

Hoy le pido salir del círculo a alumno con núm. de lista 25, después de unos minutos levanta la mano para pedir entrar al círculo y se incorpora a la clase con buen comportamiento.

Alumno con TDAH: buena conducta.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: el grupo hoy estaba inquieto y juguetón pero sin interrumpir la clase logramos hacer todo el plan de clase. Durante la meditación les cuesta un poco más de lo habitual entrar en silencio.

Relación y actitud del profesorado

La profesora llega casi al terminar la clase, se incorpora al círculo se mantiene observando a los alumnos y alumnas.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

¿Sería mejor realizar la meditación al final de la clase, como al inicio del curso?

Notas de Campo

Registro No.: 86	Grupo:3ro verde	Fecha: 30/03/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
No. sesión grupo:17	No. Alumnos: 24		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El grupo llega a la puerta de la sala, observo que su tutora hablar con el alumnado antes de entrar a la sala. Escucho que le dice al alumno con TDAH que hoy ha tenido buen comportamiento y que siga así en la clase de yoga. Cuando entran a la clase la tutora me comenta que estaba calmando al grupo. También me comenta que el alumno con número de lista 3 se quedo castigado en el aula porque se estaba comportando muy mal hoy.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

A algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima de en la clase, la clase fluye muy bien.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Meditación: hoy les comento que tenemos un reto de mantener el silencio manteniendo la postura en quietud durante 50 seg en la segunda parte de la meditación (la primera es con movimiento de brazos)

Recordar las normas con el grupo.

Nuevas posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja, silla (3 veces cada una)

Cierre de la clase.

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: 1 min 10 seg
Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 50 seg.
Total 2 min.: 2min.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: el grupo mantiene el interés en todas la actividades.

Alumno con TDA: muestra interés en las actividades de la clase.

Alumno con TDAH: mantiene el interés durante la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alto grado de participación en los ejercicios.

Alumno con TDA: realiza todos los ejercicios, observo que la meditación le cuesta como a la mayoría del grupo en esta clase.

Alumno con TDAH: participa en toda la sesión. Le gusta el reto de la meditación y la realiza.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: tiene buena conducta, un alumno no vino a clase de yoga, se quedo castigado por su mal comportamiento durante la mañana.

Alumno con TDA: buena conducta.

Alumno con TDAH: buena conducta.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Hoy como es el primer día después de vacaciones para el grupo les pregunto si recuerdan las normas, mucha participación, el alumnado menciona todas.

Realizamos los dos minutos de la meditación sólo unos pocos lograron enfocarse y mantener el silencio hoy. Todos participan en el resto de los ejercicios.

Alumno con TDA: observo que le esta costando la meditación, pone empeño para realizarla.

Alumno con TDAH: al final de la clase le recuerdo que espere su turno para darme el papel con su nombre, vuelve al su lugar y se sienta. Cuando me lo da le felicito por su buen comportamiento durante la clase. Estoy muy contenta ya que realiza la meditación que es lo que más le costaba.

Relación y actitud del profesorado

La profesora se sienta en el círculo con sus alumnos, realiza la clase e interviene verbalmente para comentar sobre su alumno o reforzar un buen comportamiento.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

¿Pasar la meditación al final de la clase como al inicio del curso?

Notas de Campo

Registro No.: 87	Grupo:3ro Azul	Fecha: 31/03/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
No. sesión grupo:20	No. Alumnos: 24		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El alumno con TDAH entra a la sala al lado de su tutora en ese momento el alumno con núm. de lista 21 se queja del alumno con TDAH (se defiende diciendo que le había llamado “mayonesa”) La profesora se vuelve al alumno con TDAH y le llama fuertemente la atención (solamente a él), observo que el niño con TDAH se ve afectado, me quedo parada en la puerta para recibir al resto del grupo, observo que la tutora habla con el alumno con TDAH de una forma más tranquila.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

A algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Respiración desde el corazón el mudra a la altura de la frente con los pulgares entrelazados los demás dedos doblados (agrego esta meditación).

Meditación:

Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja, silla (3 veces cada una)

un alumno pide que la hagamos la postura del bebe.

Cierre de la clase.

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés en toda la clase.

Alumno con TDAH y TDA: mantienen el interés durante la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación del alumnado en la sesión. Un alumno pide realizar la postura del bebe, pregunto al grupo si quieren hacerla, algunos y algunas alumnas contestan afirmativamente, y hacemos la postura.

Alumno con TDAH: participa durante toda la clase, realiza la postura del bebe por iniciativa propia (para auto-regularse) poco antes de hacer las posturas y se queda un poco más cuando lo hacemos todo el grupo.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: hoy el grupo tiene buen comportamiento.

Alumno con TDAH: tiene buen comportamiento durante la clase.

Alumno con TDA: buen comportamiento durante toda la sesión.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: la clase fluye bien, es un grupo de naturaleza inquieta, logramos enfocarnos y realizar la clase en con buenas sensaciones.

Ya que logramos enfocarnos después de hacer la respiración desde el corazón. Realizan bien la meditación, mantienen enfoque y silencio.

Después de hacer las posturas, un alumno me pide hacer la postura del bebe (a este grupo le sienta muy bien esta postura y les gusta) les pregunto ¿para qué nos ayuda (la postura del bebe)? Un alumno y una alumna contestan “para calmarnos”. Les comento que también la podemos hacer

cuando estamos muy cansados y queremos un descanso para continuar las actividades del día. Un alumno pregunta ¿qué son muslos?. Le pido ayuda a la tutora para la palabra muslos en catalán, mientras la profesora piensa el alumno con núm. de lista 11 contesta y dice “yo se me la palabra y tu no” añadió algo como él si sabe y la tutora no, este alumno ha tenido mal comportamiento en el último mes en la clase.

Alumno con TDAH: El alumno se comporta bien durante la sesión dentro de su naturaleza inquieta (he observado que necesita estar en movimiento), realmente veo que le cuesta mantenerse en quietud, pero se auto- regula en esta clase con la postura del bebe.

Al final de la clase una alumna acusa al alumnos con TDAH de lamer el suelo cuando estaba en la postura de bebe, él lo niega...pido silencio y enfocarnos en el ejercicio para cerrar la clase.

Relación y actitud del profesorado

Hoy la tutora se queda en la clase, se sienta en el círculo y realiza la clase con su grupo.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Tras el comentario de la niña sobre el alumno con TDAH, siento que es necesario recordar al grupo lo importante de observarnos a nosotros mismos y no al compañero, aprovechar estos momentos para sentir nuestro cuerpo, cómo esta nuestra respiración.

Notas de Campo

Registro No.: 88	Grupo:3ro Blanco	Fecha: 31/03/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
No. sesión grupo:18	No. Alumnos: 24		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

A algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: muy buen clima durante la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Respiración desde el corazón el mudra a la altura de la frente con los pulgares entrelazados los demás dedos doblados (agrego esta meditación).

Meditación:

Repaso de las normas de la clase.

Nuevas posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja, silla (3 veces cada una)

Cierre de la clase.

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: observo interés del grupo a las nuevas posturas.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación del alumnado.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La clase fluye muy bien, realizamos el plan de la clase y logramos enfocarnos en la meditación aunque a algunos niños y algunas niñas les cuesta un poco cerrar los ojos.

El alumno con síndrome de asperger se mantiene en el círculo, cuando realizamos la meditación normalmente se sienta en la grada, ya que le da más estabilidad para realizar el movimiento de la primera parte de la meditación, la segunda no hace las posturas de las manos se mantiene en silencio observando a al grupo. Las posturas y ejercicios de hoy son nuevos, primero observa y después las hace como puede. Lo observo desde mi lugar y le digo que lo esta haciendo muy bien (sin decir su nombre). La tutora le ayuda y le anima realizar las posturas.

Relación y actitud del profesorado

La tutora se acompaña a su grupo, se sienta en el círculo y realiza la clase acompaña al alumno con síndrome asperger y lo ayuda con las posturas.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)
Estoy probando hacer la meditación sin la música del inicio ya que el alumno con asperger se tumbaba para dormir (ya que me comentó al final de una clase que para dormir le ponen música) a ver si así se mantiene en enfocado en la meditación.

Notas de Campo

Registro No.: 89 No. sesión grupo:17	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 23	Fecha: 01/04/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El grupo entra a la sala, tiene muy interiorizada la rutina de quitarse los zapatos y tomar su lugar. Levanto el brazo para pedir silencio como en todos los grupos y el grupo hace lo mismo, iniciamos la clase fácilmente.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

A algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: muy buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Meditación

¿Observamos a la mente? ¿Cómo esta?

Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja, silla (3 veces cada una)

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg.

Total 2 min.: 2 min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés en toda la sesión.

Alumno con TDAH: observo que mantiene el interés durante toda la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación durante toda la clase.

Alumno con TDAH: alta participa durante toda la sesión.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta, solo un alumno que cambio de lugar pues habla mucho con su compañero que tiene a su lado.

Alumno con TDAH: tiene muy bien comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: La clase fluye muy bien con interés y participación realizamos todos los ejercicios del plan del día. Lograron enfocarse y entrar en silencio, muy bien. Después de la meditación observamos la mente. Las nuevas posturas son de estiramiento todo el grupo participa escucho algunos comentarios como “aaaa” y en las de resistencia en la piernas (como la silla) hacen caritas de “ooo” sienten el trabajo.

Alumno con TDAH: muestra interés y realiza todos los ejercicios de la clase, y la meditación. Tiene muy buen comportamiento.

Relación y actitud del profesorado

El profesor se sienta en la grada y observa al grupo.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Cambiar de lugar al alumno con núm. de lista 6.

Notas de Campo

Registro No.: 90 No. sesión grupo:18	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 24	Fecha: 01/04/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El alumnado entra a clase junto con su tutora toman su lugar, este grupo también tiene muy interiorizado la dinámica de toda la clase.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

A algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas.

A algunos alumnos y algunas alumnas hoy les cuesta mucho mantenerse en la meditación les acompaño con indicaciones (como por ejemplo: comento que si alguien le esta costando mucho, respire lentamente y cierra tus ojos, se enfoque en su respiración)

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: muy bien clima en la sala durante toda la sesión.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Meditación

Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja, silla (3 veces cada una)

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Meta es 2min. : 2 min 10 seg

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: el grupo muestra interés durante la clase.

Alumno con TDAH: observo que, otra vez, intenta realizar la meditación muestra un poco de interés.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación durante todos los ejercicios en la clase.

Alumno con TDAH: su compañero que se sienta a su lado le ayuda a realizar el mudra (postura de manos) de la meditación la mantiene por unos momentos y después se queda en silencio observando al grupo.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta.

Alumno con TDAH: buena conducta.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: la sesión va muy bien, realizamos el plan de clase en un buen clima de clase.

Aumento 5 segundos más a la meditación para realizar 2min 10 segundos. Siento que les cuesta un poco pero lograron mantenerse el silencio y trabajando para mantenerse enfocados.

Alumno con TDAH: al final de la clase se queja de que tiene que esperar a darme el papel con su nombre, le digo que está ejercitando la paciencia. También se queja por la postura de la roca.

Relación y actitud del profesorado

La profesora se sienta en el círculo y realiza los ejercicios con el grupo, solo interviene cuando lo cree necesario se mantiene atenta al comportamiento del grupo y como realizan los ejercicios.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

--

Notas de Campo

Registro No.: 91 No. sesión grupo:18	Grupo:3ro verde No. Alumnos: 24	Fecha: 04/04/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El grupo y la tutora entran a la sala y junto con ellos una alumna de tercero *blanco* que lleva muletas su grupo está en la piscina, la invito a sentarse en la grada, durante toda la clase se queda tranquila observando.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

A algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima de aprendizaje durante toda la sesión.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja, silla (3 veces cada una)

Meditación

Pregunta al alumnado: ¿Han hecho algo de lo aprendido en yoga en algún otro momento del día?

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 1min 10seg

Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 50 seg.

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés durante toda la clase.

Alumno con TDA: muestra interés durante toda la sesión.

Alumno con TDAH: mantiene el interés durante toda la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación durante todos los ejercicios.

Alumno con TDA: le cuesta realizar la primera parte de la meditación (brazos arriba y en movimiento) la segunda que es mantenerse en quietud le cuesta menos, cada clase lo intenta y la realiza.

Alumno con TDAH: es la quinta clase seguida que pone la intención y hace un esfuerzo real y realiza la meditación. Le cuesta pero lo hace, algunas veces toma el tiempo con su reloj.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta

Alumno con TDA – TDAH: buena conducta.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: la clase va muy bien, logramos enfocarnos en los ejercicios, realizamos el plan de la clase. Al final de la sesión les pregunto si han hecho algo de lo aprendido en la clase de yoga fuera de la clase. Unos 6 participan, sus comentarios son los siguientes: alumno con TDAH: “hoy en la mañana (antes del cole) hice el árbol (postura) con mi padre”; Alumno con TDA: “he hecho la postura de la abeja”; Una niña y un niño comentan que han hecho estiramientos; Otro niño dice que ha hecho la postura del bebe. La tutora comenta que algunas mañanas realizan respiraciones con frases positivas del programa JARA, en algunas ocasiones son los mismos alumnos y alumnas dirigen la práctica y que los días que lo hacen tienen buen día en la escuela.

Los alumnos son muy participativo, como en todos los grupos, respecto de quién es el turno de tocar el pin, aun si alguien se tiene nuevo lugar en el círculo o no asistió a clase =D

La meditación va bien, a algunos alumnos y algunas alumnas les cansa mantener los brazos arriba durante la primera parte de la meditación (1.10seg) la segunda parte logran mantenerse enfocados y en quietud.

Al final de la clase el alumno con núm. de lista 3 me comenta que le gusta mucho el yoga, y me pregunta si me puede ayudar en algo. Lo consultamos con la tutora, le dio permiso a ayudarme a poner los carteles con los nombres en círculo de la siguiente clase. Mientras lo hacemos me pregunta que hasta que día vamos a tener clase de yoga, le contesto que hasta los primeros días de junio.

Los cambios de lugar que realicé de unos alumnos y alumnas por el momento van bien ya que comentaban mucho la clase entre ellos.

Relación y actitud del profesorado

La profesora se sienta en el círculo y realiza la clase con su grupo, participa activamente con comentarios y también para reforzar alguna conducta o cuando felicito a algún alumno o alumna por hacer muy bien la meditación.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 92 No. sesión grupo:19	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 23	Fecha: 04/04/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora se disculpa por llegar tarde a las clase (es la primera vez que llegan tarde) me comenta que tuvieron un retraso al salir de la clase de natación. Le pregunto si podemos salir un poco después de la hora para dar la clase de 15 min. me dice que sí.

Observo que el alumnado esta muy cansado hoy (los lunes vienen a clase después de natación) por lo que cambio algunos ejercicios físicos que tenía planeado por una meditación – ejercicio de respiración que tiene como objetivo recuperar energía cuando se está cansado (respiración larga y profunda por el orificio derecho).

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí, ya que la tutora me dijo que podemos hacer la clase de 15 min. aunque saliéramos después de las 12:45.

Clima de aprendizaje: buen clima durante la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Cambio las posturas por una ejercicio de meditación-respirar profundamente por el orificio derecho (tapando el izquierdo con el dedo índice)
Meditación.

Pregunta al alumnado: ¿Han hecho algo de lo aprendido en yoga en algún otro momento del día?

Cierre de la clase.

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.
Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg
Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mantienen el interés a pesar de realizar ejercicios de respiración.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: El grupo en general participa y mantiene el enfoque. Cuatro alumnas y alumnos no lograron mantenerse en el ejercicio de respiración por un orificio.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

La clase se desarrolla muy bien, realizamos la meditación después de los ejercicios de respiración, lograron enfocarse y entrar en silencio. Creo que fue buena decisión cambiar el contenido de la clase ya que el alumnado se termina la clase enfocado y relajado.

Alumnado en general: Al final de la clase les pregunto si han practicado algo de lo aprendido fuera de la clase, algunos de sus comentarios.

Alumna: “ el sábado pasado hice mi primera comunión, como no podía dormir (la noche antes) hice la postura del bebe”.

Alumno: “yo hago esta (hace el movimiento de la meditación) en casa”.

Alumna: “mi prima (mayor) hace yoga, le mostré lo que hacemos en clase”.

Alumna: “le enseñé a mi hermano (12 años) los ejercicios de yoga, porque el no tiene clase de yoga”

Alumno: “hago el árbol (postura) en casa”.

Alumno con síndrome de asperger: estuvo casi tumbado durante toda la sesión porque estaba muy cansado de la clase de natación.

Relación y actitud del profesorado

La tutora se sienta en el círculo con el grupo y realiza los ejercicios, anima a alumno con síndrome de asperger a realizar los ejercicios, pero él no responde realmente está muy cansado de la clase de natación.

Observo que la tutora antes de entrar a clase llama la atención (con mucha discreción y tono de voz bajo) al alumno con núm. de lista 1. El alumno tiene buen comportamiento durante la sesión. Mucha diferencia a otras tutoras que alzan la voz y se crea un ambiente de tensión.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 93 No. sesión grupo:21	Grupo:3ro Azul No. Alumnos: 23	Fecha: 05/04/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora lleva el grupo a la clase 5 minutos tarde (normalmente llegan tarde) me comenta que no se puede quedar a la clase ya que tiene que terminar un trabajo. Al terminar la clase va a recoger al grupo y me comenta que cuando podemos hablar sobre la fecha de termino de la intervención (ya que vamos a reponer las clases que se han suspendido por vacaciones u otras actividades). Le comento que mañana a las 11:00h, está de acuerdo.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: el grupo esta inquieto, cambio el plan de clase y logramos tener una clase fluida (sin grandes interrupciones para llamar la atención)

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Respiración desde el corazón el mudra a la altura de la frente con los pulgares entrelazados los demás dedos doblados (agrego esta meditación). Cambio los ejercicios de las posturas de pie por una ejercicio de meditación- respirar profundamente por el orificio izquierdo (tapando el derecho con el dedo índice)

Alumno pide que la hagamos la postura del bebe.

Meditación.

Pregunta al alumnado: ¿Han hecho algo de lo aprendido en yoga en algún otro momento del día?

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: hay interés por parte del alumnado en la clase.

Alumno con TDAH: a pesar que toda la clase hacemos ejercicios de respiración y poco movimiento del cuerpo mantiene el interés.

Alumno con TDA: muestra interés durante toda la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación durante toda la sesión.

Alumno con TDAH: hace un gran esfuerzo hoy, ya que él y el grupo están muy inquietos. Realiza todos los ejercicios de respiración, cuando estamos haciendo el de respiración con el orificio izquierdo (sin movernos) pregunta dos veces, ¿ya? (para saber si ya terminamos) pues se veía que le constaba realizarla, le conteste un poco más, respira muy lentamente. Y volvía a intentarlo. Al hacer la meditación del reto se pone muy cerca de su compañero de al lado y algunas veces lo toca y lo distrae.

Alumno con TDA: realiza todos los ejercicios durante la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta a pesar que están inquietos.

Alumno con TDAH: buena conducta, al salir de clase cuando estan en la fila para entrar a su clase, la profesora le llama la atención, escucho hasta dentro de la sala.

Alumno con TDA: tiene buena conducta.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: al inicio de la clase están muy inquietos (como casi siempre) y los dos ejercicio de respiración no fueron suficientes para enfocarlos. Por lo que no realizamos las posturas de pie y en su lugar

hacemos otro ejercicio de respiración para ayudar a calmar y enfocar, con ello pudimos realizar la meditación. Logrando silencio. Me pidieron hacer la postura de bebe como en la clase anterior.

Al final de la clase pregunto al alumnado si han practicado algo de lo aprendido fuera de la clase, algunos de sus comentarios (como 6 niños y niñas):

Alumna: "hago la postura del bebe" ¿para qué la haces? "para calmarme"

Alumno: "hago la postura del bebe antes de hacer los deberes".

Alumno: hace la meditación en casa, mueve los brazos para mostrarme que hace.

Alumna: "mi papá hacía yoga, le enseñó lo que hacemos en clase".

Un alumno y alumna comentan que hacen la postura del árbol.

Alumno con TDAH: mientras sus compañeros comentan, entra y sale de la postura del bebe (para auto-regularse). Mantiene buen comportamiento.

Alumno con TDAH y el alumno con TDA: No menciona que hace algo de lo aprendido fuera de clase de yoga.

Relación y actitud del profesorado

No se queda a la sesión.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Ver a quien pongo al lado del alumno con TDAH para que su compañero no se agobie con su hiperactividad.

Los ejercicios de respiración ayudaron a centrar y calmar al grupo.

Notas de Campo

Registro No.: 94 No. sesión grupo:19	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 25	Fecha: 05/04/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

A algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima durante la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Respiración desde el corazón el mudra a la altura de la frente con los pulgares entrelazados los demás dedos doblados (agrego esta meditación).

Ejercicio de meditación-respirar profundamente por el orificio izquierdo, tapando el derecho con el dedo índice (agrego esta meditación).

Meditación.

Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja (3 veces cada una)

Pregunta al alumnado: ¿Han hecho algo de lo aprendido en yoga en algún otro momento del día?

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación: Meta es 2min. : 2 min 10 seg

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: observo interés el grupo durante la sesión.

Alumno con TDAH: intenta por segunda clase hacer la postura de las manos (uno de sus compañeros le ayuda) la mantiene por un momento y después se queda tranquilo en silencio observando al grupo. Sigue con interés el resto de la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación durante todos los ejercicios.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta. Una alumna y un alumno comentan algo de la cara de un niño al hacer la meditación, les pido que se enfoquen en ellos mismos.

Alumno con TDAH: buena conducta.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

El alumnado de este grupo es muy tranquilo, pero hoy estaban intranquilos y no logramos enfocarnos con las tres respiraciones profundas con el pin, por lo que hacemos dos meditaciones más que he usado en otros grupos. La respiración con el mudra a la altura de la frente y la de respirar con orificio izquierdo (ayuda a calmar) Logramos enfocarnos y hacemos la meditación 2.10 segundos y observo que a algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco. Les acompaño con indicaciones durante toda la meditación. Realizamos también las posturas del plan de clase, excepto la postura de la silla, no nos da tiempo.

Al final de la clase pregunto al alumnado si han practicado algo de lo aprendido fuera de la clase, algunos de sus comentarios (7 niños y niñas levantan la mano) y comentan lo siguiente:

Alumna: "le enseñé los ejercicios de yoga a mi hermano (6 años)"

Alumno: "hago esta (muestra la postura de las manos de la meditación)".

Alumno: "hago la postura del arquero"

Un alumno y una alumna: "hago la postura del bebe" ¿para qué la haces? para calmarme.

Alumna: "hago la postura del árbol, arquero y bebe".

Alumna: hace las posturas en casa con su hermana de 4 años.

Otro alumno: comenta que no le gusta la meditación, que prefiere otros ejercicios. Le digo que lo entiendo, que he observado que le cuesta y que lo está haciendo muy bien pues lo está intentado. Sonríe y asiente con la cabeza.

Alumno con TDAH: no mencionó realizar los ejercicios fuera del aula.

Relación y actitud del profesorado

La tutora se sienta en el círculo y realiza la clase con el grupo, se mantiene atenta al comportamiento y observa también cuando están meditando.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Me quedé reflexionando después de escuchar al alumno que podría recordarles que con la meditación estamos ejercitando la mente, como cuando realizamos ejercicio físico y nos cansamos o hay días que nos cuestan más. También mencionarles que es muy importante que dejen de observar al compañero si lo hace bien o no y se observen a ellos mismos y la importancia que tiene.

Notas de Campo

Registro No.: 95 No. sesión grupo:18	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 24	Fecha: 06/04/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Observación de la actividad:

El alumnado entra y toma su lugar, su tutora no viene hasta el final de clase y se sienta en la grada observando el grupo.

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

A algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: el grupo esta bastante inquieto, cambio el contenido de la clase, logramos un buen clima del aula y que la clase fluyera y lograr enfocar en la meditación.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, silla (2 veces cada una)

Agrego: 15 movimientos de postura de la ranas – postura de bebe (2 veces)

Meditación

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg.

Total 2 min.: 2 min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mantienen el interés en la clase.

Alumno con TDAH: muestra interés durante los ejercicios.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación el grupo sigue la clase.

Alumno con TDAH: sigue la clase y realiza todos los ejercicios, observo que la segunda parte de la meditación le cuesta enfocarse y se mueve mucho, pero se mantiene en silencio.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: a pesar de estar inquietos no interrumpen la clase, llamo la atención a alguno.

Alumno con TDAH: tiene buen comportamiento .

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

El grupo esta un poco efusivo y siento que necesitan moverse por lo que al final de las posturas hacemos el ejercicio de las ranas (movimiento rápido) alternado con la postura del bebe (con este descansan un poco). Veo que les resulta divertido a la mayoría de los niños y niñas les gusta. Al terminar las ranas (30 que son muchas) un alumno quería llegar hasta 50. Realizamos la meditación al final de la clase, a algunos niños y algunas niñas les cuesta mantenerse enfocado durante la segunda parte en silencio y quietud.

Al final de la clase pregunto al alumnado si han practicado algo de lo aprendido fuera de la clase, algunos de sus comentarios (como 9 niños y niñas levantan la mano):

Alumna: "en el avión hice respiraciones con las manos en el corazón y con las manos en las costillas cuando estaba nerviosa" esta alumna estuvo en Bruselas cuando los atentados en marzo no asistió a clases unos días ya que el aeropuerto estuvo cerrado.

Alumno: "enseñé a mi madre el arquero y la rana" ¿qué te dijo? "de las ranas nada, del arquero que le destrozaba las piernas".

Otros alumnos y alumnas mencionaron que han hecho: el arquero, árbol, bebe y han cantado "maa" (hace el movimiento de los brazos).

Alumna: "me siento calmada, el yoga me sienta muy bien".

Alumno: “yo hago este en casa (mueve las manos de la meditación)” le comento que muy bien sólo que recuerde hacer también la segunda parte.

Alumno con TDAH: no menciona hacer ejercicios de yoga fuera de la clase. Hoy tiene muy buen comportamiento a pesar que el grupo esta inquieto y sigue todas las indicaciones.

Al final de la clase dos alumnos me dicen en la postura del bebe la nariz “se me chafa” les pedí que la hiciera y les di unas indicaciones (correcciones) y ya no se les aplastaba la nariz esto me sirve para repasar este punto durante la clase.

Relación y actitud del profesorado

Cuando termina la clase le comento que encontré el artículo que escribió sobre la clase de yoga, me comenta que lleva semanas buscándolo y no lo ha visto, le digo bajo que sección búscalo, me dice que lo va a buscar ahora.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Recordar cuando doy las indicaciones de la postura del bebe no apoyar la nariz sino la frente y bajar bien las caderas (siempre paso a ver a cada uno para corregir este último punto)

Hablar con alumno con núm. de lista 6 sobre los comentarios que hizo de su compañero con núm. de lista 23.

Notas de Campo

Registro No.: 96 No. sesión grupo:19	Grupo:3ro verde No. Alumnos: 25	Fecha: 06/04/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?
Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios
A algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?
Hoy no nos dio tiempo de hacer una de la posturas.

Clima de aprendizaje: buen clima en el aula durante toda la clase, al cambiar de lugar a la alumna y alumno que hablaban mucho, logramos más silencio en la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Respiración desde el corazón el mudra a la altura de la frente con los pulgares entrelazados los demás dedos doblados (agrego esta meditación).

Meditación

Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja (3 veces cada una)

Pregunta al alumnado: ¿Han hecho algo de lo aprendido en yoga en algún otro momento del día?

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 1min 10seg

Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 50 seg.

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: veo interés en el grupo durante la clase

Alumno con TDA: sigue la clase con interés.

Alumno con TDAH: observo que tiene interés durante la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación en todos los ejercicios durante la sesión.

Alumno con TDA: sigue la clase muy bien y realiza los ejercicios, se esfuerza en mantenerse enfocado durante la meditación,

Alumno con TDAH: Realiza todos los otros ejercicios durante la clase. le cuesta mucho mantenerse en la segunda parte de la meditación (en quietud) pero lo intenta.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buen comportamiento.

Alumno con TDA: es muy cariñoso, al final de la clase me entrega algo que se encontró en el suelo. Me pregunta si me puede ayudar en algo. En cada clase esta al pendiente de su tutora y la ayuda (no solicitada).

Alumno con TDAH: entra a la clase un poco acelerado e intranquilo (se mueve de un lado a otro) hace unas clases que no lo veía así. Al iniciar la clase tiene buen comportamiento y observo que hace un esfuerzo por seguirla. No interrumpe la clase y tiene buen comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: la clase fluye bien. Hoy añadido la respiración con el mudra en la frente para reforzar el enfocarnos y calmarnos. A algunos niños y algunas niñas les cansa la primera parte de la meditación (movimiento con brazos arriba) ya que mantenemos el ritmo rápido un poco más de tiempo. Les comento que los que se cansen bajen los brazos y cuando puedan los vuelvan a subir. Logramos enfocarnos y estar en silencio la segunda parte de la clase, pocos niños y niñas cierran los ojos.

Alumno con TDAH: se espera sentado en su lugar (es el último) a que pase por el cartel con su nombre. Al salir de clase, en el pasillo, está jugando con sus compañeros y compañeras.

Al final de la clase el alumno con núm. de lista 3 me pregunta si me puede ayudar en algo, le doy las gracias y le comento que hoy no tengo nada en lo que me pueda ayudar pues es la última clase del día.

Alumno con TDA: por su comportamiento y acciones, siento es que un niño sensible y cariñoso, le puede también sentir algo como nervioso por dentro como si se sintiera fuera de lugar. Al final de la clase está pendiente por ayudar a su profesora y algunas veces lo hace conmigo.

Relación y actitud del profesorado

La tutora se sienta en el círculo con el grupo y realiza la clase, hace comentarios durante la sesión como por ejemplo refuerza el comportamiento positivo de los alumnos. Esto hace que el ambiente de la clase sea natural y distendido. Al final de la clase converso un momento con la tutora.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)
Pasar la meditación después de las posturas.

Notas de Campo

Registro No.: 97 No. sesión grupo:22	Grupo:3ro Azul No. Alumnos: 24	Fecha: 07/04/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora lleva el grupo a la sala, me comenta que vuelve en unos minutos. Al final de la clase la profesora me comenta que cada vez van a estar más inquietos y los días de la convivencia más. Le pregunto que es lo de las convivencias, me explica que durante 3 días es como una fiesta (viernes a domingo) le pregunto que si ese día hay clase de yoga (ya que cuando hablamos y vimos el calendario no me comentó de esta fecha) me contesta que no cree, pero lo va a preguntar.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

A algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: el grupo esta muy inquieto, cuesta mucho que la clase fluya, llamé la atención varias veces. Cambié unos ejercicios para ayudarles a enfocarse.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, silla (3 veces cada una)

Meditación.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: cuando cambié los ejercicios se mostraron interesados.

Alumno con TDA: se le veía poco motivado pero sigue la clase.

Alumno con TDAH: mostro interés, aunque esta disperso.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: el grupo sigue la clase.

Alumno con TDAH: sigue la clase y hace los ejercicios.

Alumno con TDAH: realiza los ejercicios durante la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el grupo muy inquieto, tardamos en iniciar la clase. Llamo la atención a varios alumnos y alumnas. Al alumno con núm. de lista 11 le pido que salga del círculo para observar la clase, aún en la gradas sigue comportándose mal. Al final de la clase la profesora le dijo que muy mal, yo estaba recogiendo los carteles con los nombres por donde estaban ellos y le comenté que sí que ya lleva varias clases con mal comportamiento.

Alumno con TDAH: entra a la sala muy inquieto, va a su lugar pero no se sienta en la postura de inicio (esta muy disperso) logra realizar con las respiraciones de inicio en silencio. Le llamo la atención tres veces durante la clase para que siga la clase y no se distraiga.

Toca al compañero que se sienta a su lado en la meditación, el niño se molesta y comenta que lo deje.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Al grupo se ve que están nerviosos, no logramos enfocarnos en ese momento decido añadir el ejercicios con más movimiento. Después de las posturas de pie hacemos 15 ejercicios de las ranas y 1 posturas del bebe (2 veces) en lugar de la postura de la abeja. La realizamos al final después de los ejercicios y logramos enfocarnos en la meditación, a algunos niños y algunas niñas les costó un poco.

Alumno con TDAH: en la clase de hoy no se auto-regula con la postura del bebe (como en las clases anteriores) realiza la meditación observo que le cuesta enfocarse en la meditación pero lo intenta. Desde que regresamos de vacaciones de Pascua lo veo distinto. Al final de la clase le felicito, le comento que veo que están haciendo un esfuerzo para realizar la meditación Al final de la clase se acerca a observar y tocar el reloj y el pin, me acerco a él y le comento que en las clases anteriores se había portado muy bien que sé que hoy le costó estar tranquilo pero lo que vi que lo intento.

Relación y actitud del profesorado

Cuando entra a la clase, el grupo estaba haciendo las ranas, le comento que para cuando están muy inquietos las ranas son buena solución, sonrío.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)
Contenido: probar con la meditación del cuenco cuando estén nerviosos como hoy.

Notas de Campo

Registro No.: 98 No. sesión grupo:20	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 18	Fecha: 07/04/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora lleva el grupo a la sala, me comenta que no se puede quedar a la clase ya que están terminando un proyecto de plástica y que algunos alumnos y algunas alumnas no vendrán a clase ya que lo están aún trabajando y hoy es el último día para terminarlo pues lo tienen que enviar a un departamento. Le contesto que está bien, si quiere el alumnado se puede ir incorporando a clase cuando vayan terminando.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

A algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima de aprendizaje, la profesora no se queda en la clase, el alumnado está un poco excitado pero la clase fluye bien.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja, silla (3 veces cada una).

Una alumna pide que hagamos ranas, hacemos 5.

Meditación.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran mucho interés durante la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: el alumnado participa en todos los ejercicios.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta en general, el alumno con núm. de lista 8 le pido que salga del círculo por mal comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

A pesar que no estuvo la profesora la clase va a bien, el grupo tiene buen comportamiento en general. Realizamos todo el plan de clase. Me da gusto que una alumna pide que hagamos ranas (las hicimos la clase anterior), pregunto al grupo si quieren hacerlas y me contestan que sí, hacemos 5. Lograron enfocarse y estar en silencio en la meditación.

El alumno con Asperger al inicio de la clase entraba y salía del círculo, después de comentarle que está distraendo a sus compañeros entra al círculo y sigue la clase. Se da cuenta que uno de sus compañeros está fuera del círculo y me pregunta ¿le diste el primer aviso? Le contesto que sí. Pone cara de sorprendido.

Relación y actitud del profesorado

La tutora me pregunto cómo se habían portado, le contesto que bien, excepto el alumno con núm. de lista 8.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 99	Grupo:3ro Amarillo	Fecha: 08/04/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
No. sesión grupo:19	No. Alumnos: 24		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El tutor llega cuando estamos terminando la clase y se sienta en la grada observando al grupo.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima de aprendiza, el grupo esta un poco inquieto la clase fluye bien.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Respiración desde el corazón el mudra a la altura de la frente con los pulgares entrelazados los demás dedos doblados (agrego esta meditación).

Ejercicio de respiración para tranquilizarnos respirando solo por el orificio izquierdo.

Ejercicio de observarse (sentados en postura fácil o roca con gyan mudra)

Meditación

Ejercicio de observarse la mente (sentados en postura fácil o roca con gyan mudra).

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg.

Total 2 min.: 2 min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: veo interés en el grupo.

Alumno con TDAH: esta muy atento y con interés durante la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación durante todos los ejercicios, cambié los ejercicios del plan de la clase ya que el alumnado comentando mucho entre ellos.

Alumno con TDAH: realiza todos los ejercicios de respiración con interés.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buen comportamiento conversan entre ellos, logramos enfocarnos.

Llamó la atención a dos alumnos que están hablando durante el ejercicio de respiración, uno de ellos comenta que su compañero le está diciendo comentarios no agradables, le llamo la atención al chico.

Alumno con TDAH: tiene buen comportamiento durante toda la clase.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

El grupo entra a la sala sin su profesor toman su lugar están muy conversadores, realizamos el ejercicio de respiración con el que abrimos la clase no logramos enfocarnos, decido cambiar el plan de clase y realizamos ejercicios de respiración para prepararnos para la meditación (no siento que sea necesario hacer ejercicio para mover el cuerpo) la clase fluye muy bien, ya que logramos enfocarnos y realizan muy bien la meditación y se logra un silencio muy bonito, antes y después de la meditación les pido que observen su cuerpo y mente. Al final de la clase felicito al grupo por hacerlo muy bien.

Una alumna levanta la mano y comenta “ me siento más calmada, el yoga me va muy bien”.

Otro niño levanta la mano: “ayer hice ranas ”

Niño: “me siento más calmado”

Alumno con TDAH: Hace muy buena clase manteniendo la atención en las indicaciones igualmente y buen comportamiento. Observo que le cuesta entrar en la meditación, pero logra enfocarse y entrar en silencio.

Notas de Campo

Registro No.: 100 No. sesión grupo:20	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 25	Fecha: 08/04/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Cuando el grupo entra a la sala me comentan que su tutora no vendrá a clase.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí

Clima de aprendizaje: buen clima de aprendizaje, la clase fluye muy bien.

Hoy la tutora no se queda a la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Respiración desde el corazón el mudra a la altura de la frente con los pulgares entrelazados los demás dedos doblados (agrego esta meditación).

Ejercicio de meditación-respirar profundamente por el orificio izquierdo, tapando el derecho con el dedo índice (agrego esta meditación).

Meditación.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación: Meta es 2min. : 2 min 10 seg

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mantienen el interés durante la clase.

Alumno con TDAH: muestra interés, la meditación no veo que le interese pero hace un poco el intento.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación de los alumnos y alumnas durante toda la clase.

Alumno con TDAH: a pesar que son ejercicios de respiración sentados en postura fácil o roca los realiza, la meditación le cuesta mucho, como en las últimas clases intenta unos segundos el mudra se mantiene en silencio observando.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: a pesar que no está su tutora, se comportan bien, la clase fluye y logramos enfocarnos. Pido que escuchen las indicaciones a unos alumnos y alumnas para que sigan la clase.

Alumno con num de lista 5 casi todas las clases se comporta muy bien, hoy estuvo muy distraído y risueño en la meditación, cuando le pido silencio me dice que la cara de un compañero es muy chistosa, le pido que se enfoque en su respiración, hay que respetar a los compañeros y compañeras. Lo intenta y sigue con el ejercicio pero le cuesta mucho.

Alumno con TDAH: le llamo una vez la atención al inicio de la clase ya que le puso unos cuernos con su mano en la cabeza del compañero que se sienta a su lado. Después tiene buen comportamiento y sigue la clase. No mueve los brazos en la segunda parte de la meditación y el alumno con núm. de lista 1 hace un comentario sobre su actitud (le pido que por favor no haga ese tipo de comentarios). He observado que entre ellos dos ha habido fricción en varias clases.

Comento en el grupo que deben estar observándose a ellos y a ellas mismas que no sirve estar sentados los minutos que sean si están viendo al compañero o compañera. Estos momentos podemos ver cómo estamos, cómo nos sentimos, si tenemos muchos o pocos pensamientos. Les dije “ se que cuesta, pero es como cualquier otro ejercicios.. algunos días cuesta más...estamos entrenando a nuestra mente”.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Este grupo normalmente se enfoca con el ejercicio de respiración con el que iniciamos cada clase. No tienen mal comportamiento sólo están dispersos. Realizamos dos ejercicios más de respiración en lugar de las posturas de pie, al terminarlos les pregunto si les sirvió para estar más tranquilos, un alumno contesta rápidamente y dando un suspiro y diciendo “sí”. Logramos enfocarnos para la meditación y lo hacen muy bien.

Alumno con TDAH: entra a la sala y es la primera vez que me saluda con un “hola” y una pequeña sonrisa. Se quita los zapatos y va a su lugar (anteriormente se sentaba en la grada y le tenía que pedir que tomara su lugar del círculo) le cuesta sentarse en postura fácil, cuando tocan el pin lo hace.

Relación y actitud del profesorado

Algunos alumnos y alumnas me comentan que la tutora no les acompaña a la clase ya que tiene trabajo. Al final de la clase la tutora viene por el grupo a la sala y me comenta que tuvo que quedarse a terminar un trabajo de plástica (que le estresa mucho, ya que ella no es la profesora de plástica) no les da tiempo con los 45 min que tienen.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Creo que sería bueno llevar una botella transparente con agua y purpurina que utilizan en meditaciones para niños para explicarles como puede calmar la mente con la mediación y la respiración. Y como la mente esta con muchos pensamientos o emociones y en este estado no nos deja pensar con claridad, en analogía cuando agitas la botella con purpurina y agua. Empezar por la pregunta ¿por qué meditamos?

Notas de Campo

Registro No.: 101 No. sesión grupo:20	Grupo:3ro verde No. Alumnos: 25	Fecha: 11/04/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El viernes por la tarde voy por las estirillas para las clase de yoga para las docentes y me comenta la tutora de tercero verde que si puedo ayudar al alumno con TDAH ya que esta muy triste y llorando pues cometió una falta grave de conducta y le van a levantar un reporte que va a su expediente académico. Le contesto que por supuesto, la tutora le pide al alumno si me puede ayudar a llevar las estirillas a la sala, afirma con la cabeza. Cuando estamos caminado por el pasillo le pregunto si quiere que hagamos unos ejercicios de respiración, asiente. Nos sentamos en la grada con los pies en el suelo y espalda recta y los dos hacemos una varias respiraciones profundas, una meditación para gestionar las emociones como tristeza o rabia, otra meditación que se basa en respirar largo y profundo por el orificio izquierdo (tapando el derecho) que ayuda a calmar. También hacemos unas pocas repeticiones de ejercicios para mover un poco la espalda, hombros y cuello. Al final charlamos un poco, no me cuenta lo que pasó pero se fue más tranquilo. Su tutora me lo agradece en la clase de yoga que toma después.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima durante la clase, la clase fluye muy bien realizamos el plan de clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja (3 veces cada una)

Ejercicio de respiración observando la purpurina (escarcha) en movimiento dentro de una botella (respiraciones largas y profundas observando como baja la purpurina al fondo, una alumna o un alumno la agitan, explico la analogía de la botella de purpurina con los pensamientos) 2 veces.

Meditación

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 1min 10seg

Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 50 seg.

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: hay interés en el grupo durante la sesión.

Alumno con TDA: mantiene el interés durante la clase.

Alumno con TDAH: se ve interesado en la clase, curioso de que tengo en la bolsa que tengo detrás de mi.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación durante toda la sesión.

Alumno con TDA: realiza todos los ejercicios durante la clase la meditación le cuesta pero se mantiene intentándolo.

Alumno con TDAH: participa durante toda la sesión, en la meditación se distrae un poco pero vuelve a enfocarse.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: muy buena conducta del grupo.

Alumno con TDA: muy buena conducta, al final de la clase me pregunta si me puede ayudar a algo, me ayuda a reacomodar los carteles con los nombres de la siguiente clase. Cuando observa que voy hablar con el alumno con TDAH se despide.

Alumno con TDAH: se le sigue viendo triste por el incidente del viernes pasado. Entra a la sala saluda y toma su lugar. Tiene buen comportamiento durante la clase.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Después de abrir la clase con el ejercicio de la respiración la tutora comenta que esta semana van a tener pruebas. Que acaban de tener una de ellas antes de la clase. Le pide al alumnado que me explique de que son las pruebas, me comentan que son muy importantes que son de la Generalitat, esta semana van a tener algunas, descansa una semana y la siguiente tiene unos días de más pruebas.

Les pregunto si alguien hizo algunas respiraciones antes de la prueba, todo el alumnado levanta la mano, miro a la profesora y sonrío, les comento que muy bien. Todo el grupo hicieron respiraciones antes del examen. Un alumno comenta que estaba muy nervioso antes del examen pero que se calmo después de hacer las respiraciones.

Estoy contenta porque les gusto el ejercicio de respiración observando la botella con la purpurina (escarcha). La clase fluye muy bien logramos hacer todo el plan de clase.

Alumno con TDAH: cuando la tutora estaba comentando sobre las pruebas mencionó que está preocupada por un alumno que sigue triste tal vez le afecte al hacer las pruebas. Al final de la clase la tutora me pide si puede quedarse al final de la clase para que le apoye.

Al final de la clase le pregunto qué si me quiere contar lo que pasó, el me dice que sí (lo que paso ayer, pero realmente fue el viernes) siento que realmente no me quiere contar así que mejor realizamos un meditación con mudra y respirando fuerte para el balance emocional, un ejercicio de respiración por la fosa nasal derecha (para darle un poco de energía, ya que se veía bastante bajo, por la tristeza) y flexiones espinales (para el corazón) fueron apenas unos 7 minutos, ya que tenía la otra clase con el grupo. Le pregunto si se siente mejor y asiente con la cabeza.

Relación y actitud del profesorado

Muy buena relación, la tutora es muy abierta y facilita la comunicación de la vida y las actividades del grupo conmigo eso me ayuda a tener una mejor comprensión de lo que están viviendo el alumnado y las docentes.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 102 No. sesión grupo:21	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 24	Fecha: 11/04/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Los lunes el grupo viene de la clase de natación, hoy vienen muy cansados no tanto como la clase anterior pero aún así cambio el plan de clase y no hacemos las posturas de pie.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?
Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios
Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?
Sí.

Clima de aprendizaje: muy buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración observando la purpurina (escarcha) en movimiento dentro de una botella (respiraciones largas y profundas observando como baja la purpurina al fondo, una alumna o un alumno la agitan, explico la analogía de la botella de purpurina con los pensamientos) 2 veces.
Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.
Meditación.

¿Quieren comentar algo?

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mantuvieron el interés durante toda la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación durante la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta durante la clase.

Alumno con TDA – TDAH: ----

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La clase fluye muy bien. La meditación va muy bien buen silencio y enfoque. Después del ejercicio de respiración observando la botella les pregunto si alguien quiere comentar algo, seis levantan el brazo, mencionan que gusta mucho la botella con purpurina (escarcha), preguntan qué lleva, cómo es que baja la purpurina, les contesto que pesa más que el agua por eso baja. Una niña hace un buen resumen de lo que se trata el ejercicio, “al respirar y mirar la botella la mente se calma”.

Al final de la clase mientras recojo los carteles con el nombre, la tutora apura a unos alumnos y unas alumnas (eran 6) en ese momento veo que están tumbados boca abajo mirando la botella con los ojos grandes y cara relajada. Les digo que les tocará a cada uno agitarla, ya que tienen que bajar al comedor.

El alumno con asperger sigue la clase observando y realizando los ejercicios como él puede hacerlos, me pregunta que si es la primera vez que hacemos este ejercicio (de la botella) le contesto que sí. Al final de la clase, me pide observar la botella.

Relación y actitud del profesorado

La tutora se sienta con el grupo y realiza los ejercicios, estando pendiente (como cada clase) del alumno con Asperger. Al final de la clase llama la atención a algunos alumnos y alumnas para que se pongan los zapatos ya que estaban con la botella.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

¿Es mejor acompañarles con mi voz (contando o indicando cuando inhalar y exhalar) durante el ejercicio de la meditación de la botella?

Notas de Campo

Registro No.: 103 No. sesión grupo:23	Grupo:3ro azul No. Alumnos: 23	Fecha: 12/04/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora lleva al grupo a la sala, me comenta que tiene que hacer algo y entra a la clase cuando estamos haciendo las posturas, se sienta en el círculo y realiza la clase con el grupo.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

A algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima en la clase, mejor la semana pasada, el alumnado menos nervioso la clase fluye mejor.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja (3 veces)
Ejercicio de respiración observando la purpurina (escarcha) en movimiento dentro de una botella con agua (respiraciones largas y profundas observando como baja la purpurina al fondo, una alumna o un alumno la agitan, explico la analogía de la botella de purpurina con los pensamientos) 2 veces.

Meditación.

Observar el cuerpo y la mente, postura fácil o roca y gyan mudra.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 55 seg

Total meta 2 min.: 2min 05 seg.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mantienen el interés durante toda la sesión.

Alumno con TDAH: muestra interés durante la clase.

Alumno con TDA: tiene interés en la clase y ejercicios.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación por parte del alumnado durante los ejercicios de la clase.

Alumno con TDAH: alta participación durante la sesión.

Alumno con TDAH: participa durante toda la sesión. La meditación le cuesta un poco hoy, mantiene la intención de hacerla y logra momentos de quietud.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta en general del alumnado.

Alumno con TDAH: tiene buena conducta, dentro de su inquietud natural, tarda un poco más en sentarse se mueve inquieto, pero lo hace. Su compañero que se sienta al lado le pide que se siente (voy a poner a una alumna en medio de ellos dos para evitar conflicto). Pone mucha atención a la explicación de la botella con purpurina, le llama mucho la atención se acerca un poco más para verla mejor. Durante la clase se acerca mucho a su compañero de al lado, el niño le molesta pues le toca el brazo o mano cuando esta en la meditación)

Al final de la clase quería agitar la botella le dije que le tocará su turno (pues varios niños y niñas lo querían hacer y sólo tenía 5 mins para preparar la sala para el otro grupo) trata de quitármela y pasa un compañero amigo suyo, le toma del brazo y le quita la mano de la botella , él contesta “oye” y se le queda viendo con mirada retadora. (Esa dinámica con sus compañeros tratan de calmarlo, pero de forma física o verbal con tono alto o tono de estar molestos). Al final salen conversando los dos como si nada.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguna

Alumno con TDA – TDAH: ninguna

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: El grupo se siente mucho más tranquilo que las dos clases de la semana pasada, la clase fluye y realizamos el plan de clase. Al inicio de la clase cuesta un poco enfocarnos, el alumnado participa en toda la clase. Algunos niños y algunas niñas les cuesta un poco seguir la primera parte de la meditación, logramos enfoque en la segunda parte (la de quietud

y silencio) hacemos 5 segundos en la meditación (2.05) Al terminar les pido que observen a su cuerpo y mente manos en gyan mudra (pulgar e índice unidos).

El grupo se mantiene atento en la explicación de la botella con la purpurina y el ejercicio de respiración con la botella, me dio la sensación que les gustó mucho.

Antes de realizar el ejercicio de respiración observando la botella con purpurina les pregunto (al alumnado) ¿para qué hacemos la meditación?

Algunos alumnos y alumnas levantan la mano:

Alumno con TDAH responde: “para calmarnos cuando estamos nerviosos”

Una alumna responde: “a vernos (observarnos)”, Alumno: “ calmarnos”.

Al final de la clase varios alumnos y alumnas se acercan a la botella con purpurina.

Relación y actitud del profesorado

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Pensar a quién puedo poner en medio de el alumno con TDAH y su compañero para evitar que su compañero se responsabilice por su conducta y que el niño con TDHA le moleste durante la meditación.

Notas de Campo

Registro No.: 104 No. sesión grupo:21	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 23	Fecha: 12/04/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

La profesora va con el grupo a la sala y me comenta que no se siente muy bien, tiene un poco de fiebre, me dice que no se va quedar a la clase para descansar un poco.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

A algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima en la clase, la clase fluye bien. Se siente bien el ambiente en la sesión, hoy no se queda la profesora a la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja (3 veces).

Ejercicio de respiración observando la purpurina (escarcha) en movimiento dentro de una botella con agua (respiraciones largas y profundas observando como baja la purpurina al fondo, una alumna o un alumno la agitan, explico la analogía de la botella de purpurina con los pensamientos) 2 veces.

Meditación.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación: Meta es 2min. : 2 min 10 seg

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: el alumnado muestra mucho interés cuando hacemos el ejercicio de observar la botella con purpurina (escarcha), preguntaron

como estaba hecha. Una alumno explica que la purpurina va a fondo de la botella ya que es más pesada que el agua.

Alumno con TDAH: muestra mucho interés por la botella de con purpurina, no demuestra interés por la meditación de cada clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación del alumnado

Alumno con TDAH : realiza los ejercicios, se enfoca por unos momentos en la meditación de la botella.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el alumnado tiene muy buena conducta.

Alumno con TDAH: Antes de iniciar la clase juega con unos de sus compañeros, en el primer ejercicio hace como si estuviera dirigiendo una orquesta, le llamo la atención ya que distrae a sus compañeros. Después de esto tiene buen comportamiento. Pido a la alumna que está a su lado que se acerque ya que hay mucho espacio entre ellos para hacer más espacio para los demás. La niña no quiere acercarse. Él lo nota y se pone serio.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

A pesar de no estar la tutora el grupo se comporta muy bien y hay buen ambiente en la clase. Les cuesta un poco mantenerse durante la meditación En el ejercicio observando la botella si logramos mantener la atención en la botella y en la respiración. Siguen y hacen muy bien las posturas de pie. Se les ve muy interesados cuando hacemos la analogía de la botella con y la mente. Les pregunto para que hacemos la meditación y me contestan: un alumno “ para ejercitar la mente”, una alumna “para calmar la mente”

Alumno con TDAH:

He visto que en dos clases dos alumnas (una en cada clase) no se quieren acercar a alumno con TDAH, y él lo siente. No es porque sea un niño sino porque es él, ya que no tienen ese comportamiento con otros niños ¿qué comportamiento tienen el alumno con TDAH fuera de la clase? Que las niñas no quieran estar cerca de él.

Propuestas de mejora

Con la buena respuesta del alumnado con el ejercicio de respiración con la botella de purpurina lo voy a incorporar a todas las clase para apoyar la meditación- el reto.

Notas de Campo

Registro No.: 105 No. sesión grupo:20	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 23	Fecha: 13/04/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

En el vestíbulo del edificio de primaria hay una exposición con la siguiente descripción: “Durante esta semana se podrá visitar en el hall de la entrada de la escuela las fotografías matemáticas que han realizado nuestros alumnos de ESO y Bachillerato. Esta actividad está enmarcada en el concurso de fotografía matemática organizado por la asociación barcelonesa para la enseñanza y aprendizaje de las matemáticas, ABEAM.”

En casi todas las clases tres alumnos de este grupo entran primero a la sala, saludan muy contentos se quitan los zapatos y toman su lugar o si alguien no va a asistir a clase me comentan y sin que se los pida quitan el cartel con el nombre del círculo y lo ponen en la grada.

Percibo que hay buena relación entre el alumnado y he observado acciones solidarias y de cariño entre ellos.

Al entrar a la sala una alumna me comenta: “ fui a una fiesta de cumpleaños y hice yoga con mi amiga”, le comento que bien (sonríe).

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

A algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: al empezar la clase cuesta un poco que se enfoquen. Después la clase fluye muy bien y con buen ambiente.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Meditación

Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja (3 veces).

Ejercicio de respiración observando la purpurina (escarcha) en movimiento dentro de una botella con agua (respiraciones largas y profundas observando como baja la purpurina al fondo, una alumna o un alumno la agitan, explico la analogía de la botella de purpurina con los pensamientos) 2 veces.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg.

Total 2 min.: 2 min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: hay interés por la clase, lo que les cuesta es la meditación pero nadie se ha quejado.

Alumno con TDAH: muestra interés durante toda la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alto nivel de participación.

Alumno con TDAH: realiza todos los ejercicios, la segunda parte de la meditación (la de quietud) le cuesta hoy, se mueve mucho y no logra enfocarse.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el alumnado está inquieto al iniciar la clase, después de unos minutos logramos enfocarnos y tienen buen comportamiento.

Al alumno con núm. de lista 1, esta jugando mucho le pido que salga del círculo, después de un rato, levanta la mano para pedir entrar otra vez le digo que sí si tiene buen comportamiento, asiente.

Alumno con TDAH: esta muy inquieto durante la clase, su compañero de al lado se queja de que le está molestando. Le llamo la atención después tiene buen comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales

Alumnado en general:

El alumnado muestra interés por el ejercicio de la botella con purpurina, al final de la clase algunos alumnos y alumnas me preguntan como la hice. Una niña comenta que la va a hacer una botella con escarcha en casa.

Relación y actitud del profesorado

La tutora no viene a la clase

Notas de Campo

Registro No.: 106 No. sesión grupo:21	Grupo:3ro verde No. Alumnos: 25	Fecha: 13/04/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

Al entrar a la sala el alumno con núm de lista 11 me comenta que se siente mal y su tutora le dijo que fuera a enfermería, cuando vuelve a la clase se queda en la grada observando la clase, junto con otro alumno que tiene un esguince.

El alumno con TDAH entra a la sala y me saluda, la tutora comenta que está mucho mejor, y él asiente.

Cuando estamos todos sentados el círculo justo antes de empezar la tutora comenta que el alumnado acaba de hacer una prueba de matemáticas muy difícil, y que les sale humo por la cabeza. Van a tener 3 semanas de pruebas con días de descanso entre medias.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Hoy dificultades para hacer la meditación, creo que es por el cansancio de las pruebas. A algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje:

Buen clima en el aula, distendido. La clase fluye muy bien.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Respiración desde el corazón el mudra a la altura de la frente con los pulgares entrelazados los demás dedos doblados (agrego esta meditación).
Meditación

Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja y silla (3 veces cada una)

Ejercicio de respiración observando la purpurina (escarcha) 1 vez.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 1min 10seg

Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 50 seg.

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés en la clase.

Alumno con TDA: pone interés en hacer mejor la meditación, como siempre con interés durante toda la sesión.

Alumno con TDAH: tiene interés durante la clase, pero no en la meditación.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alto nivel de participación.

Alumno con TDA – TDAH: alto nivel de participación.

Alumno con TDA – TDAH: alto nivel de participación.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: Muy buena conducta.

Alumno con TDA – TDAH: Muy buena conducta.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ---

Alumno con TDA – TDAH: ----

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Durante el ejercicio de respiración profunda al tocar el pin no logramos enfocarnos por lo que añado otro ejercicio de respiración con mudra en la frente. Después de hacer la meditación la tutora comenta que unos alumnos y alumnas están preocupados porque les cuesta mucho la mediación, le contesto que si se cansan pueden bajar las manos y volver a hacer una vez que hayan descansado. Les pongo el ejemplo de las abdominales que algunas veces cuesta y te cansan pues así estamos ejercitando el cerebro y es normal que algunos días cueste más. Hoy les cuesta especialmente. El ejercicio de respiración con la botella lo hacen muy bien y les gusta que cada día una la mueve y la pone en el centro. *Las posturas yoga- ejercicios* las siguen muy bien.

Alumnado en general: Al final de la clase un alumno con num. de lista 18 levanta la mano y comenta que este fin de semana va a hacer su primera comunión, la tutora comenta que está un poco nervioso. Le digo que si quiere puede hacer respiraciones profundas o inhalar y exhalar lentamente solo por el orificio izquierdo como lo hemos hecho en clase, eso ayuda a calmarnos, cuando lo estoy explicando algunos niños y algunas niñas lo hacen y él también.

Alumno con TDA: al final de la clase se despide y me dice: “ hice la abeja (postura) en casa”, le comento muy bien.

Relación y actitud del profesorado

La profesora me pone en contexto del grupo y de los alumnos si tienen alguna circunstancia, no solo de los niños con TDA, TDAH. Facilita mucho la comunicación con el grupo ya que comenta ella o invita a al alumnado a compartir situaciones o acontecimientos del grupo o del alumnado y eso abre espacios muy bonitos de convivencia y crea lazos con el grupo.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 107 No. sesión grupo: 24	Grupo:3ro azul No. Alumnos: 23	Fecha: 14/04/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El grupo entra a la sala y el alumnado después de quitarse los zapatos va tomando su lugar, los siento mas tranquilos que la clase pasado. La tutora estaba en la puerta y llama la atención a un grupo de niñas por no estar ya en clase, un niño le comenta que estaban copiando los deberes. El alumno con TDAH se queja con la tutora que un compañero esta sentado en su lugar.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?
Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios
Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?
Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima en la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Respiración desde el corazón el mudra a la altura de la frente con los pulgares entrelazados los demás dedos doblados (agrego esta meditación).
Meditación.

Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja, silla (3 veces)

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) una vez.

Observar el cuerpo y la mente, postura fácil o roca y gyan mudra.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: 2min.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mantienen el interés durante toda la sesión. Solamente una alumna no demuestra interés durante la sesión.

Alumno con TDAH: muestra interés durante la clase.

Alumno con TDA: tiene interés en la clase y ejercicios.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: mucha participación por parte del alumnado durante los ejercicios de la clase.

Alumno con TDAH: alta participación durante la sesión.

Alumno con TDAH: participa durante toda la sesión.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: Un alumno comenta algo sobre un compañero, les recuerdo que hay que enfocarse en uno mismo y no estar viendo cómo lo hace otro niño o niña..

Alumno con TDAH: buena conducta

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguna

Alumno con TDA – TDAH: ninguna

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: Les gusta mucho la actividad de observar la botella Logramos un buen enfoque durante la meditación en la mayoría del grupo y hacemos todo el tiempo. Al final felicito al grupo por su buen comportamiento y participación durante la clase.

Alumno con TDAH: hoy está menos inquieto que la clase anterior, logra unos momentos de enfoque (más que las clases anteriores, pero menos que antes de semana de Pascual, sigue los ejercicios durante la clase.

Alumno con TDAH: realiza todos los ejercicios y tiene buen comportamiento durante toda la clase.

Relación y actitud del profesorado

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica.

Notas de Campo

Registro No.: 108 No. sesión grupo:22	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 24	Fecha: 14/04/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora entra a la sala con su grupo, me comenta que vuelve en un momento. Tardamos unos minutos más en estar listos para empezar la clase.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: hay un buen clima y la clase fluye bien.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) una vez.

Meditación.

Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja, silla (3 veces)

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mantuvieron el interés durante toda la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación durante la clase. Y una alumna levanta la mano (participación no solicitada) pide que hagamos el ejercicio de observar la botella, le contesto que esta bien, cambio el orden de los ejercicios.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el grupo tiene buena conducta.

Alumno con TDA – TDAH: ----

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: al inicio costo un poco más estar listos para iniciar la clase, pero después fluye muy bien. Y me gusta que una alumna pide hacer el ejercicio de la botella, le pregunto a todo el grupo si quiere y contestan que sí, cambio el orden de los ejercicios del plan de clase.

Relación y actitud del profesorado

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 109 No. sesión grupo:21	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 25	Fecha: 15/04/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

Algunos alumnos entran a la sala y juegan un poco (se ven contentos) mientras el resto del grupo llega y toma su lugar.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguno

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: muy buen clima del aula.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) una vez.

Meditación.

Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja, silla (3 veces)

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg.

Total 2 min.: 2 min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés durante la sesión

Alumno con TDAH: tiene interés en la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alto nivel de participación.

Alumno con TDAH: realiza todos los ejercicios y la meditación (la de quietud) le cuesta hoy, se mueve mucho y no logra enfocarse.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: muy buena conducta.

Alumno con TDAH: tiene muy buen comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La clase fluye muy bien, realizamos el plan de clase. Al final de la clase felicito al grupo por lo que hicimos muy buena clase.

Alumno con TDAH: el niño entra a la sala, se quita los zapatos y toma su lugar. Sigue todas las indicaciones y realiza todos los ejercicios, realiza la meditación se mantiene enfocado y en silencio (no cierra los ojos).

Relación y actitud del profesorado

La tutora no va a clase.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 110 No. sesión grupo:22	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 25	Fecha: 15/04/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima en la clase, ambiente distendido y algunas risas de diversión (sin interrumpir la clase).

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Meditación

Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja, silla (3 veces).

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) una vez.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación: Meta es 2min. : 2 min 10 seg.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: el alumnado sigue mostrando mucho interés en el ejercicio de observar la botella con purpurina (escarcha).

Alumno con TDAH: mantiene el interés durante la clase, menos en la meditación pero se queda en silencio.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación del alumnado

Alumno con TDAH: realiza todos los ejercicios de la clase ejercicios, se mantiene en silencio durante la meditación pero no hace el mudra ni se enfoca.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el alumnado tiene muy buena conducta.

Alumno con TDAH: buena conducta en toda la clase.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La clase va muy bien con buen clima en el aula y ambiente distendido con algunas risas que muestran que se están divirtiendo pero sin interrumpir la clase o molestar a ningún alumno o alumna. Con alta participación e interés durante la sesión. El ejercicio de respiración con la botella funciona muy bien ya que logran enfocarse y al final de la clase algunos alumnos y algunas alumnas piden permiso para agitar la botella.

Alumno con TDAH: tiene buen comportamiento y alta participación durante la clase, en la meditación no hace el mudra pero se mantiene en silencio.

Relación y actitud del profesorado

Realiza la clase con el grupo

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 111 No. sesión grupo:22	Grupo:3ro verde No. Alumnos: 24	Fecha: 18/04/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

Al caminar por el pasillo para ir por la llave de la sala observo que el grupo tercero verde que esta haciendo una prueba, la clase anterior estaban muy cansados (mentalmente) pues acaban de hacer una prueba muy difícil. Depende como vea y sienta al grupo cuando entren a la sala decido si sigo con el plan de clase o lo cambio por ejercicios que ayuden a relajarlos y descansar.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

A tres alumnos (niños) se les dificulta relajarse en la postura del bebe, no logran dejar la cadera apoyada en los talones, paso por cada alumno y alumna para revisar y/o corregir la postura.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje:

Buen clima en la clase, la clase fluye muy bien.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Ejercicio de respiración observando la purpurina (escarcha) 1 min. (lo cambio para reforzar en enfoque antes de la meditación)

Meditación

Después de la meditación sentados en postura fácil o en la roca con el gyan mudra les pido que observen su cuerpo o mente o alguna emoción.

Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja y silla (3 veces cada una) estos ejercicios los cambio por la postura del bebe con el sonido del pin.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 1min 10seg

Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 50 seg.

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés en la meditación.

Alumno con TDA: observo interés en los ejercicios de la clase.

Alumno con TDAH: realiza los ejercicios y en la meditación un poco menos pero la hace.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación

Alumno con TDA: realiza la todos los ejercicios de la clase, observo que se enfoca más y entrar en silencio en la meditación.

Alumno con TDAH: se mueve mucho hoy pero logra seguir la clase, hace la meditación, se distrae y vuelve a hacerla, en la segunda parte de la meditación se mueve mucho al inicio, al final se enfoca y tiene un momento de quietud. La postura del bebe le cuesta mucho, observo que le cuesta relajar su cuerpo (dejarse caer y soltar el cuerpo) mantiene la postura como puede y se mantiene en silencio. Sigue la clase bien.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el grupo se comporta bien, siguen la clase.

Alumno con TDA: muy buena conducta.

Alumno con TDAH: muy buena conducta, está inquieto moviéndose mucho (como hace algunas clases que no estaba tan inquieto) pero se porta muy bien.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguna

Alumno con TDA – TDAH: ninguna.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Después abrir la clase con el ejercicio de la respiración no logramos el enfoque como en otras clases. Es por eso que decido adelantar el ejercicio de respiración observando la botella, realizamos la meditación de cada clase, recuperamos la participación de la primera parte de la meditación casi todos los alumnos la realizan (excepto 2). Al terminar la meditación les pido que

hagan gyan mudra (pulgar e índice) y que observen su mente, su cuerpo, o alguna emoción lo que les venga en ese momento. No cierran los ojos muchos o muchas niñas, logran entrar en silencio.

Al terminar este ejercicio les pregunto cómo están después de la prueba de hoy, me dicen que bien. Después de esta prueba descansan estos días hasta la siguiente semana que tienen más pruebas. Cambio las posturas del plan de clases por la postura del bebe (que relaja y tranquiliza la mente) lo hago ya que acaban de hacer una prueba para que descansen mentalmente. Al final de la clase les pregunto quien se relajo la mitad del grupo levanta la mano (entre ellos el niño con TDA –TDAH) a tres alumnos les molestaba alguna parte del cuerpo al realizarla, por lo que paso para ajustar la postura a cada uno.

Al final de la clase un alumno levanta la mano (participación no solicitada) y comenta: “el fin de semana no podía dormir hice respiraciones”. Le pregunto si le ayudo y me contesta que sí.

Otro alumno levanta la mano y dice que no puede dormir le digo que puede hacer respiraciones largas y profundas o puede respirar por el orificio izquierdo (tapando el derecho) comentamos un poco entre la clase y la tutora este ejercicio de respiración y el de respirar con el orificio derecho (que es para activar) y les pedimos al alumnado un ejemplo de cuando necesitamos activarnos ..” cuando estamos cansados y tenemos un partido de fútbol”.

Alumno con TDAH: entra a la sala y va a saludarme, antes de iniciar la sesión me comenta que tiene una llaga en la boca, le pregunto si le duele mucho, me contesta que no mucho. Al final se pone los zapatos y se acerca para despedirse.

Alumno con TDAH: cuando entra a la sala le observo, hoy ya no se le ve triste como las clases anteriores después que recibió la falta por mal comportamiento. Se quita los zapatos va a su lugar se queda parado, estamos todos con la mano levantada pidiendo silencio y su compañero que se sienta al lado le llama por su nombre para que se siente. En los momentos que no estamos haciendo nada se mueve mucho, y hoy juega y rompe un poco el cartel con su nombre (no le llamo la atención pues se que es una manera de pidiera salirr los nervios o inquietud)

Relación y actitud del profesorado

La tutora entra a la sala casi cuando estamos iniciando la clase, toma su lugar y hace la clase con el grupo. Comenta que les va a venir muy bien hacer la postura del bebe después de la prueba. Al terminar la postura dice que algunos se han quejado mucho y que no se ha podido relajar. También participa en la conversación con los alumnos y alumnas sobre el tipo de respiración para relajarnos y activarnos.

Propuestas de mejora

La postura del bebe para algunos alumnos en este grupo les cuesta, siento que fue beneficiosa, tal vez la próxima vez probaré con shavasana.

Notas de Campo

Registro No.: 112 No. sesión grupo:23	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 25	Fecha: 18/04/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

El grupo viene de clase de natación se les nota más cansados que otros lunes por lo que cambio el plan de clase.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí

Clima de aprendizaje: muy buen clima de aprendizaje en el aula.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación.

Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja y silla (3 veces cada una) estos ejercicios los cambio por la postura de shavasana con el sonido del pin (5 min)

Giros de tobillos y muñecas, y la mecedora para sentarnos.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: observo interés en las actividades realizadas

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación durante todos los ejercicios. Solo dos alumnos no realizaron la meditación hoy, como se mantienen en silencio no les llamo la atención.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta del alumnado.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguna

Alumno con TDA – TDAH: ---

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Después del ejercicio de respiraciones con el sonido del pin un alumno levanta la mano para pedir la palabra y pregunta si podemos cambiar la meditación, le contesto que no podemos cambiarlo ya que es el ejercicio que estamos usando para ejercitar nuestro cerebro, y es nuestro entrenamiento. Así como hacen ejercicio en la clase de natación y algunas veces cuesta pues igual lo hacemos con la meditación.

Otra alumna levanta la mano y comenta si podemos hacer la clase en las gradas, le contesto que no porque hay riesgo de caernos al realizar los ejercicios y hacernos daño, que es más seguro el lugar donde estamos. El alumno con asperger levanta la mano y comente que a él también le gusta mucho las gradas, le digo que a mi también me gusta pero que es más seguro hacer la clase en el suelo.

Como llegan otra vez cansados de la clase de natación decido cambiar las posturas del plan de clase. Por la postura de savasaba, la postura de relajación, utilizo el pin para ayudar a relajarse. Es la primera vez que hago este ejercicio en el programa y creo que funciona con este grupo porque hoy vienen de natación y es más fácil que se relajen una vez que están cansados físicamente. Al terminar les pido que levante la mano quien se relajo, casi todo el grupo levanta la mano.

Realizamos el ejercicio de respiración observando la botella con purpurina. Después la meditación (el reto) casi todo el alumnado la realiza, solo algunos alumnos se quedan observando. Solo unos pocos cierran los ojos.

Cuando estamos haciendo los giros de los pies un alumno dice “ que guay”.

Al final de la clase otro alumno comenta: “otro día podemos tener este ejercicio especial”.

Cuando el alumnado sale del aula, una alumna me comenta que hizo la botella con purpurina en su casa pero que parte de la escarcha se queda arriba, le digo como hacerla.

Alumno con TDA – TDAH: ---

Relación y actitud del profesorado

La tutora entra a la sala con su grupo y realiza la clase, se mantiene presente sin intervenir para llamar la atención pero esta presente y atenta del alumnado. Hoy por ejemplo al final de la clase un alumno con Asperger iba a coger la botella con la purpurina y le dice que le tocará moverla otro día, que ahora hay que ponerse los zapatos y bajar a comer le habla de manera muy tranquila y tono de voz suave.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 113 No. sesión grupo:25	Grupo:3ro . Azul No. Alumnos: 21	Fecha: 19/04/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

Al entrar a la sala me encuentro con la madre (que es miembro del AMPA) que esta ayudando a unos alumnos y alumnas a prepararse para el certamen nacional de lectura, hoy es el último día que se reúnen ya que un alumno paso a la semifinal. Tienen una pequeña celebración, se les ve muy contentos y animados. Cuando termino de organizar la sala y preparar el material para la clase. Me siento junto a ellos para conversar, la madre me comenta que disfruta mucho haciendo esta actividad, me pregunta cuando terminan las clases de yoga le digo que el 3 de junio. Le comento que el pasado miércoles vi a un grupo de alumnos y alumnas pintado en el jardín, me dijo que es una actividad que organiza anualmente la Comisión de Cultura de la AMPA, el concurso de Pintura Rápida para quinto y sexto grado, me dicen que desde esta organización están impulsado actividades humanísticas ya que el centro escolar está muy enfocado a ciencias. Pasado unos minutos una de las alumnas del grupo me pregunta si pueden hacer yoga, les digo que sí, se ponen en fila y realizamos algunos ejercicios, los cinco alumnos y alumnas mostraron interés al realizar las posturas, que interrumpimos cuando llega el grupo de tercero a la sala.

Al iniciar la clase algunos alumnos y alumnas del grupo se van a las gradas a jugar y acostarse mientras salían el grupo de lectura y su tutora me comenta algunas cosas y que no se puede quedar a la clase.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

A algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas.

No les noté cansados al entrar al aula, cuando hacemos la parte de posturas 14 alumnos y alumnas hicieron la postura del bebe (ya que en este grupo por ser muy inquieto tienen la opción de hacer esta postura para tranquilizarse)

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí

Clima de aprendizaje: algunos alumnos y alumnas estaban un poco inquietos no como otros días, o hacían comentarios sin pedir la palabra. Hay un poco de tensión entre algunos alumnos y algunas alumnas, no siento esa unión de grupo como en otros grupos. Se acusan unos a otros, les recuerdo que se tienen que enfocar en ellos mismos.

Tuve que interrumpir varias veces la clase para llamar la atención.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Meditación.

Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja, silla (3 veces)

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) una vez.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: 2min.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: algunos de ellos no tenían tanto interés como en otras clases.

Alumno con TDAH: muestra mucho interés en la clase de hoy.

Alumno con TDA : no muestra interés durante la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: hoy no hay el nivel de participación como en otras sesiones, el nivel de participación es medio.

Alumno con TDAH: hoy se enfoco en la respiración inicial y en meditación, por eso lo paso al centro junto con otra compañera, sigue las instrucciones y realiza los ejercicios.

Alumno con TDAH: le repito las indicaciones varias veces ya que no sigue todos los ejercicios.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general:

El alumnado no está tan inquieto como otras veces, pero no se les notaba tan contentos como otras veces, comentan entre ellos o comentaban algo sin levantar la mano. Se acusaban unos a otros. Tuve que interrumpir la clase varias veces para llamar la atención.

El alumno con núm. de lista 11 que en las últimas clases ha tenido mal comportamiento, hoy tampoco atiende las instrucciones. Al final de la clase seguía igual y le comenté que la clase que viene no viene a yoga. Cuando la tutora viene por el grupo le comento que este alumno está castigado, le llama la atención y le comenta que ahora hablarán y que tendrá una nota en la agenda.

Alumno con TDA: además de la apatía que se observa tiene buen comportamiento.

Alumno con TDAH:

El grupo esta listo para iniciar el primer ejercicio y él esta estirándose y no atiende las indicaciones, le llamo la atención y se sienta, no lo hace en la línea del círculo, algunos alumnos se quejan les comento que lo dejen ya que estaba sentado en la postura correcta. Durante la clase se comporta bien, al final vuelve a desatender las indicaciones y hacer cosas que distraen la grupo y le pido que salga del círculo en el último ejercicio de respiración observando la botella. Me pregunta que si lo puede hacer desde ahí y asiento con la cabeza.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: una alumna entra con una muleta (se sienta en la grada)

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Un alumno me comenta que porque tenemos que hacer la meditación que se cansa, si el yoga no es para moverse. Le explico que es el ejercicio de la mente como la natación ejercitas el cuerpo. No lo veo muy convencido voy a abordar el tema la siguiente clase. Al final de la clase un alumno que es uno de los más inquietos comenta: ¿por qué no cantamos más "Maa"? (el ejercicio para terminar la clase) le comento que lo tendré en cuenta para la siguiente sesión.

Alumno con TDAH:

Cuándo me pregunto cómo se había portado hoy, le dije que no muy bien, perdí la oportunidad de preguntarle ¿tu que piensas sobre como te comportaste? Por sus reacciones siento que le gusta asistir a la clase de

yoga y aún cuando esta en la grada para calmarse tiene interés en realizar los ejercicios.

Con la respiración profunda al tocar el pin no logramos enfocarnos. Y durante la meditación logramos silencio y algunos lograron enfocarse pero no la mayoría, cuatro o cinco no la realizan, se mantienen observando. En las posturas yoga- ejercicios 14 alumnos y alumnas hacen el bebe en lugar de las posturas y ejercicios que hacíamos el resto. Saben que si están cansados o nerviosos se pueden ir a esta postura durante la clase, excepto en la meditación.

Relación y actitud del profesorado

La tutora me comenta que no se puede quedar hoy ya que tiene mucho trabajo con las evaluaciones. Faltaban 8 minutos para la siguiente clase y la tutora no venía por el grupo, le pido a una alumna que le avise a su tutora que venga por ellos, viene me da las gracias y le comento el mal comportamiento del alumno con núm. de lista 11 y se lleva un disgusto y le llama la atención.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Creo que a este grupo tengo que poner una serie nueva de posturas cada clase, les gustó el ejercicio de respiración observando la botella, pero necesitan moverse y que les represente un reto. O hacer ejercicios de relajación cuando los vea cansados como hoy y realizar la meditación al final.

Pedir a alguna alumna o alumno que comente su experiencia con la meditación para que la pueda compartir con sus compañeros y compañeras para ver si puede motivarles a los alumnos que les cuesta realizarla.

Cantar dos veces maaa ya que un alumno que es muy inquieto lo pide, observar cual es su reacción.

Notas de Campo

Registro No.: 114 No. sesión grupo:23	Grupo:3ro . Rosa No. Alumnos: 25	Fecha: 19/04/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

Algunos alumnos y alumnas me comentan que su tutora no vendrá a clase porque tiene algunas pendientes de trabajo.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

A algunos alumnos y algunas alumnas les cuesta un poco mantener las piernas o brazos rectos-estirados durante las posturas.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje:

Buen clima en la clase, la clase fluye muy bien se ven que los alumnos disfrutan la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min

Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja, silla (3 veces).

Relajación en shavasana 3 min.

Para sentarnos hacemos giro de tobillos y muñecas y la mecedora.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación: Meta es 2min. : 2 min 10 seg.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mucho interés

Alumno con TDAH: le veo interesado excepto en la meditación.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alto nivel de participación

Alumno con TDAH: realiza el ejercicio de respiración inicial, y las posturas, en la meditación hace el mudra unos instantes pero después lo deja de hacer se mantiene en silencio observando.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: muy buena conducta durante toda la clase.

Alumno con TDAH: antes de iniciar la clase tiene una riña con el niño que se sienta a su lado (que le ha ayudado otras clases a hacer el mudra) hablo con ellos ya que tuvieron contacto físico. El alumno con TDAH le pide disculpas y su compañero las acepta, al parecer el conflicto inicio en la aula de clases por la mañana. Les pido que tengan buen comportamiento y le pido a uno de ellos que cambie de lugar.

En el ejercicio de relajación estaba distraendo a su compañero la segunda vez que le llamo la atención le pido que salga del círculo y se siente en la grada.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general:

Alumno con TDAH: el que acabo de mencionar de la pequeña riña entre dos alumnos.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La clase fluye muy bien, mucha participación y al final de la clase los felicito. Veo al alumnado contento. Y se despiden con buen humor y felices.

La estructura del contenido de la clase en este grupo va muy bien.

Logramos enfocarnos y entrar en silencio en el ejercicio de respiración profunda al tocar el pin. Antes y después de la meditación realizamos el ejercicio de respiración observando la botella, lograron enfocarse muy bien y estar en silencio. Hacemos las posturas yoga- ejercicios y nos dio tiempo para hacer relajación en shavasana lo hicieron muy bien en quietud. Y la mecedora para sentarnos.

Alumno con TDAH: no le gusto que le pidiera salirra del círculo, desde el inicio de clase estuve llamándole la atención y creo que también le gusta ver hasta donde puede llegar con su comportamiento.

Relación y actitud del profesorado

La profesora fue el por grupo al final de la clase, me comenta que no pudo venir ya que tiene muchas pruebas por evaluar.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 115 No. sesión grupo:22	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 23	Fecha: 20/04/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

Hoy el grupo esta inquieto, tardamos unos minutos para estar listos y en silencio para iniciar la clase.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: al empezar la clase cuesta un poco que se enfoquen. Después la clase fluye muy bien y con buen ambiente.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja, silla (3 veces).

Relajación en shavasana 3 min.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min

Meditación

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg.

Total 2 min.: 2 min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: hay interés por la clase, lo que les cuesta es la meditación pero nadie se ha quejado.

Alumno con TDAH: muestra interés durante toda la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alto nivel de participación.

Alumno con TDAH: realiza todos los ejercicios, la segunda parte de la meditación (la de quietud) le cuesta hoy, se mueve mucho y no logra enfocarse.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el alumnado está inquieto al iniciar la clase, después de unos minutos logramos enfocarnos y tienen buen comportamiento.

Al alumno con núm. de lista 1, esta jugando mucho le pido que salga del círculo, después de un rato, levanta la mano para pedir entrar otra vez le digo que sí si tiene buen comportamiento, asiente.

Alumno con TDAH: esta muy inquieto durante la clase, su compañero de al lado se queja de que le está molestando, lo que estaba haciendo era mover y jugar con la cartulina con su nombre, es una acción para dejar ir esta inquietud que tienen los niños con TDAH.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

El alumnado muestra interés por el ejercicio de la botella con purpurina, al final de la clase algunos alumnos y algunas alumnas me preguntan como la hice. Una niña comenta que la va a hacer una botella con escarcha en casa.

Relación y actitud del profesorado

La tutora no va a clase.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 116 No. sesión grupo:23	Grupo:3ro verde No. Alumnos: 24	Fecha: 20/04/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora me comenta que hoy no se puede quedar en la clase. Hoy no asiste a clase el alumno con TDA esta tomando cursos de apoyo en un centro fuera de la escuela.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Si

Clima de aprendizaje: el grupo está muy inquieto y algunos niños y alumnas niñas no atienden algunas de las indicaciones.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja, silla (3 veces cada una)

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min

Meditación

Relajación en shavasana 3 min (lo añadido)

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 1min 10seg

Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 50 seg.

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: el interés es medio en esta clase.

Alumno con TDA: ----

Alumno con TDAH: observo que tiene interés durante la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: hoy la participación es alta el grupo en general estaba hoy distraído, hacen los ejercicios pero llamando la atención y repitiendo indicaciones.

Alumno con TDA: -----

Alumno con TDAH: hace todos los otros ejercicios durante la clase

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el alumnado en general hablando, llamo la atención a cuatro alumnos la tercera vez les pido que salgan del círculo y se sienten en la grada, cuando estén tranquilos y quieran seguir la clase levanten la mano.

Alumno con TDAH: tiene buen comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: la clase no fluye bien, ya que tengo que parar para llamar la atención varias veces. Por lo que la meditación les cuesta pero se mantienen intentando (saliendo y entrando del ejercicio o manteniéndose ahí) al final logramos algo de silencio. Realizamos todos el plan de clase añadido 3 minutos de relajación en shavasana la mayoría del grupo se relaja. Al final de la clase el alumno con núm. de lista 18 me dice: “ hice esta respiración (tapándose el orificio derecho y respirando por el orificio izquierdo) en casa” le pregunto si le funcionó me contesta que sí.

Alumno con TDAH: es el último en sentarse, en shavasana no se puede relajar ya que se mueve mucho y hace un esfuerzo para mantenerse en silencio

Relación y actitud del profesorado

La tutora no se queda en la clase, cuando regresa por el grupo al final de la clase me pregunta qué tal fue ya que vio algunos alumnos sentados en las gradas.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Pasar la meditación después de las posturas

Notas de Campo

Registro No.: 117	Grupo:3ro Azul	Fecha: 21/04/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
No. sesión grupo:26	No. Alumnos: 23		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora llega a la sala con el grupo y me comenta que no se va a quedar a la clase porque tiene trabajo de calificación de pruebas. Antes de irse que pide al alumno con núm. de lista 7 que tenga buen comportamiento.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: mejor clima en el aula se siente menos tensión entre el alumnado que la clase anterior.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Posturas - secuencia: 10 ranas, postura de bebe, 10 ranas, postura de bebe.

Relajación con el sonido del pin.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min

Meditación:

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés en toda la clase.

Alumno con TDAH: mantienen el interés durante la sesión.

Alumno con TDA: no mantienen el interés durante toda la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación.

Alumno con TDAH: realiza todos los ejercicios.

Alumno con TDA: pierde la atención y le recuerdo varias veces que las indicaciones de los ejercicios para que las realice.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: hoy el grupo tiene buen comportamiento.

Alumno con TDAH: menos inquieto que la última clase.

Alumno con TDA: se ve desmotivado.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: el grupo tiene buen comportamiento, realizamos todo el plan de clase y logramos entrar en silencio y alta participación durante la meditación. Se construye buen clima en la clase con menso tensión entre el alumnado.

Alumno con TDA: un poco ha mejorado actitud que las clases anteriores, que se ve desganado y pierde la atención fácilmente. Le recuerdo varias veces las indicaciones y que se mantenga sentado en postura fácil o roca ya que suele apoyarse en la pared con las piernas extendidas y con actitud sin motivación en estas últimas sesiones. Al menos sigue la clase y realiza más ejercicios hoy.

Alumno con TDAH: hoy está menos inquieto que la clase dos compañeros le llaman la atención (se suele poner un poco más adentro del círculo) les recuerdo que yo llamo la atención que cada uno se enfoque en su ejercicio. Se enfoca un poco más en la meditación y durante la relajación en shavasana se mueve un poco creo que logra relajarse un poco. Al final de la clase vuelve a tumbarse.

Relación y actitud del profesorado

Hoy la tutora no se queda en la clase.

Notas de Campo

Registro No.: 118 No. sesión grupo:24	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 23	Fecha: 21/04/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora va a la clase con su grupo pero me comenta que no se puede quedar ya que tiene pruebas que calificar. También me dice que hoy como estaba lloviendo el alumnado no salió al patio y que esta semana y la que sigue tienen exámenes difíciles es por eso que el alumnado está cansados e inquietos.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: hoy el grupo esta inquieto.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Posturas - secuencia: 10 ranas, postura de bebe, 10 ranas, postura de bebe.

Relajación con el sonido del pin.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mantuvieron el interés durante toda la clase. Solamente un alumno no se ve muy interesado en la clase de hoy.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación durante la clase. El alumno que no demuestra interés no realiza todos los ejercicios, pero no distrae o interrumpe la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: tres alumnos no tienen buen comportamiento ya que interrumpen la clase.

Alumno con TDA – TDAH: ----

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

A pesar de estar intranquilos y cansados realizamos el plan de clase y la mayoría hace muy bien la meditación con muy alta participación, podemos hacer el plan de la clase.

Relación y actitud del profesorado

La tutora va por el grupo al final de la clase y le comento que les pedí que salieran de círculo a tres alumnos porque estaban interrumpiendo mucho la clase, esta de acuerdo y comentamos que es importante poner unos límites. También le comento los ejercicios que hicimos en esta clase.

Esto me tranquiliza pues me gusta mucho el estilo de enseñanza y disciplina que tiene esta tutora.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 119 No. sesión grupo:23	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 23	Fecha: 22/04/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

Después de 10 minutos el grupo no llega a clase, voy al aula y veo que a otra tutora esta con el grupo, me comenta que no sabía que tenían clase de yoga. Acordamos en realizar la clase de yoga igualmente. Nos cuesta un poco más de tiempo estar listos para iniciar la clase.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: al empezar la clase cuesta un poco que se enfoquen. Después la clase fluye muy bien y con buen ambiente.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg.

Total 2 min.: 2 min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: hay interés por la clase.

Alumno con TDAH: muestra interés durante toda la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alto nivel de participación.

Alumno con TDAH: realiza todos los ejercicios.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta

Alumno con TDAH: buena conducta

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: la clase va bien, realizamos todo el plan de clase, la primera parte de la meditación (en movimiento) va muy bien la segunda (que es en quietud) les cuesta hoy solo logramos un momentito de enfoque. Al final de la clase les pregunto si se ponen nerviosos durante las pruebas unos pocos levantan la mano, les recomiendo realizar respiraciones largas y profundas antes del examen. Al final de la clase algunos alumnos y alumnas se despiden se les ve contentos.

Alumno con TDAH: hoy sigue todas las indicaciones y realiza todos los ejercicios con buen comportamiento, puedo observar que la meditación hoy le cuesta mucho hacerla, mantenerse enfocado, lo intenta todo el tiempo.

Relación y actitud del profesorado

El tutor no fue a la clase.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 120 No. sesión grupo:24	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 25	Fecha: 22/04/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

El grupo entra a la sala y va tomando su lugar. Un alumno me pregunta porque nunca lo he cambiado de lugar y le contesto que a la mayoría del grupo no lo he cambiado de lugar. Otro alumno me dice que no quiere estar al lado de su compañera le pregunto porque y me comenta que porque habla mucho durante la clase, le pregunto a la alumna si es verdad y me dice que sí que habla un poco, le pido que por favor mantenga el silencio durante la clase y asiente.

Un alumno me comenta que tal vez no venga el alumno con TDAH porque está castigado, llega justo antes de iniciar, le esperamos ya que hoy es su turno de tocar el pin.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima en la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, abeja, silla (3 veces).

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación: Meta es 2min. : 2 min 10 seg

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: el alumnado muestra mucho interés durante toda la sesión.

Alumno con TDAH: muestra mucho interés, excepto en la meditación.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación en el grupo.

Alumno con TDAH: realiza los ejercicios, se mantiene en silencio durante la meditación pero no realiza el mudra.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el alumnado tiene muy buena conducta.

Alumno con TDAH: tiene buena conducta.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

A pesar de no estar la tutora el grupo se comporta muy bien y hay buen ambiente en la clase. Realizamos todo el plan de clase con alta participación.

Les pregunto quien se pone nervioso o nerviosa en los exámenes una mayoría levanta la mano y una alumna comenta “ me pongo nerviosa porque no se si pase de grado” les recomiendo hacer respiraciones largas y profundas antes de hacer el examen.

Alumno con TDAH: entra a la sala y se le ve molesto (como si le hubieran llamado la atención), lo esperamos para iniciar la clase, hoy es su turno de tocar el pin, esta actividad le gusta mucho y lo hace muy bien (la vez anterior le dio un golpe fuerte) sigue muy bien la clase. La meditación se ve que no le interesa no hace el mudra, se mantiene en silencio, observando pero aburrido. Los ejercicios con movimiento los hace motivado. Espera a darme el cartel con su nombre y se pone los zapatos.

Relación y actitud del profesorado

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

NO HAY CLASES DE YOGA LA SEMANA DEL 25 AL 29 DE ABRIL

Notas de Campo

Registro No.: 121 No. sesión grupo:24	Grupo:3ro verde No. Alumnos: 22	Fecha: 02/05/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El grupo entra a la sala y va tomando su lugar.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima en el aula durante toda la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación

Juego “yogui says” con posturas de yoga. Se juega como “simon says” de uno bote cada alumno toma un papel, cuando es su turno lo abre y si dice “yogui says” hacemos la postura si dice solo el nombre de la postura no lo hacemos. Nadie queda eliminado.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 1min 10seg

Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 50 seg.

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mucho interés.

Alumno con TDA: sigue la clase con interés.

Alumno con TDAH: observo que tiene interés durante la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: muy alta participación en todos los ejercicios durante la sesión.

Alumno con TDA: realiza todos los ejercicios con alta participación.

Alumno con TDAH: sigue la clase muy bien y realiza los ejercicios.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buen comportamiento.

Alumno con TDA: en la clase se comporta muy bien.

Alumno con TDAH: muy buen comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: al grupo le gusta mucho el juego de “yogui says” se ve que se divierte mucho. Realizamos todo el plan de clase. Algunos niños y algunas niñas me comentan que hicieron respiraciones largas y profundas antes de los exámenes. Les pregunto que como les fue y me contestas que bien.

Alumno con TDA: llega unos minutos tarde porque estaba castigado, al final de la clase me acerco a el para conversar y me ayuda (sin que se lo pida) a recoger los carteles.

Alumno con TDAH: cuando pregunto cómo les fue en los exámenes me dice que sacó notas de 7 y 8, pero que algunos no les fue tan bien. Al inicio de la clase mantenerse en postura fácil y comenta que el sonido del pin es como el sonido del piano (asiste a clases extra escolares de música en la escuela) es un poco más bajo pero dura más. Cuando terminamos el juego de “yogui says” dice: “que guay”.

Relación y actitud del profesorado

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 122 No. sesión grupo:25	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 22	Fecha: 02/05/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Una tutora me comenta que el grupo no va a poder venir a clase, cuando estaba poniendo los carteles del siguiente grupo, llega el alumnado con su tutora y me comenta que tuvieron problemas con la ropa de un alumno en la clase de natación pero pudieron llegar.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: muy buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Juego “yogui says” con posturas de yoga. Se juega como “simon says” de uno bote cada alumno toma un papel, cuando es su turno lo abre y si dice “yogui says” hacemos la postura si dice solo el nombre de la postura no lo hacemos. Nadie queda eliminado.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mantuvieron el interés durante toda la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación durante la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buen comportamiento en general, solo un alumno tiene mal comportamiento.

Alumno con TDA – TDAH: ----

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

El juego de yogui says les gusta mucho, la meditación va muy bien. Al final de la clase un alumno que casi todas las clases sale al final me pregunta si puede agitar la botella con escarcha, le digo que sí. Él normalmente parecer como un poco ausente y sus movimientos son lentos tarda su tiempo en ponerse y quitarse los zapatos hoy en la clase lo vi motivado y divertido con el juego de yogui says y la botella con purpurina le gusta mucho me ha pedido ya tres veces agitarla antes de salir de la sala.

Relación y actitud del profesorado

La tutora se sienta con el grupo y realiza los ejercicios con su grupo. Siempre al pendiente del alumnado y especialmente del alumno con Aspenger.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 123	Grupo:3ro Azul	Fecha: 03/05/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
No. sesión grupo:27	No. Alumnos: 24		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El grupo llega tarde con su tutora que me comenta que no se quedará a la clase. Tardamos en iniciar ya que algunos alumnos y algunas alumnas están comiendo una barra de dulce. Les pido que lo guarden.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: el grupo muy inquieto.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación

Juego “yogui says” con posturas de yoga. Se juega como “simon says” de uno bote cada alumno toma un papel, cuando es su turno lo abre y si dice “yogui says” hacemos la postura si dice solo el nombre de la postura no lo hacemos. Nadie queda eliminado.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés en toda la clase.
Alumno con TDAH y TDA: mantienen el interés durante la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación del alumnado en la sesión.

Alumno con TDA: realiza todos los ejercicios.

Alumno con TDAH: participa durante toda la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: llamo la atención a varios alumnos y alumnas y pido que salga del círculo a un alumno.

Alumno con TDAH: tiene buen comportamiento durante la clase.

Alumno con TDA: estuvo comentando y hablando mucho, al final de la clase hablo con él y le llamo la atención.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: el que hayan comido dulce no ayuda ya que este grupo es de naturaleza inquieta, realizamos todo el plan de clase, les gusta el juego de yogui says y la botella con purpurina. Realizamos todo el tiempo de la meditación con enfoque.

Alumno con TDA: hoy es la clase que más mal se ha portado ya que estuvo comentando y hablando sin pedir la palabra, le llamo la atención, no se si tiene que ver el azúcar del dulce que se estaba comiendo al llegar a clase. Comenta que antes de los exámenes hizo respiraciones, también otro compañero. En este grupo sólo dos alumnos las hicieron.

Alumno con TDAH: entra a la sala, toma su lugar y espera sentado a que iniciemos la clase en silencio (mientras sus compañeros guardan el dulce), parece otro niño no veo su chispa natural inquieta. Realiza muy bien la meditación y los ejercicios. Levanta el brazo para pedir la palabra y comenta que no entendió el juego, pregunto si alguien le quiere explicar y un compañero lo hace.

Relación y actitud del profesorado

Hoy la tutora no se queda a la clase.

Propuestas de mejora

Comentar a la tutora que no pueden venir con dulces a la clase.

Notas de Campo

Registro No.: 124 No. sesión grupo:25	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 24	Fecha: 03/05/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

El grupo entra a la sala y se siente armonía entre el alumnado, que diferencia del grupo anterior.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen ambiente, la clase va muy fluida.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Juego “yogui says” con posturas de yoga. Se juega como “simon says” de uno bote cada alumno toma un papel, cuando es su turno lo abre y si dice “yogui says” hacemos la postura si dice solo el nombre de la postura no lo hacemos. Nadie queda eliminado.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación.

Meditación: Meta es 2min. : 2 min 10 seg

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: el alumnado muestra mucho interés durante toda la clase.

Alumno con TDAH: muestra mucho interés en todos los ejercicios, no tanto en la meditación.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación del alumnado

Alumno con TDAH: alta participación.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el alumnado tiene muy buena conducta.

Alumno con TDAH: al llegar a la clase se sube a las gradas en lugar de tomar su lugar en el círculo, le pido que tome su lugar y lo hace muy lentamente comentando algo entre dientes. Después tiene buen comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La meditación va muy bien ya que pude observar que la gran parte del grupo está realmente enfocado y en silencio. El juego de yogui says les gusta mucho, al final tuvimos que apurar un poco pues la profesora comenta que se está haciendo tarde (es la primera vez que lo hace durante la intervención). Les pregunto si alguien hizo respiraciones profundas para calmarse antes del examen, cuatro participantes levantaron la mano y uno menciona que hizo el mudra de la meditación.

Alumno con TDAH: después de que le pido que tome su lugar al inicio de la clase se comporta muy bien y realiza todos los ejercicios. Al inicio de la meditación hace unos segundos el mudra y cuando lo deja de hacer comenta que si alguien lo está pasando mal puede inhalar por la nariz y exhalar lentamente por la boca, en ese momento lo hace y cierra los ojos por unos momentos por primera vez durante la meditación.

Relación y actitud del profesorado

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Con la buena respuesta del alumnado con el ejercicio de respiración con la botella de purpurina lo voy a incorporar a todas las clases para apoyar la meditación- el reto.

Notas de Campo

Registro No.: 125 No. sesión grupo:24	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 25	Fecha: 04/05/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: hoy el ambiente se puso un poco tenso, le pedí a un alumno que guardara silencio y la tutora intervino y le llamó la atención (casi nunca lo hace) el alumno empieza a llorar, otra alumna empieza a llorar al verlo. En ese momento les digo que vamos a hacer un ejercicio de respiración cuando estamos tristes, enojados o dejar ir algo que no nos gusta. Al terminarlo les pregunto ¿se sienten mejor? el alumno que había llorado asiente con la cabeza (ya no lloraba).

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Meditación del cuenco: manos en forma de cuenco, inhalar por la nariz y exhalar por la boca con fuerza, la mirada Dejar ir lo que no nos gusta. (agrego esta meditación).

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación

Juego “yogui says” con posturas de yoga. Se juega como “simon says” de uno bote cada alumno toma un papel, cuando es su turno lo abre y si dice “yogui says” hacemos la postura si dice solo el nombre de la postura no lo hacemos. Nadie queda eliminado.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg.

Total 2 min.: 2 min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: hay interés por la clase.

Alumno con TDAH: muestra interés durante toda la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alto nivel de participación.

Alumno con TDAH: realiza todos los ejercicios, alta participación.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: fuera del incidente del inicio de clase, todo va bien y tienen buen comportamiento el alumnado.

Alumno con TDAH: muy buena conducta durante toda la sesión.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales

Alumnado en general:

A pesar que iniciamos la clase con un ambiente con un poco tenso, logramos gestionar las emociones (llanto) del alumno y de la alumna, y tener buen clima de aula al final de la clase, pero no tuve la sensación de que todos salieron tan contentos como otras clases. Realizamos todo el plan de clase, les gustó el juego de yogui says un alumno dijo "que guays". Buen silencio durante la meditación.

Les pregunto quién realizó respiraciones profundas antes del algún examen, dos alumnos y una alumna realizaron ejercicios de respiración (por nervios).

Alumno con TDAH: participa durante toda la clase, mantiene la atención a las indicaciones y realiza muy bien la meditación y tienen buen comportamiento.

Relación y actitud del profesorado

La profesora se sienta en la grada y observa la clase

Notas de Campo

Registro No.: 126 No. sesión grupo:25	Grupo:3ro verde No. Alumnos: 24	Fecha: 04/05/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Pude conversar con la tutora de tercero rosa, estaba en el pasillo haciendo guardia para el regreso del recreo. Hablamos sobre los exámenes y me comentó que una prueba tenía una lectura y una de las preguntas era dar consejo a una ratita que estaba con estrés y tenía una problema. Y en su grupo tres o cuatro alumnos mencionaron y le recomendaban hacer algún ejercicio de respiración para calmarse o hacer yoga. Eso es la primera vez que la tutora veía ese tipo de respuestas en un examen y que eran válidas.

Hoy no asiste a clases el alumno con TDA ya que está tomando terapia fuera del centro escolar.

La tutora entra al final de la clase ya que otra profesora le pide hablar con ella al inicio de la clase.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima en el aula durante toda la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Movimiento de brazos rápido (doblando- estirando, noventa grados al frente).

Ejercicio de observarse (sentados en postura fácil o roca con gyan mudra).

Movimiento de brazos rápido (doblando- estirando, noventa grados al frente).

Ejercicio de observarse (sentados en postura fácil o roca con gyan mudra).

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 1min 10seg

Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 50 seg.

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: veo interés en el grupo durante la clase

Alumno con TDA: -----

Alumno con TDAH: observo que tiene interés durante la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación en todos los ejercicios durante la sesión.

Alumno con TDAH: buena participación.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buen comportamiento.

Alumno con TDA: ----

Alumno con TDAH: hoy esta muy inquieto e interrumpiendo la clase, le llamo la atención varias veces a la tercera vez le pido que salga del círculo, cuando se calma levanta el brazo para pedir entrar al círculo y sigue la clase.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales

Alumnado en general: la clase va bien realizamos todos los ejercicios y la meditación.

Alumno con TDAH: hoy está muy inquieto y mal comportamiento, después de llamarle la atención dos veces, la tercera vez le pido que salga del círculo se sienta en la grada, sin pedírselo o decirle nada, hace la meditación desde la grada. Después levanta el brazo para pedir entrar al círculo, se incorpora a la clase.

Relación y actitud del profesorado

La tutora entra a la clase con su grupo, pero otra profesora le llama y sale del aula. Entra cuando termino la clase y me dijo que estaban conversando de trabajo.

Notas de Campo

Registro No.: 127	Grupo:3ro Azul	Fecha: 05/05/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
No. sesión grupo:28	No. Alumnos: 24		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora acompaña a el grupo a la sala y me comenta que no se quedará en la clase, me dice que los niños y niñas están muy nerviosos por las convivencias.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

En el bebe extendido y en el gato-vaca paso por cada participante para hacer corrección o ver si están en la postura.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Movimiento de brazos rápido (doblando- estirando, noventa grados al frente).

Ejercicio de observarse (sentados en postura fácil o roca con gyan mudra).

Movimiento de brazos rápido (doblando- estirando, noventa grados al frente).

Ejercicio de observarse (sentados en postura fácil o roca con gyan mudra).

Posturas: gato – vaca (5 veces) bebe extendido.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Espacio para conversar

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés en toda la clase.

Alumno con TDAH y TDA: mantienen el interés durante la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación del alumnado en la sesión.

Alumno con TDAH: hace todos los ejercicios.

Alumno con TDA: hoy pasa al centro del círculo, doy la indicaciones del ejercicio él las hace (junto con una niña) los demás participantes observan y después lo hacemos todos.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: hoy el grupo tiene buen comportamiento.

Alumno con TDAH: tiene buen comportamiento durante la clase.

Alumno con TDA: buen comportamiento durante toda la sesión.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: la clase va muy bien, al final de la clase cuando la tutora va por el grupo se lo comento. Al final de la clase les pregunto qué le recomendaron a la ratita del cuento en el examen. Una alumna núm. de lista 17 dice: “ que respire hondo” otro alumno núm. de lista 19: “ que cuando esté nerviosa haga la postura del bebe”

Alumno con TDA: antes de iniciar la clase me dice que e duele la cabeza y que tiene fiebre, se lo comento a la tutora y me dice que está bien (al parecer últimamente dice que siente mal físicamente pero lo hace pues esta desganado y no quiere hacer las actividades). Se sienta en su lugar, hoy es su turno de tocar el pin al inicio de la clase para acompañar a las respiraciones largas y profundas (manos en el corazón) lo hace muy bien después pone las manos en el corazón y entra en silencio y en la meditación,

le pregunto si quiere pasar al centro del círculo hoy (junto con una compañera) me dice que sí, realiza los ejercicios muy bien y se le ve contento. Al terminar se volvió a quejar que le dolía un poco la cabeza. Al final de la clase cuando llega su tutora a la sala el niño le dice: “ lo hice bien y pasé al centro”.

Alumno con TDAH: cuando entra a la sala se le ve cara de triste, le pregunto si está bien, no me contesta sigue caminando, se quita los zapatos y va a tomar su lugar en el círculo y espera en silencio a que iniciemos la clase. Después de hacer las respiraciones profundas con el primer sonido del pin, hace la postura del bebe (el decide hacerla) se queda ahí tranquilo los dos siguientes sonidos del pin. Después de dar las indicaciones de la primera postura se incorpora y la realiza, después se pone más adentro del círculo, se tumba, se incorpora, observa... Sigue la clase muy bien con buen comportamiento. Antes de hacer la meditación vuelve hacer el bebe, la meditación la hace se distrae, la vuelve a hacer (y sigue así). En el espacio de conversación mientras sus compañeros comentan que le recomendaron a la ratita, escucha en silencio y después se tumba boca arriba, levanta el brazo para participar y comenta que él le recomendó “ respirar hondo, que se pintar el cabello de otro color (creo que eso lo comenta porque otros niños lo dijeron) y que no escuche lo que los otros niños le dicen (estoy siento que es de él)” Cuando estoy recogiendo los carteles, al final de la clase. El alumno con TDAH al ponerse los zapatos empieza a jugar con uno de sus compañeros.

Relación y actitud del profesorado

Hoy la tutora no se queda en la clase, va a dejar al grupo y al final de la clase los recoge, tenemos una pequeña conversación al inicio de la clase..

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 128 No. sesión grupo:26	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 25	Fecha: 05/05/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El grupo entra a la clase con su tutora en orden, tienen muy interiorizado la dinámica de entrada a la sala, por lo que es fácil en casi todas las clases iniciar y realizar el ejercicio de respiración en silencio.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

En el bebe extendido y en el gato-vaca paso por cada participante para hacer corrección o ver si están en la postura.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: muy buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Movimiento de brazos rápido (doblando- estirando, noventa grados al frente)
y ejercicio de observarse (sentados en postura fácil o roca con gyan mudra) 3 veces.

Posturas: gato – vaca (5 veces) bebe extendido.

Meditación.

Espacio para conversar

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mantuvieron el interés durante toda la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación durante la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta durante la clase.

Alumno con TDA – TDAH: ----

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La clase va muy bien, el alumnado sigue las indicaciones y realiza los ejercicios. La primera parte de la meditación todo el alumnado lo hace la segunda como tres alumnos se distraen, pero logramos un silencio y enfoque buen en general y les felicito al final de la clase, les pregunto ¿se dieron cuenta del silencio durante la meditación? Un alumno dice “sí”.

El alumno con Aspenger sigue la clase, su tutora y su compañera que se sienta a su lado le ayudan y le acompañan todo el tiempo. Al final de la clase toma la botella con escarcha y la observa.

Les pregunto qué tal les fue en las pruebas, contestan en general “bien”, les pregunto si alguien se puso muy nervioso o nerviosa, tres alumnas levantan la mano, una niña con núm. de lista 22 dice que hizo “así (respira largo y profundo).

Relación y actitud del profesorado

La tutora se sienta con el grupo y realiza los ejercicios, estando al pendiente (como cada clase) del alumno con Asperger.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

NO HAY CLASE DE YOGA EL VIERNES 6 DE MAYO POR LAS
ACTIVIDADES DE CONVIVENCIAS DE LA ESCUELA

Notas de Campo

Registro No.: 129 No. sesión grupo:26	Grupo:3ro verde No. Alumnos: 23	Fecha: 09/05/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El alumnado hoy viene muy revolucionado (no se si son por las convivencias del fin de semana) e inquieto por lo que cambio en plan de clase, para hacer ejercicios de relajación y la meditación. La tutora entra a la sala justo antes de iniciar el primer ejercicio.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?
Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios
ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?
Si,

Clima de aprendizaje: iniciamos la clase con el grupo muy inquieto, al terminar estaban tranquilos y con buen clima en la sala.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Ejercicio de relajación en postura de shavasana (tumbados boca arriba). La añadí en lugar de las posturas con movimiento.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 1min 10seg

Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 1 min.

Total 2 min.: 2min 10seg.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: veo interés en el grupo durante la clase

Alumno con TDA: sigue la clase con interés.

Alumno con TDAH: observo que tiene interés durante la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación en todos los ejercicios durante la sesión.

Alumno con TDA: sigue la clase muy bien y realiza los ejercicios, alta participación.

Alumno con TDAH: Realiza todos los otros ejercicios durante la clase. Alta participación.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buen comportamiento.

Alumno con TDA: muy buena conducta

Alumno con TDAH: entra a la clase acelerado e intranquilo

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: como el grupo estaba muy inquieto y no logramos enfocarnos ni entrar en silencio después del ejercicio del pin con las respiraciones largas profundas, por lo que después hacemos el ejercicio de respiración con la botella, logramos enfocarnos y entrar en silencio, les comento al grupo que lo hicieron muy bien. cambio las posturas con movimiento del plan de clase por un ejercicio de relación en postura de shavasana (tumbados boca arriba), después hacemos la meditación logrando entrar en silencio y enfoque hacemos 10 segundos más en total 2 min 10 segundos. Al final pregunto al grupo ¿lograron relajarse? algunos contestan sí. Tres algunos se estuvieron moviendo mucho durante shavasana.

Alumno con TDAH: sigue las indicaciones de los ejercicios de respiración y meditación muy bien y en silencio ... no logra relajarse en la postura de shavasana, está moviendo todo el tiempo, ya lo habíamos hecho en otra ocasión en la cuál si se relajo un poco más.

Alumno con TDA: entra a la sala, se sienta en su lugar y espera en silencio a que iniciemos la clase. muy alta participación durante toda la clase, se enfoca en la meditación y en los ejercicios de respiración. Se relaja en la postura de shavasana. Hace muy buena clase.

Relación y actitud del profesorado

La tutora se sienta en el círculo con el grupo y realiza la clase. Al final comenta que han venido un poco nerviosos.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)
Pasar la meditación después de las posturas.

Notas de Campo

Registro No.: 130 No. sesión grupo:27	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 24	Fecha: 09/05/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Hoy lunes el grupo viene de la clase de natación, los siento cansados por lo que cambio las posturas con movimiento por la postura de relajación en shavasana.

Al terminar la clase el alumno con núm. de lista 10 sale de la sala, unas alumnas de sexto grado (que estaban en la puerta) pregunta “¿hacen yoga?”, el alumno levantando el brazo arriba y saltando contesta “sí”. Les digo que hacemos clase de yoga para los grupo de tercer grado. Me pregunta por qué solo a los de tercer grado, contesto que es una programa piloto para ver como va, me preguntan ¿cómo va? Les digo que va bien. Se despiden amablemente. Me sorprendió la respuesta del alumno, no había percibido que a él le gustara mucho la clase. Ya que no había participado o comentado nada durante el curso.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: muy buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.
Meditación

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Ejercicio de relajación en postura de shavasana (tumbados boca arriba). La añadí en lugar de las posturas con movimiento.

Giro de muñecas y tobillos y después abrazamos las rodillas para hacer la mecedora.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mantuvieron el interés durante toda la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación durante la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta durante la clase.

Alumno con TDA – TDAH: ----

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales

Alumnado en general:

La clase fluye muy bien. La primera parte de la meditación con movimiento mantuvieron el ritmo y enfoque la mayoría del los participantes en la segunda tres o cuatro alumnos se distraen pero en general logramos buen silencio y enfoque. En la relajación en shavasana con sonidos del pin casi todo el grupo se logra relajar. Les pregunto ¿alguien se relajó completamente? 19 alumnos y alumnas levantaron la mano.

Al terminar la clase el alumno con núm. de lista 10 es el último en salir de clase me dijo que se había relajado mucho que hasta se durmió y escucho la voz de su compañero que le llamaba para que se despertara. Me pregunta si puede tocar el pin y le digo que sí y se pone contento.

Una alumna levanta la mano y pregunta si podemos jugar “a ese juego que usamos los nombres (“yogui says”) le contesto que sí que en otra clase lo haremos.

Les felicito al final de la clase por que hicieron muy buena clase.

Relación y actitud del profesorado

La tutora se sienta con el grupo y realiza los ejercicios, estando al pendiente (como cada clase) del alumno con Asperger.

Notas de Campo

Registro No.: 131	Grupo:3ro Azul	Fecha: 10/05/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
No. sesión grupo:29	No. Alumnos: 24		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La profesora lleva al grupo a la sala y me dice que su médico le recomendó hacer yoga o pilates o natación porque tiene problema con una vertebra. No se queda a la clase. Como estuvimos charlando un poco se nos hace un poco tarde para iniciar la sesión y también porque el grupo esta muy inquieto y tardaron algunos en tomar su lugar.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Cinco alumnos tienen dificultad al realizar la postura del águila, al mantener el equilibrio en una sola pierna y la posición de los brazos.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

No, ya que me lleva más tiempo explicar la postura del águila, no nos da tiempo de cantar al final de la clase.

Clima de aprendizaje: buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Posturas de pie: conductor breath, movimiento de girasol, 10 ranas, 10 ranas, postura del águila (nueva), mientras explico a los que no pueden los demás hacen la postura del bebe.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés en toda la clase.

Alumno con TDAH y TDA: mantienen el interés durante la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación del alumnado en la sesión de casi todos los alumnos solo un alumno y alumna no realizan los ejercicios.

Alumno con TDAH: participa durante toda la clase.

Alumno con TDA: realiza todos los ejercicios.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el grupo muy inquieto, no tienen interiorizada la norma de guardar silencio al levantar el brazo, como en otros grupos. Esta norma lo hacen en el aula con sus tutoras. Tampoco levantan el brazo para pedir la palabra.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: No logramos mucho enfoque con las respiraciones con el pin, pero todos participan cuando hacemos el ejercicio de las ranas (a este grupo le gusta moverse), en las siguientes 10 ranas tres alumnos y alumnas hacen la postura del bebe. Sólo logramos un poco de silencio en el ejercicio final de respiración observando la botella. Al final de la clase llamo la atención a todo el grupo, les pido que tienen que comportarse mejor y seguir las normas como levantar el brazo cuando quieran comentar algo y seguir las indicaciones. No nos da tiempo para cantar MA. Solo hice ranas con este grupo en esta semana ya que siento que necesitan moverse.

El alumno con núm. de lista 10 al estar haciendo el primer ejercicio de la meditación comenta me esta saliendo rabia. Le contesto déjala salir que se vaya. Es un alumno que participa en todas las sesiones y hace siempre su mejor esfuerzo, es un niño que tiene buen comportamiento. Me sorprendió escucharle decir que la meditación (la parte del movimiento le dejar ir ba la rabia).

Alumno con TDAH: le gusta estar sentado más hacia dentro del círculo que sus compañeros (no se si tiene la necesidad de tener más espacio y estar más libre para moverse) varios de sus compañeros le llaman por su nombre ya sea para que se siente más a tras o porque hace la postura del bebe cuando todos estamos sentados (se ve que es una dinámica creada entre ellos el estar llamándole la atención, tan sólo mencionando su nombre) les comento al grupo que yo soy la que llama la atención y que cada uno debe estar enfocando en lo suyo. Realiza los ejercicios, juega un poco en las postura de pie, pero se mantiene relajado en la postura del bebe mientras ayudo a los niños que no han podido hacer la postura del águila. Empieza a jugar con su compañero y no está en su lugar, le pido que salga del círculo y desde ahí hace la meditación y el ejercicio de observar la botella (el otro alumno que está fuera del círculo no los hace). Comenta al final de la clase, no cantamos ma, le contesto no nos da tiempo.

Alumno con TDA: hace los primeros ejercicios de respiración tranquilo, cuando estamos haciendo las postura de pie se va a la postura del bebe junto con otros cuatro alumnos, hace 10 ranas, cuando hacemos las siguientes 10 hace la postura del bebe. Se queda relajado y se mantienen en la postura del bebe mientras ayudo a los niños que no han podido hacer la postura del águila. Tiene buen comportamiento durante toda la sesión.

Relación y actitud del profesorado

Hoy la tutora no se queda a la clase y va por su grupo 10 minutos tarde.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

No volver a hacer la postura del águila ya que necesita más tiempo ya que algunos niños y niñas tienen dificultades para hacerla.

Notas de Campo

Registro No.: 132 No. sesión grupo:26	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 25	Fecha: 10/05/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

La profesora va con el grupo a la sala y hace la clase con ellos. Antes de iniciar la clase los alumnos y alumnas conversan, cuando levanto el brazo para pedir silencio, el alumnado levantan el brazo y guardan silencio. Iniciamos la clase inmediatamente.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

En el bebe extendido y en el gato-vaca paso por cada participante para hacer corrección o ver si están en la postura.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima en la clase, la clase fluye bien.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Movimiento de brazos rápido (doblando- estirando, noventa grados al frente).
Ejercicio de observarse (sentados en postura fácil o roca con gyan mudra).
Movimiento de brazos rápido (doblando- estirando, noventa grados al frente).
Ejercicio de observarse (sentados en postura fácil o roca con gyan mudra).
Posturas: gato – vaca (5 veces), bebe extendido.
Meditación.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación: Meta es 2min. : 2 min 24 seg

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés durante la sesión

Alumno con TDAH: se le ve interés, excepto en la meditación.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación del alumnado

Alumno con TDAH: alta participación

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el alumnado tiene muy buena conducta.

Alumno con TDAH: buena conducta

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La clase va muy bien, alta participación durante toda la clase hoy hacemos los ejercicios nuevos y uno de ellos se ve que les divierte. Los demás los realizan muy bien. En la meditación logramos buen silencio y enfoque y hacemos un poco más de tiempo, pero a algunos les cuesta pero se mantienen intentándolo, les acompaño con indicaciones y les sugiero que inhalen por la nariz y exhalen por la boca (a estos alumnos).

El alumno con núm. de lista 16 se le dificulta recordar el mudra de la meditación un compañero y una compañera le ayudan a hacerlo cada clase. No da tiempo de hacer el ejercicio de observar la botella con purpurina.

Alumno con TDAH:

Llega a la sala, se sienta en su lugar. Se ve tranquilo y espera en silencio a que iniciemos la clase. Los dos primeros sonidos del pin hace las respiraciones con la postura de los brazos y cierra los ojos, la tercera vez se distrae viendo la cara de un compañero y hace una ademán como de risa al final del ejercicio. Realiza muy bien el resto de las posturas y tiene buen comportamiento. Durante la meditación solo hace el mudra con una mano pero no lo mantiene, observo que hace respiraciones profundas cuando indico que si se les dificulta inhalen por la nariz y exhalen por la boca, se mantiene en silencio pero no realiza el mudra.

Relación y actitud del profesorado

La profesora realiza la clase con su grupo, solo interviene una vez para llamar la atención a un alumno pero muy discretamente.

Notas de Campo

Registro No.: 133 No. sesión grupo:25	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 26	Fecha: 11/05/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

En el bebe extendido y en el gato-vaca paso por cada participante para hacer corrección o ver si están en la postura.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima en la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación

Movimiento de brazos rápido (doblando- estirando, noventa grados al frente).

Ejercicio de observarse (sentados en postura fácil o roca con gyan mudra).

Movimiento de brazos rápido (doblando- estirando, noventa grados al frente).

Ejercicio de observarse (sentados en postura fácil o roca con gyan mudra).

Posturas: gato – vaca (5 veces), bebe extendido.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg.

Total 2 min.: 2 min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: hay interés por la clase.

Alumno con TDAH: muestra interés durante toda la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alto nivel de participación.

Alumno con TDAH: realiza todos los ejercicios

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: muy buena conducta

Alumno con TDAH: muy buena conducta y enfoque durante toda la sesión.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: logramos entrar en buen silencio con los ejercicios de respiración con el pin y la botella por lo que hacemos la meditación logramos buen enfoque y silencio. Se ve que les divierten las posturas nuevas, se ven motivados a hacerlas, todo el alumnado las realiza.

Alumno con TDAH: lo veo muy enfocado los primeros ejercicios de respiración con el pin y la botella. Hace muy bien la meditación, la primera parte que es movimiento la hace todo el tiempo marcado y en la segunda parte tarda unos segundos en enfocarse pero se mantiene. Le pido pasar al centro del círculo junto con otra alumna, realiza todos los ejercicios siguiendo las indicaciones, su compañera que está en el centro se distrae y nos los hace todos. Tiene muy buena conducta y enfoque durante toda la sesión.

Relación y actitud del profesorado

La tutora se queda en clase no participa se queda en la grada observando a el grupo. Le pregunto por el alumno con síndrome autista me que se encuentra bien (estuvo enfermo) pero que no viene porque distrae al grupo (lo llevan a el aula con las profesoras enseñanza que le dan refuerzo).

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 134 No. sesión grupo:27	Grupo:3ro verde No. Alumnos: 24	Fecha: 11/05/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El alumno con TDA no asiste a clase de yoga los miércoles desde hace un par de semanas ya que va a clases de refuerzo fuera del colegio.
La tutora está afónica, se queda con grupo y realiza la clase.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

En el bebe extendido y en el gato-vaca paso por cada participante para hacer corrección o ver si están en la postura.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Hoy no nos dio tiempo de hacer una de la posturas.

Clima de aprendizaje: buen clima en el aula durante toda la clase, al cambiar de lugar a la alumna y alumno que hablaban mucho, logramos más silencio en la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación

Movimiento de brazos rápido (doblando- estirando, noventa grados al frente).

Ejercicio de observarse (sentados en postura fácil o roca con gyan mudra).

Movimiento de brazos rápido (doblando- estirando, noventa grados al frente).

Ejercicio de observarse (sentados en postura fácil o roca con gyan mudra).

Posturas: gato – vaca (5 veces), bebe extendido, gato – vaca (5 veces), bebe extendido.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Ejercicio de observarnos las sensaciones del cuerpo

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 1min 10seg

Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 50 seg.

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: veo interés en el grupo durante la clase

Alumno con TDA: sigue la clase con interés.

Alumno con TDAH: observo que tiene interés durante la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación en todos los ejercicios durante la sesión. Excepto un alumno que no realiza todos los ejercicios.

Alumno con TDA: -----

Alumno con TDAH: Realiza todos los otros ejercicios durante la clase, alta participación.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buen comportamiento. Excepto a dos alumno que le llamo la atención dos veces pues interrumpe la clase.

Alumno con TDA: -----

Alumno con TDAH: muy buen comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: logramos buen silencio y enfoque en la mayoría de los participantes desde el primer ejercicio de respiración con el pin y después con la botella por lo que hacemos la meditación antes de las posturas. La mayoría del alumnado hace las dos partes de la meditación y logramos mantener el silencio. Alta participación durante las posturas, la segunda vez

que hacemos el bebe comentan mucho algunos alumnos. Como la clase fluye muy bien podemos hacer el ejercicio de observar la botella una vez más y el de observarnos. Al final de la clase les felicito ya que en la meditación ejercicios de respiración logramos silencio y estar con nosotros mismos, les digo que muy bien, muchas gracias.

Alumno con TDAH: se tumba en el suelo antes de sentarse y tomar su lugar, se mueve mucho, le pido que tome su lugar en el círculo y lo hace. Mantiene la atención en la respiración con el sonido del pin, en el ejercicio de observar la botella toma el cartel con su nombre y lo empieza a romper de las orillas se mantiene en silencio. Antes de hacer la meditación le pido que se siente en postura fácil o la roca (estaba con las piernas estiradas y recargado en la pared) Hace muy bien las dos partes de la meditación como todo el grupo. . En el ejercicio del gato – vaca le ayuda a una compañera que no podía hacerlo diciendo barriga adentro la niña lo entiende, le digo gracias por ayudarlo. Se queda en su lugar tranquilo y espera a darme el cartel con su nombre (es el último) después va gateando a ponerse los zapatos.

Alumno con TDA: -----

Relación y actitud del profesorado

Realiza la clase con su grupo y llama la atención discretamente al alumno que esta inquieto hoy.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)
Pasar la meditación después de las posturas.

Notas de Campo

Registro No.: 135	Grupo:3ro Azul	Fecha: 12/05/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
No. sesión grupo:30	No. Alumnos: 21		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El alumno con TDAH es el primero en entrar a la sala, me dice “hola” y me da un abrazo. Después se desliza por el suelo moviendo los carteles con los nombres de su compañeros. Le pido que vaya a quitarse los zapatos y tome su lugar.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

En la postura del guerrero III al estar parados con una pierna les cuesta mantener el equilibrio. Como no tenemos estirillas y tienen calcetines se resbalan.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

No, hoy le pido a la tutora 5 minutos más y así poder hacer el plan de acción.

Clima de aprendizaje: buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación

Serie para reducir el estrés y la ansiedad: postura del guerrero II, postura del guerrero I, postura del guerrero III (una vez con cada pierna).

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 1min 14 seg

Total meta 2 min.: 2 min 24 seg

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés en toda la clase, algunos pocos alumnos y alumnas no muestran mucho interés en la meditación

Alumno con TDAH: mantienen el interés durante la sesión.

Alumno con TDA: hoy mantiene más el interés que en las clases anteriores.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación del alumnado en la sesión. Un niño y una niña no hacen la meditación ni se les ve interés.

Alumno con TDAH: participa durante toda la clase, realiza la postura del bebe por iniciativa propia (para auto-regularse).

Alumno con TDAH: realiza todos los ejercicios pero en algunos no se le ve con mucho ánimo.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: tienen mejor comportamiento que la clase pasada, les tengo que recordar que tienen que levantar el brazo para pedir la palabra ya que hablan mucho.

Alumno con TDAH: tiene buen comportamiento durante la clase en general, lo único que hace es tumbarse al suelo varias veces y una vez interrumpe la clase con una pregunta.

Alumno con TDA: buen comportamiento durante toda la sesión en general solo le tengo que recordar que se siente en postura fácil o la roca.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: antes de iniciar la clase les pregunto cuales son las normas de la clase, alumnos y alumnas levantan el brazo para participar, las

mencionan todas. Le recuerdo a un alumno que no hay que pegar al compañero con el cartel, eso no es respetar al compañero y asiente. Logramos buen silencio en la meditación y hacemos un poco más de tiempo, pero algunas alumnas se distraen ya que hay niños y niñas de otros grupos viendo por el cristal de la puerta y una alumna dice "Claudia nos están copiando" la tutora que esta a su lado le dice "no importa, no mires". Mucha participación en las posturas de pie, se ve que les gustaron y se divertieron y al cantar el ma al final. Un alumno que es muy inquieto pregunta ¿por qué cantamos sólo una vez? le contesto que no nos da tiempo para más. Al final de la clase les felicito y les digo que ha sido una clase muy bonita.

Alumno con TDAH: es el primero en entrar a la sala, me dice "hola" y me da un abrazo (es la primera vez que lo hace). Le saludo y le devuelvo el abrazo. Después se desliza por el suelo moviendo los carteles con los nombres de su compañeros. Le pido que vaya a quitarse los zapatos y tome su lugar. Su chispa y la inquietud ha vuelto, tal vez le dejaron de dar el medicamento que lo hacía estar un poco ausente y sin su inquietud de movimiento físico. Esta distraído en los primeros ejercicios de respiración al inicio de la clase, en la segunda parte de la meditación logra enfocarse y estar en silencio al terminar se va a la postura del bebe. Durante la clase se tumba varias veces en el suelo, cuando le pido que siga los ejercicios los hace y sigue la clase. Hace la meditación.

Alumno con TDA: tiene buen comportamiento y sigue la clase más o menos se queja que le moletas el talón (desde que se quito los zapatos), le contesto que siga la clase con cuidado sin forzar el talón. Le recuerdo un par de veces durante la clase que haga la postura y se siente ya que tiende a recargarse en la pared y medio tumbarse. Sigue muy bien las indicaciones de las posturas de pie y en general tiene alta participación, lo veo por momentos como desanimado y se distrae un poco.

Relación y actitud del profesorado

Hoy la tutora entra a la sala justo antes de empezar el primer ejercicio, se sienta en el círculo y realiza la clase con su grupo. Le llama la atención al alumno con TDAH una vez.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 136 No. sesión grupo:28	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 23	Fecha: 12/05/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora lleva al grupo a la sala, me comenta que no se podrá quedar en la clase ya que tiene que terminar de recoger el material de la clase de plástica, dos alumnas tampoco asistirán ya que están terminando el trabajo.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

En la postura del guerrero III al estar parados con una pierna les cuesta mantener el equilibrio. Como no tenemos estirillas y tienen calcetines se resbalan.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación

Serie para reducir el estrés y la ansiedad: postura del guerrero II, postura del guerrero I, postura del guerrero III (una vez con cada pierna).

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mantuvieron el interés durante toda la clase, en la meditación unos tres alumnos no se les ve mucho interés.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación durante la clase, una alumna y dos alumnos no hacen muy bien los ejercicios de respiración.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el grupo un poco más inquieto ya que la tutora no estaba, comentan entre ellos. Dos niños muy inquietos, a uno le llamo la atención varias veces y al final le pido que salga del círculo.

Alumno con TDA – TDAH: ----

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: hoy no logramos enfocarnos con las respiraciones del pin y la botella. Hacen muy bien la primera parte de la meditación que es en movimiento, en la segunda parte que es en silencio y en quietud hoy les cuesta mucho y no logramos enfocarnos. En las posturas de pie alta participación, se ve que les gustaron y toman ese momento para sacar un poco de energía contenida y empiezan a saltar, al final de la clase nos reímos y la terminas con buen clima en el aula.

Relación y actitud del profesorado**Propuestas de mejora**

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

NO HAY CLASES DE YOGA EL 13 Y 16 DE MAYO POR ACTIVIDADES DE LA ESCUELA

Notas de Campo

Registro No.: 137	Grupo:3ro Azul	Fecha: 17/05/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
No. sesión grupo:31	No. Alumnos: 24		
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El grupo llega 5 minutos tarde, la tutora llega con el grupo. Recupera la dinámica del inicio del curso, de una fila entra primero y después la otra.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

En la postura del guerrero III al estar parados con una pierna les cuesta mantener el equilibrio. Como no tenemos estirillas y tienen calcetines se resbalan.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Meditación.

Serie para reducir el estrés y la ansiedad: postura del guerrero II, postura del guerrero I, postura del guerrero III (una vez con cada pierna)

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos. (dos veces por sugerencia de un alumno)

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés en toda la clase, algunos alumnos y alumnas no muestran interés en la meditación
Alumno con TDAH y TDA: mantienen el interés durante la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación, excepto en la meditación que algunos la dejan de hacer.

Alumno con TDAH: participa durante toda la clase.

Alumno con TDA: realiza todos los ejercicios

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: Mejor comportamiento que la clase anterior, solo tres niños y una niña muy inquietos

Alumno con TDAH: no tiene buen comportamiento ya que además de su inquietud, patea el cartel de su compañera, se pone a jugar con su compañero, no se queda en su lugar.

Alumno con TDA: buen comportamiento durante toda la sesión.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: en esta clase cambio de lugar a algunos alumnos y alumnas, no funciona pues comentan mucho entre ellos y ellas. En la meditación no logramos un silencio ni enfoque como otras veces, cuando terminamos hacemos un par de respiraciones profundas con las manos en el corazón y logramos silencio.

Alumno con TDAH: todos estamos en el círculo, él esta hablando con un compañero cuando le pido que tome su lugar y pisa el cartel de una compañera y lo mueve, en lugar de sentarse en el círculo se sienta en la grada, le pido que tome su lugar. No logra enfocarse en las respiraciones con el pin ni durante la meditación, después hace la postura del bebe en lo que nos levantamos para hacer las postura de pie, después empieza a jugar con su amigo que está más cerca de él ahora. Sigue las indicaciones de las posturas de pie pero no se queda en su lugar está en el medio del círculo, le pido que vuelva a su lugar pero no lo hace. Al final de la clase no espera a que pase por el papel, en lugar de eso se pone a marchar y me lo lleva, le

digo que tiene que ir a su lugar, va a su lugar y se pone a jugar con su amigo pegándose (no fuerte) con el cartel.

Alumno con TDA: se pone contento al ver que su amigo está más cerca de él en el círculo. Cuando estamos haciendo el ejercicio de las respiraciones con el pin se queja que le duele la ingle (en las últimas clases le duele algo distinto) le comento que realice los ejercicios con cuidado. Hace más o menos la meditación. Realiza las posturas de pie siguiendo las indicaciones. Tiene buen comportamiento durante toda la sesión. Espera en su lugar a que pasa por su cartel.

Relación y actitud del profesorado

Hoy la tutora se queda en la clase, se sienta en el círculo y realiza la clase con su grupo.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 138 No. sesión grupo:27	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 25	Fecha: 17/05/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

La profesora va con el grupo a la sala, después sale un momento y se incorpora justo antes de empezar.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?
Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

En la postura del guerrero III al estar parados con una pierna les cuesta mantener el equilibrio. Como no tenemos estirillas y tienen calcetines se resbalan.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima en la clase, la clase fluye bien.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación. Repasamos la postura de los brazos y las manos.

Serie para reducir el estrés y la ansiedad: postura del guerrero II, postura del guerrero I, postura del guerrero III (una vez con cada pierna)

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación: Meta es 2min. : 2 min 33 seg

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: el alumnado muestra interés durante la clase.

Alumno con TDAH: se le ve interés menos en la meditación pero se mantiene.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación del alumnado, solo dos o tres alumnos no hacen la meditación.

Alumno con TDAH: realiza los ejercicios.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el alumnado tiene muy buena conducta.

Alumno con TDAH: muy buena conducta.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: cuando terminamos ejercicio de respiración una niña levanta el brazo, comenta “ayer le dolía aquí (se pone la mano en el hombro) pero hice así (hace círculos con los hombros como es un ejercicio que hacemos en clase)” le pregunto ¿se te quito el dolor? Me contesta sí, comento muy bien. Antes de hacer la meditación comento al grupo que la clase pasada rompimos record de tiempo ya que hicimos 2min 24 seg. se escucha unos “ahhh”, y un niño dice ahora 3 min. Otro alumno dice “media hora”. Les contesto que vamos poco a poco, que la clase pasada hicimos más ya que estábamos con buen silencio. La alumna que le ayudaba a su compañero a hacer el mudra (ya no esta a su lado) por lo que le pide a otra que le ayude. Este grupo tiene detalles que puede ver que hay buen clima y solidaridad. Logramos buen silencio y enfoque durante la meditación y la hacemos 2 min 33 seg, dos o tres alumnos no la hacen o dejan de enfocarse. Al terminar la meditación les pregunto ¿a quién les costó mucho hacer la meditación hoy? 5 alumnos y alumnas levantan la mano. El alumno con núm de lista 5 comenta: “estar quieto ”, alumno con núm de lista 21 “me costó mantener los ojos cerrados porque era más tiempo”, la alumna con núm de lista 22: “se me cansa la espalda” ¿por mantenerla recta? “sí”. Otra alumna “me costaba concentrarme en lo que pensaba” alumno núm de lista 14: “cuando estaba así (hace el mudra) me costaba un poco”. Después pregunto ¿a quién se le ha pasado rápido? Más de la mitad del grupo levanta la mano. Alta participación en las posturas de pie. Al final de la clase les felicito por la clase y les deseo buena semana.

Alumno con TDAH: al entrar me dice que si se puede cambiar de lugar, le digo que no, igualmente lo hace, antes de empezar le pido que vaya a su lugar (quiere estar al lado de su amigo, y no entre dos niñas), vuelve a su lugar. Se mantiene enfocado en el ejercicio de respiración, cambia de postura de la roca a postura fácil (veo que los tejanos que lleva no le dejan sentarse cómodamente). Hace el mudra de la meditación solo con una mano, corrige la espalda cuando menciono que la relajemos, se mantiene en quietud y en silencio pero no hace el la postura de las manos ni cierra los ojos. Sigue las indicaciones y hace los ejercicios de las posturas de pie. Al final de la clase me dice: “ la postura del guerreo parece sulf” le contesto tienes razón si que se parecen.

Relación y actitud del profesorado

Hace la clase con el grupo y al final de la clase charlamos un poco.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 139 No. sesión grupo:26	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 21	Fecha: 18/05/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

Antes de iniciar la clase me dicen algunos alumnos que el alumno con TDAH no viene a clase porque está castigado, les pregunto ¿qué ha hecho? Me dicen no ha hecho nada, no ha trabajado. Otra alumna dice en clase no trabaja. El alumno con TDAH está en la puerta casi al termina la clase, un alumno avisa a la tutora, le pregunto si puede entrar a clase y la tutora dice que no.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

La mayoría del alumnado tiene dificultades para hacer la postura del guerrero II por lo que no hacemos las posturas del guerrero I y III.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima en la clase

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Serie para reducir el estrés y la ansiedad: postura del guerrero II, postura del guerrero I, postura del guerrero III (una vez con cada pierna)

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Con las manos en el corazón hacemos respiraciones largas y profundas a ver si sentimos los latidos.

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg.

Total 2 min.: 2 min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: hay interés por la clase, lo que les cuesta es la meditación pero se mantienen en la postura como pueden y lo intentan.

Alumno con TDAH: ---

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alto nivel de participación.

Alumno con TDAH: ----

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general:

Alumno con TDAH: -----

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: alta participación durante la clase, la clase fluye bien. La postura del guerrero II se les dificulta por lo que no hacemos las posturas del guerrero I y II. Realizan la meditación, a algunos alumnos se les dificulta mantener la atención todo el tiempo pero lo intentan, logramos enfocarnos en el ejercicio con respiraciones largas y profundas con la botella al final con buen silencio. Al final de la clase les felicito y les digo que lo han hecho muy bien. Al final de la clase tres alumnos me preguntan como se hace la botella con purpurina y les explico.

Cuando les dije que vamos a hacer la postura del guerrero un alumno comenta: "mi hermana la hace (la postura del guerrero) " su hermana está en P5. En todos los grupos he visto que les gusta y les divierte esta postura y también cuando estamos en la montaña e inhalamos por la nariz y exhalamos por la boca haciendo aaahhhhh.

En un grupo de P5 hicieron la semana de otra cultura, este año fue la India, les pusieron algunas posturas de yoga. Estas profesoras han asistido a la clase de yoga para profesoras.

Relación y actitud del profesorado

La tutora entra a la sala al final de la clase antes de hacer la meditación, se sienta en la grada y observa la clase.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 140 No. sesión grupo:28	Grupo:3ro verde No. Alumnos: 22	Fecha: 18/05/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El alumno con TDA no asiste a clase de yoga, ya que va a un centro para recibir apoyo a su falta de atención, sus compañeros no saben ellos piensan que se fue a casa porque le dieron un pelotazo en el recreo.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima en el aula durante toda la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Serie para reducir el estrés y la ansiedad: postura del guerrero II (dos veces con cada pierna)

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Con las manos en el corazón hacemos respiraciones largas y profundas a ver si sentimos los latidos y nos observamos.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 1min 10seg

Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 1 min

Total 2 min.: 2 min 10 seg.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: veo interés en el grupo durante la clase, a algunos no muy interesados en la meditación.

Alumno con TDA: ----

Alumno con TDAH: observo que tiene interés durante la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación en la clase.

Alumno con TDA: ----

Alumno con TDAH: Realiza todos los otros ejercicios durante la clase, menos la meditación

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buen comportamiento.

Alumno con TDA: ---

Alumno con TDAH: al inicio de la clase muy inquieto y hablando mucho. Después se comporta muy bien.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: la clase va muy bien, alta participación durante la clase. La primera parte de la meditación les cansa, bajan los brazos y los vuelven a subir, la segunda parte mejor les cuesta enfocarse se mantienen en silencio, y logramos enfocarnos con el ejercicio de respiraciones observando la botella con silencio. Tengo muy buenas sensaciones de lo que estamos logrando con el grupo, tenemos tiempo para comentarios. Les felicito por la clase. ¿Alguien quiere comentar algo? Un alumno dice “ a mi me gusta el árbol” Alumna con núm de lista 23 dice: “cuando baja la purpurina de la botella ... me tranquilizo cada vez más”. Alumno con núm de lista 18: “ a mi me ha gustado el reto, este (mueve los brazos arriba, hace el movimiento de la meditación)” Otro alumno dice: “ cuando haces el reto y haces así (mueve los brazos) los brazos se cansan” . Otro alumno con núm de lista 8 comenta “cuando haces el reto y haces así (la segunda postura de la meditación) sientes calor dentro de los brazos”.

En varios grupos algunos alumnos me preguntan si vamos a hacer el juego de “yogui says” les digo que lo vamos a hacer la última semana. Al final de la clase los felicito, les digo que lo han hecho muy bien.

Alumno con TDAH: entra a la sala y es uno de los primeros en sentarse, toma la botella con purpurina y la observa. Le pido que se siente en postura fácil par iniciar esta hablando mucho con su compañero de al lado y le llamo la atención, sigue inquieto, moviéndose, comentando lo que pasa en la clase, le llamo la atención por segunda vez . Después sigue las indicaciones y realiza muy bien las posturas de pie, no hace la primer parte de la meditación y un poco la segunda pero se mantiene en silencio y en postura fácil. Logra enfocarse con el ejercicio de respiraciones largas y profundas observando la botella. Al final de la clase, pregunto ¿alguien quiere comentar algo?, levanta la mano, le doy la palabra y dice : “ pues que a mi me ha gustado como hemos sentido el silencio” le pregunto ¿el que acabamos de tener? Contesta: “sí”. Al terminar se pone a jugar y charlar con su compañero de al lado, los demás me llevan el cartel y se queda sentado esperando a que pase por su cartel.

Relación y actitud del profesorado

La tutora entra a la sala cuando iniciamos las posturas de pie, toma su lugar en el círculo con el grupo y realiza la clase con su grupo. Al final de la clase charlamos un momento.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 141 No. sesión grupo:32	Grupo:3ro Azul No. Alumnos: 21	Fecha: 19/05/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora acompaña a el grupo a la sala, me pregunta si está bien que no se quede a la clase, le digo que esta bien. Al final de la clase va por el grupo.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Se resbalan algunos alumnos y alumnas en la posturas de pie porque traen calcetines y no tenemos esterillas.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: inquietos y comentando mucho, al final tenemos buen clima en la sala.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Posturas de pie: postura de la montaña, giros de hombros (3 veces), estiramiento (levantar los brazos a 60 grados mientras inhalas, al exhalar bajar los brazos – manos y la cabeza hacia el suelo) 2 veces, postura del arquero, postura del árbol y, postura de guerrero II.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés en toda la clase.

Alumno con TDAH: mantienen el interés durante la sesión.

Alumno con TDA: no muestra interés en toda la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación del alumnado en la sesión en todos los ejercicios.

Alumno con TDAH: participa durante toda la clase, aún cuando está fuera del círculo.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: comentando mucho, inquietos pero podemos seguir la clase. Después de llamar la atención a dos alumnos varias veces les pido que salgan del círculo, después piden incorporarse.

Alumno con TDAH: muy inquieto, además que se mueve mucho físicamente, habla mucho sin pedir la palabra, se mueve de su lugar y va con un compañero, le pido que se salga del círculo, después de hacer unos ejercicios desde ahí, pregunta si puede volver al círculo, le digo que sí.

Alumno con TDA: no realiza casi nada de la clase, y le pido que guarde silencio en dos ocasiones.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: no logramos enfocarnos con el primer ejercicio del pin, en general el grupo esta distraído y comentando entre ellos. En las posturas de pie 6 alumnos hacen el bebe y se quedan ahí. Los y las demás siguen las indicaciones y hacen las posturas. Logramos enfocarnos en el ejercicio de la

respiración observando la botella. La mayoría hace muy bien la meditación al final, después de unas interrupciones.

Pregunto al grupo quién quiere dirigir el ejercicio de la botella, casi todos levantan la mano, primero lo hace una alumna, después una alumno y el alumnado sigue las indicaciones. Logramos estar en silencio. Fue buena la experiencia de que ellos mismos dirigieran el ejercicio. Al final logramos momentos de silencio.

Alumno con TDAH: se tumba en el suelo cuando ya estamos todos sentados en el círculo. Hoy le toca tocar el pin, lo hace bien pero no logra enfocarse en las respiraciones, se distrae, se mueve con el tercer sonido del pin se va a la postura del bebe. Se tumba en el suelo cuando ya estamos de pie para las posturas, le doy el primer aviso. En las posturas de pie, hace unas, después de va al bebe, se incorpora y hace otras, brinca y se va al lugar de su amigo, le pido que salga del círculo, dice “ahhh” quiere hacer las posturas desde las gradas pero le digo que tiene que estar sentado. Desde la grada hace el ejercicio de observar la botella y la meditación, se mantiene enfocado y en silencio. Pregunto si puede entrar al círculo, le pregunto si se va a portar bien y me dice que sí, hace el ejercicio mientras su compañero lo dirige. Al final de la clase se pone los zapatos y es el primero en la fila para salir.

Alumno con TDA: me comenta que le duele la ingle, le digo que se quede con las piernas estiradas. No sigue las indicaciones del ejercicio de respiraciones con el pin, hace una de las posturas de pie, después hace la postura del bebe y se queda ahí. Pierde la atención y la postura durante el ejercicio de observar la botella (le corrijo la columna para que la mantenga recta pero vuelve a encorvarse) le veo con desgana, bajo de ánimo. No hace la meditación ni el ejercicio de observar la botella con purpurina. Al terminar se va gateando a ponerse los zapatos.

Relación y actitud del profesorado

No se queda en la clase hoy, cuando vuelve por el grupo me pregunta cómo se portaron. Le comento que el alumno con TDHA y el alumno con número de lista 21 salieron del círculo, les riño.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 142 No. sesión grupo:29	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 24	Fecha: 19/05/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Les cuesta un poco mantenerse en equilibrio en la postura del guerrero, se resbalan unos pocos porque tienen calcetines.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: muy buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Posturas de pie: postura de la montaña, giros de hombros (3 veces), estiramiento (levantar los brazos a 60 grados mientras inhalas, al exhalar bajar los brazos – manos y la cabeza hacia el suelo) 2 veces, postura del guerrero I, II y III.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mantuvieron el interés durante toda la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación durante la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta durante la clase.

Alumno con TDA – TDAH: ----

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La clase va muy bien, se ve que les gustan y se divierten en las posturas de pie. La primera parte de la meditación la hacen todos muy bien, la segunda parte a la mitad del grupo les cuesta mantener la postura de los brazos, se mantienen enfocados y en silencio, también en el ejercicio de respiración observando la botella. Al final de la clase les felicito porque lo hicieron muy bien, les doy las gracias y les deseo buen fin de semana. Dos niñas y un niño toman la botella con purpurina y la agitan y se quedan observándola y comentando, mientras los demás se ponen los zapatos.

Relación y actitud del profesorado

La tutora se sienta con el grupo y realiza los ejercicios, estando pendiente (como cada clase) del alumno con Asperger. Al final de la clase hablamos un poco.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 143 No. sesión grupo:27	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 23	Fecha: 20/05/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

El alumnado llega solo la tutora entra a la sala a la mitad de la clase, se sienta en la grada y observa al grupo.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: al empezar la clase cuesta un poco que se enfoquen. Después la clase fluye muy bien y con buen ambiente.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Posturas de pie: postura de la montaña (exhalando por la boca), giros de hombros (3 veces), postura de guerrero I, II y III.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min

Total 2 min.: 1 min 50 seg.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: hay interés por la clase, lo que les cuesta es la meditación pero nadie se ha quejado.

Alumno con TDAH: muestra interés durante toda la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alto nivel de participación y también de participación no solicitada,

Alumno con TDAH: realiza todos los ejercicios, la segunda parte de la meditación (la de quietud) le cuesta hoy, se mueve mucho y no logra enfocarse.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general:

Alumno con TDAH:

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: realizamos todo el plan de clase, con alta participación. Si alguien tiene una duda levanta la mano y pregunta, un alumno pregunta, también haces esta meditación (levanta los brazos a 60 grados) le contesto que sí que esa es de otro grupo y que ellos hacen la misma meditación que el grupo blanco. La primera parte de la meditación todo el alumnado la hace muy bien en la segunda parte que es en quietud les cuesta más pero se mantienen intentándolo. La clase anterior no hicimos el guerrero I y II porque se les dificultaba pero hoy estaban más enfocados y hacemos las posturas. Al final de la clase les digo que hoy lo hicieron muy bien, gracias y que tengan buen fin de semana. Un alumno al salir de la sala dice: “adiós hasta la próxima”; un alumna hablaba con dos niñas mientras se ponían los zapatos: “sentí el calor en el los brazos cuando hicimos esto (hace la segunda postura de la meditación)” le contesto muy bien. Tres alumnos están agitando la botella y viendo como se baja la purpurina. Me sorprendió que los alumnos distintos grupos comenten, me imagino que en el recreo, las meditaciones que hacemos, me alegra saber que la clase de yoga es un tema de conversación en el alumnado

Cuando esta la tutora en la sala siento al grupo un poco tenso, no tienen participación no solicitada, cuando no está son más naturales. Este grupo se

ayudan unos a otros con buenas formas generalmente, salvo un niño que grita un poco.

Alumno con TDAH: es uno de los primeros en entrar a la sala se quita los zapatos y toma su lugar espera tranquilo, después se levanta camina un poco y hace pequeños saltos y se pone a conversar con un compañero. Cuando pido silencio (levantando el brazo) atiende y se sienta (se le ve contento hoy). Escucha y sigue las indicaciones, hoy le toca tocar el pin (es una actividad que le gusta) después pone las manos en el corazón y hace las respiraciones, realiza las posturas de pie manteniendo la atención en las indicaciones y la meditación, hace muy buena clase lo hace muy bien

Relación y actitud del profesorado

La tutora llega a la mitad de la clase, se sienta en la grada y observa la clase, solo en una ocasión dice shhhh ya que un alumno estaba hablando mucho. Al final de la clase sale de la sala sin esperar a su grupo, ni decir nada.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 144 No. sesión grupo:28	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 23	Fecha: 20/05/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

El grupo entra a la sala sin su tutora, un alumno me avisa que la tutora no va venir a la clase. Un alumno entra llorando a clase, su compañero me dice que esta así porque no ganó en las votaciones de las convivencias. Por esta situación cambio el plan de clase para hacer una meditación para gestionar las emociones negativas.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: el grupo está muy conversador al final logramos algo de silencio.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Meditación para gestionar las emociones negativas: manos en forma de cuenco, inhalar por la nariz y exhalar por la boca con fuerza, la mirada en las manos. Dejamos ir lo que no nos gusta. (agrego esta meditación).

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación: Meta es 2min. : 2 min.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés durante la clase.

Alumno con TDAH: hoy no tiene mucho interés, solo en agitar la botella.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación del alumnado

Alumno con TDAH: hace algunos ejercicios, no hace la meditación.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: hoy están muy conversadores, llamo la atención varias veces y les pido a un alumno y una alumna salir del círculo.

Alumno con TDAH: se comporta más o menos ya que está inquieto y no muy aminorado.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Un alumno entra llorando a clase, su compañero me dice que está así porque no ganó en las votaciones de las convivencias. Por esta situación cambio el plan de clase para hacer una meditación para gestionar las emociones negativas. Les comento que cuando estamos tristes, enojados o frustrados podemos hacer este ejercicio de respiración, yo la hago cuando me siento triste o enojado. Al final de la clase les pregunto si se sienten mejor, contestan que sí y también el alumno que había llorado. Logramos buen silencio durante la meditación, costo al inicio enfocarnos. El alumno que le duele la pierna sin que se lo diga hace la meditación desde la grada.

Dos alumnas me ayudan a recoger unos carteles, sin que se los pida.

Alumno con TDAH: entra a la sala se quita los zapatos, conversa con un compañero. Toma su lugar y escucha las indicaciones y hace las respiraciones con el sonido del pin. Uno de sus compañeros se sienta en la grada porque le duele la pierna, después de hablar con él dice que también le duele la pierna, sonrío y él también sonrío, le digo que tome su lugar.. Hace la meditación del cuenco, se distrae unos momentos pero vuelve a hacerla. Se enoja porque dice que es su turno de agitar la botella, hace berrinche y no hace la postura ni el primer ejercicio de respiración observando la botella.

Cuando estamos en la meditación dice que le duele la pierna, le digo se siente en la grada pero no hace la meditación, si hace el ejercicio de respiraciones observando la botella. Hoy se le ve desganado en la clase, no quiere estar sentado en el círculo por eso creo que dice que le duele la pierna.

Relación y actitud del profesorado

La tutora va por su grupo al final de la clase, pregunta a unos niños porque los tres alumnos y la alumna que están en la grada. Le dicen que porque le dolían la pierna y contesta, no podrán jugar fútbol. Y al alumno y alumna les pondrá un aviso en la agenda por su mal comportamiento en la clase.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 145 No. sesión grupo:29	Grupo:3ro verde No. Alumnos: 21	Fecha: 23/05/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora entra llega con su grupo, pero regresa al aula ya que algunos alumnos y alumnas se quedaron trabajando en su proyecto de plástica. Un grupo de alumnos y alumnas de grados mayores están observando la clase a través del cristal de la puerta, eso distrae a muchos y muchas del alumnado.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Les cuesta mantener en equilibrio en las posturas de pie porque traen calcetines y no tenemos estirillas.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima en el aula durante toda la clase, al cambiar de lugar a la alumna y alumno que hablaban mucho, logramos más silencio en la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Posturas de pie: postura de la montaña. Postura del arquero y guerrero II (una vez).

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 1min 10seg

Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 50 seg.
Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: hoy muy distraídos y comentando mucho entre ellos.

Alumno con TDA: sigue la clase con interés en general.

Alumno con TDAH: observo que tiene interés durante la sesión, pero se distrae mucho y conversa.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: participación media baja.

Alumno con TDA: sigue la clase realiza los ejercicios.

Alumno con TDAH: realiza todos los otros ejercicios durante la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el grupo está inquieto hay distracciones de niños y niñas que entran al terminar su proyecto de plástica. Y el alumnado que está afuera observando. Le pido a tres alumnos que salgan del círculo. No puedo dar las posturas de pie están muy excitados y hablando. Mal comportamiento en general.

Alumno con TDA: buena conducta

Alumno con TDAH: conversa mucho con su compañero de al lado, le llamo la atención y sigue conversando.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: varios factores afectaron la dinámica de la clase, los alumnos y alumnas se distraen en las posturas de pie, el grupo se me fue, la mayoría hablando y excitados porque los estaban viendo otros alumnos. Solo hacemos dos y con mucho ruido. En la meditación tampoco podemos enfocarnos y siguen hablando algunos alumnos, solo al final con las respiraciones de la botella logramos un momento de silencio pero no me quedo con buena sensación de la clase.

Alumno con TDAH: hoy es su turno para tocar el pin, lo hace muy bien y después pone las manos en el corazón y hace las respiraciones largas y profundas, sigue las posturas de pie. Hoy no solo está inquieto moviéndose

constantemente sino que comenta mucho sin pedir la palabra, le llamo la atención varias veces, replica. Le pido que salga del círculo y se sienta en la grada, desde ahí hace la meditación y el ejercicio de respiraciones observando la botella. Al final espera para darme su cartel y mientras juega con sus compañeros, al final va a ponerse los zapatos haciendo cosas graciosas con un grupo de niños, es de los últimos en salir de la sala.

Alumno con TDA: entra a la sala y me pregunta si ya había pasado su turno de agitar la botella (ya que no asistió la clase anterior), le contesto que no, le da gusto y se queda tranquilo. Durante el primer ejercicio de respiraciones con el sonido del pin se distrae, es uno de los pocos que sigue las indicaciones de las posturas de pie. Juega en la primera parte de la meditación y en la segunda no logra enfocarse bien. Tiene buen comportamiento. Al final de la clase se queda hablando con su amigo de la clase de tercero blanco que hoy asiste a clase de yoga porque tiene muletas y no puede ir a clase de natación con su grupo.

Relación y actitud del profesorado

La tutora vuelve al final de la clase y se disculpa y explica que tenían que terminar el proyecto de plástica.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)
Pasar la meditación después de las posturas.

Notas de Campo

Registro No.: 146 No. sesión grupo:30	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 21	Fecha: 23/05/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: muy buen clima de aprendizaje, el grupo tiene muy interiorizada la dinámica de la clase, es un grupo que se ayudan unos a otros.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

En postura fácil: flexiones espinales, subir y bajar los hombros, estirar- doblar los brazos como si estuvieras tratando de alcanzar un pelota,

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación.

Ejercicio de observarnos

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mantuvieron el interés durante toda la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación durante la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta durante la clase.

Alumno con TDA – TDAH: ----

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

La clase fluye muy bien, el grupo tiene buen comportamiento. Realizamos todo el plan de clase, durante la primera parte de la meditación todos realizan el ejercicio en movimiento, en la segunda algunos bajan los brazos y no todos cierran los ojos, sin embargo logramos un buen silencio y enfoque también con el ejercicio de respiración observando la botella con purpurina. Cambié de lugar a un alumno que se distraía, lo puse al lado de su tutora, se puso feliz, con la ayuda de su tutora (le ayuda a hacer el mudra en la meditación) hace toda la meditación, normalmente salía y entraba.

Relación y actitud del profesorado

La tutora se sienta con el grupo y realiza los ejercicios, estando al pendiente del alumnado, le ayuda a hacer el mudra al alumno que está a su lado.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 147 No. sesión grupo:33	Grupo:3ro Azul No. Alumnos: 24	Fecha: 24/05/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La profesora llega a con su grupo, a los minutos se tiene que ir ya que tiene que atender un asunto con otra profesora.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

En postura fácil: flexiones espinales; subir y bajar los hombros; estirar- doblar los brazos hacia el frente como si estuvieras tratando de alcanzar un pelota (alternando brazos); estirar y doblar los brazos arriba como si quisieras bajar una cuerda (alternando brazos) (5 veces cada brazo).

Meditación.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: la mitad del grupo se le ve interés
Alumno con TDAH: muestra interés pero esta muy inquieto.
Alumno con TDA: no muestra interés

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: medio nivel de participación del alumnado en la sesión.

Alumno con TDAH: participación media pues se distrae.
Alumno con TDAH: baja participación no se le ve motivado.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: hablaron mucho durante la clase la mitad del grupo.

Alumno con TDAH: mal comportamiento.
Alumno con TDA: mal comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.
Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: hoy cuesta mucho que se enfoquen pues comentaban mucho entre ellos, saque del círculo a tres alumnos, solo al final de la clase en el ejercicio de la botella logramos un minuto de silencio.

Alumno con TDAH: es el último en sentarse en el círculo, no logra enfocarse en los ejercicios de respiración con sonido del pin o la botella, no le motiva que hoy fue su turno de agitar la botella, hace algún ejercicio de las posturas en movimiento pero se distrae mucho, no hace la meditación. Después llamarle la atención varias veces, le pido que salga del círculo, me contesta que No, al final me escucha y se sienta en la grada, desde ahí hace el ejercicio de respiraciones con la botella y lo sigue. Cuando llega la tutora por el grupo a la sala le riñe, él se justifica diciendo que su compañero le había escondido los zapatos.

Alumno con TDA: hoy le cambio de lugar, me lo había pedido varias veces. También para ver si lo motivaba ya que tiene varias clases con el ánimo bajo. No se sienta en la postura fácil y le tengo que recordar varias veces las indicaciones de las posturas, no se enfoca en el ejercicio de respiraciones con el pin, se enfoca un poco en el ejercicio de la botella, a continuación se

va a la postura del bebe en lugar de seguir las posturas con movimiento, se incorpora y las hace un poco (no se le ve muy motivado), no hace la meditación. Se distrae mucho durante la clase, sigue a medias las meditaciones, le llamo la atención varias veces, le pido que salga del círculo (la primera vez que lo hago).

Relación y actitud del profesorado

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 148 No. sesión grupo:29	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 25	Fecha: 24/05/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

El alumnado llega poco a poco sin su profesora. Me avisa un alumno que la tutora no vendrá, al final de la sesión la tutora fue por el grupo y me pregunta qué tal fue la clase ya que hoy el grupo está nervioso.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima en la clase, aunque comentan mucho levantando la mano y sin levantarla al inicio de la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

En postura fácil: flexiones espinales; subir y bajar los hombros (exhalar decir ahhh); estirar- doblar los brazos hacia el frente como si estuvieras tratando de alcanzar un pelota (alternando brazos); estirar y doblar los brazos arriba como si quisieras bajar una cuerda (alternando brazos) (5 veces cada brazo). Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación.

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación: Meta es 2min. : 2 min 35 seg

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés por las actividades.

Alumno con TDAH: al inicio de la clase dice que le duele la pierna para estar sentado en las gradas, después se le ve interés en los ejercicios, no en la meditación.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación del alumnado

Alumno con TDAH : hace los ejercicios menos el mudra de la meditación.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: tienen buena conducta, hoy muy conversadores y tengo que pedir silencio varias veces.

Alumno con TDAH: le llamo la atención un par de veces.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: al inicio se les ve un poco nerviosos y conversadores, no logramos enfoque ni silencio en el ejercicio de respiraciones con el pin y con la botella como normalmente lo hacemos en cada clase, comentan mucho, llamo la atención como cuatro o cinco alumnos y alumnas durante la clase. Alta participación en las posturas de movimiento, se ve que les divierten y hay sonrisas. La meditación la mayor parte del grupo se mantiene pero les cuesta más, cuatro alumnos no la hacen bien. Al final de la meditación una alumna pregunta ¿cuánto hicimos? Le contesto 2 min 35 seg dice “halaaa”.

Alumno con TDAH: entra a la sala con su compañero jugando con unos tiburones de plástico (después de la clase tienen recreo-descanso) le pido que los ponga con sus zapatos y los hace. Me dice que le duele la pierna, lo observo y le sonrío (ya que la clase pasada dijo lo mismo para no hacer parte de la clase) y le pido que tome su lugar, él me sonrío y se sienta en su lugar. Hoy esta participativo y pendiente de su turno para agitar la botella, es una actividad que se ve que le gusta. Durante la clase le llamo la atención dos veces una para que guarde silencio y otra para que se siente bien en postura fácil o la roca. Hoy es la primera clase que mantiene en mudra de la meditación unos 20 segundos, después lo quita, se mantiene en silencio.

Notas de Campo

Registro No.: 149 No. sesión grupo:28	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 23	Fecha: 25/05/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

El alumnado llega a la sala sin su tutora, y se van solos al aula.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima en el aula.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
En postura fácil: flexiones espinales; subir y bajar los hombros (exhalar decir ahhh) ; estirar- doblar los brazos hacia el frente como si estuvieras tratando de alcanzar un pelota (alternando brazos); estirar y doblar los brazos arriba como si quisieras bajar una cuerda (alternando brazos) (5 veces cada brazo).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min. (2 veces).

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg.

Total 2 min.: 2 min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: con interés en las actividades.

Alumno con TDAH: muestra interés durante toda la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alto nivel de participación, solo dos o tres alumnos no realizan todos los ejercicios.

Alumno con TDAH: alta nivel de participación.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: tienen buen comportamiento, un poco conversadores.

Alumno con TDAH: tiene buen comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: tres alumnos entran primero a la sala (como casi todas las clases) se les ve contentos y me dicen si alguien no viene a clase, me ayudan a quitar del cartel con el nombre. Van llegando poco a poco el alumnado, cuatro niños y niñas ponen a hacer giros en medio del círculo. la clase va bien, realizamos el plan de clase. Hoy no logran enfocarse tan bien en los ejercicios de respiración con el sonido del pin o la botella; alta participación en las posturas en movimiento y en la primera parte de la meditación, en la segunda parte les cuesta mantener la posición de los brazos y los ojos cerrados (cuento 10 para mantener los ojos cerrados al menos 10 segundos y lo hace la mayoría). En los ejercicios de respiración observando la botella, al final de la clase, logramos enfoque y silencio.

Alumno con TDAH: entra a la sala se quita los zapatos y va a su lugar, se queda de pie mientras el resto del alumnado va tomando su lugar. Después se pone a jugar con su compañera de al lado. No se logra enfocar en el ejercicio de respiración con el sonido del pin, ya que se distrae y le recuerdo las indicaciones del ejercicio. Hace las posturas en movimiento y la primera parte de la meditación, en la segunda se distrae, logra momento de silencio al final y se logra enfocar en los ejercicios de respiración observando la botella, al final de la clase. Se queda tumbado boca arriba esperando a que pase por el cartel con su nombre junto con su compañero.

Relación y actitud del profesorado

El tutor no viene a la clase.

Notas de Campo

Registro No.: 150 No. sesión grupo:30	Grupo:3ro verde No. Alumnos: 23	Fecha: 25/05/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

No asiste a clase el alumno con TDAH ya que va al centro de apoyo fuera del colegio, los miércoles a partir de las 12h.

El grupo llega cinco minutos tarde, la tutora se disculpa al llegar con el grupo a la sala me comenta que se distrajo porque estaban trabajando en un proyecto muy chulo, le pregunto que en cuál y me dice que es mejor que me lo comenten los alumnos. El grupo rápidamente toma su lugar. Antes de iniciar los ejercicios tenemos un momento para conversar sobre el proyecto.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguno.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima en el aula durante toda la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces). En postura fácil: flexiones espinales; subir y bajar los hombros (exhalar decir ahhh) ; estirar- doblar los brazos hacia el frente como si estuvieras tratando de alcanzar un pelota (alternando brazos); estirar y doblar los brazos arriba como si quisieras bajar una cuerda (alternando brazos) (5 veces cada brazo). Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min. (2 veces).

Observamos como nos sentimos en este momento con las manos en el corazón y ojos cerrados.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 1min 10seg

Segunda parte: la meta es 50 seg: 1 min

Total 2 min.: 2min 10 seg.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: veo interés en el grupo durante la clase, a algunos alumnos y algunas alumnas no tienen tanto interés en la meditación.

Alumno con TDA: ---

Alumno con TDAH: observo que tiene interés durante la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación en todos los ejercicios durante la sesión. Tres alumnos y alumnas no realizan todos los ejercicios

Alumno con TDA: ---

Alumno con TDAH: Realiza todos los otros ejercicios durante la clase. le cuesta mucho mantenerse en la segunda parte de la meditación (en quietud) pero lo intenta.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buen comportamiento.

Alumno con TDA: --

Alumno con TDAH: es el último en entrar a la sala, se quita los zapatos, le comento que tiene un nuevo lugar y dice: "guay" (durante todo el curso estuvo a mi lado). Tiene buen comportamiento, se distrae un poco porque le pica el pie, le repito las indicaciones.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Antes de iniciar los ejercicios tenemos un momento para conversar sobre el proyecto, les pregunto cuál es su proyecto. La mitad de la clase levanta la mano y participa y me comentan que están trabajando sobre Egipto, lo están

haciendo por grupos con votaciones, tienen oficios y van a invitar a familiares a hablar sobre el tema. Se les ve muy entusiasmados. Un alumno me dice que su madre va a ir a dar una charla sobre uno de los oficios, es ingeniera industrial, me dice también que su madre quiere conocer porque quiere hacer yoga. Le contesto que yo encantada de conocerla.

En el ejercicio de respiraciones con el pin logramos algo de enfoque, alta participación en las posturas con movimiento

Cuando les digo que vamos a hacer el reto, escucho unos ahhh... (porque les cansa) La meditación les cuesta mucho mantener los brazos arriba y en movimiento todo el tiempo, algunos los bajan cuando se cansan y vuelven a subir, algunos se distraen, logramos momentos de silencio. Mejor enfoque y silencio en el ejercicio final de respiración con la botella.

Al final de la clase la tutora me dice que bien que abrí la clase con los comentarios así se dan cuenta que el alumnado está motivado. La clase va muy bien, el alumnado atento, alta participación realizando los ejercicios y se ve que les divierte.

Alumno con TDAH:

Realiza las respiraciones con el pin, sale y entra de postura fácil durante la clase porque dice que le pica el pie, pero vuelve y realiza los ejercicios. En el ejercicio de respiración con la botella se distrae un poco y vuelve a enfocarse. Hace la meditación entrando y saliendo de la postura, logra enfocarse y mantener el silencio y quietud en el ejercicio de respiraciones observando la botella al final de la clase.

Hoy le toca su turno para agitar la botella y lo hace bien, participa y explica el proyecto. Espera en su lugar para dar con el cartel con su nombre al final de la clase.

La profesora le felicita y le dice que ha visto un cambio de conducta en él y que lo está haciendo muy bien.

Relación y actitud del profesorado

La profesora participa mucho en la clase, cuando estamos comentando el proyecto y durante la clase hace algunos comentarios al grupo con muy buen tono. Al final de la clase nos conversamos un momento.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 151 No. sesión grupo:34	Grupo:3ro Azul No. Alumnos: 23	Fecha: 26/05/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

No estaba la llave en el armario de la sala de profesores, por lo que voy al despacho de la jefa de estudios a pedirle si me puede abrir la sala. Muy cordial me dijo que sí, me comenta que en esta época los alumnos y alumnas ya están nerviosos porque hay muchas actividades, pero es una época muy dulce.

La tutora entra a la sala con el grupo en filas, me saluda y me pregunta si la semana que viene hemos acabado el programa, le contesto que sí.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguno

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min. (2 veces)

Meditación

En postura fácil: subir y bajar los hombros (exhalar decir ahhh)

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min. (2 veces)

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés en toda la clase.

Alumno con TDAH y TDA: mantienen el interés durante la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación del alumnado en la sesión. Las alumnas (que discutían antes de la clase) y un alumno no hacen la meditación.

Alumno con TDAH: participa durante toda la clase, realiza la postura del bebe por iniciativa propia (para auto-regularse).

Alumno con TDA: muy baja participación.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: le grupo muy nervioso un alumno e inquieto.

Alumno con TDAH: no tiene buena conducta, le pido que salga del círculo.

Alumno con TDA: no atiende las indicaciones de los ejercicios.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

El grupo llega muy nervioso, la tutora no se queda en la clase. El alumnado muy inquieto, dos alumnas discuten. Tardamos mucho tiempo para situarnos y encontrar enfoque, cambio unos ejercicios del plan de clase y lo dedicamos a hacer más ejercicios de respiración. Logramos algo de silencio y enfoque con el ejercicio de respiración con la botella. Alta participación en la primer parte de la meditación, en la segunda parte algunos no mantienen la postura de los brazos, hay silencio. Un alumno mientras hace la meditación me dice siento enojo (es la segunda vez que me dice) y le contesto déjalo salir que se vaya. Una alumna (que estaba discutiendo con su compañera antes de clase) comenta que le duelen los hombros) hacemos el ejercicio de subir y bajar los hombros. Logramos enfoque y silencio en los últimos ejercicios de respiración observando la botella. Les pregunto ¿alguien se siente más tranquilo ahora que antes de la clase? 12 alumnos levantan la mano

Al final de la clase mientras el alumnado esta poniéndose los zapatos un alumno le dice a una compañera “no puedes decir la verdad siempre” ella

contesta “hay que decir la verdad siempre”, él contesta “ cuando ves a una mamá con un bebe y está feo no le vas a decir que es feo”.

Alumno con TDAH: se tira al suelo varias veces en lugar de tomar su lugar en el círculo. Se va a la postura del bebe en los ejercicios de respiración con el pin, se incorpora y hace el ejercicio de respiraciones de observar la botella, hace mas o menos la meditación. Cuando estamos haciendo el ejercicio levantar los hombros se vuelve a tumbar en medio del círculo (le pido que salga del círculo) Se distrae mucho en los ejercicios de respiración finales. Sigue muy inquieto como en las últimas sesiones. Al final de la clase se tumba en las colchonetas y se queda ahí un momento.

Alumno con TDA: llega a la sala y toma su lugar, espera sentado para empezar la clase. Hoy lleva una tobillera, se sienta en la grada dice que le duele el tobillo, no logra enfocarse en los ejercicios de respiración con el pin y la botella, no hace la meditación. No hace ningún ejercicio. Al ver a dos de sus compañeros tumbados en la colchoneta se tumba también cuando acabamos la clase.

Relación y actitud del profesorado

Hoy la tutora no se queda en la clase. Cuando la tutora va por su grupo al final de la clase hablamos sobre que semana podrían ser las entrevistas y cuestionarios con las tutoras y los cuestionarios de los alumnos.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 152 No. sesión grupo:31	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 24	Fecha: 26/05/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El grupo llega puntual como casi cada clase, les abro la puerta y les doy la bienvenida, se quitan los zapatos y toman su lugar en el círculo.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

A algunos niños y algunas niñas les cuesta mantener el equilibrio en la postura del árbol y del guerrero.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: muy buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

Posturas de pie: subir y bajar los hombros (exhalar decir ahhh);estiramiento (levantar los brazos a 60 grados mientras inhalas, al exhalar bajar los brazos – manos y la cabeza hacia el suelo) 3 veces, postura de guerrero II (2 veces), postura del árbol (2 veces)

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Meditación.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina (escarcha) 1 min.

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mantuvieron el interés durante toda la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación durante la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta durante la clase.

Alumno con TDA – TDAH: ----

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: logramos silencio en las respiraciones con el sonido del pin, se ve que les divierten y todo el grupo participa en las posturas de pie, en el ejercicio de respiraciones observando la botella la mayoría se enfoca (4 niños y niñas se distraen). Las posturas de pie todos y todas participan y se ve que les divierte. En la primera parte de la meditación que es con movimiento alta participación, en la segunda a algunos niños y algunas niñas les cuesta mantener la postura de los brazos y solo unos pocos cierran los ojos, logramos silencio y al final quietud con el ejercicio de respiración observando la botella. Al final de la clase tengo buena sensación sobre la experiencia del grupo durante las últimas clases.

Relación y actitud del profesorado

La tutora se sienta con el grupo y realiza los ejercicios. Al final de la clase me ayuda a recoger unos carteles y le dice a algunos alumnos que se vayan a ponerse los zapatos.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 153 No. sesión grupo:29	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 26	Fecha: 27/05/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?
Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?
Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima, el alumnado muy conversador.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min

En postura fácil: subir y bajar los hombros (exhalar decir ahhh), flexiones espinales.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min.

Meditación

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min. (2 veces)

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg.

Total 2 min.: 2 min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: hay interés por la clase, lo que les cuesta es la meditación pero nadie se ha quejado.

Alumno con TDAH: muestra interés durante toda la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alto nivel de participación en general solo dos o tres alumnos no hacen todos los ejercicios

Hoy mucha participación no solicitada, alumnos y alumnas levantan la mano para comentar durante toda la clase.

Alumno con TDAH: realiza todos los ejercicios, menos los primeros de respiración

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta en general, llamo la atención a algunos alumnos por conversar mucho.

Alumno con TDAH: buena conducta, solo le llamo una vez la atención por conversar mucho con su compañero.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: no logramos enfocarnos en el ejercicio de respiración con el sonido del pin un poco más con el respiración de la botella al inicio de la clase, alta participación en las posturas en movimiento, mejor enfoque y silencio la segunda vez que hacemos el ejercicio respiración de la botella, la meditación muy bien la mayoría del grupo la hace y logramos silencio, se ve que es cuesta la segunda parte de la meditación pero lo intentan.

Alumno con núm de lista 9, levanta el brazo para pedir la palabra, comenta “ mi madre una vez como mi hermano estaba muy agitado me dijo que haga yoga con él” le pregunto ¿y lo hiciste? Contesta: “sí” le pregunto ¿cómo fue? Contesta: “muy mal con él” ¿por qué? Dice: “no se”, le pregunto ¿no te hacía caso? Dice: “no” y sonrío, le contesto, muy bien por haberle enseñado, te felicito.

Otro alumno pregunta, si hacemos así “pone las manos y gyan mudra (índice y pulgar juntos)” no se tiene que hacer así “ong”.

Otra alumna comenta: “ antes comenzar el control de MEDI (ciencias) hice así (hace uno de los ejercicios aprendidos), un alumno dice: “yo también”.

Otra alumna me pregunta: ¿cómo era la meditación del cuenco? Se la explico

Sorprendida que muchos niños expresaron que porque no había niños en el dibujo en lugar de una niña. Un alumno dice: “¿no hay de niño? Les

contesto que no, algunos dicen “jooo ¿Todavía está la cultura del rosa para niña y azul para niño? Dos niños no se llevaron el dibujo.

Alumno con TDAH: entra a la sala, saluda “hola”, se quita los zapatos y se sienta en su lugar del círculo conversa amistosamente con sus compañeros , debajo del cartel con su nombre están los dibujos de la meditación que les llevo a regalar al grupo se queda observándolos y hace una exclamación de que le gustan, otro alumno le acusa que le gustan los dibujos de niñas dice. “[nombre del niño con TDAH] dice que le gusta”, el contesta “ me gusta la postura”. En el ejercicio de respiración con el sonido del pin se queda observando el dibujo de la meditación. No logra enfocarse en los ejercicios de respiración iniciales, realiza las posturas en movimiento. La meditación la hace más o menos tiene momentos de enfoque. Después de la meditación logra enfocarse la tercera vez que hacemos el ejercicio de respiración observando la botella. Me espera en su lugar para darme el cartel con su nombre.

Relación y actitud del profesorado

La tutora no fue a dejar al grupo ni a recogerlos. Siento al grupo más libre cuando no viene, aunque más conversadores.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)
Llevar escrito de quién es el turno de la botella y el pin.

Notas de Campo

Registro No.: 154 No. sesión grupo:30	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 23	Fecha: 27/05/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

La profesora va por su grupo al final de la clase me dice que no ha venido estos días ya que está con las notas. Le comento que no hay problema y también hablamos sobre los test y entrevistas al terminar el programa.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima en la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min

Meditación del cuenco, manos en forma de cuenco, inhalar por la nariz y exhalar por la boca con fuerza. Dejamos irnos lo que no nos gusta. (agrego esta meditación). Ya que algunos alumnos y alumnas comentaron que estaban nerviosos y nerviosas.

En postura fácil: subir y bajar los hombros (exhalar decir ahhh), giros de hombros.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min

Meditación.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación: Meta es 2min. : 2 min 34 seg

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: observo interés durante la clase.

Alumno con TDAH: muestra mucho interés por la botella de con purpurina y las posturas con movimiento, no demuestra interés en el resto de la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación del alumnado.

Alumno con TDAH: solo hace las posturas en movimiento y el ejercicio de la botella.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el alumnado tiene muy buena conducta.

Alumno con TDAH: muy distraído y comentaba varias veces en la clase sin levantar el brazo para pedir la palabra

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

A pesar de no estar la tutora el grupo se comporta bien. Logramos silencio y enfoque en los primeros ejercicios de respiración con en el sonido del pin y observando la botella. Les pregunto ¿cómo están hoy? Un alumno dice nerviosos (este alumno no había hecho muy bien los ejercicios de respiración) le pregunto ¿por qué están nerviosos? Contesta: “bueno no se” Otros alumnos dicen que también están nerviosos por la presentación musical que tienen hoy (los que van a clase extracurricular de música) y otros porque tienen partido de fútbol, por lo que hacemos la meditación del cuenco, con alta participación. Más de la mitad del grupo logra enfocarse en la meditación. Cuando estamos haciendo los ejercicios en movimiento les digo este lo pueden hacer antes del partido de fútbol, un alumno dice “sí hombre” , saben que la selección alemana hace yoga, se sorprendieron. Un alumno al final de clase me pregunta si es cierto que la selección Alemana hace yoga, le digo que sí.

En general siento que les gusto el dibujo de la mediación, seis alumnos y alumnas no se lo llevaron (este grupo tiene el dibujo de una niña y un niño).

Alumno con TDAH:

Entra a la sala ve su cartel en otro lugar del círculo y comenta algo con su compañero, se quita los zapatos y los tira con una patada (la primera vez que hace esto) en lugar de llevarlos y ponerlos ordenados. Se sienta en su lugar y se pone a ver el dibujo de la meditación. No mantiene la postura de los brazos en la respiraciones con el pin se mantiene en silencio, se pone contento porque es su turno de agitar la botella y lo hace muy bien y sigue el ejercicio. Se distrae mucho durante el ejercicio del cuenco no logra enfocarse, no hace la meditación, distraído y se sale de la postura varias veces. Al final de la clase se acerca a la botella para agitarla.

Relación y actitud del profesorado

No asiste a la clase.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Llevar escrito de quién es el turno de la botella y el pin.

Notas de Campo

Registro No.: 155 No. sesión grupo:31	Grupo:3ro verde No. Alumnos: 25	Fecha: 30/05/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El grupo llega cinco minutos tarde, la profesora comenta que ahora que tienen plástica antes de la clase no le da mucho tiempo pues tienen que recoger el material. Le cambiaron en horario antes tenían clase de informática.

Al llegar una alumna me pregunta cuándo vamos a hacer yogui says, le contesto que la próxima clase y otro alumno me pregunta cuántas clases nos quedan con carita triste.

Alumnos de otros grados están parados en la puerta (como hay un cristal) distraen a la mitad del grupo.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: buen clima en el aula durante toda la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).
Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min
Ejercicio relajación en shavasana con un cuento, después con sonido del pin.
Rotación de muñecas y tobillas y postura de la mecedora (abrazando las rodillas – te balanceas hacia delante y atrás).
Meditación

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 50 seg

Segunda parte: la meta es 50 seg: 1 min.

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: veo interés en el grupo durante la clase

Alumno con TDA: sigue la clase con interés.

Alumno con TDAH: observo que tiene interés durante la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación en todos los ejercicios durante la sesión.

Alumno con TDA: sigue la clase muy bien y realiza los ejercicios muy bien.

Alumno con TDAH: Realiza todos los otros ejercicios durante la clase, le cuesta mantenerse en quietud y en postura fácil o en la roca.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buen comportamiento.

Alumno con TDA: muy buen comportamiento

Alumno con TDAH: muy inquieto, no sigue algunas indicaciones, cuando se está poniendo los zapatos le dice una palabrota a alguien, la profesora le llama la atención.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: logramos silencio y enfoque en el ejercicio de respiración con el sonido del pin. Alumnos de otros grados están parados en la puerta (como hay un cristal) distraen a la mitad del grupo, el alumno de TDAH lo comenta y la profesora le dice que da igual, que no les haga caso.

Se mantienen atentos y en silencio escuchando el cuento en la postura de shavasana (relación) después con el sonido del pin la mayoría se relaja. Les pregunto ¿quién se relajo? La mayoría levanta el brazo. La primera parte de la meditación hay alta participación la segunda les cuesta más logramos silencio y algunos muy buen enfoque. Los niños y las niñas reciben con agrado el dibujo que les doy al final de la clase.

Alumno con TDAH: es de los últimos en entrar a la sala, toma su lugar. Realiza las respiraciones con el sonido del pin, aunque se distrae un poco. Se enfoca muy bien en el ejercicio de respiración observando la botella. En el ejercicio de relación se mueve mucho, le cuesta mucho mantenerse en quietud y relajar los músculos. Levanta el brazo cuando les pregunto al grupo ¿quién se relajo? Sigue haciendo un ejercicio de la mecedora cuando ya está todo el grupo sentado en el círculo. Hace más o menos la meditación y el último ejercicio de respiración observando la botella. Le pido que se siente bien en la postura, varias veces durante la clase.

Al final de la clase cuando están poniéndose los zapatos la profesora le comenta que hoy se ha portado un poco regular, le dice que no se dicen palabrotas (al parecer le dijo una a una alumna) le pide que se disculpe.

Alumno con TDA: entra a la sala, se quita los zapatos y se sienta en el círculo, conversa con un niño que es de otra clase (su grupo está en la piscina) lleva muletas tiene una lesión (me dijeron que son muy amigos, que se llevan muy bien). Se enfoca muy bien en las respiraciones con el sonido del pin y con la botella. Logra relajarse y mantenerse en quietud en el ejercicio de relajación. Levanta el brazo cuando les pregunto al grupo ¿quién se relajo?. Hace muy bien la meditación y el último ejercicio de respiración observando la botella. Hoy está tranquilo, observo que en varios ejercicios cierra los ojos y enfocado en la respiración. Sigue bien la clase y logra relajarse, en la meditación también pone mucho intensidad y sigue la indicaciones.

Relación y actitud del profesorado

La tutora se sienta en el círculo con el grupo y realiza la clase, hace comentarios durante la sesión de manera muy tranquila

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Pasar la meditación después de las posturas.

Notas de Campo

Registro No.: 156 No. sesión grupo:32	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 24	Fecha: 30/05/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El grupo viene de la clase de natación. El alumno con Aspenger no vienen a clase está en la USI ya que el alumnado de segundo de secundaria hicieron un trabajo para ellos.

También me preguntan si hoy vamos a hacer yogui says, les digo que la próxima clase.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: muy buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

En postura fácil: subir y bajar los hombros

Ejercicio relajación en shavasana con un cuento, después con sonido del pin.

Meditación

Rotación de muñecas y tobillos y postura de la mecedora (abrazando las rodillas – te balanceas hacia delante y atrás).

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min

Meditación

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mantuvieron el interés durante toda la clase, algunos alumnos y alumnas no muestran mucho interés en la meditación.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación durante la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta durante la clase.

Alumno con TDA – TDAH: ----

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: antes de iniciar la clase les comento que esta es la última semana de clases, que al final de clase les daré el dibujo del reto (la meditación) y se los muestro. Logramos estar en silencio en las respiraciones con el pin, como no muchos no cierran los ojos, les pregunto ahora con este sonido del pin cerramos los ojos para ver la diferencia de cuando lo hacemos con los ojos cerrados y abiertos. El ejercicio de relajación con el cuento y el sonido del pin va muy bien solo dos alumnos y una alumna estuvieron moviéndose mucho, el resto logra mantenerse en shavasana y al final la mayoría se relaja. Les gusta el ejercicio de la mecedora (al otro grupo también). Todo el grupo hace la primera parte de la meditación, la segunda que es en quietud y manteniendo los brazos paralelos es cuesta, la mayoría lo intenta, logramos enfoque y silencio. La clase fluye bien, realizamos el plan de clase, el grupo viene de la piscina por lo que les sienta bien la relación, algunos se relajan bien, otros tensan las manos o los pies, paso por cada uno para ayudarles en la postura de shavasana y se puedan relajar bien. Cuando le doy los dibujos observo que les gusta en este grupo no se quejaron los niños por tener dibujos de niñas, sólo un alumno comenta si tengo un dónde tenga un niño. Tengo la sensación que les gusta el dibujo.

Relación y actitud del profesorado

La tutora se sienta con el grupo y realiza los ejercicios.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 157 No. sesión grupo:35	Grupo:3ro Azul No. Alumnos: 23	Fecha: 31/05/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

El grupo llega 5 minutos tarde, entran por filas con su tutora que les pide silencio al entrar. Acordamos en que hoy pasaría a la reunión de tutoras de tercero por la tarde para darle los cuestionarios que tienen que rellena sobre sus alumnos con TDAH –TDA, los días para las entrevistas, grupos de discusión con el alumnado (quién va a participar) y para los cuestionarios que voy a pasar a los grupos. En lo que hablo con la tutora el grupo se pone súper inquieto por toda la sala.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguno

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Se nos hace unos 5 minutos tarde por la entrega de las pegatinas.

Clima de aprendizaje: buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

En postura fácil: subir y bajar los hombros

Ejercicio relajación en shavasana con un cuento, después con sonido del pin.

Meditación

Rotación de muñecas y tobillos y postura de la mecedora (abrazando las rodillas – te balanceas hacia delante y atrás).

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min

Meditación

Cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés en toda la clase, en la meditación algunos alumnos y alumnas no.

Alumno con TDA: sólo se le ve interés en el ejercicio con movimientos, relajación y el de la botella.

Alumno con TDAH: muestra interés durante toda la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación del alumnado en la sesión, algunos alumnos y alumnas no realizan muy bien la meditación.

Alumno con TDAH: participa durante toda la clase.

Alumno con TDA: participa más que en la sesión anterior y se le ve menos desmotivado.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: mejor comportamiento en general, llamo la atención varias veces a alumnos y alumnas pero sin interrumpir la clase.

Alumno con TDAH: mal comportamiento durante la sesión.

Alumno con TDA: mejor comportamiento que la clase anterior, le llamo la atención varias veces.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: seguimos muy bien el guión de la clase, la clase fluye mucho mejor que las clases anteriores sin tantas interrupciones. Alta participación en los ejercicios con movimiento y en el ejercicio de respiración la mayoría se relaja, solo dos alumnas estuvieron muy inquietas y comentando casi todo el ejercicio. Les pregunto ¿quién se relajo? Casi todo el alumnado levanta la mano. Antes de hacer la meditación un alumno me dice “me voy a enfurecer” lleva 2 clases diciendo que se enoja cuando hace

la primera parte de la meditación. Le comento que es mejor que salga el enojo durante la meditación que con su hermano, padre o madre. Comento al grupo si están enojados o enojadas pueden correr o hacer la meditación del cuenco, en lugar de gritar o enfadarse con su familia.

Les entrego el dibujo, creo que en general les gusta. Cuatro alumnas me preguntan si tengo un dibujo con una niña

Alumno con TDAH: Al inicio de la clase fue a investigar los folders que tengo en mi lugar, se sienta en la grada en lugar del círculo y se tumba, le pido que se siente en el círculo lo hace sentándose casi en el centro del mismo no alineando con sus compañeros, moviéndose todo el tiempo, le repito las indicaciones de los ejercicios varias veces, se quita la bata a mitad de la clase y le digo que haga un esfuerzo para enfocarse. Realiza el ejercicio en movimiento. Logra relajarse en el ejercicio de relajación con el cuento y el sonido del pin, se queda tumbado cuando el grupo ya esta sentado en el círculo, después se incorpora, le llamo la atención varias veces. Hace la meditación y logra momentos de quietud y silencio, aunque se distrae. Hace mas o menos los ejercicios de respiración observando la botella al final de la clase logra enfocarse por momentos cortos. Imita el comportamiento de sus compañeros, si un compañero pide permiso para quitarse la bata, el también. Si le pido a un alumno que no recargue los brazos en la grada durante la meditación, el también los apoya.

Al final de la clase pasa por el dibujo con media bata puesta, le pido que se la ponga, lo hace.

Llamo la atención a un alumno que esta haciendo rabiar al alumno con TDAH moviendo sus zapatos de lugar al inicio de la clase, en otra sesión otro alumno se los cambio de lugar y no los encontraba

Alumno con TDA: tarda en tomar su lugar en el círculo, se sienta en la grada, le pido que se siente, sigue mas o menos los primeros ejercicios de respiración, realiza el ejercicio en movimiento. No hace muy bien la meditación. Le llamo la atención durante la clase hoy no se queja tanto sobre algún dolor , y va siguiendo la clase. Se logra relajar en el ejercicio de relajación con el cuento y el sonido del pin. Hace los ejercicios de respiración observando la botella al final de la clase logra enfocarse por momentos. Cuando pasa por el dibujo le llamo la atención por un comentario que le hace a unas niñas, asiente.

Relación y actitud del profesorado

La tutora no se queda en la clase.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 158 No. sesión grupo:31	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 24	Fecha: 31/05/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

El grupo llega 5 minutos tarde sin su tutora, una alumna me comenta que la tutora no viene hoy. Los niños y las niñas van llegando poco a poco nos lleva más tiempo de lo habitual iniciar la clase.

El grupo se sorprende un poco cuando les comento que tenemos esta semana de clases de yoga, al parecer no lo habían comentado con su tutora con en otros grupos. Les pido su máxima colaboración para poder hacer las actividades, que les van a gustar mucho.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Se nos hace unos 3 minutos tarde por la entrega de las pegatinas.

Clima de aprendizaje: buen clima en la clase, la clase fluye bien.

Resumen de la clase – actividades

Actividades: respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (3 veces).

En postura fácil: subir y bajar los hombros

Ejercicio relajación en shavasana con un cuento, después con sonido del pin.

Rotación de muñecas y tobillos y postura de la mecedora (abrazando las rodillas – te balanceas hacia delante y atrás).

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min (3 veces)

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: se les ve interés durante la sesión.

Alumno con TDAH: hoy no se le ve con mucho interés, solo en la relajación.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación del alumnado

Alumno con TDAH: participación media baja.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el alumnado tiene muy buena conducta en general, después de llamar dos veces la atención a un niño y una niña les pido que salgan del círculo pues siguen hablando durante el ejercicio de relajación.

Alumno con TDAH: tiene buena conducta, le llamo la atención para que siga los ejercicios pues está distraído.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: realizamos el plan de clase muy bien. Al inicio en la respiraciones con el sonido del pin logramos estar en silencio, después de tocarlo una vez, un alumno levanta la mano y dice que le cuesta cerrar los ojos, le recomiendo tomar aire y dejarlo salir muy despacito. Alta participación en el ejercicio de los hombros y cuando les digo que les voy a contar un cuento ya cuando están tumbados en shavasana algunos dicen “heeey” (se ponen contentos). Casi todo el grupo logra relajarse con el cuento y el sonido del pin tumbados en shavasana, mantuvieron en silencio. Al final de la clase les comento que les traigo de regalo una pegatina que los voy a ir llamando. Escucho unos gracias!.

Alumno con TDAH: tarda en sentarse en su lugar, le pido que se siente en el círculo. Al inicio pregunta por qué siempre le toca sentarse en medio de dos niñas, le contesto que está muy bien estar rodeados de chicos y chicas, se abre la polémica en el grupo. Uno alumno dice que es mejor que de un lado estén los chicos y del otro las chicas. Le contesto que eso sería muy aburrido, que la diversidad es lo más bonito, chicas y chicos juntos. En el ejercicio de respiraciones con el sonido del pin, cierra los ojos un momento, sin poner las manos en el corazón, después se distrae con algo que tiene en el brazo, se mantiene en silencio.

No se quería tumbar en la relajación, me doy cuenta que es porque está en medio de dos niñas, le pregunto que si quiere tumbarse en medio del círculo y acepta, se puede relajar y se mantiene en quietud durante el ejercicio en postura de shavasana con el cuento y el sonido del pin. En los ejercicios de respiración observando lo botella se sigue distrayendo con una cicatriz que tiene en el brazo y no los realiza.

Al final de la clase espera su turno para recibir la pegatina con el logotipo del programa que les tengo de regalo, después comenta con unos niños sobre la pegatina y lee en voz alta lo que decía se le ve contento, noto un cambio de actitud ahora de cuando empezamos la intervención, se le nota interés, participación y mejor comportamiento.

No lo he visto sonreír o reír muchas veces durante el curso.

Relación y actitud del profesorado

La tutora va por el grupo al final de la clase, llega unos minutos antes cuando estoy dando las pegatinas me pregunta si ya se los puede llevar y le comento que sí.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 159 No. sesión grupo:30	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 26	Fecha: 01/06/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

Los niños que cada clase llegan primero saludan al entrar el resto del grupo va llegando poco a poco sin su tutora, se van sentando en su lugar

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?
Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios
Ninguna

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?
Sí.

Clima de aprendizaje:

Resumen de la clase – actividades

Actividades: ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min (3 veces)

En postura fácil: subir y bajar los hombros

Ejercicio relajación en shavasana con un cuento, después con sonido del pin.

Rotación de muñecas y tobillos y postura de la mecedora (abrazando las rodillas – te balanceas hacia delante y atrás).

Meditación

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg.

Total 2 min.: 2 min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: hay interés por la clase

Alumno con TDAH: muestra interés durante toda la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alto nivel de participación.

Alumno con TDAH: participa en todos los ejercicios.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: muy buen comportamiento, solo le pido que salgan del círculo a dos niños en el ejercicio de relajación, están hablando mucho, cuando vuelven (al círculo) hacen los ejercicios y tiene buen comportamiento.

Alumno con TDAH: muy buen comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: el grupo tiene buen comportamiento, la clase fluye bien. Los alumnos que no les ha tocado el turno de agitar la botella me recuerdan y los anoto en un papel. La relajación va bien logramos silencio y quietud, solo le pido a dos alumnos que salga del círculo al inicio ya que estaban hablando, al terminar el ejercicio se incorporan. Alta participación en la meditación y logramos silencio y enfoque en general y también en el último ejercicio de la botella.

El alumnado se le ve feliz con la pegatina que les regalo

Alumno con TDAH: entra a la sala y se sube a las gradas, cuando toma su lugar habla con un niño y una niña que están a su lado, no se enfoca en el ejercicio de respiración observando la botella, se distrae, y se mueve mucho., durante el ejercicio de relajación con el cuento y el sonido del pin se mantiene en quietud la mayor parte del tiempo solo al final empieza a mover los dedos de las manos dando golpecitos al suelo, hace un sonido suave. Hace la meditación muy bien y la segunda parte que le cuesta mantenerse en quietud lo intenta y cierra los ojos los últimos 10 segundos (normalmente los cuento en voz alta). Después se enfoca y hace muy bien las respiraciones largas y profundas observando la botella. Se le ven contento cuando le entrego su pegatina y va a ponerse los zapatos como les pedí al grupo pues vamos un poco tarde. Tiene muy buen comportamiento durante toda la clase.

Notas de Campo

Registro No.: 160 No. sesión grupo:32	Grupo:3ro verde No. Alumnos: 21	Fecha: 01/06/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

Hoy falta el alumno con TDA, ya que va a centro de apoyo.

Al llegar la tutora a la sala con el grupo me comenta que vienen muy inquietos, ya que estaban ensayando unas canciones para el evento del fin de curso. Volvieron a hacer las filas ya que iba a dejar sin clase a cinco alumnos y alumnas.

La tutora les recuerda al grupo que la norma de que si no se comparaban bien salían del círculo. Por lo que inicio la clase comentado que necesito su máxima escucha y atención ya que tenemos una actividad que les gusta mucho y al final de la clase les tengo un regalo.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Algunos alumnos y alumnas les cuesta mantener el equilibrio en la postura del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí

Clima de aprendizaje: buen clima en el aula durante toda la clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades:

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min

Meditación

Juego “yogui says” con posturas de yoga. Se juega como “simon says” de uno a uno cada alumno toma un papel, cuando es su turno lo abre y si dice “yogui says” hacemos la postura si dice solo el nombre de la postura no lo hacemos. Nadie queda eliminado.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min (2 veces) Una de ellas tapamos el orificio derecho para respirar largo y profundo por orificio izquierdo.

Momento para comentarios y darles las gracias.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10seg: hacemos 1min 10seg

Segunda parte: la meta es 50 seg: hacemos 50 seg.

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: veo interés en el grupo durante la clase

Alumno con TDAH: observo que tiene interés durante la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación en todos los ejercicios durante la sesión. Participación no solicitada.

Alumno con TDAH: realiza todos los otros ejercicios durante la sesión

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buen comportamiento.

Alumno con TDAH: muy buen comportamiento.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: el grupo tiene buen comportamiento, disfrutan y se divierten con el juego de yogui says, se les ve muy contentos con las pegatinas. Logramos silencio y enfoque con el ejercicio de respiración con la botella. Hacen muy bien las dos partes de la meditación (solo dos niños salen de la postura) encontramos silencio, les digo que lo han hecho muy bien. Una alumna me pregunta si puede repartir los papeles del juego, le contesto que sí, lo hace muy bien. Otra niña me pregunta si puede explicar como es el juego de yogui says, le digo que sí, y lo explica muy bien. Les gusta mucho el juego, se mantienen atentos y recuerdan casi todas las posturas que hemos hecho durante el curso, se les ve divertidos y contentos. Mucho enfoque y silencio en los ejercicios finales de respiración observando la botella.

Antes de cerrar la clase, les digo al grupo GRACIAS, ha sido muy bonito darle clases a este grupo, hemos compartido mucho. La tutora dice gracias a ti Claudia. Les digo espero que lo hayan pasado bien, les pregunto ¿lo pasaron bien? Contestan sí. La tutora dice: “Gracias a ti Claudia, hemos aprendido mucho y lo hemos pasado muy bien”.

Les pregunto si alguien quiere comentar algo. El alumno con TDAH levanta la mano y dice: “me ha venido muy bien esto de hacer yoga y relajaciones” le pregunto ¿por qué? “porque a veces que estoy desmadrado o me pasa algo malo así me tranquilizo”, ¿en dónde has hecho yoga? Contesta: “ en la casa, en la playa o en casa de mis abuelos o en la casa de mis tíos” le pregunto ¿y qué haces? Dice: “ pues casi todas, el árbol, el arquero, el guerrero II, la abeja” le digo que lo felicito y me da mucho, mucho gusto que le haya ayudado, te felicito. La tutora dice síha mejorado mucho.

Alumno con núm de lista 18 comenta: “muchas gracias por habernos dado clases y que me ha ido muy bien y me lo he pasado muy bien”

Alumno con núm lista 14: “ que me ha gustado mucho que hayas sido mi profesora y me ha gustado mucho lo de la botella y que me gustaría hacerla en casa”

Les comento que lo hago las clases con mucho gusto y cariño. Les explico como se hace la botella. También les comento que su opinión es muy importante y que voy a pasar a su clase para que me digan que les gusto más o menos de la clase de yoga.

Alumno con TDAH: se comporta muy bien, sigue la clase muy bien. Se enfoca y mantiene el silencio y quietud en la meditación y en el ejercicio de la botella. Sólo le recuerdo una vez que se siente bien y lo hace (voltea a ver a su tutora). Se mantiene atento y muy participativo en el juego de yogui says, se ve que lo disfruta. Hace muy bien la postura y se mantiene enfocado en los ejercicios finales de respiración observando la botella, lo hace muy bien. Al inicio del curso solo le podía pedir que atendiera a las indicaciones y que estuviera en quietud (sentado como sea) ahora le puedo pedir más que se siente en postura fácil o roca, su cuerpo también ha cambiado y lo veo más cómodo en estas posturas que al inicio del curso.

Al final de la clase una niña me pregunta si me puede ayudar a recoger los carteles, contesto que sí gracias, ella le pregunta al alumno con TDAH que si también se queda. Contesta que sí. Está recogiendo los papeles y dice él: “hay mi madre illuminati (refiriéndose a la pegatina del logotipo del programa)” la niña dice “sí, el amarillo (que es en forma de triángulo) es el que más illuminati”.

Antes de salir les pregunto ¿les parecieron divertidas las clases? Los dos contestan “sí”, el alumno con TDAH me dice “ a mi no me hace falta que me hagas esas preguntas (refiriéndose al cuestionario) a mi me ha gustado todo”.

Relación y actitud del profesorado

La tutora se sienta en el círculo con el grupo y realiza la clase, hace comentarios durante la sesión como por ejemplo refuerza el comportamiento positivo de los alumnos. Al final conversamos un poco y se despide muy cariñosa.

Notas de Campo

Registro No.: 161 No. sesión grupo:36	Grupo:3ro Azul No. Alumnos: 23	Fecha: 02/06/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La profesora llega a la sala con su grupo y me dice que no se va a poder quedar ya que tiene que sustituir a otra profesora. Me pregunta a qué hora habíamos quedado para la entrevista, revisamos la agenda.

El grupo llega inquieto y dos niños discuten al entrar a la sala (algo paso antes de clase) Y otras dos niñas también están discutiendo.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Algunos alumnos y alumnas les cuesta mantener el equilibrio en la postura del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Sí.

Clima de aprendizaje: hay un clima crispado e inquieto al iniciar y terminar la clase, durante la clase logramos momentos de silencio y quietud.

Resumen de la clase – actividades

Actividades:

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min. Tapamos el orificio derecho para respirar largo y profundo por orificio izquierdo. (4 veces)

Juego “yogui says” con posturas de yoga. Se juega como “simon says” de uno bote cada alumno toma un papel, cuando es su turno lo abre y si dice “yogui says” hacemos la postura si dice solo el nombre de la postura no lo hacemos. Nadie queda eliminado.

Meditación

Momento para comentarios y darles las gracias.

Meditación:

Primera parte: la meta es 1min 10 segundos: 1 min 10 seg

Segunda parte: la meta es 50 segundos: 50 seg

Total meta 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: muestran interés en toda la clase.

Alumno con TDAH: mantienen el interés durante la sesión.

Alumno con TDA: su interés me medio durante la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: participan y realizan los ejercicios.

Alumno con TDAH: participa durante toda la clase.

Alumno con TDAH: hoy hace un poco más los ejercicios y se le ve un poco menos desmotivado.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el grupo sigue inquieto y hablando mucho durante la clase. Les tengo que recordar varias veces que el que quiera hablar levante la mano. Durante el juego yogui says les pido a dos niños que salgan del círculo. Dos niños se da de manotazos (estaban muy bien, empezaron a jugar y uno le dio un manotazo que le dolió al otro), les pido que salgan del círculo y hablo sobre el respeto que tenemos que tener a nosotros mismos y los demás. Después de un rato les pido que se pidan disculpas al final de la clase están hablando tranquilamente.

Alumno con TDAH: muy inquieto, se tumba en el suelo varias veces.

Alumno con TDA: no tiene buen comportamiento hoy, le tira el papel del juego a su compañera y pisa el suyo.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno.

Alumno con TDAH: ninguno.

Alumno con TDA:

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: realizamos el plan de clase. Logramos silencio en la mas o menos enfoque en las respiraciones observando la botella. Un niño y una niña me ayudan a repartir los papelitos del juego yogui says. Les pregunto quién se acuerda cómo es el juego, un niño y una niña lo explica. Se ven contentos haciendo el juego con muy alta participación, tengo que

interrumpir varias veces pues están hablando mucho y un niño chocando con su compañera pues se pone a saltar, le pido a dos niños que salgan del círculo. Hacen la meditación muy bien la mayoría del grupo. Les doy las gracias y les digo que aunque es un grupo con mucha energía me gusto mucho darles clase. Un alumno levanta la mano y pregunta si en cuarto grado les daré clase, les contesto que no lo sé todavía. Otro alumno me pregunta: ¿hay notas de yoga? le contesto: no, ¿crees que son importantes las notas en la clase de yoga? dos alumnos dicen sí , les pregunto ¿por qué? Una niña dice : “porque tus padres saben si estas aprendiendo yoga”. le contesto: “lo más importante es la experiencia que estamos teniendo en yoga, las notas no son importantes en la clase de yoga, si no el estar atento o atenta aquí y experimentarlo” Un alumno dice : “ también es un rollo” ¿le pregunto que no te gusto? Dice “ esto (hace la postura de las manos de la meditación y otra postura) . Algunos otros alumnos dicen que tampoco les gusto el reto (la meditación). El grupo siguiente llega cinco minutos antes pues la profesora de este grupo esta haciendo una sustitución y se hace un poco desorden su tutora entra a la sala y les dice estoy alucinando pues los niños tiene mucho desorden. Cuando estoy dando las pegatinas ningún alumno o alumna dice gracias, y dos alumnos reclaman que no habían escogido ese color del logotipo. Ningún alumno o alumna me ayuda a recoger ni ordenar, ni la profesora les dice que me ayuden Llega el otro grupo y sin pedírselo un niño me ayuda a poner los papeles del juego en la bolsita.

Alumno con TDAH: es el último en tomar su lugar pues pasea por el círculo, está inquieto, se mueve mucho, se tumba en el suelo. Le comento que ya sabe que puede hacer si está nervioso, otro alumno dice “el bebe”, se queda tumbado y le llamo la atención. Pide permiso para quitarse la bata. Hace los ejercicios de respiración observando la botella. Ayuda a su compañero con muleta. Después de llamarle la atención para que siguiera las indicaciones me pregunta dos veces durante la clase ¿me estoy portando bien? Se le ve contento haciendo las posturas durante el juego de yogui says. Hace muy bien la meditación, se distrae pero vuelve.

Alumno con TDA: Antes de iniciar la clase levanta la mano y me dice “me duele el pie” pues se quiere quedar sentado en la grada como su compañero que lleva muleta. Le contesto que se siente en su lugar en el círculo (ya que vi que llego a clase caminando bien y es una estrategia que usa para no hacer los ejercicios bien) cuando escucha que le digo al alumno con TDAH sobre que hacer cuando está nervioso, sin decir nada hace la postura del bebe después se tumba como el alumno con TDAH, les doy aviso número uno les pido a los dos que se sienten, lo hace y después se pone a jugar con el cartel con su nombre. Hace más o menos los ejercicios de respiración observando la botella y la meditación. Realiza el las posturas del yogui says pero tiene mal comportamiento le tira el papel a su compañera y pisa y patea el suyo porque no le toca el que dice yogui says. Cuando estoy hablando sobre el respeto a los otros menciono lo que hizo a su compañera de tirarle el papel como ejemplo, entre otros de la clase de lo que no se debe hacer.

Relación y actitud del profesorado

La tutora no se queda en la clase.

Notas de Campo

Registro No.: 162 No. sesión grupo:33	Grupo:3ro Blanco No. Alumnos: 24	Fecha: 02/06/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y Circunstancias

La tutora del grupo azul que estaba sustituyendo a la del grupo blanco, lleva 5 minutos antes al grupo, y se hace un poco de caos al inicio pues tengo que poner los carteles y el grupo anterior tienen los carteles por todos lados y las batas.

Entra una profesora de sexto grado y me dice que va a tomar unas fotos de la clase para la revista. Mientras salen el alumnado del grupo azul, los niños y niñas del grupo blanco se sientan en la grada a esperar que ponga los carteles.

Un alumno sin decirle me ayuda a poner los papelitos de yogui says en la bolsita. Les pido que pase la primera fila a quitarse los zapatos y la profesora de sexto les pide que se quiten la bata y las dejen arriba, después me dice que si no me importa.

El grupo tercero blanco se comporta muy bien por lo que podemos iniciar la clase fácilmente.

Me encuentro a la tutora de tercero blanco en las escaleras cuando termino las clases, le comento que su grupo se portó muy bien, le da gusto y me dice que le va a decir y felicitar al grupo (ella estaba en el médico).

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Algunos alumnos y alumnas les cuesta mantener el equilibrio en la postura del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Nos lleva más tiempo 5 minutos más por comentarios finales y preguntas.

Clima de aprendizaje: muy buen clima de aprendizaje.

Resumen de la clase – actividades

Actividades:

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min. (1 vez)

Respiraciones largas y profundas con el sonido del pin (2 veces).

Meditación.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min. (2 vez)

Juego “yogui says” con posturas de yoga. Se juega como “simon says” de uno bote cada alumno toma un papel, cuando es su turno lo abre y si dice “yogui says” hacemos la postura si dice solo el nombre de la postura no lo hacemos. Nadie queda eliminado.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min. (1 vez)

Momento para comentarios y darles las gracias.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg

Total 2 min.: 2min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: mantuvieron el interés durante toda la clase.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación durante la clase.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta durante la clase en general, saco del círculo a dos niños durante el juego de yogui says.

Alumno con TDA – TDAH: ----

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Los niños y las niñas se comportan muy bien y cooperan para poder iniciar la clase pronto. Siguen las indicaciones de quitarse los zapatos y la bata (para las fotos de la revista), no está su tutora. Logramos muy buen silencio y enfoque durante los ejercicios de respiración con el sonido del pin y la botella a pesar que la profesora les está haciendo fotos con un gran flash, el alumno con Aspenger le dice por favor hazlo pero baja la luz que me mareo. Hacen muy bien la meditación, la profesora con la cámara se despide. Dos niñas me ayudan a repartir los papelitos del juego simon says. Les pregunto quién se

acuerda cómo es el juego, una niña lo explica. El grupo se divierte y participa haciendo las posturas, les pido a dos niños que se salgan del círculo.

Les doy las gracias es un grupo muy bonito y lo pase muy bien y espero que lo hayan pasado bien. ¿Alguien quiere comentar algo?

Alumna con núm de lista 6 comenta: “ en casa cuando no me podía dormir, porque siempre no me podía dormir y estaba dando saltos en la cama, mi madre me decía que me quedara en la cama mirando al techo, entonces yo me puse hacer, no se porque la rana” le digo que muy bien (si se recomienda hacer ranas si no te puedes dormir pero no les había dicho a al alumnado), le pregunto ¿y te pudiste dormir? Contesta “sí (con una sonrisa)” La alumna con núm de lista 24 pregunta: ¿ el año que viene haremos yoga? le contesto que no lo sé todavía.

La alumna con núm de lista 18: “yo un día con mis primas, yo les enseñé a hacer yoga”

La alumna con núm de lista 11: “¿cuál es la diferencia entre el arquero y el guerrero”

La alumna con núm de lista 22: Al final de la clase una alumna me pregunta quién es mi maestro, porque ella quiere seguir haciendo yoga. Le comento que mi maestro no vive aquí pero que le dejaré con su tutora un libro en digital de yoga para niños y niñas. Se pone contenta.

Le pregunto a un grupo de niñas y niños que se quedan al final de la clase, si me quieren ayudar a recoger y me dicen que no.

Relación y actitud del profesorado

La profesora no asiste. Otra profesora va a dejar y recoger al grupo.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 163 No. sesión grupo:31	Grupo:3ro Amarillo No. Alumnos: 24	Fecha: 03/06/16	Hora: De 12.00h a 12.15h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

Uno de los alumnos que entra primero a la sala en cada clase (núm. de lista 12) dice en voz alta: “hoy no quiero este día (se pone las manos en las mejillas)” le pregunto por qué me contesta: “hoy es el último día (de clases de yoga) yo quiero que sea como el primer día”. Otro alumno entra a la sala y me dice “ Claudia, hoy es mi cumple”,

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Algunos alumnos y alumnas les cuesta mantener el equilibrio en la postura del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

Nos lleva más tiempo 8 minutos más por comentarios finales y preguntas.

Clima de aprendizaje: al empezar la clase cuesta un poco que se enfoquen. Después la clase fluye muy bien y con buen clima de clase.

Resumen de la clase – actividades

Actividades:

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min. (3 veces)

Meditación.

Juego “yogui says” con posturas de yoga. Se juega como “simon says” de uno bote cada alumno toma un papel, cuando es su turno lo abre y si dice “yogui says” hacemos la postura si dice solo el nombre de la postura no lo hacemos. Nadie queda eliminado.

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 1 min. (2 vez)

Momento para comentarios y darles las gracias.

Cierre de la clase: cerramos cantando MA con movimiento de brazos.

Meditación:

Primera parte: la meta son 50 segundos: hacemos 50 seg.

Segunda parte: la meta es 1min 10 segundos: 1min 10 seg.

Total 2 min.: 2 min

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: hay interés por la clase,

Alumno con TDAH: muestra interés durante toda la sesión.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alto nivel de participación.

Alumno con TDAH: realiza todos los ejercicios.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: buena conducta en general.

Alumno con TDAH: tiene buena conducta.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDAH: ninguno.

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general: después del primer ejercicio de respiraciones observando la botella, un alumno levanta la mano y comenta que una niña no estaba haciendo algo, le contesto que cada uno tiene que estar al pendiente cómo esta sentado, si tienen la espalda recta y en su respiración no en lo que esta haciendo otro compañero o compañera. En los dos siguientes ejercicios de respiración observando la botella logramos enfoque y silencio. Mucha participación en la meditación, la primera parte casi todo el alumnado lo hace, la segunda alumnos salen de la postura, la mayoría lo mantiene. Una alumna se truena los dedos y varios niños y niñas dicen su nombre en voz alta como para llamarle la atención. Les comento que hay que ser tolerante con los demás que importa que se truene los dedos, no es importante, escucho unos sí, les comento que si les molesta se enfoquen en su respiración hay que ser pacientes con los demás y respetarlos. Si no tienes esa capacidad de aceptar a otro como es, respira. Cada uno se fija si tiene la espalda recta, si esta respirando lentamente, cómo están los brazos y si sientes calor o frio. Una niña y un niño me ayudan a repartir los papelitos del juego yogui says. Les pregunto quién se acuerda cómo es el juego, una niña lo explica. Se ve que se divierten en el juego de yogui says, haciendo las

posturas aprendidas en el curso. Logramos silencio y enfoque en los ejercicios de respiración observando la botella al final de la clase.

Les doy las gracias por las clases, muy bonito darles clases y que lo pase muy bien. Pregunto si quieren comentar algo . Un alumno con núm. de lista 5. pregunta ¿el yoga says es yoga?

Una alumna con núm de lista 15 pregunta: ¿sabes si vamos a tener yoga en cuarto?, ¿tu haces yoga fuera de este cole?

Alumno con núm de lista 6: ¿el año que viene estarás aquí?

Alumno con núm de lista 2: ¿cómo se llama tu profesor?

Alumna con núm de lista 18: “¿si el año que viene tenemos clase de yoga, tú serás nuestra profesora?” “Le contesto que no lo sé, me dice “ yo quiero que seas tú, yo te voy a votar”

Una niña me ayuda a recoger los carteles.

Alumno con TDAH: entra a la sala después de quitarse los zapatos toma su lugar en el círculo. Después se une a bailar en el centro del círculo con un grupo de niños y de niñas (mientras el resto del grupo llega a la sala), brinca un poco, cuando se sienta en su lugar saluda a un compañero y una compañera se le ve contento e inquieto. Hace muy bien los ejercicios de respiración observando la botella, en silencio, enfoque, mantenido el mudra y la postura de los brazos. Pone empeño en hacer la meditación, le cuesta pero lo intenta, se distrae, vuelve a intentarlo. Sigue muy bien el juego de yogui says, se ve que le gusta y que lo pasa bien. En los ejercicios de respiración observando la botella se distrae mucho con el papelito del juego.

Al final de la clase tarda en ponerse los zapatos esta con un grupo de niños, es uno de los últimos en salir de la sala

Relación y actitud del profesorado

La tutora no fue a la clase a dejar ni recoger su grupo.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Notas de Campo

Registro No.: 164 No. sesión grupo:32	Grupo:3ro Rosa No. Alumnos: 25	Fecha: 03/06/16	Hora: De 12.30h a 12.45h
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)		Observadora: Claudia Portes	
Actividad: Yoga – meditación		Lugar: Sala Ágora	

Registro

Contexto y circunstancias

El grupo llega cinco minutos tarde, no es usual en este grupo, van llegando poco a poco el alumnado, me comentan que unos alumnos y alumnas tardan en llegar porque están terminando una actividad.

Estoy con cuatro alumnos esperando al resto del grupo. El alumno con núm. de lista 16 tiene el dibujo de la meditación (durante todo el curso sus compañeros y compañeras le ayudaban a hacer el mudra y postura de brazos, yo no estaba muy convencida que se no podía hacerlo o lo usaba para llamar la atención ya que es un poco inquieto), le pregunto si lo trajo para ver como van las manos y me dice que sí. También me dice que en casa hace el bebe, le pregunto ¿y te ayuda? Contesta “sí” ¿con quién lo haces? me dice “ normalmente en mi casa, solo (y se ríe)” Con esta acción demuestra que tiene interés en hacer bien la meditación.

El alumno con núm de lista 23 me comenta: “yo antes de prueba que tenía hice este (pone la postura de manos y brazos de la meditación) “

Cuando ven que estoy ordenando los papelitos de yogui says, me preguntan vamos a hacer esto, les contesto que sí, dicen “yeah”.

Observación de la actividad:

¿Las actividades (ejercicios) se adecuan a la edad del alumnado?

Sí.

Dificultades observadas en el alumnado al realizar los ejercicios

Algunos alumnos y alumnas les cuesta mantener el equilibrio en la postra del árbol.

¿Se ajustan los tiempos propuestos a los tiempos reales?

No, nos falta tiempo nos retrasamos cinco minutos.

Clima de aprendizaje: buen clima en la clase, la clase fluye bien..

Resumen de la clase – actividades

Actividades:

Ejercicio de respiración larga y profunda observando la botella llena de agua con purpurina 6 min. Con diferentes tipos de respiración

Juego “yogui says” con posturas de yoga. Se juega como “simon says” de uno a uno cada alumno toma un papel, cuando es su turno lo abre y si dice “yogui says” hacemos la postura si dice solo el nombre de la postura no lo hacemos. Nadie queda eliminado.

Momento para comentarios y darles las gracias.

Observación del proceso

Interés del alumnado por las actividades:

Alumnado en general: el alumnado muestra mucho interés durante la clase.

Alumno con TDAH: hoy no muestra mucho interés en las respiración la botella de con purpurina, sí se le ve interés en el juego de posturas yogui says y en explicar cómo se hace.

Nivel de participación del alumnado (rendimiento observado)

Alumnado en general: alta participación del alumnado

Alumno con TDAH: alta participación en el juego de yogui says.

Reacciones y conductas del alumnado

Alumnado en general: el alumnado en general tiene muy buena conducta.

Antes de empezar el juego de yogui says, un alumno levanta la mano y dice que el niño de al lado le dio dos manotazos, no lloraba y estaba tranquilo. Le pido al otro niño que salga del círculo. Más tarde le pide disculpas y el otro niño la acepta, vuelve a su lado y seguimos la clase en armonía.

Alumno con TDAH: tiene buena conducta.

Incidentes durante la aplicación

Alumnado en general: ninguno

Alumno con TDA – TDAH: ninguno

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Alumnado en general:

Cambio un poco el plan de clase para que todos los niños y niñas que no han podido agitar la botella lo hagan, ya que para ellos y ellas es importante.

Durante los ejercicios de respiración observando la botella logramos silencio, pero cuesta que mantengan el enfoque tanto tiempo (hoy hacemos más minutos de lo normal). Una niña y un niño me ayudan a repartir los papelitos del juego yogui says. Les pregunto quién se acuerda cómo es el juego, el alumno con TDAH lo explica muy bien. Los niños y las niñas se ven muy

contentos, divertidos y participativos haciendo las posturas durante el juego de yogui says.

Es muy emotiva la despedida, estábamos muy contentos. Les dije que había disfrutado mucho de la clase que eran unos súper yoguis meditadores. Casi todos sonríen y se les ve muy contentos, algunos dan saltos. Les pregunto si alguien quería comentar algo.

Alumno con núm de lista 8: “me lo he pasado muy, muy bien en yoga”

Alumna con núm de lista 4: “me lo he pasado muy bien”

Alumno con núm de lista 1: “¿el año que viene vamos a tener yoga?”

Alumna con núm de lista 10: “me lo he pasado muy bien, te deseo felices vacaciones”

Alumno con TDAH: “me la he pasado bien”

Alumna con núm de lista 9: “me lo he pasado muy bien, te deseo felices vacaciones y gracias por enseñarme yoga”.

Alumna con núm de lista 22: es una de las últimas de salir de la sala me dice “me lo he pasado muy bien”

Alumna con núm de lista 17: mientras recojo los carteles agita la botella y en postura fácil y gyan mudra observa la botella diciendo “ong, ong” en clase nunca repetimos ong.

Alumno con TDAH: entra a la sala botando una pelota, deja la pelota y se quita los zapatos y sigue inquieto tarda un poco en tomar su lugar, cuando iniciamos la clase mantuvo el silencio y quietud durante la meditación y ejercicios de respiración, pero no se enfoca. Cuando pregunto quién quiere explicar cómo se juega yogui says, levanta la mano, lo explica muy bien paso por paso, cuando termina le digo que lo hizo muy bien. Se le ve contento y participativo haciendo las posturas durante el juego.

Percibo un cambio de actitud y motivación en la clase, la meditación no la hace me imagino que le cuesta mucho estar en quietud o no le gusta, pero se mantiene en silencio. En cuanto a su participación y conducta en la clase de yoga tiene un gran cambio de cuando iniciamos la intervención.

Relación y actitud del profesorado

La tutora llega al final de la clase por el grupo es hora de recreo y los tiene que acompañar al patio.

Propuestas de mejora

(Respuestas a las dificultades observadas: planificación, contenido, técnica)

Anexo 7.3. Notas de campo observación participante alumnado con TDA-TDAH

Grupo verde

Grupo verde Alumno con TDAH

Clase de yoga núm.1

El alumno con TDAH se sienta en la fila de delante, esta muy participativo, se mueve mucho en su lugar como si no pudiera estar quieto. Interrumpió para decir que tenía comezón en la espalda. Si participaba en los ejercicios que hicimos. Al final de la clase le froté un poco la espalda porque había comentado que le picaba. Se ve un niño que no puede estar quieto.

Clase de yoga núm. 2

El clima de la clase es movido, no se siente hostilidad hacia los alumnos más activos o con el alumno de TDAH. El alumno con TDA sigue la clase y los ejercicios. Al final de la clase comenta “ no puedo más”. (tengo la sensación que se le hizo largo el mantener la atención a todo y estar quieto)

Clase de yoga núm. 3

Como la clase anterior el grupo realiza el ejercicio de observar su mente antes y después de la meditación (les digo que observen si esta como un rio, mar, lago, o cascada). El alumno con TDAH comenta que su mente estaba como un mar revuelto.

El alumno con TDAH esta a mi lado en el círculo aunque ha realizado todos los ejercicios al final de la clase otra vez dice “ ya no puedo más” y se pasa la mano por la frente y resopla.

Clase de yoga núm. 4

El alumno con TDAH fue el último en sentarse en el círculo. Esta clase está más atento y participativo, se mueve mucho en su lugar, cambia de posición. Le ayudé a hacer la postura del bebe extendido (se le dificultaba un poco) se mantuvo en la postura. Y realizó la meditación. Al final de la clase cuando los compañeros comentaban como sentían su mente, levantó la mano para pedir

la palabra y dijo “ está como un mar calmado con delfines”. (A diferencia de la sesión anterior que era un mar revuelto).

Clase de yoga núm. 5

Me sorprende que el alumno con TDAH tenga interiorizado y memorizado toda la dinámica de la clase, ya que en las clases anteriores parecía que no estaba tan atento. Hoy además de pasar al centro, el alumno se ve más tranquilo. Me pide cambiarse de lugar, le contesto que se mantenga en su sitio y lo acepta. Realiza el arquero cuando pasa al centro, también juega un poco cuando vuelve a su lugar en el círculo.

Clase de yoga núm. 6

El alumno con TDAH, va a su lugar en el círculo con zapatos puestos, le pido que se los quitara y lo hace. Se comporta mejor, sigue la clase, hace lo que puede (ya que le cuesta estar quieto y con los ojos cerrados en la mediación) sin distraer al grupo. Noto que le cuesta estar en postura fácil, se sienta en la postura de la roca (alternativa que les di en clases anteriores) y después en postura fácil pero con la espalda encorvada. Al final estira las piernas y se recarga en la pared. No realiza los ejercicios en la meditación pero se mantiene en silencio, es la primera vez que lo hace durante toda la meditación.

Clase de yoga núm. 7

Al alumno con TDAH, lo cambié de lugar, sigue interrumpiendo y hablando durante la sesión. Le tuve que llamar la atención varias veces. En el primer ejercicio el alumno con TDAH llama la atención de sus compañeros haciendo cosas graciosas. Le pido que se siente a lado de mi y lo hace.

Clase de yoga núm. 8

Les pregunto si recuerdan las normas, hay bastante participación (levantan la mano) mencionan las normas y la que falta el alumno con TDHA la lee en voz alta.

El alumno con TDAH al entrar a la sala se quita los zapatos pero no los acomoda, llega a su lugar y me pide que lo cambie de lugar, contesto que

no. En el primer ejercicio se mantiene en silencio (esta sentado con las piernas extendidas y medio acostado) le pido que se siente . Pone las manos en el corazón sin ganas. Hoy no realiza la meditación, se mantiene en silencio y observando. Tiene mejor comportamiento que la clase anterior ya que no interrumpe la clase ni se pone hablar con sus compañeros.

Al final de la clase (cuando se estaban poniendo los zapatos) la tutora llama la atención alumno con TDAH porque estaba tocando el teclado de la aula, y le recordó que después de mover la pantalla digital de la clase ya no funcionó.

Clase de yoga núm. 9

No hay clase de yoga porque es fiesta.

Clase de yoga núm. 10

El alumno con TDHA hoy está muy tranquilo, no realiza casi la meditación pero observa y se mantiene en silencio. Quiere pasar al centro cuando realizamos los ejercicios (ya ha pasado anteriormente) y le comento que cómo va a pasar si no ha realizado la meditación. Al final de la clase levanta la mano para contestar que observo en su mente, contesta: “un rio que llega a un mar, en el mar lo perseguía un pez”, y después guerra “ yo siempre veo guerra”.

Clase de yoga núm. 11

El alumno con TDAH *llega a su lugar y se sienta en postura de roca (talones en los glúteos), comento al grupo que se pueden sentar como lo está haciendo él o en postura fácil (piernas cruzadas) – reconocer que lo hace bien y poner de ejemplo- Pide tocar el pin, le comenté que había que esperar turno. Se mantiene en silencio, no mantiene las manos en el corazón como el resto de sus compañeros. al realizar los ejercicios de estirar los brazos arriba y exhalar abajo se tira al suelo (no le llamo la atención) se levanta y continua realizando los ejercicios.*

No realiza la meditación, se mantiene en silencio y observa la clase. *El alumno de con TDAH participa no realiza todo el tiempo los ejercicios. tiene buen comportamiento, no interrumpe la clase.*

Es uno de los últimos en ponerse los zapatos y salir de la clase porque esta conversando con algunos de sus compañeros. Cuando sale de la sala pregunto por qué no hace la meditación, me contesta “me canso”, le contesto que sería bueno para él si la hiciera, asiente con la cabeza. Nos despedimos. Al final de la clase le pregunto a la tutora, cómo ve al alumno con TDAH ya que no realiza la meditación, pero que se mantiene tranquilo. Me comenta que es así en el aula que si le pide 10 hace 5, pero antes hacía 2. Que está bien mientras no interrumpa y esté tranquilo, que ya irá haciendo.

Clase de yoga núm. 12

hoy muestra más interés durante toda la clase. Al llegar toma su lugar y comentamos que hoy es su turno de tocar el pin (se ve contento con la noticia). Toca el pin bien y también realiza el ejercicio cuando sus compañeros lo hacen. La meditación la realiza un poco la primera parte pero en general no demuestra interés (se queda tranquilo y en silencio) pide pasar al centro, le comento que él ya a participado y que es el turno de otros compañeros. Realiza el la actividad del cierre de la clase, sentado con las piernas extendidas y recargado en la pared.

tiene buena conducta, ya no interrumpe la clase como al inicio del curso. Realiza los ejercicios o se queda en silencio y observa a sus compañeros.

Al finalizar la clase el alumno con TDAH juega con sus compañeros y compañeras (el esta de rodillas y hace sonidos graciosos) sus compañeros lo miran, voy hacia ellos para despedirles (son los últimos de la clase). Uno de ellos me dice es un loco (refiriéndose al alumno con TDAH) le contesto que es divertido, el alumno con TDAH sigue jugando y sale con sus compañeros de la sala, él se de rodillas de la sala, haciendo sonidos graciosos. (otro día salió gateando).

TDAH “ vi un cielo con tormenta y después un cielo con arcoíris”

Clase de yoga núm. 13

al llegar al aula le pido acomode los zapatos ordenadamente, vuelve y lo hace

estoy contenta porque hizo un poco más que las clases anteriores, se sentó en postura fácil o de roca (en lugar de las piernas estiradas y apoyando la espalda en la pared), hizo casi todos los ejercicios, aunque jugaba un poco (se tiraba al suelo en lugar de abrazar las rodillas) pero se levantaba y lo hacía otra vez. En la meditación puso un poco más de interés en la primera parte pero no la realizó toda en la segunda hoy no se quedó en silencio como otras veces. Hoy vi un avance.

Clase de yoga núm. 14

realiza los ejercicios, le tengo que recordar varias veces que tiene que sentarse (ya que normalmente estira las piernas) la primera parte de la meditación medio la realiza y en la segunda parte le pido que guarde silencio, en el ejercicio final de observar la mente si se queda en silencio (con las manos todavía de la segunda parte de la meditación) muestra un poco más de interés que en la sesiones anteriores, pide pasar al centro del círculo, le comento que si realiza la meditación en las siguientes sesiones pasará al centro. se comporta bien sólo en un momento se pone a jugar (desde lejos) con uno de sus compañeros, le pido que guarde silencio y lo hace.

Clase de yoga núm. 15

Hoy pide pasar al centro, antes de realizar la meditación, le digo que si realiza toda la meditación puede pasar al centro del círculo, acepta y lo hace muy bien (al inicio su compañero le ayuda a recordarle la postura de los brazos) al final de la meditación se puso a girar en postura de la roca (al mencionar que nos teníamos que mantenernos sin movernos, voltea a verme) y para pone sus manos en las rodillas.

hoy se comporta muy bien y además participa

se ve un cambio hoy, funcionó que pasara al centro del círculo para hacer la meditación. Estoy contenta ya realiza todos los ejercicios en toda la clase, enfocado y buen comportamiento

Clase de yoga núm. 16

No realizamos las clases porque tercer grado tiene excursión.

Clase de yoga núm. 17

demuestra interés en la parte de las posturas con el cuento, pero no en la meditación. la respiración larga y profunda del inicio le cuesta pero mantiene el silencio, la meditación no la realiza bien y hace cosas para distraer al grupo. La parte de las posturas con el cuento la sigue muy bien. hoy está muy inquieto, le llamo varias veces la atención durante la clase y una vez su profesora

Clase de yoga núm. 18

hoy mantienen interés en toda la clase y en la meditación.

me pide leer el cuento (participación no solicitada) le contesto que sí pero si realiza la meditación, acepta. Lee el cuento (la profesora comenta que es un día con muchos acontecimientos para él la participación en el día de concierto y leer el cuento). Realiza la meditación muy bien por segunda vez en el curso y le gusta el reto de los 50 segundos y se mantiene en silencio.

le tengo que pedir que siga las indicaciones un par de veces

Al final de la clase se queda sentado en su lugar tranquilo y en silencio (normalmente corre y se pone a jugar con sus compañeros y compañeras y es el último en ponerse los zapatos y salir de la sala). Le pregunto si se siente bien, asiente con cabeza. La tutora nos escucha y dice “ hoy le ha sentado muy bien el yoga”. Se levanta con calma después de un momento. Cuando sale comento que todo salga bien en su actuación de hoy.

Clase de yoga núm. 19

No hay clase el lunes por vacaciones de Pascua)

Clase de yoga núm. 20 (Regreso de vacaciones de Pascua)

mantiene el interés durante la clase. participa en toda la sesión. Le gusta el reto de la meditación y la realiza. buena conducta. al final de la clase le recuerdo que espere su turno para darme el papel con su nombre, vuelve al

su lugar y se sienta. Cuando me lo da le felicito por su buen comportamiento durante la clase. Estoy muy contenta ya que realiza la meditación que es lo que más le costaba.

Clase de yoga núm. 21

Es la quinta clase seguida que pone la intención y hace un esfuerzo real y realiza la meditación. Le cuesta pero lo hace, algunas veces toma el tiempo con su reloj. Mantiene el interés durante toda la sesión con buena conducta. Al final de la sesión les pregunto si han hecho algo de lo aprendido en la clase de yoga fuera de la clase alumno con TDAH: "hoy en la mañana (antes del cole) hice el árbol (postura) con mi padre"

Clase de yoga núm. 22

Entra a la clase un poco acelerado e intranquilo (se mueve de un lado a otro) hace unas clases que no lo veía así. Al iniciar la clase tiene buen comportamiento y observo que hace un esfuerzo por seguirla. No interrumpe la clase y tiene buen comportamiento. entra a la clase un poco acelerado e intranquilo (se mueve de un lado a otro) hace unas clases que no lo veía así. Al iniciar la clase tiene buen comportamiento y observo que hace un esfuerzo por seguirla. No interrumpe la clase y tiene buen comportamiento.

Espera sentado en su lugar (es el último) a que pase por el cartel con su nombre. Al salir de clase, en el pasillo, está juguetón con sus compañeros y compañeras.

Al día siguiente, el viernes por la tarde voy por las estirillas para las clase de yoga para las docentes y me comenta la tutora de tercero verde que si puedo ayudar al alumno con TDAH ya que esta muy triste y llorando pues cometió una falta grave de conducta y le van a levantar un reporte que va a su expediente académico. Le contesto que por supuesto, la tutora le pide al alumno si me puede ayudar a llevar las estirillas a la sala, afirma con la cabeza. Cuando estamos caminado por el pasillo le pregunto si quiere que hagamos unos ejercicios de respiración, asiente. Nos sentamos en la grada con los pies en el suelo y espalda recta y los dos hacemos una varias respiraciones profundas, una meditación para gestionar las emociones como tristeza o rabia, otra meditación que se basa en respirar largo y profundo por

el orificio izquierdo (tapando el derecho) que ayuda a calmar. También hacemos unas pocas repeticiones de ejercicios para mover un poco la espalda, hombros y cuello. Al final charlamos un poco, no me cuenta lo que pasó pero se fue más tranquilo. Su tutora me lo agradece en la clase de yoga para profesorado.

Clase de yoga núm. 23

Entra a la sala saluda y toma su lugar, se le sigue viendo triste por el incidente del viernes pasado. Muestra interés en la clase, curioso de que tengo en la bolsa que tengo detrás de mi. Participa durante toda la sesión, en la meditación se distrae un poco pero vuelve a enfocarse con buen comportamiento.

Cuando la tutora estaba comentando sobre las pruebas mencionó que está preocupada por un alumno que sigue triste tal vez le afecte al hacer las pruebas. Al final de la clase la tutora me pide si puede quedarse al final de la clase para que le apoye.

El alumno se queda al final de la clase, le pregunto qué si me quiere contar lo que pasó, el me dice que sí (lo que paso ayer, pero realmente fue el viernes) siento que realmente no me quiere contar así que mejor realizamos un meditación con mudra y respirando fuerte para el balance emocional, un ejercicio de respiración por la fosa nasal derecha (para darle un poco de energía, ya que se veía bastante bajo, por la tristeza) y flexiones espinales (para el corazón) fueron apenas unos 7 minutos, ya que tenía la otra clase con el grupo. Le pregunto si se siente mejor y asiente con la cabeza.

Clase de yoga núm. 24

El alumno con TDAH entra a la sala y me saluda, la tutora comenta que está mucho mejor, y él asiente.

tiene interés durante la clase, pero no en la meditación no la hace muy bien hoy, no logra enfocarse. Tiene buen comportamiento.

Clase de yoga núm. 25

Cuando entra a la sala le observo, ya no se le ve triste como las clases anteriores después que recibió la falta por mal comportamiento. Se quita los

zapatos va a su lugar se queda parado, estamos todos con la mano levantada pidiendo silencio y su compañero, que se sienta al lado, le llama por su nombre para que se siente. En los momentos que no estamos haciendo nada se mueve mucho, y hoy juega y rompe un poco el cartel con su nombre (no le llamo la atención pues se que es una manera de sacar los nervios o inquietud) Se mueve mucho hoy pero logra seguir la clase, hace la meditación, se distrae y vuelve a hacerla, en la segunda parte se mueve mucho al inicio, al final se enfoca y tiene un momento de quietud. La postura del bebe le cuesta mucho, observo que le cuesta relajar su cuerpo (dejarse caer y soltar el cuerpo) mantiene la postura como puede y se mantiene en silencio. muy buena conducta, está inquieto moviéndose mucho (como hace algunas clases que no estaba tan inquieto) se porta muy bien.

Clase de yoga núm. 26

Es el último en sentarse, en shavasana no se puede relajar ya que se mueve mucho y hace un esfuerzo para mantenerse en silencio hace todos los otros ejercicios durante la clase

Clase de yoga núm. 27

Cuando pregunto al grupo cómo les fue en los exámenes. ÉL me dice que sacó notas de 7 y 8, pero que algunos no les fue tan bien. Al inicio de la clase mantenerse en postura fácil y comenta que el sonido del pin es como el sonido del piano (asiste a clases extra escolares de música en la escuela) es un poco más bajo pero dura más. Cuando terminamos el juego de “yogui says” dice: “que guay”.

Clase de yoga núm. 28

Hoy está muy inquieto y mal comportamiento, después de llamarle la atención dos veces, la tercera vez le pido que salga del círculo se sienta en la grada, sin pedírselo o decirle nada, hace la meditación desde la grada. Después levanta el brazo para pedir entrar al círculo, se incorpora a la clase.

Clase de yoga núm. 29

Sigue las indicaciones de los ejercicios de respiración y meditación muy bien y en silencio. No logra relajarse en la postura de shavasana, está moviendo

todo el tiempo, ya lo habíamos hecho en otra ocasión en la cuál si se relajo un poco más. Tiene buen comportamiento.

Clase de yoga núm. 30

Se tumba en el suelo antes de sentarse y tomar su lugar, se mueve mucho, le pido que tome su lugar en el círculo y lo hace. Mantiene la atención en la respiración con el sonido del pin, en el ejercicio de observar la botella toma el cartel con su nombre y lo empieza a romper de las orillas se mantiene en silencio. Antes de hacer la meditación le pido que se siente en postura fácil o la roca (estaba con las piernas estiradas y recargado en la pared) Hace muy bien las dos partes de la meditación como todo el grupo. . En el ejercicio del gato – vaca le ayuda a una compañera que no podía hacerlo diciendo barriga adentro la niña lo entiende, le digo gracias por ayudarle. Se queda en su lugar tranquilo y espera a darme el cartel con su nombre (es el último) después va gateando a ponerse los zapatos.

Clase de yoga núm. 31

No hay clase de yoga el viernes por las actividades de convivencias de la escuela.

Clase de yoga núm. 32

Entra a la sala y es uno de los primeros en sentarse, toma la botella con purpurina y la observa. Le pido que se siente en postura fácil par iniciar esta hablando mucho con su compañero de al lado y le llamo la atención, sigue inquieto, moviéndose, comentando lo que pasa en la clase, le llamo la atención por segunda vez . Después sigue las indicaciones y realiza muy bien las posturas de pie, no hace la primer parte de la meditación y un poco la segunda pero se mantiene en silencio y en postura fácil. Logra enfocarse con el ejercicio de respiraciones largas y profundas observando la botella. Al final de la clase, pregunto ¿alguien quiere comentar algo?, levanta la mano, le doy la palabra y dice : “ pues que a mi me ha gustado como hemos sentido el silencio” le pregunto ¿el que acabamos de tener? Contesta: “sí”. Al terminar se pone a jugar y charlar con su compañero de al lado, los demás me llevan el cartel y se queda sentado esperando a que pase por su cartel.

Clase de yoga núm. 33

Hoy es su turno para tocar el pin, lo hace muy bien y después pone las manos en el corazón y hace las respiraciones largas y profundas, sigue las posturas de pie. Hoy no solo está inquieto moviéndose constantemente sino que comenta mucho sin pedir la palabra y habla al niño que está a su lado. Le llamo la atención varias veces, replica. Le pido que salga del círculo y se sienta en la grada, desde ahí hace la meditación y el ejercicio de respiraciones observando la botella. Al final espera para darme su cartel y mientras juega con sus compañeros, al final va a ponerse los zapatos haciendo cosas graciosas con un grupo de niños, es de los últimos en salir de la sala.

Clase de yoga núm. 34

Realiza las respiraciones con el pin, sale y entra de postura fácil durante la clase porque dice que le pica el pie, pero vuelve y realiza los ejercicios. En el ejercicio de respiración con la botella se distrae un poco y vuelve a enfocarse. Hace la meditación entrando y saliendo de la postura, logra enfocarse y mantener el silencio y quietud en el ejercicio de respiraciones observando la botella al final de la clase.

Hoy le toca su turno para agitar la botella y lo hace bien, participa y explica el proyecto. Espera en su lugar para dar con el cartel con su nombre al final de la clase. La profesora le felicita y le dice que ha visto un cambio de conducta en él y que lo está haciendo muy bien.

Clase de yoga núm. 35

Es de los últimos en entrar a la sala, toma su lugar. Realiza las respiraciones con el sonido del pin, aunque se distrae un poco. Se enfoca muy bien en el ejercicio de respiración observando la botella. En el ejercicio de relación se mueve mucho, le cuesta mucho mantenerse en quietud y relajar los músculos. Levanta el brazo cuando les pregunto al grupo ¿quién se relajo? Sigue haciendo un ejercicio de la mecedora cuando ya está todo el grupo sentado en el círculo. Hace más o menos la meditación y el último ejercicio de respiración observando la botella. Le pido que se siente bien en la postura, varias veces durante la clase.

Al final de la clase cuando están poniéndose los zapatos la profesora le comenta que hoy no se ha portado bien, le dice que no se dicen palabrotas (al parecer le dijo una a una alumna) le pide que se disculpe.

Clase de yoga núm. 36

Alumno con TDAH: se comporta muy bien, sigue la clase muy bien. Se enfoca y mantiene el silencio y quietud en la meditación y en el ejercicio de la botella. Sólo le recuerdo una vez que se siente bien y lo hace (voltea a ver a su tutora). Se mantiene atento y muy participativo en el juego de yogui says, se ve que lo disfruta. Hace muy bien la postura y se mantiene enfocado en los ejercicios finales de respiración observando la botella, lo hace muy bien.

Al inicio del curso solo le podía pedir que atendiera a las indicaciones y que estuviera en quietud (sentado como sea) ahora le puedo pedir más que se siente en postura fácil o roca, su cuerpo también ha cambiado y lo veo más cómodo en estas posturas que al inicio del curso.

Después de agradecer al grupo por su participación en las clases. Les pregunto si alguien quiere comentar algo. El alumno con TDAH levanta la mano y dice: “me ha venido muy bien esto de hacer yoga y relajaciones” le pregunto ¿por qué? “porque a veces que estoy desmadrado o me pasa algo malo así me tranquilizo”, ¿en dónde has hecho yoga? Contesta: “ en la casa, en la playa o en casa de mis abuelos o en la casa de mis tíos” le pregunto ¿y qué haces? Dice: “ pues casi todas, el árbol, el arquero, el guerrero II, la abeja” le digo que lo felicito y me da mucho, mucho gusto que le haya ayudado, te felicito. La tutora dice síha mejorado mucho

Al final de la clase una niña me pregunta si me puede ayudar a recoger los carteles, contesto que sí gracias, ella le pregunta al alumno con TDAH que si también se queda. Contesta que sí. Está recogiendo los papeles y dice él: “hay mi madre illuminati (refiriéndose a la pegatina del logotipo del programa” la niña dice “sí, el amarillo (que es en forma de triángulo) es el que más illuminati”.

Antes de salir les pregunto ¿les parecieron divertidas las clases? Los dos contestan “sí”, el alumno con TDAH me dice “ a mi no me hace falta que me

hagas esas preguntas (refiriéndose al cuestionario) a mi me ha gustado todo”.

Grupo verde Alumno con TDA

Clase de yoga núm. 1

El alumno con TDA no sobresalió o hizo algún comentario en esta primera sesión.

Clase de yoga núm. 2

El alumno con TDA siguió la clase.

Clase de yoga núm. 3

Como la clase anterior el grupo realiza el ejercicio de observar su mente antes y después de la meditación (les digo que observen si esta como un rio, mar, lago, o cascada). El alumno con TDA comenta que su mente estaba como una cascada después como un mar y otra vez cascada.

Clase de yoga núm. 4

El alumno con TDA fue el primer en sentarse, se mantuvo en silencio mientras los demás tomaban su lugar, la tutora le felicitó, yo le dije asi es como deben de actuar; él ya está listo para iniciar la clase. El alumno siguió la clase, la postura del árbol se le dificultaba, pero lo seguía intentando. Cuando terminó la clase se acercó a mi y me dijo:” Gracias por la clase, esta clase me encanta”.

Clase de yoga núm. 5

El alumno con TDA sigue las actividades de la clase, la postura del arquero, recibe ayuda para realizar la postura. Después comenta “ Me gusta”. Al final de la clase ve las llaves de la tutora que había olvidado en la sala y se las lleva. Se ve un niño considerado.

Clase de yoga núm. 6

El alumno con TDA sigue los ejercicios, se ve que lo disfruta. Al final de la clase tiene un detalle bonito con la tutora

Clase de yoga núm. 7

Realizamos la clase de yoga en el aula ya que la sala estaba ocupada (la persona que la ocupó se equivocó de sala)

El alumno con TDA está muy atento y se ve emocionado porque hoy es su turno para tocar el pin y lo hace muy bien. Y realiza todos los ejercicios con entusiasmo y entra en silencio en la meditación.

Clase de yoga núm. 8

El alumno con TDA como casi todas las clases está muy atento y realiza todos los ejercicios y la meditación con mucho empeño.

Clase de yoga núm. 9

No hay clase de yoga porque es fiesta.

Clase de yoga núm. 10

El alumno con TDA sigue la clase como siempre, hoy en la meditación mantuvo los ojos abiertos, no entro a ella como otras veces. También comenta que observó en su mente “una cascada, con el agua caliente”.

Clase de yoga núm. 11

El alumno con TDA realiza todos los ejercicios, observo que la segunda parte de la mediación le cuesta hoy un poco más, se mantuvo en silencio.

El alumno de con TDAH participa no realiza todo el tiempo los ejercicios.

El alumno con TDA realiza toda clase y realiza todos los ejercicios, la segunda parte de la meditación no cierra los ojos, se mantiene en silencio observando.

Clase de yoga núm. 12

No asiste clase de yoga

Clase de yoga núm. 13

no muestra mucho interés en hacer la primera parte de la meditación.

realiza todos los ejercicios de la clase tiene buen comportamiento, tiene detalles de amabilidad con su tutora al final de la clase

Clase de yoga núm. 14

muestra interés en toda la clase. mucha participación durante toda la sesión, hoy pasa al centro del círculo (se le ve contento) junto con una compañera para mostrar al grupo como se hacen las posturas y después las hacemos todos pone mucho empeño al hacer los ejercicios. se comporta muy bien,, al final de la clase le digo que se ha portado muy bien y hecho muy bien.

Clase de yoga núm. 15

muy bien participó, realizó todos los ejercicios y se le vio contento

Clase de yoga núm. 16

No realizamos las clases porque tercer grado tiene excursión.

Clase de yoga núm. 17

Demuestra interés en toda la clase y participa durante toda la clase, en la segunda parte de la meditación no tiene los brazos en la postura mantiene con los ojos cerrados y enfocado en el silencio. muy buen comportamiento. al final de la clase me ayuda a recoger los carteles con el nombre del grupo sin que se lo pidiera, es un alumno muy participativo y cada clase está atento de ayudar a su tutora.

Clase de yoga núm. 18

Muestra interés durante la sesión, sigue la clase con atención, realiza los ejercicios. Participa durante toda la sesión en las posturas con el cuento y la meditación le cuesta un poco pero se mantiene y lo intenta. Al final de la clase ayuda a recoger los carteles con el nombre (participación no solicitada)

Clase de yoga núm. 19

No hay clase el lunes por vacaciones de Pascua)

Clase de yoga núm. 20 (Regreso de vacaciones de Pascua)

Muestra interés en las actividades de la clase. Realiza todos los ejercicios, observo que la meditación le cuesta como a la mayoría del grupo en esta clase. Buena conducta. Observo que le está costando la meditación, pone empeño para realizarla.

Clase de yoga núm. 21

Le cuesta realizar la primera parte de la meditación (brazos arriba y en movimiento) la segunda que es mantenerse en quietud le cuesta menos, cada clase lo intenta y la realiza. Se le ve interés durante toda la sesión. Al final de la sesión les pregunto si han hecho algo de lo aprendido en la clase de yoga fuera de la clase. TDA: "he hecho la postura de la abeja"

Clase de yoga núm. 22

Sigue la clase muy bien y realiza los ejercicios, se esfuerza en mantenerse enfocado durante la meditación.

Por su comportamiento y acciones, siento es que un niño sensible y cariñoso, le puede también sentir algo como nervioso por dentro como si se sintiera fuera de lugar. Al final de la clase está pendiente por ayudar a su profesora y algunas veces lo hace conmigo (participación no solicitada).

Clase de yoga núm. 23

Realiza todos los ejercicios durante la clase la meditación le cuesta pero se mantiene intentándolo. Muy buena conducta, al final de la clase me pregunta si me puede ayudar a algo, me ayuda a reacomodar los carteles con los nombres de la siguiente clase, le digo que sí. Cuando observa que voy hablar con el alumno con TDAH se despide sin que le diga nada, es un niño muy sensible.

Clase de yoga núm. 24

Pone interés en hacer mejor la meditación, como siempre con interés durante toda la sesión. Su participación durante la clase es muy alta como en casi

todas las clases. Al final de la sesión se despide y me dice: “ hice la abeja (postura) en casa”, le comento muy bien.

Clase de yoga núm. 25

Entra a la sala y va a saludarme, antes de iniciar la sesión me comenta que tiene una llaga en la boca, le pregunto si le duele mucho, me contesta que no mucho. Al final se pone los zapatos y se acerca para despedirse.

Hace la todos los ejercicios de la clase, observo que se enfoca más y entrar en silencio en la meditación.

Clase de yoga núm. 26

Desde este miércoles no podrá asistir a clase de yoga este día ya que esta tomando cursos de apoyo en un centro fuera de la escuela a partir de las 12h.

Clase de yoga núm. 27

Llega unos minutos tarde porque estaba castigado, realiza todos los ejercicios con alta participación y buen comportamiento.

Al final de la clase me acerco a el para conversar y me ayuda (sin que se lo pida) a recoger los carteles.

Clase de yoga núm. 28

Hoy no asiste a clases ya que está tomando terapia fuera del centro escolar.

Clase de yoga núm. 29

Entra a la sala, se sienta en su lugar y espera en silencio a que iniciemos la clase. muy alta participación durante toda la clase, se enfoca en la meditación y en los ejercicios de respiración. Se relaja en la postura de shavasana. Hace muy buena clase.

Clase de yoga núm. 30

No asiste a clase de yoga ya que esta tomando cursos de apoyo en un centro fuera de la escuela a partir de las 12h.

Clase de yoga núm. 31

No hay clase de yoga el viernes por las actividades de convivencias de la escuela.

Clase de yoga núm. 32

No asiste a clase de yoga ya que esta tomando cursos de apoyo en un centro fuera de la escuela a partir de las 12h.

Clase de yoga núm. 33

Entra a la sala y me pregunta si ya había pasado su turno de agitar la botella (ya que no asistió la clase anterior), le contesto que no, le da gusto y se queda tranquilo. Durante el primer ejercicio de respiraciones con el sonido del pin se distrae, es uno de los pocos que sigue las indicaciones de las posturas de pie. Juega en la primera parte de la meditación y en la segunda no logra enfocarse bien. Tiene buen comportamiento. Al final de la clase se queda hablando con su amigo de la clase de tercero blanco que hoy asiste a clase de yoga porque tiene muletas y no puede ir a clase de natación con su grupo.

Clase de yoga núm. 34

El alumno no asiste a clase de yoga ya que va al centro de apoyo fuera del colegio, los miércoles a partir de las 12h.

Clase de yoga núm. 35

Entra a la sala, se quita los zapatos y se sienta en el círculo, conversa con un niño que es de otra clase (su grupo está en la piscina) lleva muletas tiene una lesión (me dijeron que son muy amigos, que se llevan muy bien). Se enfoca muy bien en las reparaciones con el sonido del pin y con la botella. Logra relajarse y mantenerse en quietud en el ejercicio de relajación. Levanta el brazo cuando les pregunto al grupo ¿quién se relajo?. Hace muy bien la meditación y el ultimo ejercicio de respiración observando la botella. Hoy está tranquilo, observo que en varios ejercicios cierra los ojos y enfocado en la respiración. Sigue bien la clase y logra relajarse, en la meditación también pone mucho intensidad y sigue la indicaciones.

Clase de yoga núm. 36

El alumno no asiste a clase de yoga ya que va al centro de apoyo fuera del colegio, los miércoles a partir de las 12h.

Grupo azul

Grupo azul Alumno con TDAH

Clase de yoga núm.1

La relación con el alumno de TDAH y el resto del grupo no es muy fluida o buena ya que nadie se quiso sentar con él. Y al compañero que le tocó al lado se quejó de él.

El alumno con TDHA, está solo en la colchoneta, les pregunto si alguien se quiere sentar con él. Nadie quiere. Así que le pido que se siente con un compañero que está enfrente de mi. Quiere participar todo el tiempo, participa mucho sin pedir la palabra y está hablando casi todo el tiempo. El alumno con el que comparte colchoneta al final de la clase me comenta que no pudo escuchar nada porque el alumno con TDAH estaba hablando.

En la primera semana antes de iniciar una clase

Antes de llegar a la sala en el pasillo enfrente de las aulas de tercero observo y escucho la tutora de tercero azul, le llama la atención al alumno con TDAH de una manera muy enérgica delante de otros niños y niñas y de otra tutora.

Clase de yoga núm. 2

Hoy la tutora participó en la actividad, al final de la clase la profesora se ve tensa, me dice que no se puede relajar pues algunos alumnos se están comportando muy mal. Me sugiera separar a los alumnos más movidos. Menciona que el alumno con TDAH se comporta mal y los demás lo siguen. Le comento que observé que el alumno con TDAH esta clase tuvo mejor comportamiento que la clase anterior, y que tengo pensado asignar lugares en la siguiente clase, seguiré su consejo de separar a los más inquietos.

El alumno que estuvo al lado del niño con TDAH antes de iniciar la clase me pide no estar al lado de él esta clase ya que la clase anterior no le dejó

escuchar, le comento que no se preocupe que esta clase no estará a su lado. Le pido al alumno con TDAH que se ponga a mi lado del círculo.

Clase de yoga núm. 3

El alumno con TDAH hoy esta muy inquieto, le pido varias veces que se siente en su lugar. No realiza todos los ejercicios, la mediación sólo hace la un poco de la primera parte, mira a todos los compañeros y compañeras y no quiere perderse de nada de lo que pasa. La alumna que estaba a su lado levanta la mano para decir que él no la dejaba escuchar las indicaciones. Cuando miraba a niño con TDAH retomaba los ejercicios.

Al final de la clase fue el último alumno en ponerse los zapatos.

Clase de yoga núm. 4

El alumno con TDAH realiza los ejercicios en comparación con la clase anterior que se distraía y no los realizaba. Como el alumno con TDHA se mueve mucho de su lugar o se sienta más dentro en el círculo sus compañeros le llaman la atención para que este quieto. Siento un poco de hostilidad al alumno con TDAH por parte de algunos alumnos y alumnas.

El alumno con TDAH no se sienta en postura fácil pero hace las respiraciones largas y profundas por momentos. Hace las dos posturas aunque salta y se mueve mucho. La primera parte de la meditación la hace y después se queda en silencio en la segunda parte sin hacer la postura de los brazos.

Al final de la clase el alumno con TDAH me dice que algunos compañeros le echan de culpa de que tal vez no tendrán clase el martes que viene porque hoy no tuvo buen comportamiento (se va triste a su clase). Le comenté que tendríamos la clase, hay que portarse mejor.

Clase de yoga núm. 5

Alumno con TDAH: hoy muy disperso y no ayuda que los otros niños le provoquen (esta vez) se pone nervioso y es difícil que vuelva a la calma. interrumpe la clase mucho, con comentarios, juegos, hablando con sus compañeros. Le llamo la atención varias veces durante la clase.

Alumno con TDAH: pide ir al baño casi al inicio de la clase, cuando se pone los zapatos para salir de la sala, el alumno con núm de lista 7 empieza a molestarle y empieza una pequeña riña. Cuando vuelve a la sala y se quita los zapatos vuelven a reñir. El alumno es amigo de niño con TDAH pero tiene esta relación fuera de la clase de yoga.

Alumno con TDAH: muy baja casi no realizó los ejercicios pues estaba muy disperso.

Clase de yoga núm. 6

El alumno con TDAH se comporta mejor (que las 2 clases anteriores) los otros niños y niñas no le dicen que pare y disminuye la presión del grupo sobre él. Cuando menciono las nuevas normas él me pregunta “ y que pasa si no hacemos la postura del bebe o salimos del círculo” .El alumno con TDAH realiza mas o menos las respiraciones del inicio y sigue el cuento con las posturas (con inquietud y hablando un poco). En la segunda parte de la meditación se tira al suelo (y otros de sus compañeros lo hacen – para llamar la atención y dice. “Mira como me quedé”) Durante la clase él hace cosas para llamar mi atención para que le diga que tiene que ir al bebe y hace la postura. Termina la meditación, una niña levanta la mano le doy la palabra y dice “estaba lamiendo el piso”, contesta “no es cierto, fue xxx”.

Al final de la clase la tutora me pregunta “¿cómo se portaron?, le contesté que mejor. Y el alumno con TDAH pregunta: ¿Y yo? Contesto “También tu” y él sonrío.

Clase de yoga núm. 7

Le pido al alumno con TDHA que tome asiento y deje de hablar ya que vamos a iniciar la clase. El alumno hace caso, aunque no está en postura fácil pone las manos en el corazón y se mantiene en silencio al escuchar el pin.

Comunico al alumnado que he hecho un cambio de lugar a algunos alumnos. El alumno con TDAH trata cambiar el lugar al pedirlo que no lo haga obedece.

El alumno con TDAH tiene mejor comportamiento que la clase anterior y con el cambio de lugar, baja la atención del grupo hacia con él. Solo en dos ocasiones otros alumnos mencionan su nombre, les pido que lo dejen que nos enfoquemos en nosotros mismos. Ya que esta realizando los ejercicios. El alumno con TDAH realiza la primera parte de la meditación la segunda se pone sobre las rodillas y codos pero se mantuvo en silencio (nadie le dice nada). Observo que se puso en postura del bebe el solo y en silencio, al salir de postura sigue con la clase.

Clase de yoga núm. 8

El alumno con TDAH no toma su lugar, algunos alumnos y alumnas le piden que lo haga (ya que todos estamos con el brazo arriba para pedir silencio). Lo hace y guarda silencio en las respiraciones con el pin. También realiza la primera parte de la meditación y al finalizarla se tumba al suelo (nadie dice nada) se incorpora y se sienta en silencio.

Después se distrae un poco pero realiza los ejercicios siguientes. Se queda al final para darme el papel con su nombre.

Clase de yoga núm. 9

Uno de los primeros de estar en la puerta para entrar en la clase es el alumno con TDAH. Pasa se quita los zapatos, esperando que los demás se sienten, el alumno con núm. de lista 7 y el alumno con TDAH empiezan a discutir. Les pido que entren en postura del bebe a los dos para que se calmen.

El alumno con TDAH y el alumno con núm. de lista 7 siguen con mal comportamiento, les pido que salgan del círculo. Seguimos con la clase muchos alumnos siguen hablando entre ellos se hace difícil estar en silencio.

El alumno con TDAH no realizó la meditación porque estuvo en postura del bebe, para tranquilizarse ya que discutió con alumno de lista núm. 7.

Clase de yoga núm. 10

Inicio la presentación y les pregunto ¿qué beneficios tenemos al realizar yoga – meditación?. el alumno con TDAH “ para calmarnos y no pegar a los compañeros”.

El alumno con TDAH tiene un mejor comportamiento y realiza las meditaciones más o menos, no logra enfocarse porque se distrae. También le llamo la atención ya que estaba jugando con unas fichas.

Clase de yoga núm. 11

realiza todos los ejercicios, y hace las dos partes de la meditación, y todo el tiempo El día que más ha participado y realizado todos los ejercicios.

Hoy el alumno con TDAH tiene buen comportamiento realizó las dos partes de la meditación y entro en silencio. Para reconocer su buen comportamiento lo pase al centro del círculo (me lo había pedido) junto con la niña para mostrar como se realizan las posturas .El alumno y la alumna realizan los ejercicios muy bien con mucha conciencia y empeño. Les doy las gracias y los felicito (les pido que pasen a su lugar). Al final de la clase felicité al alumno con TDAH porque hoy se portó bien.

Al final de la clase el alumno con num. de lista 7 le comenta al alumno con TDAH que está molesto con él, el niño con TDAH dice "hoy me porté bien" en tono de exclamación (como diciendo por qué estas enojado), el niño con núm. de lista 7 no contesta. Le comento al niño con TDAH que está molesto porque le estuvo hablando al final de la clase y le interrumpía. El alumno con TDAH se pone reflexivo, (como entendiendo a su amigo). El niño con núm. de lista 7 no comenta nada más. Al final de la clase el niño con TDAH espera a su amigo para salir juntos.

Al final de la clase la tutora me pregunto como se habían portando (ella salió un momento al inicio de la clase) le comento que muy bien y que el alumno con TDAH también se portó muy bien (estaba escuchado y se puso contento con una gran sonrisa). La tutora me comenta que hoy no se han portando muy bien antes de la clase.

Clase de yoga núm. 12

el alumno nuestra mucho interés en todos lo ejercicios y los realiza todos. Hoy es uno de los día que siento que más entra en silencio, hasta el final de la clase. Hoy se ha portado muy bien uno de los mejores días que se ha comportado. tiene muy buen comportamiento, realiza todos los ejercicios. No se le llama la atención en ningún momento. Al final lo felicito de forma

individual (se ve que se pone contento). La presión del grupo con el hoy a desaparecido, ningún compañero o compañera le llama la atención o pelea con él.

Clase de yoga núm. 13

al inicio de la clase estaba acostado en el suelo pero en cuanto empezamos sigue la clase. Comenta un poco en un momento pero no interrumpe ni molesta a sus compañeros o compañeras.

Estoy muy contenta sobre como ha ido la clase sobre todo que el alumno con TDHA sigue toda la clase y realiza la meditación con muy buen comportamiento.

Clase de yoga núm. 14

Al inicio de la clase quería poner una colchoneta en su lugar, una compañera y compañero le dijeron que se portaba bien y que la dejara en su lugar, él obedeció. Una vez iniciada la clase tuvo muy bien comportamiento.

Estoy muy contenta porque lleva como 4 clases con muy alta participación y muy buena conducta.

Clase de yoga núm. 15

Antes de iniciar la clase (en el pasillo) la tutora le llama la atención de una forma muy seria. Entra al aula muy inquieto, mucho más que los otros dos o tres clases anteriores.

esta muy inquieto desde que llega, le pido que salga del círculo dos veces, quiere participar y se incorpora a la clase. Dos de sus compañeros, que se sientan a su lado, se quejan de él. En dos ocasiones él pide a sus compañeros guardar silencio

Clase de yoga núm. 16

La tutora llega cme comenta visiblemente molesta lo siguiente “estos cuatro (incluido el alumno de TDHA) han estado castigados una hora” se portaron muy mal en el descanso hicieron una trastada en el baño.

mantiene el interés durante toda la clase

participa durante toda la clase y realiza todos los ejercicios. Realiza la meditación y los ejercicios durante toda la clase.

Él fue uno de los cuatro alumnos castigados (1 hora parado sin poder hacer nada) y fue el único que entro a la clase como si nada hubiera pasado. A pesar de eso le pido que hoy se siente a mi lado. Su primera respuesta fue no, pero después accedió y pregunta ¿por qué me cambias de lugar? Un alumno le contesta “para que te controles”.

Durante la clase se comporta bien, sólo en dos momentos le llamo la atención y se enfoca en los ejercicios. También refuerzo cuando tiene buena conducta, como por ejemplo cuando hace los ejercicios y, al final de la clase era el primero en ponerse en la fila con los zapatos puestos.

Clase de yoga núm. 17

mantiene el interés durante toda la sesión.

participó durante toda la clase, en la meditación pregunta “¿no vas a contar?” (cuento los últimos 10 segundos de la primera parte de la meditación) le contesto “sí, en un momento”. Participa (no solicitada) durante toda la clase. tiene buen comportamiento, solo al inicio de la clase le pido que realice la postura, que siguiera las indicaciones (estaba distraído) y sí la realiza. Al final de la clase era el primero en estar formado en la fila listo para salir (le veo y lo felicito) después de unos minutos también le felicita su tutora junto a otra alumna que estaba en la fila.

Clase de yoga núm. 18

hoy tarda en tomar su lugar, hago el siguiente comentario al grupo “quien no tome su lugar va a quedarse fuera del círculo” y en seguida va a su lugar pero se tumba en el suelo, un compañero le dice que se siente y lo hace. Durante la clase tiene buen comportamiento.

Al final de la clase uno de su compañeros me dicen que puso los zapatos en el armario detrás del proyector. Mantiene el interés durante toda la sesión. va muy bien se enfoca más durante la clase y sobre todo en la meditación.

Clase de yoga núm. 19 (Regreso de vacaciones de Pascua)

Muestra alto interés en la sesión. Realiza todos los ejercicios de clase y se mantiene atento. Mantenerse enfocado en la meditación le cuesta hoy. tiene buen comportamiento a pesar de estar al lado de su amigo ya que la niño que se sienta entre ellos no fue a clase.

Clase de yoga núm. 20

El alumno con TDAH entra a la sala al lado de su tutora en ese momento el alumno con núm. de lista 21 se queja del alumno con TDAH (este se defiende diciendo que le había llamado antes "mayonesa") La profesora se vuelve al alumno con TDAH y le llama fuertemente la atención (solamente a él), observo que el niño con TDAH se ve afectado, me quedo parada en la puerta para recibir al resto del grupo, observo que la tutora habla con el alumno con TDAH de una forma más tranquila.

El alumno se comporta bien durante la sesión dentro de su naturaleza inquieta (necesita estar en movimiento), realmente veo que le cuesta mantenerse en quietud, pero se auto- regula en esta clase con la postura del bebe. Al final de la clase una alumna acusa al alumnos con TDAH de lamer el suelo cuando estaba en la postura de bebe, él lo niega...pido silencio y enfocarnos en el ejercicio para cerrar la clase.

Al salir de la sala el grupo se hace dos filas para ir a su clase, ahí la tutora llama le atención por su comportamiento. participa durante toda la clase, realiza la postura del bebe por iniciativa propia (para auto-regularse) poco antes de hacer las posturas y se queda un poco más cuando lo hacemos todo el grupo. tiene buen comportamiento durante la clase.

Clase de yoga núm. 21

A pesar que toda la clase hacemos ejercicios de respiración y poco movimiento del cuerpo mantiene el interés.

hace un gran esfuerzo hoy, ya que él y el grupo están muy inquietos. Realiza todos los ejercicios de respiración, cuando estamos haciendo el de respiración con el orificio izquierdo (sin movernos) pregunta dos veces, ¿ya? (para saber si ya terminamos) pues se veía que le constaba realizarla, le conteste un poco más, respira muy lentamente. Y volvía a intentarlo. Al hacer la meditación del reto se pone muy cerca de su compañero de al lado y

algunas veces lo toca y lo distrae. Buena conducta, al salir de clase cuando están en la fila para entrar a su clase, la profesora le llama la atención, escucho hasta dentro de la sala. Mientras sus compañeros comentan, entra y sale de la postura del bebe (para auto-regularse). Mantiene buen comportamiento.

Clase de yoga núm. 22

Entra a la sala muy inquieto, va a su lugar pero no se sienta en la postura de inicio (está muy disperso) logra realizar con las respiraciones de inicio en silencio. Hoy no se auto-regula con la postura del bebe (como en las clases anteriores) le llamo la atención tres veces durante la clase para que siga la clase y no se distraiga. Toca al compañero que se sienta a su lado en la meditación, el niño se molesta y comenta que lo deje. Realiza la meditación observo que le cuesta enfocarse en la meditación pero lo intenta. Desde que regresamos de vacaciones de Pascua lo veo distinto. Al final de la clase le felicito, le comento que veo que están haciendo un esfuerzo para realizar la meditación. Al final de la clase se acerca a observar y tocar el reloj y el pin, me acerco a él y le comento que en las clases anteriores se había portado muy bien que sé que hoy le costó estar tranquilo pero lo que vi que lo intento.

Clase de yoga núm. 23

Participa durante toda la sesión. La meditación le cuesta un poco hoy, mantiene la intención de hacerla y logra momentos de quietud. Tiene buena conducta, dentro de su inquietud natural, tarda un poco más en sentarse se mueve inquieto, pero lo hace. Pone mucha atención a la explicación de la botella con purpurina, le llama mucho la atención se acerca un poco más para verla mejor. Durante la clase se acerca mucho a su compañero de al lado, el niño le molesta pues le toca el brazo o mano cuando esta en la meditación) el niño le pide que se siente (voy a poner a una alumna en medio de ellos dos para evitar conflicto).

Al final de la clase quería agitar la botella le dije que le tocará su turno (pues varios niños y niñas lo querían hacer y sólo tenía 5 mins para preparar la sala para el otro grupo) trata de quitármela y pasa un compañero amigo suyo, le

toma del brazo y le quita la mano de la botella , él contesta “oye” y se le queda viendo con mirada retadora. (Esa dinámica con sus compañeros tratan de calmarlo, pero de forma física o verbal con tono alto o tono de estar molestos). Al final salen conversando los dos como si nada.

Clase de yoga núm. 24

hoy está menos inquieto que la clase anterior, logra unos momentos de enfoque (más que las clases anteriores, pero menos que antes de semana de Pascual, sigue los ejercicios durante la clase con buena conducta.

Clase de yoga núm. 25

El grupo esta listo para iniciar el primer ejercicio y él esta estirándose y no atiende las indicaciones, le llamo la atención y se sienta, no lo hace en la línea del círculo, algunos alumnos se quejan les comento que lo dejen ya que estaba sentado en la postura correcta.

Se enfoca en la respiración inicial y en meditación, por eso lo paso al centro junto con otra compañera, sigue las instrucciones y realiza los ejercicios.

Durante la clase se comporta bien, al final vuelve a desatender las indicaciones y hacer cosas que distraen la grupo y le pido que salga del círculo en el último ejercicio de respiración observando la botella. Me pregunta que si lo puede hacer desde ahí y asiento con la cabeza.

Al final de la sesión me preguntó cómo se había portado hoy, le dije que no muy bien. Por sus reacciones siento que le gusta asistir a la clase de yoga y aún cuando esta en la grada para calmarse tiene interés en realizar los ejercicios.

Clase de yoga núm. 26

Hoy está menos inquieto que la clase dos compañeros le llaman la atención (se suele poner un poco más adentro del círculo) les recuerdo que yo llamo la atención que cada uno se enfoque en su ejercicio.

Realiza todos los ejercicios, se enfoca un poco más en la meditación y durante la relajación en shavasana se mueve un poco creo que logra relajarse un poco. Al final de la clase vuelve a tumbarse en shavasana y se queda un momentito ahí tranquilo.

Clase de yoga núm. 27

Entra a la sala, toma su lugar y espera sentado a que iniciemos la clase en silencio (mientras sus compañeros guardan el dulce), parece otro niño no veo su chispa natural inquieta. Realiza muy bien la meditación y los ejercicios. Levanta el brazo para pedir la palabra y comenta que no entendió el juego, pregunto si alguien le quiere explicar y un compañero lo hace. tiene buen comportamiento durante la clase. Le gusta mucho el juego de yogui says.

Clase de yoga núm. 28

Cuando entra a la sala se le ve cara de triste, le pregunto si está bien, no me contesta sigue caminando, se quita los zapatos y va a tomar su lugar en el círculo y espera en silencio a que iniciemos la clase. Después de hacer las respiraciones profundas con el primer sonido del pin, hace la postura del bebe (el decide hacerla) se queda ahí tranquilo los dos siguientes sonidos del pin. Después de dar las indicaciones de la primera postura se incorpora y la realiza, después se pone más adentro del círculo, se tumba, se incorpora, observa... Sigue la clase muy bien con buen comportamiento. Antes de hacer la meditación vuelve hacer el bebe, la meditación la hace se distrae, la vuelve a hacer (y sigue así). En el espacio de conversación mientras sus compañeros comentan que le recomendaron a la ratito, escucha en silencio y después se tumba boca arriba, levanta el brazo para participar y comenta que él le recomendó “ respirar hondo, que se pintar el cabello de otro color (creo que eso lo comenta porque otros niños lo dijeron) y que no escuche lo que los otros niños le dicen (estoy siento que es de él)” Cuando estoy recogiendo los carteles, al final de la clase. El alumno con TDAH al ponerse los zapatos empieza a jugar con uno de sus compañeros.

Clase de yoga núm. 29

Le gusta estar sentado más hacia dentro del círculo que sus compañeros (no se si tiene la necesidad de tener más espacio y estar más libre para moverse) varios de sus compañeros le llaman por su nombre ya sea para que se siente más a tras o porque hace la postura del bebe cuando todos estamos sentados (se ve que es una dinámica creada entre ellos el estar llamándole la atención, tan sólo mencionando su nombre) les comento al grupo que yo soy

la que llama la atención y que cada uno debe estar enfocando en lo suyo. Realiza los ejercicios, juega un poco en las posturas de pie, pero se mantiene relajado en la postura del bebe mientras ayudo a los niños que no han podido hacer la postura del águila. Empieza a jugar con su compañero y no está en su lugar, le pido que salga del círculo y desde ahí hace la meditación y el ejercicio de observar la botella (el otro alumno que está fuera del círculo no los hace). Comenta al final de la clase, no cantamos ma, le contesto no nos da tiempo.

Clase de yoga núm. 30

Es el primero en entrar a la sala, me dice "hola" y me da un abrazo, le saludo y le devuelvo el abrazo. Después se desliza por el suelo moviendo los carteles con los nombres de su compañeros. Su chispa y la inquietud ha vuelto, tal vez le dejaron de dar el medicamento que lo hacía estar un poco ausente y sin su inquietud de movimiento físico. Esta distraído en los primeros ejercicios de respiración al inicio de la clase, en la segunda parte de la meditación logra enfocarse y estar en silencio al terminar se va a la postura del bebe. Durante la clase se tumba varias veces en el suelo, cuando le pido que siga los ejercicios los hace y sigue la clase. Hace la meditación.

Clase de yoga núm. 31

Todos estamos en el círculo, él esta hablando con un compañero cuando le pido que tome su lugar y pisa el cartel de una compañera y lo mueve, en lugar de sentarse en el círculo se sienta en la grada, le pido que tome su lugar. No logra enfocarse en las respiraciones con el pin ni durante la meditación, después hace la postura del bebe en lo que nos levantamos para hacer las posturas de pie, después empieza a jugar con su amigo que está más cerca de él ahora. Sigue las indicaciones de las posturas de pie pero no se queda en su lugar está en el medio del círculo, le pido que vuelva a su lugar pero no lo hace. Al final de la clase no espera a que pase por el papel, en lugar de eso se pone a marchar y me lo lleva, le digo que tiene que ir a su lugar, va a su lugar y se pone a jugar con su amigo pegándose (no fuerte) con el cartel.

Clase de yoga núm. 32

Se tumba en el suelo cuando ya estamos todos sentados en el círculo. Hoy le toca tocar el pin, lo hace bien pero no logra enfocarse en las respiraciones, se distrae, se mueve con el tercer sonido del pin se va a la postura del bebe. Se tumba en el suelo cuando ya estamos de pie para las posturas, le doy el primer aviso. En las posturas de pie, hace unas, después de va al bebe, se incorpora y hace otras, brinca y se va al lugar de su amigo, le pido que salga del círculo, dice "ahhh" quiere hacer las posturas desde las gradas pero le digo que tiene que estar sentado. Desde la grada hace el ejercicio de observar la botella y la meditación, se mantiene enfocado y en silencio. Pregunto si puede entrar al círculo, le pregunto si se va a portar bien y me dice que sí, hace el ejercicio mientras su compañero lo dirige. Al final de la clase se pone los zapatos y es el primero en la fila para salir.

Muy inquieto, además que se mueve mucho físicamente, habla mucho sin pedir la palabra, se mueve de su lugar y va con un compañero, le pido que se salga del círculo, después de hacer unos ejercicios desde ahí, pregunta si puede volver al círculo, le digo que sí.

Cuando vuelve la tutora por el grupo me pregunta cómo se portaron. Le comento que el alumno con TDHA y el alumno con núm de lista 21 salieron del círculo, les riñe.

Clase de yoga núm. 33

Es el último en sentarse en el círculo, no logra enfocarse en los ejercicios de respiración con sonido del pin o la botella, no le motiva que hoy fue su turno de agitar la botella, hace algún ejercicio de las posturas en movimiento pero se distrae mucho, no hace la meditación. Después llamarle la atención varias veces, le pido que salga del círculo, me contesta que No, al final me escucha y se sienta en la grada, desde ahí hace el ejercicio de respiraciones con la botella y lo sigue. Cuando llega la tutora por el grupo a la sala le riñe, él le contesta que su compañero le había escondido los zapatos.

Clase de yoga núm. 34

Se tira al suelo varias veces en lugar de tomar su lugar en el círculo. Hace la postura del bebe cuando el grupo realiza los ejercicios de respiración con el

pin, se incorpora y hace el ejercicio de respiraciones observando la botella, hace mas o menos la meditación. Cuando estamos haciendo el ejercicio levantar los hombros se vuelve a tumbar en medio del círculo (le pido que salga del círculo, ya le había llamado la atención varias veces) Se distrae mucho en los ejercicios de respiración finales. Sigue muy inquieto como en las últimas sesiones. Al final de la clase se tumba en las colchonetas y se queda ahí un momento.

Clase de yoga núm. 35

Llamo la atención a un alumno que le esta haciendo rabiarse moviendo sus zapatos de lugar al inicio de la clase, en otra sesión otro alumno se los cambio de lugar y no los encontraba

Al inicio de la clase fue a investigar los folders que tengo en mi lugar, se sienta en la grada en lugar del círculo y se tumba, le pido que se sienta en el círculo lo hace sentándose casi en el centro del mismo no alineando con sus compañeros, moviéndose todo el tiempo, le repito las indicaciones de los ejercicios varias veces, se quita la bata a mitad de la clase y le digo que haga un esfuerzo para enfocarse. Realiza el ejercicio en movimiento. Logra relajarse en el ejercicio de relajación con el cuento y el sonido del pin, se queda tumbado cuando el grupo ya esta sentado en el círculo, después se incorpora, le llamo la atención varias veces. Hace la meditación y logra momentos de quietud y silencio, aunque se distrae. Hace mas o menos los ejercicios de respiración observando la botella al final de la clase logra enfocarse por momentos cortos. Imita el comportamiento de sus compañeros, si un compañero pide permiso para quitarse la bata, el también. Si le pido a un alumno que no recargue los brazos en la grada durante la meditación, el también los apoya.

Al final de la clase pasa por el dibujo con media bata puesta, le pido que se la ponga, lo hace.

Clase de yoga núm. 36

Es el último en tomar su lugar pues pasea por el círculo, está inquieto, se mueve mucho, se tumba en el suelo. Le comento que ya sabe que puede hacer si está nervioso, otro alumno dice “el bebe”, lo hace un momento pero

sale casi de inmediato no como otras clases que lo ha utilizado para calmarse. Muy inquieto, se tumba en el suelo varias veces, le llamo la atención. Pide permiso para quitarse la bata. Hace los ejercicios de respiración observando la botella. Ayuda a su compañero con muleta. Después de llamarle la atención para que siguiera las indicaciones me pregunta dos veces durante la clase ¿me estoy portando bien? Se le ve contento haciendo las posturas durante el juego de yogui says. Hace muy bien la meditación, se distrae pero vuelve a intentar hacer un poco.

Grupo azul Alumno con TDA

Clase de yoga núm.1

Tiene buen comportamiento realiza los ejercicios pero no levanta la mano para participar participa durante toda la clase, realiza la meditación. En la postura del bebe me pregunta (haciendo la postura) “vas a pasar” (participación no solicitada) pide que pase a ayudar a realizar bien la postura del bebe ya que así se relajan más. Al final se queda un poco más en la postura.

Clase de yoga núm. 2

El alumno con TDA sigue la clase con atención.

Clase de yoga núm. 3

El alumno con TDA realiza los ejercicios y sigue la clase.

Clase de yoga núm. 4

El alumno con TDA realiza los ejercicios y sigue la clase muy bien

Clase de yoga núm. 5

Es uno de los alumnos que hoy está disperso y escucha las indicaciones poco interés, muy distraído y disperso.

Clase de yoga núm. 6

Realiza los ejercicios y tiene buen comportamiento.

Clase de yoga núm. 7

El alumno con TDA participa y realiza todos los ejercicios durante tiene muy buen comportamiento. Me pide pasar al centro a realizar los ejercicio hoy no esta en el plan de trabajo del día el ejercicio (recordarlo para futuras ocasiones).

Al terminar la meditación observo que alumno con TDA se pone en la postura del bebe (usamos esa postura cuando se quieren calmar o descansar) y otros alumnos y alumnas también lo hacen, así que pido a todo el grupo que realicemos esa postura (10 respiraciones). Al terminarla realizamos una nueva postura (llevar los pulgares a la altura del entrecejo – los otros dedos doblados) y respirar observando el corazón. Casi todos lo hicieron, pude observar que les gustó.

Clase de yoga núm. 8

El alumno con TDA tiene buen comportamiento y sigue la clase realizando todos los ejercicios. Me vuelve a pedir pasar al centro a realizar los ejercicios. Como hoy no esta en el plan de trabajo del día, hay que recordarlo para futuras ocasiones)

Clase de yoga núm. 9

El alumno con TDA realiza todos los ejercicios y tiene muy buen comportamiento durante toda la clase.

Clase de yoga núm. 10

El alumno con TDA sigue la clase y realiza los ejercicios, tiene buen comportamiento.

Clase de yoga núm. 11

sigue la clase haciendo todos los ejercicios. Alta participación hoy estuvo mucho más inquieto de lo habitual pero siguió los ejercicios.

Clase de yoga núm. 12

la clase anterior estaba muy inquieto hoy se comporta muy bien. Comenta que le duele al sentarse en postura fácil, modificamos la postura (espalda sobre la pared, con piernas estiradas). Sigue la clase y las indicaciones

Clase de yoga núm. 13

Sigue la clase y tiene buen comportamiento

Clase de yoga núm. 14

le llamo la atención ya que hoy estaba muy inquieto, no se sienta en la postura fácil o la roca sino recargado en la pared con las piernas extendidas, le pido varias veces que haga la postura

Clase de yoga núm. 15

Participa durante toda la clase con buen comportamiento, pude ver que le gustan las posturas de pie como al resto de la clase. : sigue muy bien las indicaciones durante toda la clase, realiza los ejercicios. tiene buen comportamiento.

Clase de yoga núm. 16

Hoy el alumno con TDA me comenta que no se encuentra muy bien, le comento que si quiere puede sentarse en la grada y observar la clase desde ahí. Contesta que sí, se sienta en la grada, a su lado en el círculo está el niño con TDAH. En la actividad del cuento con las posturas se incorpora a la clase Al terminar el cuento comenta que no quiere estar al lado del niño con TDHA. me pide que lo cambie, le contesto que no que debe quedarse ahí le digo que hay que saber convivir y respetar a sus compañeros pues él estaba molestando al niño con TDAH.

Al realizar el cierre de clase en lugar de cantar se ponen a gritar "Ma" muy fuerte.

Clase de yoga núm. 17

participa durante toda la clase, buen comportamiento durante toda la sesión

Clase de yoga núm. 18

Realiza las posturas del cuento con agrado, este ejercicio es el que más le ha gustado del curso pues lo veo motivado al hacerlo, también le gusta cuando es su turno de tocar el pin.

Clase de yoga núm. 19 (Primera clase después de vacaciones de Pascua).
Me comenta que se siente mal, le pregunto que si quieren salir del círculo y sentarse en las gradas a observar y me dice que sí (junto con otros dos niños).

Clase de yoga núm. 20

Se le ve interesado en la clase de hoy, realiza los ejercicios y tienen buen comportamiento, como en casi todas las clases le tengo que recordar que se siente en postura fácil o roca ya que tiene a recargarse en la pared y estirar las piernas, la meditación la hace con mucha desgana y no la hace bien en casi todo el curso.

No menciona que hace algo de lo aprendido fuera de clase de yoga.

Clase de yoga núm. 21

Realiza todos los ejercicios durante la clase, se distrae pero sigue más o menos los ejercicios. Tiene buena conducta.

No menciona que hace algo de lo aprendido fuera de clase de yoga.

Clase de yoga núm. 22

Se le veía poco motivado, sigue las indicaciones de los ejercicios los hace con desgana.

Clase de yoga núm. 23

alta participación durante la sesión y mantiene el interés, le gusta mucho el ejercicio de respiración observando la purpurina dentro de la botella. La meditación la hace sin mucha motivación.

Clase de yoga núm. 24

Realiza todos los ejercicios y tiene buen comportamiento durante toda la clase.

Clase de yoga núm. 25

No muestra mucho interés en la clase de hoy. Le recuerdo las indicaciones varias veces ya que no sigue todos los ejercicios. Fuera de la apatía que se observa tiene buen comportamiento.

Clase de yoga núm. 26

Un poco ha mejorado actitud que las clases anteriores, que se ve desgano y pierde la atención fácilmente. Le recuerdo varias veces las indicaciones y que se mantenga sentado en postura fácil o roca ya que suele apoyarse en la pared con las piernas extendidas y con actitud sin motivación en estas últimas sesiones. Al menos sigue la clase y realiza más ejercicios hoy.

Clase de yoga núm. 27

Hoy es la clase que más mal se ha portado ya que estuvo comentando y hablando sin pedir la palabra, le llamo la atención, no se si tiene que ver el azúcar del dulce que se estaba comiendo al llegar a clase. Realiza las posturas en el juego de yogui says.

Comenta que antes de los exámenes hizo respiraciones, también otro compañero. En este grupo sólo dos alumnos las hicieron. estuvo comentando y hablando mucho, al final de la clase hablo con él y le llamo la atención.

Clase de yoga núm. 28

Antes de iniciar la clase me dice que e duele la cabeza y que tiene fiebre, se lo comento a la tutora y me dice que está bien (al parecer últimamente dice que siente mal físicamente pero lo hace pues esta desgano y no quiere hacer las actividades). Se sienta en su lugar, hoy es su turno de tocar el pin al inicio de la clase para acompañar a las respiraciones largas y profundas) lo hace muy bien después pone las manos en el corazón y entra en silencio y en la meditación, le pregunto si quiere pasar al centro del círculo hoy (junto con una compañera) me dice que sí, realiza los ejercicios muy bien y se le ve contento. Buen comportamiento durante toda la sesión. Al terminar se volvió a quejar que le dolía un poco la cabeza. Al final de la clase cuando llega su tutora a la sala el niño le dice: " lo hice bien y pasé al centro".

Clase de yoga núm. 29

Hace los primeros ejercicios de respiración tranquilo, cuando estamos haciendo las posturas de pie se va a la postura del bebe, después hace 10 ranas, cuando hacemos las siguientes 10 hace la postura del bebe. Se queda relajado y se mantiene en la postura del bebe mientras ayudo a los niños que no han podido hacer la postura del águila. Tiene buen comportamiento durante toda la sesión.

Clase de yoga núm. 30

Tiene buen comportamiento y sigue la clase más o menos se queja que le molesta el talón (desde que se quito los zapatos), le contesto que siga la clase con cuidado sin forzar el talón. Le recuerdo un par de veces durante la clase que haga la postura y se siente ya que tiende a recargarse en la pared y medio tumbarse. Sigue muy bien las indicaciones de las posturas de pie y en general tiene alta participación, lo veo por momentos como desanimado y se distrae un poco. Tiene buen comportamiento durante toda la sesión en general solo le tengo que recordar que se siente en postura fácil o la roca.

Clase de yoga núm. 31

Se pone contento al ver que su amigo está más cerca de él en el círculo. Cuando estamos haciendo el ejercicio de las respiraciones con el pin se queja que le duele la ingle (en las últimas clases le duele algo distinto) le comento que realice los ejercicios con cuidado. Hace más o menos la meditación. Realiza las posturas de pie siguiendo las indicaciones. Tiene buen comportamiento durante toda la sesión. Espera en su lugar a que pasa por su cartel.

Clase de yoga núm. 32

Me dice que le duele la ingle, le digo que se quede con las piernas estiradas. No sigue las indicaciones del ejercicio de respiraciones con el pin, hace una de las posturas de pie, después hace la postura del bebe y se queda ahí. Pierde la atención y la postura durante el ejercicio de observar la botella (le corrijo la columna para que la mantenga recta pero vuelve a encorvarse) lo veo con desgana, bajo de ánimo. No hace la meditación ni el ejercicio de observar la botella con purpurina. Al terminar se va gateando a ponerse los

zapatos. No realiza casi nada de la clase, y le pido que guarde silencio en dos ocasiones.

Clase de yoga núm. 33

Hoy le cambio de lugar, me lo había pedido varias veces. También para ver si lo motivaba ya que tiene varias clases con el ánimo bajo. No se sienta en la postura fácil y le tengo que recordar varias veces las indicaciones de las posturas, no se enfoca en el ejercicio de respiraciones con el pin, se enfoca un poco en el ejercicio de la botella, a continuación se va a la postura del bebe en lugar de seguir las posturas con movimiento, se incorpora y las hace un poco (no se le ve muy motivado), no hace la meditación. Se distrae mucho durante la clase, sigue a medias las meditaciones, le llamo la atención varias veces, le pido que salga del círculo (la primera vez que lo hago).

Clase de yoga núm. 34

Llega a la sala y toma su lugar, espera sentado para empezar la clase. Hoy lleva una tobillera por lo que le pido que se sienta en la grada en lugar del suelo, dice que le duele el tobillo. No logra enfocarse en los ejercicios de respiración con el pin y la botella, no hace la meditación. No hace ningún ejercicio. Después de terminar la clase, al ver a dos de sus compañeros tumbados en la colchoneta se tumba también.

Clase de yoga núm. 35

Tarda en tomar su lugar en el círculo, se sienta en la grada, le pido que se sienta, sigue mas o menos los primeros ejercicios de respiración, realiza el ejercicio en movimiento. No hace muy bien la meditación. Le llamo la atención durante la clase hoy no se queja tanto sobre algún dolor , y va siguiendo la clase. Se logra relajar en el ejercicio de relajación con el cuento y el sonido del pin. Hace los ejercicios de respiración observando la botella al final de la clase logra enfocarse por momentos.

Cuando pasa por el dibujo le llamo la atención por un comentario que le hace a unas niñas, asiente.

Clase de yoga núm. 36

Antes de iniciar la clase levanta la mano y me dice “me duele el pie” pues se quiere quedar sentado en la grada como su compañero que lleva muleta. Le contesto que se siente en su lugar en el círculo (ya que vi que llego a clase caminando bien y es una estrategia que usa para no hacer los ejercicios bien) cuando escucha que le digo al alumno con TDAH sobre que hacer cuando está nervioso, sin decir nada hace la postura del bebe después se tumba como el alumno con TDAH, les doy aviso número uno les pido a los dos que se sienten, lo hace y después se pone a jugar con el cartel con su nombre. Hace más o menos los ejercicios de respiración observando la botella y la meditación. Realiza el las posturas del yogui says pero tiene mal comportamiento le tira el papel a su compañera y pisa y patea el suyo porque no le toca el que dice yogui says. Cuando estoy hablando sobre el respeto a los otros menciono lo que hizo a su compañera de tirarle el papel como ejemplo, entre otros de la clase de lo que no se debe hacer.

Grupo rosa

Grupo rosa Alumno con TDAH

Clase de yoga núm.1

El alumno con TDAH sigue los ejercicios y la presentación sin problema. No sobresale del resto del grupo.

Clase de yoga núm. 2

Alumno con TDAH: realizan los ejercicios como sus compañeros y compañeras, tienen buena conducta y participación.

Clase de yoga núm. 3

El alumno con TDAH hoy esta más inquieto que las dos sesiones anteriores que estuvo siguiendo todos los ejercicios y tranquilo.

Clase de yoga núm. 4

El alumno con TDAH entra a la sala y va a su lugar, durante la clase se ve atento a las indicaciones y realiza los ejercicios. Le cuesta mantenerse sentado en postura fácil y se cambia de posición. En la meditación no realiza

los mudras solo los hace con una mano (la clase pasada no lo hizo con ninguna de las dos).

Al final de la clase la tutora le llama la atención por su comportamiento.

Clase de yoga núm. 5

El alumno con TDAH tiene muy mal comportamiento, durante la clase estuvo muy inquieto y molestaba a su compañero que estaba sentado al lado de él, le pone la mano en la cara o le comentaba algo y no le dejaba escuchar o concentrarse (el niño tuvo muy buena reacción pues lo trata de ignorar y trata de seguir con los ejercicios de la clase).

Un alumno al final de la clase comenta: “ no me quiero reír pero es muy chistoso (en referencia del comportamiento del alumno con TDAH). No pudo con enfocar la atención en la meditación. La mayoría se esforzaron para enfocarse en la meditación.

Otro alumno comenta: “Vaya 15 min que le dio (el alumno con TDAH) a Marcelo (el alumno que estaba sentado a su lado”

Al final de la clase estoy en la puerta despidiendo al alumnado, les doy las gracias. Un alumno escucha que le doy las gracias al alumno con TDAH y me dice: “por qué le das las gracias si se comportó como un orangután” le contesto que no le diga orangután y que el grupo es como un ramo de flores que cada niño y niña es distinto pero entre todos vamos a llegar al silencio. Me contesta “ este (niño) no entrará en silencio en su vida”. Le digo que verá que con la ayuda de todos lo hará.

Clase de yoga núm. 6

No hay clase de yoga porque tiene las actividades del carnaval.

Clase de yoga núm. 7

Comunico al alumno con TDAH el cambio de lugar (no dice nada), su nuevo lugar es enfrente de mi lugar en el círculo. Hoy se ve más tranquilo que la clase anterior. . No se siente la tensión de la clase anterior por el comportamiento del alumno con TDAH.

El alumno con TDAH, no realiza la meditación pero se mantiene en silencio, no distrae al grupo. Al final se queja “ siempre soy el último” cuando le recojo su el cartel con su nombre (se mantiene en su lugar a que le toque el turno)

Clase de yoga núm. 8

No hay clase de yoga porque es fiesta.

Clase de yoga núm. 9

El alumno con TDAH, realiza la meditación al final de la primera parte deja de hacer el mudra pero se mantiene en silencio. Sigue toda la clase con buen comportamiento. Espera su turno para darme la papeleta con su nombre.

Clase de yoga núm. 10

El alumno con TDAH, casi no hace la mediación pero se mantiene en silencio y observando. Después sigue la clase y realiza casi todos los ejercicios. Hoy no espera su turno para entregar la papeleta.

Clase de yoga núm. 11

no muestra mucho interés en general durante la clase. no participa en los ejercicios, sólo se sienta y observa. Tiene buen comportamiento no hace cosas para llamar la atención de sus compañeros. Al final de la clase esperó su turno para entregar el papel con su nombre.

Clase de yoga núm. 12

tiene buen comportamiento, al inicio de la clase estaba distraído y durante la clase comenta un poco con sus compañeros pero realiza todos los ejercicios. no realiza todas respiraciones con el pin, esta distraído. El segundo ejercicio de respiraciones si lo realiza muy bien, al igual que los otros ejercicios. La segunda parte de la meditación no mantiene los brazos arriba, se mantiene en silencio. está menos distraído que las dos clases anteriores y durante momentos puedo observar que entra en silencio, a pesar que al inicio de clase está distraído y habla un poco con sus compañeros y compañeras

Clase de yoga núm. 13

Al iniciar la clase se sienta en la grada (como en las últimas tres clases en lugar de sentarse en su lugar) le pido que tome su lugar, obedece. En la meditación estuvo distraído y hacía sonidos para llamar la atención, la profesora (que sustituye a la tutora) le llama la atención y yo también.

realiza los ejercicios pero no la meditación. No muestra mucho interés en la meditación. Dos alumnos levantan la mano para comentar que el alumno con TDAH y otro compañero están hablando o no está realizando los ejercicios, les comento que cada uno se enfoquen en lo que cada uno esta haciendo.

Cambiar de lugar al alumno con TDAH

Clase de yoga núm. 14

demuestra un poco más interés durante los ejercicios pero no mucho en la meditación.

realiza los ejercicios, no realiza la meditación se mantiene en silencio con las piernas estiradas.

al iniciar la clase la tutora le llama la atención ya que no está sentado ni con el brazo levantado (el alumnado levanta la mano cuando observa o escucha que se pide silencio). También le pide que realice la primera parte de la meditación, no hace la postura pero se mantiene en silencio.

Clase de yoga núm. 15

poco interés en realizar los ejercicios. en la meditación al inicio interrumpe a su compañeros que se sientan a su lado tocándole para distraerlo, al final logra estar unos momentos en calma. No realiza los ejercicios muy bien esta distraído y jugando.

no tiene buen comportamiento. Al inicio de clase estaba jugando con una liga, le pido que la dije y la lanza al aire. Le iba a llevar con la profesora pero me pide que no lo haga, le digo que se comporte. Trata de controlarse un poco pero juega y hace cosas para llamar la atención. Al final de la clase uno de los alumnos que estaba sentado a su lado me comentó que le estuvo molesto durante toda la clase.

Clase de yoga núm. 16

Muestra interés durante toda la sesión excepto en la meditación que no la realiza se mantiene el silencio. Hace todas las posturas del cuento, se le ve que le gusta y que lo pasa bien.

En cuanto su conducta le llamo la atención una vez casi al iniciar y le recuerdo la nueva norma. Antes de iniciar el cuento se para en la grada le pregunto que si quiere salir del círculo, me contesta que no y baja a su lugar del círculo. Y sigue la clase muy bien.

Clase de yoga núm. 17

Muestra mucho interés por tocar el pin y realizar las posturas., sigue sin mostrar interés en la meditación. no realiza la meditación, sigue la clase con motivación y participación sobre todo en el cuento.

durante la meditación molesta a su compañero que se sienta al lado, que se queja de él al final de la clase. Le llamo la atención, después tiene buen comportamiento. descubro que tiene interés en tocar el pin (ya que su comportamiento iniciar en la intervención era como que todo le daba igual) y también le gusta realizar las posturas.

Clase de yoga núm. 18

al preguntar quien faltaba de pasar al círculo, levanta la mano (la primera vez que levanta la mano para participar en algo) le pido que pase al centro a realizar los ejercicios (las posturas) junto con otra compañera. la meditación no la realiza, se mantiene en silencio. En el resto de clase hace todos los ejercicios.

Se pone un poco nervioso cuando esta en el círculo haciendo las posturas pero lo hace muy bien.

Pasa al centro junto con otra compañera de clase, al pedirles que se tomaran de las manos en la postura del árbol, la compañera se niega haciendo gestión de desagrado varias veces durante el ejercicio. No insisto y no se si el alumno se dio cuenta de los gestos de su compañera. Como el niño con TDAH estaba haciendo muy bien las posturas, lo miro a los ojos y le digo muy bien.

Clase de yoga núm. 19 (Primera clase después de vacaciones de Pascua). Muestra un poco más de interés al inicio de la meditación, mantiene el interés en las posturas. el compañero que se sienta a su lado le ayuda a realizar el mudra, lo mantiene un unos momentos, se queda en silencio y observando a sus compañeros. Participa durante el resto de la clase. muy buen comportamiento.

Clase de yoga núm. 20

observo que, otra vez, intenta realizar la meditación muestra un poco de interés. El compañero que está a su lado le vuelve ayudar a hacer el mudra lo hace unos segundos y después lo quita, se queda en silencio observando al grupo. Participa en el resto de la clase y sigue las indicaciones, tiene buena conducta. al final de la clase se queja de que tiene que esperar a darme el papel con su nombre, le digo que está ejercitando la paciencia.

Clase de yoga núm. 21

Es la tercera clase que intenta hacer la postura de las manos (uno de sus compañeros le vuelve a ayuda) la mantiene por un momento y después la deja de hacer, se queda tranquilo en silencio observando al grupo. Sigue con interés el resto de la clase con buena conducta.

Clase de yoga núm. 22

Entra a la sala y es la primera vez que me saluda "hola" y una pequeña sonrisa. Se quita los zapatos y va a su lugar (anteriormente se sentaba en la grada y le tenía que pedir que tomara su lugar del círculo) le cuesta sentarse en postura fácil, cuando tocan el pin lo hace.

Le llamo una vez la atención (al inicio de la clase) ya que le puso unos cuernos con su mano en la cabeza del compañero que se sienta a su lado. Después tiene buen comportamiento y sigue la clase. No mueve los brazos en la segunda parte de la meditación y el alumno con núm. de lista 1 hace un comentario sobre su actitud (le pido que por favor no haga ese tipo de comentarios). He observado que entre ellos dos ha habido fricción en varias clases. A pesar que son ejercicios de respiración sentados en postura fácil o

roca los realiza, la meditación le cuesta mucho, como en las últimas clases intenta unos segundos el mudra se mantiene en silencio observando.

Clase de yoga núm. 23

Antes de iniciar la clase juega con unos de sus compañeros, en el primer ejercicio hace como si estuviera dirigiendo una orquesta, le llamo la atención ya que distrae a sus compañeros. Después de esto tiene buen comportamiento. Pido a la alumna que está a su lado que se acerque ya que hay mucho espacio entre ellos para hacer más espacio para los demás. La niña no quiere acercarse. Él lo nota y se pone serio.

Muestra mucho interés por la botella de con purpurina, no demuestra interés por la meditación de cada clase. realiza los ejercicios, se enfoca por unos momentos en la meditación de la botella.

He visto que en dos clases dos alumnas (una en cada clase) no se quieren acercar a alumno con TDAH, y él lo siente. No es porque sea un niño sino porque es él, ya que no tienen ese comportamiento con otros niños ¿qué comportamiento tienen el alumno con TDAH fuera de la clase? Que las niñas no quieran estar cerca de él.

Clase de yoga núm. 24

Realiza todos los ejercicios de la clase ejercicios, se mantiene en silencio durante la meditación pero no hace el mudra ni se enfoca. tiene buen comportamiento y alta participación durante la clase excepto la meditación.

Clase de yoga núm. 25

Antes de iniciar la clase tiene una riña con el niño que se sienta a su lado (que le ha ayudado otras clases a hacer el mudra) hablo con ellos ya que tuvieron contacto físico. El alumno con TDAH le pide disculpas y su compañero las acepta, al parecer el conflicto inicio en la aula de clases por la mañana. Les pido que tengan buen comportamiento y le pido a uno de ellos que cambie de lugar. En el ejercicio de relajación estaba distrayendo a su compañero la segunda vez que le llamo la atención le pido que salga del círculo y se sienta en la grada al final de la clase. No le gusto que le sacara

del círculo, creo que le gusta ver hasta donde puede llegar con su comportamiento.

Clase de yoga núm. 26

Un alumno me comenta que tal vez no venga el alumno con TDAH porque está castigado, entra a la sala y se le ve molesto (como si le hubieran llamado la atención), lo esperamos para iniciar la clase, hoy es su turno de tocar el pin, esta actividad le gusta mucho y lo hace muy bien (la vez anterior le dio un golpe fuerte) sigue muy bien la clase. La meditación se ve que no le interesa no hace el mudra, se mantiene en silencio, observando pero aburrido. Los ejercicios con movimiento los hace motivado. Espera a darme el cartel con su nombre y se pone los zapatos.

Clase de yoga núm. 27

Al llegar a la clase se sube a las gradas en lugar de tomar su lugar en el círculo, le pido que tome su lugar y lo hace muy lentamente comentando algo entre dientes. Después se comporta muy bien y realiza todos los ejercicios. Al inicio de la meditación hace unos segundos el mudra y cuando lo deja de hacer comento que si alguien lo esta pasando mal puede inhalar por la nariz y exhalar lentamente por la boca, en ese momento lo hace y cierra los ojos por unos momentos por primera vez durante la meditación.

Clase de yoga núm. 28

No hay clase de yoga el viernes por las actividades de convivencias de la escuela.

Clase de yoga núm. 29

Llega a la sala, se sienta en su lugar. Se ve tranquilo y espera en silencio a que iniciemos la clase. Los dos primeros sonidos del pin hace las respiraciones con la postura de los brazos y cierra los ojos, la tercera vez se distrae viendo la cara de un compañero y hace una ademán como de risa al final del ejercicio. Realiza muy bien el resto de las posturas y tiene buen comportamiento. Durante la meditación solo hace el mudra con una mano pero no lo mantiene, observo que hace respiraciones profundas cuando indico que si se les dificulta inhalen por la nariz y exhalen por la boca, se mantiene en silencio pero no realiza el mudra.

Clase de yoga núm. 30

No hay clase de yoga el viernes por las actividades de convivencias de la escuela.

Clase de yoga núm. 31

Al entrar el alumno me dice que si se puede cambiar de lugar, le digo que no, igualmente lo hace, antes de empezar le pido que vaya a su lugar (quiere estar al lado de su amigo, y no entre dos niñas), vuelve a su lugar. Se mantiene enfocado en el ejercicio de respiración, cambia de postura de la roca a postura fácil (veo que los tejanos que lleva no le dejan sentarse cómodamente). Hace el mudra de la meditación solo con una mano, corrige la espalda cuando menciono que la relajemos, se mantiene en quietud y en silencio pero no hace el la postura de las manos ni cierra los ojos. Sigue las indicaciones y hace los ejercicios de las posturas de pie. Al final de la clase me dice: “ la postura del guerreo parece sulf” le contesto tienes razón si que se parecen.

Clase de yoga núm. 32

Entra a la sala se quita los zapatos, conversa con un compañero. Toma su lugar y escucha las indicaciones y hace las respiraciones con el sonido del pin. Uno de sus compañeros se sienta en la grada porque le duele la pierna, después de hablar con él dice que también le duele la pierna, sonrío y el también sonrío, le digo que tome su lugar.. Hace la meditación del cuenco, se distrae unos momentos pero vuelve a hacerla. Se enoja porque dice que es su turno de agitar la botella, hace berrinche y no hace la postura ni el primer ejercicio de respiración observando la botella. Cuando estamos en la meditación dice que le duele la pierna, le digo se siente en la grada pero no hace la meditación, si hace el ejercicio de respiraciones observando la botella. Hoy se le ve desganado en la clase, no quiere estar sentado en el círculo por eso creo que dice que le duele la pierna.

Clase de yoga núm. 33

Entra a la sala con su compañero jugando con unos tiburones de plástico (después de la clase tienen recreo-descanso) le pido que los ponga con sus zapatos y los hace. Me dice que le duele la pierna, lo observo y le sonrío (ya que la clase pasada dijo lo mismo para no hacer parte de la clase) y le pido que tome su lugar, él me sonrío y se sienta en su lugar. Hoy está participativo y pendiente de su turno para agitar la botella, es una actividad que se ve que le gusta. Durante la clase le llamo la atención dos veces una para que guarde silencio y otra para que se siente bien en postura fácil o la roca. Hoy es la primera clase que mantiene en mudra de la meditación unos 20 segundos, después lo quita, se mantiene en silencio.

Clase de yoga núm. 34

Entra a la sala ve su cartel en otro lugar del círculo y comenta algo con su compañero, se quita los zapatos y los tira con una patada (la primera vez que hace esto) en lugar de llevarlos y ponerlos ordenados.

Se sienta en su lugar y se pone a ver el dibujo de la meditación. No tiene muy buen comportamiento, después comentaba varias veces en la clase sin levantar el brazo para pedir la palabra. Está muy distraído. No mantiene la postura de los brazos en las respiraciones con el pin se mantiene en silencio, se pone contento porque es su turno de agitar la botella y lo hace muy bien y sigue el ejercicio. Se distrae mucho durante el ejercicio del cuenco no logra enfocarse, no hace la meditación, distraído y se sale de la postura varias veces. Al final de la clase se acerca a la botella para agitarla.

Clase de yoga núm. 35

Tarda en sentarse en su lugar, le pido que se siente en el círculo. Al inicio pregunta por qué siempre le toca sentarse en medio de dos niñas, le contesto que está muy bien estar rodeados de chicos y chicas, se abre la polémica en el grupo. Uno alumno dice que es mejor que de un lado estén los chicos y del otro las chicas. Le contesto que eso sería muy aburrido, que la diversidad es lo más bonito, chicas y chicos juntos.

En el ejercicio de respiraciones con el sonido del pin, cierra los ojos un momento, sin poner las manos en el corazón, después se distrae con algo que tiene en el brazo, se mantiene en silencio.

No se quería tumbar en la relajación, me doy cuenta que es porque está en medio de dos niñas, le pregunto que si quiere tumbarse en medio del círculo y acepta, se puede relajar y se mantiene en quietud durante el ejercicio en postura de shavasana con el cuento y el sonido del pin. En los ejercicios de respiración observando lo botella se sigue distrayendo con una cicatriz que tiene en el brazo y no los realiza.

Al final de la clase espera su turno para recibir la pegatina con el logotipo del programa que les tengo de regalo, después comenta con unos niños sobre la pegatina y lee en voz alta lo que decía se le ve contento, noto un cambio de actitud ahora de cuando empezamos la intervención, se le nota interés, participación y mejor comportamiento.

No lo he visto sonreír o reír muchas veces durante el curso.

Clase de yoga núm. 36

Entra a la sala botando una pelota, deja la pelota y se quita los zapatos y sigue inquieto tarda un poco en tomar su lugar. Tiene buen comportamiento durante la sesión. Cuando iniciamos la clase mantuvo el silencio y quietud durante la meditación y ejercicios de respiración, pero no se enfoca. Cuando pregunto quién quiere explicar cómo se juega yogui says, levanta la mano, lo explica muy bien paso por paso, cuando termina le digo que lo hizo muy bien. Se le ve contento y participativo haciendo las posturas durante el juego.

Percibo un cambio de actitud y motivación en la clase, la meditación no la hace me imagino que le cuesta mucho estar en quietud o no le gusta, pero se mantiene en silencio. En cuanto a su participación y conducta en la clase de yoga tiene un gran cambio de cuando iniciamos la intervención.

Grupo amarillo Alumno con TDAH

Clase de yoga núm.1

El alumno con TDAH sigue la clase y los ejercicios y no sobresale en el grupo.

Clase de yoga núm. 2

Alumno con TDAH: realiza todos los ejercicios, se le ve interés y tiene muy buen comportamiento.

Clase de yoga núm. 3

El alumno con TDAH llega a la sala, se quita los zapatos y toma su lugar, sigue la clase y entraba en silencio. Al final de la clase cuando estábamos cantando Ma una de las alumnas le recuerda a el alumno TDAH que guarde silencio (lo hizo).

Clase de yoga núm. 4

El alumno con TDAH es uno de los primeros de entrar a la sala, pone sus zapatos en el área asignada y se sienta en su lugar se mantiene tranquilo en silencio esperando a que el resto de sus compañeros entren y tomen su lugar. Realiza todos los ejercicios y en la meditación entra en silencio y se mantiene ahí.

Clase de yoga núm. 5

El alumno con TDAH, estuvo participativo durante toda la clase y realizó todos los ejercicios.

Clase de yoga núm. 6

No hay clase de yoga porque tiene las actividades del carnaval.

Clase de yoga núm. 7

El alumnos con TDAH entra a la clase se quita los zapatos y se pone a correr en la grada. Después participa y hace todos los ejercicios. En la segunda parte de la meditación habla un poco con su compañero de al lado. Ya que se cambió de lugar. Al final se queda esperando a que pase con su nombre y le doy las gracias.

Clase de yoga núm. 8

No hay clase de yoga porque es fiesta.

Clase de yoga núm. 9

El alumno con TDAH no asiste a clase hoy.

Clase de yoga núm. 10

El alumno con TDAH hoy esta más inquieto que de costumbre, observo que hoy no entra en silencio como otras veces. Y durante los ejercicios se pone a jugar con su compañero de al lado. El alumno con TDAH hoy está un poco inquieto, le cuesta mantener la postura en la segunda parte de la meditación (tiene los ojos abiertos pero se mantiene en silencio). En alguno de los ejercicios posteriores le habla a su compañero de al lado y se apoya en él (el compañero se queja) le llamo la atención un par de veces durante la clase.

Clase de yoga núm. 11

Muestra interés, se distrae un poco durante la meditación. Realiza la primer parte de la meditación pero la segunda sale del silencio y comenta con su compañera. participa pero se distrae en algunas partes de la clase.

Alumno con TDAH : tiene mejor comportamiento que la clase anterior, hoy habla con su compañera de al lado o llama a otro compañero, le pidió que guarde silencio en dos ocasiones y en una que siga la clase.

Clase de yoga núm. 12

llega a la clase, no toma su lugar se sienta en la grada. Puedo percibir un poco de conducta desafiante pues me observa para ver si le digo algo, después toma su lugar.

No espera su turno para entregar el papel con su nombre (lo deja en el suelo)

muestra un poco más de interés que la clase anterior. Realiza casi todos los ejercicios de la clase, en la primera parte de la meditación inicia haciendo el mudra después baja las manos y se queda en observando, la segunda parte de la meditación si la hace con muchas ganas (ya que es con mucho movimiento)

Clase de yoga núm. 13

interés del alumno durante toda la sesión. el alumno participa durante toda la clase, ha recuperado el rendimiento inicial (tuvo 3 clases estaba un poco disperso)

tiene mejor comportamiento y más enfocado que las 3 sesiones anteriores y realiza los ejercicios.

Clase de yoga núm. 14

muestra mucho interés durante toda la clase. muestra mucho interés durante toda la clase.

hoy veo que ha recuperado la participación que mostraba al inicio del programa, también tiene mejor comportamiento (en realidad es que ya no comenta con el compañero que se sienta a su lado, esta alumno nunca ha interrumpido la clase).

Clase de yoga núm. 15

No hay clase de yoga tercer grado tiene excursión

Clase de yoga núm. 16

desde que entra a la sala se le ve tranquilo, revisa los lugares de sus compañeros de al lado. Me comenta que hay una compañera a su lado en lugar de un compañero, le comento que es correcto que la cambié de lugar (la había cambiado desde la clase pasada pero el no lo había notado). Participa activamente recordando a quien le toca tocar el pin hoy. Sigue toda la clase con enfoque y realiza los ejercicios y la meditación con muy buen comportamiento. Muestra mucho interés durante toda la sesión, se ve que lo pasa bien haciendo el cuento con las posturas, como el resto del grupo.

Clase de yoga núm. 17

No asiste el alumno con TDAH ya que lo castigó la tutora por mal comportamiento en la clase de la hora anterior.

Clase de yoga núm. 18

sigue muy bien toda la clase, las posturas, la meditación con buen comportamiento.

Clase de yoga núm. 19 (primera clase después de vacaciones de Pascua) tiene interés en la clase y pide pasar al centro del círculo para realizar las posturas. alto nivel de participación en toda la sesión de hoy. Levanta la mano cuando estábamos recordando las normas, y menciona una de ellas. Pide pasar al centro del círculo para realizar las posturas. Al final de la clase ayuda a recoger el cartel con el nombre. Realiza la meditación

Clase de yoga núm. 20

muestra interés y realiza todos los ejercicios de la clase, y la meditación. Tiene muy buen comportamiento.

Clase de yoga núm. 21

Hoy tiene muy buen comportamiento a pesar que el grupo esta inquieto y sigue todas las indicaciones. Sigue la clase y realiza todos los ejercicios, observo que la segunda parte de la meditación le cuesta enfocarse y se mueve mucho, pero se mantiene en silencio. No menciona hacer ejercicios de yoga fuera de la clase.

Clase de yoga núm. 22

Hace muy buena clase manteniendo la atención en las indicaciones igualmente y buen comportamiento. Observo que le cuesta entrar en la meditación, pero logra enfocarse y entrar en silencio.

Clase de yoga núm. 23

Esta muy inquieto durante la clase, su compañero de al lado se queja de que le está molestando. Le llamo la atención después tiene buen comportamiento. Realiza todos los ejercicios, la segunda parte de la meditación (la de quietud) le cuesta hoy, se mueve mucho y no logra enfocarse.

Clase de yoga núm. 24

Entra a la sala, se quita los zapatos y toma su lugar. Sigue todas las indicaciones y realiza todos los ejercicios, la meditación le cuesta hoy la

segunda parte que es estar en quietud, se mueve mucho y no logra enfocarse como en otras clases.

Clase de yoga núm. 25

Esta muy inquieto durante la clase, su compañero de al lado se queja de que le está molestando, lo que estaba haciendo era mover y jugar con la cartulina con su nombre, es una acción para sacar esta inquietud que he observado que hacen los niños con TDAH durante las clases.

Hace todos los ejercicios, la segunda parte de la meditación (la de quietud) le cuesta hoy, se mueve mucho y no logra enfocarse.

Clase de yoga núm. 26

Hoy sigue todas las indicaciones y realiza todos los ejercicios con buen comportamiento, puedo observar que la meditación hoy le cuesta mucho hacerla, mantenerse enfocado, lo intenta todo el tiempo.

Clase de yoga núm. 27

Participa durante toda la clase, mantiene la atención a las indicaciones y realiza muy bien la meditación y tienen buen comportamiento.

Clase de yoga núm. 28

No hay clase de yoga el viernes por las actividades de convivencias de la escuela.

Clase de yoga núm. 29

Lo veo muy enfocado los primeros ejercicios de respiración con el pin y la botella. Hace muy bien la meditación, la primera parte que es movimiento la hace todo el tiempo marcado y en la segunda parte tarda unos segundos en enfocarse pero se mantiene. Le pido pasar al centro del círculo junto con otra alumna, realiza todos los ejercicios siguiendo las indicaciones, su compañera que está en el centro se distrae y nos los hace todos. Tiene muy buena conducta y enfoque durante toda la sesión.

Clase de yoga núm. 30

No hay clase de yoga el viernes por las actividades de convivencias de la escuela.

Clase de yoga núm. 31

Antes de iniciar la clase me dicen algunos alumnos que el alumno con TDAH no viene a clase porque está castigado, les pregunto ¿qué ha hecho? Me dicen no ha hecho nada, no ha trabajado. Otra alumna dice en clase no trabaja. El alumno con TDAH está en la puerta casi al termina la clase, un alumno avisa a la tutora, le pregunto si puede entrar a clase y la tutora dice que no.

Clase de yoga núm. 32

Es uno de los primeros en entrar a la sala se quita los zapatos y toma su lugar espera tranquilo, después se levanta camina un poco y hace pequeños saltos y se pone a conservar con un compañero. Cuando pido silencio (levantando el brazo) atiende y se sienta (se le ve contento hoy). Escucha y sigue las indicaciones, hoy le toca tocar el pin (es una actividad que le gusta) después pone las manos en el corazón y hace las respiraciones, realiza las posturas de pie manteniendo la atención en las indicaciones y la meditación, hace muy buena clase lo hace muy bien.

Clase de yoga núm. 33

Entra a la sala se quita los zapatos y va a su lugar, se queda de pie mientras el resto del alumnado va tomando su lugar. Después se pone a jugar con su compañera de al lado. No se logra enfocar en el ejercicio de respiración con el sonido del pin, ya que se distrae y le recuerdo las indicaciones del ejercicio. Hace las posturas en movimiento y la primera parte de la meditación, en la segunda se distrae, logra momento de silencio al final y se logra enfocar en los ejercicios de respiración observando la botella, al final de la clase. Se queda tumbado boca arriba esperando a que pase por el cartel con su nombre junto con su compañero.

Clase de yoga núm. 34

Entra a la sala, saluda "hola" (le contesto el saludo) se quita los zapatos y se sienta en su lugar del círculo conversa amistosamente con sus compañeros , debajo del cartel con su nombre están los dibujos de la meditación que les

llevo a regalar al grupo se queda observándolos y hace una exclamación de que le gustan, otro alumno le acusa que le gustan los dibujos de niñas dice. “[nombre del niño con TDAH] dice que le gusta”, el contesta “ me gusta la postura”. En el ejercicio de respiración con el sonido del pin se queda observando el dibujo de la meditación. No logra enfocarse en los ejercicios de respiración iniciales, realiza las posturas en movimiento. La meditación la hace más o menos tiene momentos de enfoque. Después de la meditación logra enfocarse la tercera vez que hacemos el ejercicio de respiración observando la botella. Me espera en su lugar para darme el cartel con su nombre.

Clase de yoga núm. 35

Entra a la sala y se sube a las gradas, cuando toma su lugar habla con un niño y una niña que están a su lado, no se enfoca en el ejercicio de respiración observando la botella, se distrae, y se mueve mucho., durante el ejercicio de relación con el cuento y el sonido del pin se mantiene en quietud la mayor parte del tiempo solo al final empieza a mover los dedos de las manos dando golpecitos al suelo, hace un sonido suave. Hace la meditación muy bien y la segunda parte que le cuesta mantenerse en quietud lo intenta y cierra los ojos los últimos 10 segundos (normalmente los cuento en voz alta). Después se enfoca y hace muy bien las respiraciones largas y profundas observando la botella. Se le ven contento cuando le entrego su pegatina y va a ponerse los zapatos como les pedí al grupo pues vamos un poco tarde. Tiene muy buen comportamiento durante toda la clase.

Clase de yoga núm. 36

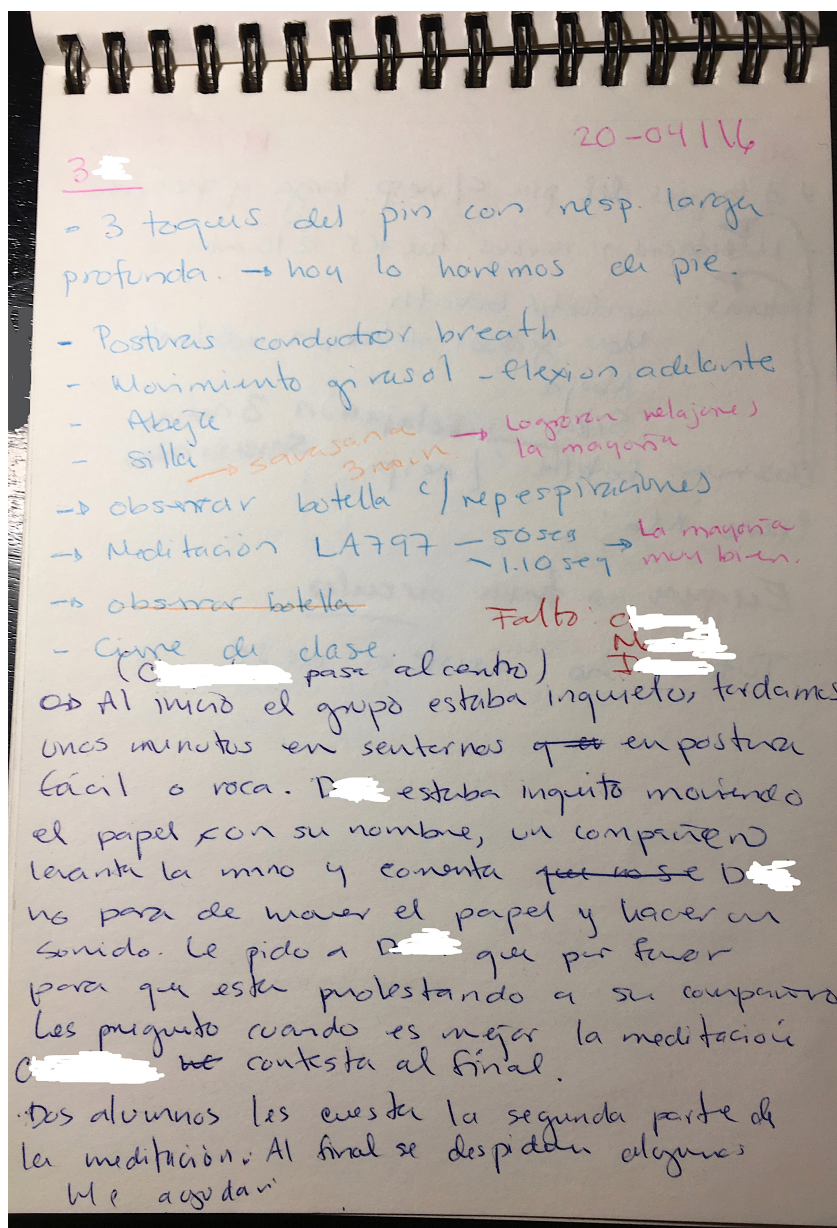
Entra a la sala después de quitarse los zapatos toma su lugar en el círculo. Después se une a bailar en el centro del círculo con un grupo de niños y de niñas (mientras el resto del grupo llega a la sala), brinca un poco, cuando se sienta en su lugar saluda a un compañero y una compañera se le ve contento e inquieto. Hace muy bien los ejercicios de respiración observando la botella, en silencio, enfoque, mantenido el mudra y la postura de los brazos. Pone empeño en hacer la meditación, le cuesta pero lo intenta, se distrae, vuelve a intentarlo. Sigue muy bien el juego de yogui says, se ve que le gusta y que lo

pasa bien. En los ejercicios de respiración observando la botella se distrae mucho con el papelito del juego. Al final de la clase tarda en ponerse los zapatos esta con un grupo de niños, es uno de los últimos en salir.

Anexo: 7.4. Registro de anotaciones de la observación participante por medio del Diario de campo

Objetivo. Con el objetivo documentar las observaciones, las reflexiones, las dudas, los hechos ocurridos, las impresiones suscitados durante el programa desde la entrada al escenario hasta la evaluación de los resultados del mismo se utiliza el Diario de campo.

Ejemplo de una página del Diario de campo



Anexo 7.5. Memorándum Semanal

Registro No.: 1	Fecha: 22/01/16
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)	Observadora: Claudia Portes
Actividad: Yoga – meditación	Anotaciones del diario de campo y reflexiones

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

En esta primer semana detecté la necesidad de elaborar los carteles con los nombres para tener una mejor distribución del espacio. Y también para asignar los lugares al alumno y ponerles observar mientras les doy las indicaciones de los ejercicios y meditación. Así como para evitar que estén juntos a alumnos y alumnas muy inquietas. También incorporé el pin al ejercicio de respiración ya que lo que tenía pensando antes del iniciar la intervención era para usarlo para pedir silencio antes de iniciar la clase o algún otro ejercicio, pero alumnos y alumnas pidieron tocarlo, se me ocurrió que formara parte de los ejercicios de respiración y así el alumnado interactúa y forma parte activa en la construcción del aprendizaje. También voy a comparar mándalas para dibujar para ver si les gusta al alumno con síndrome de Asperger y autista.

Entro a la sala de profesores y veo un cartel que menciona los beneficios de la respiración larga y profunda. Me imagino es parte del material de comunicación del programa HARA.

Mi impresión es que la mayoría de los niños están abiertos a practicar yoga. Estuvieron muy atentos y receptivos. Algunos grupos más muy participativo y con mucha energía. Hay que mejorar el comportamiento del alumnado del grupo azul y verde. En la segunda clase pude presentar las normas. Por que practicáremos ejercicios y meditaciones que le ayuden a calmar su sistema nervioso y a enfocar su mente. Y hablarles con lenguaje sencillo para explicar los ejercicios.

Casi todas las tutoras comentaron a los niños antes de la primera clase que venían a una clase de yoga y una de ellas les puso videos de yoga de niños y niñas que encontró en YouTube.

En esta semana todas las tutoras asistieron a clase de yoga, una no hace los ejercicios ya que se queda en la grada observando.

Al preguntarles que sintieron al realizar los ejercicios una alumna de tercero rosa contesta “ Sentí que volaba”.

Memorándum Semanal

Registro No.: 2	Fecha: 29/01/16
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)	Observadora: Claudia Portes
Actividad: Yoga – meditación	Anotaciones del diario de campo y reflexiones

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

En esta segunda semana iniciamos en todos los grupos la meditación que vamos a hacer en cada sesión. Se esta afianzando la mecánica de la clase en estructura y logística. En todos los grupos el alumnado entra a la sala y deja sus zapatos en el área asignada, unos grupos entran en dos filas junto con su tutora otros van entrando y su tutora entra después. También los participantes saben que 3 de ellos o ellas tocan el pin una vez mientras el resto del grupo hace el ejercicio de respiración con las manos en las costilla o corazón (la mayoría recuerda de quien es el turno de tocar el pin), es una actividad que disfrutan y se les ve emoción cuando llega su turno. También observé que en general la postura que son de pie como el arquero y el árbol disfrutan y se divierten haciéndolas. La postura del árbol cuando lo hacen solos (sin tomar la mano de las personas que están al lado) les cuesta un poco porque hay que mantener el equilibrio con una sola pierna. Otro aspecto

que he observado es en el ejercicios que hacemos al final de la clase cuando cantamos 3 veces MA, quieren seguir cantando o unos hacen el sonido muy largo, juegan un poco y alguno alza la voz. ¿Será que quieren sacar el sonido o algo que tienen dentro? ¿o lo ven como algo lúdico y divertido?. Les gusta pasar al centro del círculo para mostrar como se hace el ejercicio a sus compañeros mientras doy las indicaciones, en todos los grupos levantan el brazo casi todo el grupo para pasar al centro o piden pasar la siguiente clase.

Tengo la sensación que al alumnado les gustaron los carteles con su nombre ya que se pusieron contentos al verlos y tener un espacio asignado.

El grupo tercero blanco que viene de la clase del lunes de natación piscina el alumnado se ve que están relajados y tranquilos. A algunos niños y algunas niñas les cuesta un poco hacer el mudra (postura de las manos, del primer ejercicio de la meditación) les otra opción de cómo poner los dedos de las manos. Los jueves el alumnado no vienen de clase de natación pero igualmente logra enfocarse muy bien y entra en muy buen silencio durante la meditación y ejercicios de respiración. Todos muy participativos y muy receptivos.

Conversando con una tutora del grupo tercero rosa me comentó que durante el primer trimestre realizaba ejercicios del programa HARA de respiraciones profundas y algunas veces usaba una vela para enfocar la mirada entiendo porque su grupo entra muy bien en la meditación y pueden mantener el silencio, se nota que los ejercicios del programa HARA que ha realizado con su grupo les ayuda. Este grupo en las cuatro clases que hemos tenido llega puntual y tienen sinterizado la rutina de la clase en cuanto a tomar su lugar y poner los zapatos en su lugar y en orden. La clase va muy bien el alumnado se ve que se divierte hacer las posturas de pie, ya que sonríen y se les ve felices. En general escuchan las indicaciones y es el grupo donde más observan a los niños y a las niñas que están en el centro del círculo mostrando como se hace el ejercicio, si alguno o alguna se despista la tutora o el compañero de al lado le recuerda que tiene que observar (de manera amable). Este grupo es muy receptivo y muestra capacidad de mantener el

silencio durante la meditación creando momentos de mucha tranquilidad y creo que algunos participantes entran muy bien en la meditación (muy hacia dentro). Se nota que han practicado con su profesora los ejercicios de respiración.

La tutora de tercero verde al final de la clase del lunes comenta que hoy tienen examen de matemáticas. Por lo que recuerdo al grupo la importancia de respirar largo y profundo antes del examen para mantenerse en tranquilidad. La tutora comentó en la clase del miércoles que realizaron respiraciones largas y profundas antes del examen de matemáticas y que a todo el alumnado le ayudó y les había ido bien. En esta cuarta clase con el grupo hay un gran cambio con la tutora se le ve relajada y contenta con el comportamiento de su grupo durante la clase, receptiva y abierta a realizar los ejercicios de respiración que realizamos en el aula en este caso antes de un examen. Al final de la clase delante de todo el grupo me dio las gracias por la sugerencia de hacer los ejercicios de la respiración antes del examen y felicitó a su grupo por que se comportaron muy bien en esta sesión.

La profesora de tercero azul se ve muy tensa durante toda la sesión (se ve que le cuesta no intervenir para llamar la atención a los alumnos). La siento cerrada a la idea del yoga y no muy receptiva. Aunque se mantuvo en el círculo y realizó los ejercicios, la clase del jueves no se quedó. Este grupo en general les cuesta observar y escuchar las indicaciones de los ejercicios aun cuando dos de los participantes pasan al centro del círculo para mostrar como se realizan. Algunos alumnos y algunas alumnas de este grupo no se tomaron de las manos cuando en la postura del árbol en grupo, a diferencia de los demás grupos que todos los y las participantes se toman de la mano sin problema. Lo que hacen es intentar hacer la postura del árbol individualmente.

La tutora de tercero amarillo se sienta en la grada durante la clase para cuidar y acompañar al alumno con síndrome de Asperger. El grupo en la clase del viernes está más movido, logramos hacer todo el plan de clase y que la clase fuera bien ya que observo que se divierten y están

entusiasmados cuando realizan los ejercicios y logramos entrar en silencio en la meditación.

Memorándum Semanal

Registro No.: 3	Fecha: 05/02/16
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)	Observadora: Claudia Portes
Actividad: Yoga – meditación	Anotaciones del diario de campo y reflexiones

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

En esta tercera semana me siento más relajada al dar las clases los grupos con alumnado más inquieto como tercero azul y verde . En una de las clases de esta semana fue un reto por el comportamiento del alumno con TDAH de tercero rosa (su tutora este día no se que quedó en la clase).

A partir de esta semana llevo colores de madera y un cuaderno para colorear mándalas al grupo amarillo y grupo blanco para los niños que tiene síndrome de Asperger y Autismo.

Después de observar introduje un con un movimiento de brazos que indica cuando termina el canto de MA, ya que el alumnado en general en todos los grupos no ha interiorizado muy bien ejercicio, algunos gritan o alargan mucho el canto para jugar en lugar de cantar.

Observé que a algunos alumnos y alumnas les cuesta realizar o no están muy cómodos sentados en postura fácil, les indique que se pueden sentar en la postura de la roca.

En segunda clase de esta semana recordamos las normas de la clase (expuestas en la segunda sesión) en el grupo azul e introduje una nueva norma. La cuál es cuando alguno o alguna está molestando a su compañero o compañera, hablando o interrumpiendo la clase puede: ir a la postura del bebe o sale del círculo se sienta en la grada y cuando se calme pide entrar al círculo (cuando le llamo la atención por tercera vez). Cuando decida que quiere unirse al grupo para seguir la clase, levanta la mano para comunicarlo. También pueden ir voluntariamente a postura del bebe si lo necesitan.

En las últimas 3 clases he rotado al alumnado que se sienta al lado del alumno con TDAH para que ellos también puedan seguir la clase ya que les cuesta cuando están al lado de él.

El tocar el pin al inicio de clase con el ejercicio de respiración les gusta mucho participar, se divierten.

La tutora de tercero verde comenta que están practicando el ejercicio respirar profundamente (con las manos en las costillas) que hacemos en clase por las mañanas antes de iniciar las actividades del día. El grupo tiene un gran cambio de cómo iniciamos, están receptivos y aún los niños inquietos realizan muy bien los ejercicios y entran en silencio. Les felicito al final de clase porque siguieron los ejercicios y tienen buen comportamiento. La tutora me comenta en la clase del miércoles que realizan ejercicios del programa HARA sobre educación emocional y relajación.

El alumnado de tercero blanco parece que está integrando muy bien la rutina de la clase pues llegan dejen sus zapatos en el área asignada y se sientan en su lugar. El segundo día de clase de esta semana casi todo el alumnado viene con disfraces a la clase, se ven con contentos y animados. La tutora acompaña al grupo a la clase. En la meditación hago énfasis en el mudra y movimiento de brazos.

La tutora de tercero azul no se queda en las clases esta semana me comenta que tiene que realizar unas actividades del carnaval. En la clase del martes el grupo está muy disperso y no atiende a las indicaciones, mal comportamiento en general. Lo positivo de esta semana en el grupo es que al llegar dejaron los zapatos más ordenadamente (después de 4 clases). Participaron mucho y mencionaron casi todos los ejercicios que habíamos realizado al preguntarles ¿qué hemos aprendido hasta hoy en la clase?. Los otros grupos también mencionaron todos los ejercicios que hemos hecho hasta hoy. La segunda clase de esta semana recuerdo las normas de la clase e introduzco una nueva (ir a la postura del bebé o salir del círculo se sienta en la grada y cuando se calma pide entrar al círculo. También pueden ir voluntariamente a postura del bebé si lo necesitan). La clase sigue la clase bien, mucho mejor que la clase anterior. Hay un poco de alboroto pero más bien un poco de diversión en la postura del arquero pero podemos seguir con la clase.

Tercero amarillo grupo está muy atento a las indicaciones para realizar los ejercicios, y todos y todas participaron durante toda la clase, actitud receptiva.

La tutora de tercero rosa tampoco asiste a la clase tiene que preparar las actividades del carnaval.

El día 4 de febrero fui a la oficina de la Jefa de Estudios a entregarle un ipad que encontré en la sala Ágora, me comenta que la sala la utilizan también alumnos de la ESO o Bachillerato para actividades del programa HARA o otra actividad.

Memorándum Semanal

Registro No.: 4	Fecha: 12/02/16
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)	Observadora: Claudia Portes
Actividad: Yoga – meditación	Anotaciones del diario de campo y reflexiones

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Cuarta semana: el lunes se dio la clase en el aula del grupo verde y amarillo ya que la sala ágora estaba con otro evento. Mi percepción sobre dar la clase dentro del aula fue positiva, al comentarlo después con la tutora de tercero blanco me comentó que ella sentía que no fue igual que en la sala ya que al alumnado lo vio que le costó más entrar en los ejercicios y también mencionó el ruido que se hacía al mover las sillas cuando hicimos las posturas de pie. Tiene razón en su observación del ruido, aún así creo que un programa corto de ejercicios podría realizarse en el aula (como ya lo hacen unos programas en España y Estados Unidos).

La reflexión de esta semana es la observación de cada grupo en cada clase para detectar las necesidades en ese día y adaptar los ejercicios. Por ejemplo en el **grupo azul** cambié la meditación de reto para hacerla al inicio de clase después de las respiraciones iniciales ya que estas los tranquilizan (es un grupo muy inquieto) también seguir la demanda del alumnado cuando casi la mitad del grupo hizo la postura del bebe (es opcional cuando se

sienten inquietos) le pedí a todo el grupo ir a la postura e hicimos 10 respiraciones. Deje a un lado el plan de clase e hicimos otra meditación nueva que se basa en respiraciones, mudra enfoque en el corazón que les gustó mucho y los tranquilizó.

El repasar las normas con los grupos más inquietos o dónde están los alumnos con TDAH inquieto como el rosa, funcionó. Así como el añadir las dos nuevas normas: ir a la postura del bebe si se sienten inquietos, si llamo la atención 3 veces tiene que salir de círculo y sentarse en las gradas, cuando se sienta listo o lista para seguir la clase, levanta la mano para unirse al grupo.

Esta semana les pregunto a los diferentes grupos ¿saben cuál es el ejercicio para ejercitar la mente? Un alumno lo contesta enseguida “ el reto”, otros alumnos y otras alumnas dice “este (hacen el movimiento de brazos de la meditación), También repasamos y corregimos uno a uno la postura de las manos y brazos de la meditación.

La clase en el grupo azul, esta semana se siente mejor clima y más fluidez, escuchan más las indicaciones, les la felicito. Ya no se siente tanta hostilidad hacia el niño con TDAH. La tutora asiste a una clase esta semana, se ve más relajada en la clase y participa en todos los ejercicios. La segunda clase asiste a la clase la docente que hace sustituciones, ya que la tutora no asistió hoy a la escuela. Me pregunta que es lo que hace normalmente la tutora, le contesto que suele participar y realizar los ejercicios. Me comenta que a ella también quiere participar en la clase, al final de la clase me comenta que le gustó la clase que nunca había hecho yoga.

La tutora del grupo verde felicita a su grupo cuando lo hacen bien, o añade un comentario “esto lo hacemos para no interrumpir a la clase”, cuando estamos hablando de las nuevas normas. Al final de la clase me comenta, “un poco mejor cada día”.

No fue buena estrategia el llevar los colores de madera y un cuaderno para colorear mándalas al grupo amarillo y grupo blanco para los niños que tiene

síndrome de Asperger y Autismo. Ya que el niño con Aspeger se queda jugando con los colores y no dibuja y al niño con síndrome autista no le gusta dibujar.

Memorándum Semanal

Registro No.: 5	Fecha: 19/02/16
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)	Observadora: Claudia Portes
Actividad: Yoga – meditación	Anotaciones del diario de campo y reflexiones

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Esta semana fue de 4 días, como la anterior, porque fueron de fiesta en centro escolar, no hubo clases. Puedo observar que en algunos grupos están interiorizando la práctica del yoga y meditación más rápido que otros como es el grupo verde y rosa sobre todo en la meditación y el blanco y amarillo en los ejercicios. Contenta de percibir este espacio que se genera en el grupo durante la meditación aunque sea por unos momentos y que el alumnado conscientemente se esfuerce para ello pues realmente es un reto. El llevar la clase al aula del grupo azul y tener la oportunidad de interactuar preguntándoles y escuchándoles creo que puede tener un impacto positivo en las siguientes sesiones.

Una madre de familia que es de AMPA, que está ayudando a algunos alumnos y alumnas de cuarto a sexto de primaria para el concurso de lectura me motiva ya que me comentó ellos (AMPA) están contentos con la actividad de las clases de yoga, sobre todo que este comentario salió espontáneo. No tengo contacto con las familias directamente, contenta saber que tienen una actitud positiva acerca de las clases de yoga.

El grupo azul no logro que estemos en armonía y fluidez como los otros grupos en la primera clase de la semana, solamente logramos un espacio de

silencio en la meditación. Estoy muy pensativa y reflexiva a cerca de este grupo, pues tenemos dos clases muy buenas y después tenemos esta que es muy retadora. Voy a realizar más meditaciones y ejercicios para calmar el sistema nervioso, en este grupo. Por el comportamiento de la primer case de la semana, la segunda clase la hacemos en el aula para presentar las diapositivas que no pudimos pasar la primer semana, dónde explicamos porque es importante hacer los ejercicios para ejercitar la mente (meditación) y también para que sea una llamada de atención al grupo. Al entrar al aula, el alumnado está haciendo respiraciones largas y profundas, dirigidas por la tutora, cuando inicio la presentación la tutora sale del aula. Inicio la presentación y les pregunto ¿qué beneficios tenemos al realizar yoga – meditación?. Una alumna dice “ para relajarnos”; otra niña dice: “para estar en silencio”, el alumno con TDAH “ para calmarnos y no pegar a los compañeros”. Les digo que muy bien y muestro otros beneficios. En seguida realizamos una pequeña meditación para manejar emociones negativas, ya que en el grupo se perciben algunos conflictos entre el alumnado.

La tutora del grupo verde al final de la clase del miércoles también levanta la mano para comentar, felicita al grupo porque ha tenido un cambio muy importante en la clase de yoga de cuando empezamos en enero. Comenta que está muy contenta y le gusta el yoga porque ve que ha funcionado en su grupo. Al final de la clase le pregunto que si ve el cambio en el aula, me dice que todavía esta trabajando el ello, ya que ella volvió de baja en enero y es como un inicio de curso para ella. También me comentó que le gustaría realizar la clase de yoga para profesoras que sugerí, me comenta que es muy difícil que todas las tutoras puedan a una misma hora pero que el viernes por la tarde podría ser buen momento. Le comento que está bien por mi, que lo podríamos hacer una vez a la semana y que si hay dos o tres profesoras como mínimo podemos empezar. En la clase del miércoles al terminar la respiraciones con el pin, hacemos unas respiraciones largas y profundas adicionales. A continuación les pido que observen su mente (analogía con río, mar, lago). Algunos comentarios fueron: alumno con núm. de lista 3 “sentí un rio en calma”. Otro alumno “ una playa y yo estaba ahí relajado”. Alumno

con TDHA contesta: “un rio que llega a un mar, en el mar lo perseguía un pez”, y después guerra “ yo siempre veo guerra”. El alumno con TDA “una cascada, con el agua caliente”.

El grupo rosa al final de la clase del viernes al final de la clase les pregunto si alguien tiene algún comentario, un alumno dice “ cuando respiramos, siento mucha calma”. Felicitó al grupo por que hacen muy bien y les doy las gracias. Un alumno dice “ gracias a ti”.

Memorándum Semanal

Registro No.: 6	Fecha: 26/02/16
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)	Observadora: Claudia Portes
Actividad: Yoga – meditación	Anotaciones del diario de campo y reflexiones

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Esta es la sexta semana de la aplicación del programa. Esta semana tengo la percepción que pudimos ir un poco más allá en la meditación en todos los grupos, observo que el alumnado se lo toma realmente como un reto, así le llamamos a la meditación “reto” y ponen su esfuerzo para enfocar su atención, sentir y observarse. Algunos les da una risa algún día en la meditación son reacciones que las considero naturales. Esta semana los ejercicios físicos que realizamos están enfocados a relajar los músculos (ya que a pesar que son niños y niñas de 8 años en promedio veo que algunos alumnos y algunas alumnas tienen tensión en los hombros y espalda rígida) principalmente de hombros, cuello y espalda, los cuales fui modificando para lograr el efecto esperado (de pie o sentado), apoyándome en otra meditación (que añadí si había tiempo) que ayuda a reforzar la respiración profunda y atención. O en la postura del bebe que también ayuda a la relajación.

Una de las tutoras me comenta que hay interés por parte de algunas profesoras de realizar clase de yoga, tienen el inconveniente de no coincidir en horarios. Le comento que hablaré con la dirección para ver si se puede comunicar el programa y ver si podemos abrir el grupo de yoga para profesoras.

Grupo azul estoy contenta ya que haber realizado la clase anterior en el aula y redistribuido los lugares del alumnado funciona en esta clase. El grupo tiene muy buen comportamiento y motivación, las clases fluyen bien. El alumnado está receptivo y participativo. Como en casi todas las clases cada vez que le pido a dos niños o niñas que pasen al centro del círculo, algunos y algunas dicen "Yoooo", les encanta pasar al centro del círculo. Un gran cambio ya que hace 4 clases fueron muy difícil. Llamando un poco la atención a algún alumno es normal en este grupo ya que algunos alumnos y algunas alumnas son muy inquietas. Siento que hay mejor clima en el aula entre el alumnado esta semana. La clase del jueves la profesora realiza la clase con el grupo. Se le ve contenta por como se comporta el alumnado. Al final de la clase me comenta que le duele la espalda cuando la estira, le comenté algunos cambios que puede hacer en la postura y revisamos como la hace.

Al final se despide y da las gracias.

Grupo blanco la clase del lunes del fluye muy bien, cambié un de los ejercicios del plan de clase ya que observé que hoy estaban tranquilos y podíamos entrar en buen estado de silencio para la meditación. También les pedí que observaran su mente (como era como un mar, rio, lago, cielo con muchas nubes o pocas) lo realizamos antes y después de la meditación. Después les pregunté que observaron. El alumno con núm de lista 25 dijo " estaba en un rio, no me podía poner de pie, porque estaba sentado (hace la postura fácil)", le pregunté ¿y te ahogabas? Y me contesta " No" (algunas risitas entre el alumnado). Otro alumno dice " yo estaba junto al mar, acostado en la arena".

Los otros y otras alumnas que participan con comentarios cuentan pequeñas historias, creo que viene más de la fantasía que de observar su mente =)

En la clase del jueves la alumna con núm. de lista 6 se tumba en el suelo al final de la clase (en postura de shavasana) con los ojos cerrados. Cuando paso junto a ella para recoger el papel, le pregunto que si está relajada, asiente con la cabeza y se queda un momento más en la postura.

Grupo amarillo, después de la meditación del miércoles les pido que observen su mente (si es como un gran cielo (si hay nubes) , mar, rio, lago, cascada ¿cómo es?). Al final de la clase

Algunos comentarios: Alumno con núm. de lista 13 “ me quede en blanco, no pensé nada” (lo observé durante la meditación y se me dio la sensación que estaba silencio profundo)

Alumno con núm. de lista 25 se quedó al final de la clase en postura fácil meditando (en silencio) cuando casi todos sus compañeros habían salido de la sala y se pone los zapatos le comenta a su compañero “estoy más relajado”.

Otros alumnos “ Cascada en el bosque por la noche” ; “flor al lado de una cascada”; “cielo con pájaros” Alumno con TDAH: no realizó ningún comentario.

Hoy aumentamos el tiempo de la meditación, esto lo hago cuando veo que la mayor parte del alumnado se mantiene concentrado o enfocado en la meditación o en silencio profundo.

La tutora se queda observando desde la grada, ya sea que venga o no el alumno con síndrome autista. Observo que se inquieta porque el grupo no se comporta tan bien o no está tan tranquilo como otros días. Al final de la clase de comento que por mi está bien si el grupo tiene días más inquietos como hoy, que no se apure. Me dice que sí que el grupo toda la mañana ha estado más inquieto de lo normal.

Al final de la clase del viernes antes de salir de la sala el alumno con núm. de lista 25 comenta “ me gustaría quedarme más tiempo, me relajo mucho”. También comenta que le gusta la clase y “ en casa le enseño a mi madre lo que aprendo en clase de yoga, para que se relaje pues trabaja mucho y necesita relajarse”, añade “algunas veces hacemos yoga (su madre y él) con

vídeos en youtube”. El alumno con núm. de lista 13 me pregunta si es el primer año que realizamos yoga en el colegio, le contesto que sí, me pregunta que si ya habíamos enseñado yoga en otras escuelas, le comento que habíamos enseñado yoga a niños y niñas en centros de yoga; el también comenta que le gusta mucho la clase de yoga, “mi hermana también practica yoga” le pregunto que en dónde “ practica yoga en casa por las mañanas”...“ le digo a mi hermana (20 años) que ya puedo practicar yoga con ella para relajarme pues ya tengo una clase de yoga en el colegio”.

Grupo verde, en la clase del miércoles después de la meditación les pido que observen su mente (si es como un gran cielo (si hay nubes) , mar, rio, lago, cascada ¿cómo es?). Al final de la clase. Algunos de sus comentarios son: un niño dice “vi un cielo con pájaros”; la alumna con núm de lista 23 “ un cielo con nubes de colorines”; el alumno con TDAH “ vi un cielo con tormenta y después un cielo con arcoíris” El alumno con TDA comenta “era como un cielo con nubes rojas”,

Memorándum Semanal

Registro No.: 7	Fecha: 04/03/16
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)	Observadora: Claudia Portes
Actividad: Yoga – meditación	Anotaciones del diario de campo y reflexiones

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

En esta séptima semana iniciamos la clase para las tutoras el viernes por la tarde, después de pedir autorización para el uso de la sala, comunicar por medio de un cartel escrito en la sala del profesorado y por medio del boca-oreja entre las tutoras, ya que no hubo apoyo por parte del equipo directivo de enviar un email a los y las docentes. La iniciativa la retomó una de las

tutoras de tercero, comentándome que era difícil entre ellas coincidir en horario.

En esta semana repasamos el movimiento de brazos y su posición de la meditación, antes de hacerla. En algunos grupos llegamos a la meta del inicio del curso de 2 min aunque a algunos alumnos y alumnas les costara un poco, lo planteo al alumnado como un entrenamiento como cuando haces ejercicio, dándoles ejemplo como cuando van a nadar, y algunas veces les cuesta más a algunos participantes. Observo que algunos alumnos y alumnas llegan a entrar en momentos de silencio. Algunos de los alumnos con TDAH están entrando en la dinámica de la clase y la meditación sin perder tanto la atención o con mejor comportamiento.

El grupo verde llega cinco minutos tarde la tutora comenta que le cambiaron la clase anterior antes era informática y ahora tienen plástica lo que les lleva a recoger e ir a lavarse las manos, le pregunto que si tenemos los 15 min de la clase y me dice que sí. Cuando estamos ya todos sentados en el círculo comenta que fue una maratón llegar a la clase que por eso están un poco inquietos. Les felicito porque llegaron a la clase y lo agradece. Al final de la clase siento al grupo tranquilo, percibo que se relajaron y entraron en silencio.

La tutora del grupo azul al final de la clase del martes la profesora me pregunta si he visto un cambio en el alumnado con TDAH, le contesto que el he visto un gran cambio en el alumno de su clase y en el niño con TDAH, me dice ¿Si?. Le digo sí! Tal vez tu no lo veas porque estas con ellos todo el día. He visto un cambio en el alumno con TDAH (en su comportamiento del inicio del curso a ahora) ahora sigue toda la clase, y le digo que estoy muy contenta. Me comenta que al alumnado le gusta mucho la clase. La clase del jueves El grupo llega 10 min. tarde a la clase. La tutora menciona que no escuchó la música que indica el cambio de hora (esto es la segunda o tercera vez que pasa). Esto no es bueno ya que tengo el otro grupo después de esta clase y tengo poco tiempo para organizar y poner los nombres para formar el círculo. La tutora me avisa que no se puede quedar a la clase, por lo que me

cuesta un poco más iniciar la clase ya que el grupo llega inquieto. Al final de la clase cuando la tutora vuelve por el grupo a la sala, le pregunto (para asegurar lo que habían comentado los niños) si el miércoles que viene tenían excursión todo tercer grado, me dijo que sí y que bueno que lo había mencionado porque si no a ella se le hubiera olvidado decirme. Me dijo que iba a tener un día de fiesta.

Grupo rosa clase del martes: contenta con el grupo ya que la clase fluye muy bien, realizamos todo el plan de clase y dio tiempo para añadir dos ejercicios (flexiones espinales; observar la mente antes y después de la meditación).

Observo que al final de la clase el alumnado está tranquilo. Les pregunto que si alguien quiere comentar algo el alumno con num de lista 5 levanta la mano y dice que se sentía como “ si estaba acostado en una hamaca muy relajado”.

La tutora del grupo verde en la clase del miércoles también levanta la mano para comentar al final de la sesión (sus alumnos había comentado qué observaron o cómo se sintieron durante la meditación) y dice que espera que el grupo tenga mejor comportamiento el resto de la semana, y que estén así de calmados como ahora. Ya que esta semana el alumnado no se ha comportado muy bien hay muchas notas en la pizarra y algunos han estado castigados sin recreo y muchos les deben trabajos. Les recomiendo la meditación del cuenco y la respiración por la fosa nasal izquierda para calmarse y sacar emociones negativas, la realizamos un par de respiraciones. También les comento que espero que tengan mejor comportamiento el resto de la semana. La tutora menciona que van a realizar estos ejercicios.

Grupo rosa: al final de la clase del viernes Le pregunto al grupo ¿por qué es importante mantener el silencio en la meditación (segunda parte, les muestro la postura)? Levantan la manos algunas alumnas y algunos alumnos sus algunas de sus respuestas “para calmarnos” , “sentir nuestros brazos”, y otras respuestas similares. Añado que también sirve para sentir la respiración en nuestro cuerpo, observar pensamientos, escuchar la voz interna (eso que

te dice lo que te gusta o no), reforzando lo que les comenté el primer día de clase. un alumno dice “la postura de la rana mola”. La tutora), toma asiento en una de las gradas y observa la clase. No interviene a menos que algún alumno esté jugando mucho (casi nunca lo hace). Un niño comenta que después de la meditación “ se siente agustito”.

Memorándum Semanal

Registro No.: 8	Fecha: 11/03/16
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)	Observadora: Claudia Portes
Actividad: Yoga – meditación	Anotaciones del diario de campo y reflexiones

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Es la octava semana de las clases de yoga, estamos a la mitad del periodo de la intervención. En esta semana no tuvimos clases el miércoles ya que tercer grado se fue de excursión. También en esta semana las tutoras de los grupos azul y rosa no se quedaron a las clases y la tutora del grupo blanco una vez no pudo asistir. Por lo que fue un reto mantener la atención y buen comportamiento en un inicio, funcionó el haber recordado las normas de la clase y añadir dos más. Me percaté que la tutora del grupo blanco y rosa refuerzan el buen comportamiento a algunos alumnos y algunas alumnas antes de venir a clase.

Estoy contenta ya que en todos los grupos hemos llegado a la meta inicial de 2 minutos de la meditación que hacemos en cada clases y llamamos en reto y en muchas ocasiones con buen silencio en la mayoría del alumnado esta semana un alumno de tercero rosa al terminar la meditación comento *Alumno con num de lista 5: “ que chulo se siente”*

Otra actividad que disfrutaban mucho y se les ve muy divertidos es el cuento, les leo una historia en la cual tiene los nombres de algunas posturas de yoga que hemos practicado y cada vez que la escuchan hacemos la postura. Todos y todas siguieron con atención el cuento. Al terminar la actividad del cuento un alumno dice: “ como mola, ¿ya se acabo?”

Esta semana cuatro alumnos de tercio azul (uno de ellos el alumno con TDHA) tuvieron un mal comportamiento en el descanso y se les dio un reporte de faltas (algo grave pues va al historial del alumnado y si acumula cierto número se le da de baja del colegio). La tutora se le vio muy molesta cuando me informó, me quedo con el grupo y se percibe tensión y estrés en el clima del grupo. Por lo que añado dos meditaciones cortas y logramos enfocarnos y al terminar se les sentía mucho mejor.

Grupo blanco, la clase del lunes va muy bien, realizamos todo el plan de clase. Ya que en las clases anteriores unos algunos alumnos no realizaban la postura de los brazos en la segunda parte de la meditación o conversaban, o hacer sonidos. Hoy les pregunté ¿por qué es importante guardar silencio en la meditación? Alumnos cometan lo siguiente: “ para observar el cuerpo” “para observar (señalan la cabeza)” para “ ver que pensamos”, para “ver que esta diciendo la cabeza”, “relajarnos”, “sentir nuestros brazos”. La clase del jueves la tutora me comenta que no se puede quedar en la clase (la primera vez que no se queda) ya que tiene que terminar una actividad de plástica de la clase anterior. El alumnado en el ejercicio de respiración profunda al tocar el pin logramos buen silencio y enfoque. Buena práctica de meditación, llegamos a 2 minutos. Se ve que el cuento con las posturas les gusto mucho pues lo siguen y se ve que les divierte. Al final de la clase felicito al alumnado que lo ha hecho muy bien.

Grupo azul: el grupo llega tarde cinco minutos a las clases de esta semana. Están muy inquietos, pasaron unos minutos para que se tomen su lugar y poder empezar la clase, Interrumpo la clase en varias ocasiones para llamar la atención. A pesar de esto, realizamos la meditación muy bien. La tutora me comenta que no se podrá quedar a la clase ya que tiene que hacer una

guardia. La clase del jueves la tutora me comenta visiblemente molesta lo siguiente “estos cuatro (incluido el alumno de TDHA) han estado castigados una hora” se portaron muy mal en el descanso hicieron una trastada en el baño. La interrumpo para preguntarle si se iba a quedar a la clase. Me responde que “no, ¿esta bien?”. Le contesto que esta bien, que no hay problema sólo que por favor venga por el grupo en 15 min. (en las ultimas clases los deja 20 minutos y me veo muy apurada para organizar los materiales y preparar la sala para la siguiente clase. En el grupo se percibe algo de tensión y estrés. Sin mencionar nada de lo ocurrido sobre el castigo de los cuatro alumnos. Le pregunto al grupo ¿se siente un poco de mal rollo? Algunos me contestan “sí”. Les digo vamos a realizar un ejercicio para sacar alguna molestia, enojo. Realizamos una meditación (un ejercicio de respiración con mudra para gestionar las emociones. Al terminar la clase el clima en el grupo cambia, puedo observar al alumnado más tranquilo. mucha participación durante toda la clase, les gusta mucho el cuento con las posturas. Durante la clase un alumno me comenta, “para que pones el cartel de la tutora si no se queda a clase”. En dos ocasiones me han preguntado otros dos alumnos “¿por qué no se queda a la clase la profesora?”

Grupo rosa: antes de realizar la meditación les pregunto que si alguien necesita ayuda para realizar la postura de las manos (les muestro) algunos alumnos levantan la mano. Uno dice : “hay algunos que lo hacen del lado contrario”, una alumna pregunta “ por qué realizamos esta postura” le menciona que nos ayuda para comunicarlos mejor (el mudra dedo gordo con meñique, y el dedo gordo con anular nos da energía”. También mencionan que es mucho tiempo, les comento que solo hacemos 1min 30 segundos y nuestra meta son dos. Entonces me pregunta un alumno “ ¿cuándo hacemos dos min? les contesto que cuando ellos mantengan el silencio dos minutos. Otro alumno menciona “vamos por los dos minutos” y esta clase logramos dos minutos. Descubro que algunos alumnos les cuesta un poco más entrar en silencio pero si nos mantenemos ahí al final lo logran. Estoy muy contenta pues esos dos minutos la mayoría realmente entro en la meditación y en estado de silencio. En la clase del jueves el grupo se lo pasa muy bien con el cuento de las posturas se ven muy contentos. Entran a la meditación muy

bien la mayoría de la clase con enfoque, calma y silencio. *Alumno con num de lista 5*: Al terminar la meditación (hoy de 2 min): “ que chulo se siente” a él le ha costado mucho mantener la quietud durante meditación por lo que me alegra que hoy haga ese comentario. Una alumna me pregunta si van a tener yoga el siguiente trimestre les contesto que sí. Felicito al grupo por la clase de hoy, les digo que lo han hecho muy bien, algunos y algunas sonríen. Esta semana la tutora asiste a las clases de yoga con su grupo me comenta que tiene que revisar algunas notas.

Memorándum Semanal

Registro No.: 9	Fecha: 18/03/16
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)	Observadora: Claudia Portes
Actividad: Yoga – meditación	Anotaciones del diario de campo y reflexiones

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

En esta novena semana de intervención pude observar como el alumnado esta interiorizando las posturas y la meditación. Esta semana hacemos el cuento en una de las clases en cada grupo pero esta vez tenían que estar de atentos en intercambiar de lado izquierdo y derecho en las posturas con el cuento lo hicieron muy bien. Mantuve hasta 5 respiraciones la postura del bebe que les relaja (en general). En la meditación he podido reforzar aspectos más sutiles como el mantener el silencio o ojos cerrados ya que han aprendido posturas de los brazos y manos. En los grupos en que la meditación es con movimiento de brazos lo hicimos el movimiento de lento a rápido para que no se cansen tanto. En casi todas las clases de esta semana logramos momentos de silencio bonitos.

Disfrute mucho y pude sentir parte del clima institucional al asistir al concierto coral benéfico de primaria por invitación de la tutora de tercero verde;

además de conversar con ella y con una alumna de este grupo, lo hice con una tutora de primero que me comentó que hay otras profesoras interesadas a asistir a clase de yoga pero en otro horario por lo que vamos a ver si podemos conseguir un espacio para llevarlas a cabo al regresar de vacaciones de pascua.

Los alumnos con TDA y TDAH esta semana se han comportado muy bien en la clase, si he tenido que reforzar las indicaciones algo normal ya que tienen a despistarse fácilmente. Observé también que pueden mantenerse más tiempo enfocados en la meditación, ya sea realizándola o manteniéndose en silencio y observando un punto (si es que les costaba mucho hacerlo).

Grupo verde: Desde que cambiaron el horario de la clase de informática por la de plástica el grupo tiene dificultades para llegar a tiempo a clase, se ven muy apurados para recoger el material. La tutora como siempre se queda en la clase y participa durante todos los ejercicios, al final de la clase le pregunto si ya tienen todas las horas de formación de este año. Me comenta que sí, que ellas y las docentes que participan en la clase han estado en cursillos y las han complementado. Me agradece que me haya preocupado por el tema, también me dice que el cuento con las posturas le gustó mucho. En la clase del miércoles la profesora me comenta que vienen de una visita a la biblioteca que está cerca del barrio, le pide a una alumna que me cuente un poco más, otros alumnos y otras alumnas también explican sobre la visita. La tutora me comenta sobre un concierto benéfico en dónde el alumnado que toma clases de música en el Colegio participa y los asistentes son el alumnado de primaria que compra una camiseta como boleto que se va a una ONG de Latinoamérica en este año. Todos los alumnos entran aunque no hayan comprado la camiseta. Me invitan a asistir, acepto la invitación.

Grupo azul, una profesora que ha dado una clase en la sala la hora anterior a la clase de yoga, entra a la sala al inicio de la clase para buscar algo que se le olvido. Después comenta algo con la tutora entra otra docente y las tres se ponen a hablar en voz baja a un lado del círculo. Me cuesta mantener la atención pero logro dar la clase y que el alumnado la siga. La clase fluye muy

bien. Logramos enfocar la atención, mejor que la clase anterior. Refuerzo con otro ejercicio de respiración. Contenta porque el alumnado hace la meditación y ejercicios en el cuento manteniendo la atención y participación. Este grupo que en general es muy inquieto se ven motivados y divertidos con el cuento. Es el grupo más retador del curso, las últimas dos o tres clases han ido muy bien ya que fluyen y no tengo que estar interrumpiendo para llamar la atención. El alumnado esta participativo y muestra interés.

Esta semana la tutora asiste y realiza la clase con su grupo. La veo contenta al ver que sus alumnos con el comportamiento y participación del alumnado. Y también veo que lo disfruta la clase, Se despide y me desea felices vacaciones. Hay una pausa del 21 al 28 de marzo por vacaciones de pascua por lo que los grupos de la clase del viernes estaban un poco más inquietos sobre todo el grupo amarillo.

Grupo amarillo: el grupo normalmente es tranquilo la clase de viernes están muy inquieto siguen la clase y la meditación pero comentan mucho entre ellos, al final de la clase les pregunto ¿hoy qué les pasa? Una niña contesta “estamos muy excitados”, les pregunto que si por las vacaciones (hoy último día de clase antes de vacaciones de Pascua) y me contestan que sí. Termino la clase deseándoles felices pascuas, el alumnado se ve contento.

Grupo rosa en la clase del viernes algunos niños piden aumentar el tiempo de la meditación en esta clase para romper el record de 2 min 05 seg (lo están viviendo como un reto). Les contesto que mantendremos el tiempo de la clase anterior ya que están emocionados por las vacaciones y les va a resultar más difícil. Realizan la meditación muy bien casi todos con los ojos cerrados y enfocados con buen silencio.

Memorándum Semanal

Registro No.: 10	Fecha: 01/04/16
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)	Observadora: Claudia Portes
Actividad: Yoga – meditación	Anotaciones del diario de campo y reflexiones

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Décima semana regresamos vacaciones de Pascua, una semana de 4 días laborables .

En estos días he podido observar que hay algunos grupos que son más sensibles que otros sobre los acontecimientos que pasan en el colegio o en el aula de clase, lo puedo ver la forma en que entran a la sala, su nivel de inquietud, chispa, y si comentan mucho entre ellos. Siento que todos lo grupos tienen interiorizado la dinámica de la clase, ya no doy indicaciones sobre que se tienen que quitar los zapatos y dejarlos ordenados, saben que cuando levanto el brazo para pedir silencio y empezar la clase, cada alumno y alumna levanta también el brazo en silencio (como lo hacen con sus profesoras), una vez que todos los brazos están levantados iniciamos y así hasta el cierre de clase.

En la primera clase de esta semana en cada grupo repasamos las normas de la clase, les pregunté cuáles eran, y en todos los grupos hubo alta participación y las mencionaron todas.

Para reforzar la respiración larga y profunda introduje nuevas posturas de pie con movimientos donde inhalábamos y exhalábamos con movimientos específicos, siento que les gustaron. Llegamos a la meta inicial del tiempo de

la meditación de 2 min en todos los grupos excepto el grupo tercero rosa que hizo 2min 10seg. Observo que a algunos alumnos y alumnas les cuesta pero lo intentan y persisten la mayoría otros se quedan en silencio observando. Para ayudarles les acompaño con indicaciones como siente tu respiración para que sea lo más lenta posible, cierra los ojos, siente tu espalda o manos.

Hoy todos los alumnos con TDA y TDAH tienen buen comportamiento en la clase de yoga.

Grupo azul: La tutora llega unos minutos tarde con el grupo y me pregunta que si me importa que ella no se quede hoy en la clase. Le contesto que esta bien. Es el primer día después de vacaciones de Pascua siento al alumnado un poco inquieto, no percibo el interés habitual en el grupo.

Tres niños dicen sentirse mal, les pregunto que si quieren salir del círculo y sentarse en las gradas a observar y me dicen que sí (uno de ellos es el alumno con TDA). Solo uno de ellos se incorpora al círculo para hacer los ejercicios. La clase del jueves fluye bien, es un grupo de naturaleza inquieta, logramos enfocarnos y realizar la clase en con buenas sensaciones.

Ya que logramos enfocarnos después de hacer la respiración desde el corazón. Realizan bien la meditación, mantienen enfoque y silencio. Después de hacer las posturas, un alumno me pide hacer la postura del bebe (a este grupo le sienta muy bien esta postura y les gusta) pregunto al grupo si la quieren hacer, contestan que sí, después de hacerla les pregunto ¿para qué nos ayuda la postura del bebe? Un alumno y una alumna contestan “para calmarnos”, les digo muy bien y también la podemos hacer cuando estamos muy cansados y queremos un descanso para continuar las actividades del día.

Grupo rosa: Este grupo a pesar que hoy es el primer día de clases después de las vacaciones de pascual no esta inquieto como el grupo anterior. Entran a la sala, con la dinámica de tomar su lugar y podemos iniciar la clase en un momento. La tutora me saluda cariñosamente después de las vacaciones de Pascua, como siempre se sienta en el círculo y realiza la clase con sus

alumnos. Se mantiene presente y observa al grupo. No llama la atención de nadie

Grupo amarillo: El alumnado llega sin la tutora, entra a la sala casi al terminar la clase se queda sentada en la grada observando al grupo. Es con la tutora que menos comunicación tengo pues sale de la sala justo cuando el grupo se pone los zapatos. Con el grupo tengo muy buena relación y los veo que van a las clases contentos.

Grupo verde: El grupo llega a la puerta de la sala, observo que su tutora habla con el alumnado antes de entrar a la sala. Escucho que le dice al alumno con TDAH que hoy ha tenido buen comportamiento y que siga así en la clase de yoga. Cuando entran a la clase la tutora me comenta que estaba calmando al grupo. También me comenta que el alumno con número de lista 3 se quedó castigado en el aula porque se estaba comportando muy mal hoy. La profesora se sienta en el círculo con sus alumnos, realiza la clase e interviene verbalmente para comentar sobre su alumno o reforzar un buen comportamiento.

Memorándum Semanal

Registro No.: 11	Fecha: 08/04/16
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)	Observadora: Claudia Portes
Actividad: Yoga – meditación	Anotaciones del diario de campo y reflexiones

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Semana número 11: Esta semana he disfrutado mucho dar las clases y he puesto más atención a las necesidades de cada grupo en la clase, por ejemplo dos grupos necesitaban moverse más (añadí ejercicio de las ranas) otros grupos estaban más excitados o conversaban más entre ellos cambié

las posturas de pie por ejercicios de respiración, logramos enfoque y calma. O si llegan a la clase muy cansados después de la clase de natación hicimos una meditación que se basa en la respiración que tiene como objetivo recuperarse cuando se está cansado.

En algunos grupos hicimos el ejercicio de observar la mente en postura fácil o sentados en postura de la roca con la postura de las manos llamada gyan mudra (juntas el dedo índice y pulgar) creo que les gustó, no la habíamos hecho antes este mudra así hubo quien sonreía o ponía cara con una expresión de esto yo lo he visto, ya que es una postura que se usa mucho en cualquier tema relacionado con el yoga, para ellos era familiar.

También fue muy positivo que en tres clases el alumnado me pidió hacer una postura específica (participación no solicitada) como el bebe o la postura de la rana y las incorporamos a la clase y así entre todos y todas formamos el plan del día con buenos resultados ya que los veo más relajados o contentos cuando terminamos la clase.

No obstante tuve una clase muy retadora el jueves con el grupo azul, normalmente llega tarde el grupo, tardamos en generar el espacio de silencio para iniciar la clase. Ahora reflexionando me tensa ya que tengo que acomodar los carteles con los nombres del siguiente grupo, como resultado al siguiente grupo los recibo un poco apurada. Espero que pueda encontrar un momento para respirar antes de empezar con la siguiente clase.

Otra aspecto a destacar fueron las respuestas a la pregunta que hice en todos los grupos antes de terminar la clase. ¿Han hecho algo de lo aprendido en yoga en algún otro momento del día?

Solamente el alumno con TDAH y el alumno con TDA del grupo verde (de los 6 alumnos con TDA o TDAH) mencionan que habían hecho yoga en casa. Alumno con TDAH (grupo verde): "hoy en la mañana (antes del cole) hice el árbol (postura) con mi padre"; Alumno con TDA: "he hecho la postura de la abeja".

Otros comentarios del alumnado del grupo verde. Una niña y un niño comentan que han hecho estiramientos; Otro niño dice que ha hecho la postura del bebe. La tutora de este grupo comenta que algunas mañanas realizan respiraciones con frases positivas del programa JARA, en algunas ocasiones son los mismos alumnos y alumnas dirigen la práctica y que los días que lo hacen tienen buen día en la escuela. La tutora se sienta en el círculo con el grupo y realiza la clase, hace comentarios durante la sesión como por ejemplo refuerza el comportamiento positivo de los alumnos. Esto hace que el ambiente de la clase sea natural y distendido. Al final de la clase converso un momento con la tutora.

Comentarios del grupo tercero blanco a la pregunta ¿Han hecho algo de lo aprendido en yoga en algún otro momento del día?

Alumna: “ el sábado pasado hice mi primera comunión, como no podía dormir (la noche antes) hice la postura del bebe”.

Alumno: “yo hago esta (hace el movimiento de la meditación) en casa”.

Alumna: “mi prima (mayor) hace yoga, le mostré lo que hacemos en clase”.

Alumna: “le enseñé a mi hermano (12 años) los ejercicios de yoga, porque el no tiene clase de yoga”

Alumno: “hago el árbol (postura) en casa”.

La clase del jueves la tutora lleva el grupo a la sala, me comenta que no se puede quedar a la clase ya que están terminando un proyecto de plástica y que algunos alumnos y algunas alumnas no vendrán a clase ya que lo están aún trabajando y hoy es el último día para terminarlo pues lo tienen que enviar a un departamento. Le contesto que está bien, si quiere el alumnado se puede ir incorporando a clase cuando vayan terminando.

Comentarios del grupo tercero azul a la pregunta ¿Han hecho algo de lo aprendido en yoga en algún otro momento del día?

Alumna: “hago la postura del bebe” ¿para qué la haces? “para calmarme”

Alumno: “hago la postura del bebe antes de hacer los deberes”.

Alumno: hace la meditación en casa, mueve los brazos para mostrarme que hace.

Alumna: “mi papá hacía yoga, le enseñó lo que hacemos en clase”.

Un alumno y alumna comentan que hacen la postura del árbol.

Alumno con TDAH: mientras sus compañeros comentan, entra y sale de la postura del bebe (para auto-regularse). Mantiene buen comportamiento.

La clase de jueves la tutora me comenta al final de la clase que el alumnado cada vez va a estar más inquieto y los días de la convivencia más. Le pregunto que es lo de las convivencias, me explica que durante 3 días es como una fiesta (viernes a domingo) le pregunto que si ese día hay clase de yoga (ya que cuando hablamos y vimos el calendario no me comentó de esta fecha) me contesta que no cree, pero lo va a preguntar.

Comentarios del grupo tercero rosa a la pregunta ¿Han hecho algo de lo aprendido en yoga en algún otro momento del día?

Al final de la clase pregunto al alumnado si han practicado algo de lo aprendido fuera de la clase, algunos de sus comentarios (7 niños y niñas levantan la mano) y comentan lo siguiente:

Alumna: “le enseñó los ejercicios de yoga a mi hermano (6 años)”

Alumno: “hago esta (muestra la postura de las manos de la meditación)”.

Alumno: “hago la postura del arquero”

Un alumno y una alumna: “hago la postura del bebe” ¿para qué la haces? para calmarme.

Alumna: “hago la postura del árbol, arquero y bebe”.

Alumna: hace las posturas en casa con su hermana de 4 años.

Otro alumno: comenta que no le gusta la meditación, que prefiere otros ejercicios. Le digo que lo entiendo, que he observado que le cuesta y que lo está haciendo muy bien pues lo está intentado. Sonríe y asiente con la cabeza. Algunos alumnos y alumnas me comentan que la tutora no les acompaña a la clase ya que tiene trabajo. Al final de la clase la tutora viene por el grupo a la sala y me comenta que tuvo que quedarse a terminar un trabajo de plástica (que le estresa mucho, ya que ella no es la profesora de plástica) no les da tiempo con los 45 min que tienen.

Comentarios del grupo tercero amarillo a la pregunta ¿Han hecho algo de lo aprendido en yoga en algún otro momento del día?

Alumna: “en el avión hice respiraciones con las manos en el corazón y con las manos en las costillas cuando estaba nerviosa” esta alumna estuvo en Bruselas cuando los atentados en marzo no asistió a clases unos días ya que el aeropuerto estuvo cerrado.

Alumno: “enseñé a mi madre el arquero y la rana” ¿qué te dijo? ”de las ranas nada, del arquero que le destrozaba las piernas”.

Otros alumnos y alumnas mencionaron que han hecho: el arquero, árbol, bebe y han cantado “maa” (hace el movimiento de los brazos).

Alumna: “me siento calmada, el yoga me sienta muy bien”.

Alumno: “yo hago este en casa (mueve las manos de la meditación)” le comento que muy bien sólo que recuerde hacer también la segunda parte.

En la segunda clase de la semana del grupo amarillo una alumna levanta la mano (participación no solicitada) y comenta: “ me siento más calmada, el yoga me va muy bien”. Otro niño levanta la mano: “ayer hice ranas ”

Otro alumno dice : “me siento más calmado”

Me siento muy contenta que el alumnado esta reconociendo el estado de calma o la sensación de bienestar al terminar la clase de yoga. También me da mucha alegría que algunos de ellos y ellas ya estén haciendo alguno de los ejercicios de yoga en casa y en situaciones de estrés o nerviosismo como la alumna que realizó respiraciones con su madre en el avión o la alumna que hizo la postura del bebe la noche antes de su primera comunión porque estaba nerviosa y no podía dormir. Positivo que el alumno con TDAH del grupo verde haga ejercicios de yoga con su padre antes de venir al colegio ya que también tiene una influencia en la familia.

Creo que sería bueno llevar una botella transparente con agua y purpurina que utilizan en meditaciones para niños para explicarles como puede calmar la mente con la mediación y la respiración. Y como la mente esta con muchos pensamientos o emociones y en este estado no nos deja pensar con claridad, en analogía cuando agitas la botella con purpurina y agua. Empezar por la pregunta ¿por qué meditamos?

Memorándum Semanal

Registro No.: 12	Fecha: 15/04/16
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)	Observadora: Claudia Portes
Actividad: Yoga – meditación	Anotaciones del diario de campo y reflexiones

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Semana 12: esta semana en el vestíbulo del edificio de primaria hay una exposición con la siguiente descripción: “Durante esta semana se podrá visitar en el hall de la entrada de la escuela las fotografías matemáticas que han realizado nuestros alumnos de ESO y Bachillerato. Esta actividad está enmarcada en el concurso de fotografía matemática organizado por la asociación barcelonesa para la enseñanza y aprendizaje de las matemáticas, ABEAM.”

Las clases de esta semana van muy bien en todos los grupos, realizamos el plan de clase con buen clima en el aula y alta participación en general.

Introduzco un elemento para reforzar el enfoque y la meditación que hacemos diario, lo lleve para probarlo y resultó un éxito y funciona muy bien ya que logran enfocarse y entrar en silencio.

Una botella transparente con agua y purpurina que utilizan en meditaciones para niños, se agita y la observamos respirando largo y profundo. También para poder hacer una analogía de cómo se calma el cerebro durante la meditación al igual que el agua se aclara cuando baja la purpurina en la botella después de agitarla. En todos los grupos el alumnado levanto la mano para preguntar qué lleva, cómo es que baja la purpurina, cómo se hace. Y hubo algún comentario que querían hacerla en casa.

Como les gusta tanto decido incorporar este ejercicio en cada clase y como el ejercicio de tocar el pin que va rotando en cada clase para que cada alumno y cada alumna tenga su turno, hacemos lo mismo con la botella desde esta semana.

Grupo blanco: La clase del lunes fluye muy bien, la meditación va muy bien buen silencio y enfoque. Después del ejercicio de respiración observando la botella les pregunto si alguien quiere comentar algo, preguntan qué lleva, cómo es que baja la purpurina, cómo funciona. Una niña hace un buen resumen de lo que se trata el ejercicio, “al respirar y mirar la botella la mente se calma”. Al final de la clase mientras recojo los carteles con el nombre, la tutora apura a unos alumnos y unas alumnas (eran 6) en ese momento veo que están tumbados boca abajo mirando la botella con los ojos grandes y cara relajada. Les digo que les tocará a cada uno agitarla, ya que tienen que bajar al comedor. La clase del jueves al inicio costo un poco más estar listos para iniciar la clase, pero después fluye muy bien. Y me gusta que una alumna pide hacer el ejercicio de la botella, le pregunto a todo el grupo si quiere y contestan que sí, cambio el orden de los ejercicios del plan de clase, para realizar este ejercicio primero.

Grupo verde: la clase del lunes después de abrir la clase con el ejercicio de la respiración la tutora comenta que acaban de tener unas pruebas y que van a tener más en esta semana y la siguiente. Pregunto al alumnado si alguien hizo ejercicio de respiración antes de la prueba, todo el alumnado levanta la mano, miro a la profesora y sonrío, les comento que muy bien. Todo el grupo hicieron respiraciones antes del examen. Un alumno comenta que estaba muy nervioso antes del examen pero que se calmo después de hacer las respiraciones. La clase fluye muy bien logramos hacer todo el plan de clase. La clase del miércoles después de hacer la meditación la tutora comenta que unos alumnos y alumnas están preocupados porque les cuesta mucho hacer la primera parte de la mediación (es con los brazos arriba en forma de V, girando) le contesto que si se cansan pueden bajar los brazos y volver a hacer el movimiento una vez que hayan descansado. Les pongo el ejemplo de las abdominales que algunas veces cuesta y te cansan pues así estamos

ejercitando el cerebro y es normal que algunos días cueste más. Hoy les cuesta especialmente. Al final de la clase un alumno con num. de lista 18 levanta la mano y comenta que este fin de semana va a hacer su primera comunión, la tutora comenta que está un poco nervioso. Le digo que si quiere puede hacer respiraciones profundas o inhalar y exhalar lentamente solo por el orificio izquierdo como lo hemos hecho en clase, eso ayuda a calmarnos, cuando lo estoy explicando algunos niños y algunas niñas lo hacen y él también.

Grupo azul, la tutora asiste a las clases esta semana. El grupo se siente mucho más tranquilo que las dos clases de la semana pasada, las clases fluyen y realizamos el plan de clase. Logramos un buen enfoque durante la meditación en la mayoría del grupo y hacemos todo el tiempo El grupo se mantiene atento en la explicación de la botella con la purpurina y el ejercicio de respiración con la botella, me dio la sensación que les gustó mucho. Antes de realizar el ejercicio de respiración observando la botella con purpurina les pregunto (al alumnado) ¿para qué hacemos la meditación? Algunos alumnos y alumnas levantan la mano: Alumno con TDAH responde: “para calmarnos cuando estamos nerviosos” Una alumna responde: “a vernos (observarnos)”, Alumno: “ calmarnos”. Al final de la clase varios alumnos y alumnas se acercan a la botella con purpurina. Al final de la clase felicito al grupo por su buen comportamiento y participación durante la clase.

Grupo rosa: la tutora no se queda a la clase del martes me comenta que tiene fiebre. A pesar de no estar la tutora el grupo se comporta muy bien y hay buen ambiente en la clase. Les cuesta un poco mantenerse durante la meditación En el ejercicio observando la botella si logramos mantener la atención en la botella y en la respiración. Siguen y hacen muy bien las posturas de pie.

Se les ve muy interesados cuando hacemos la analogía de la botella con y la mente. Les pregunto para que hacemos la meditación y me contestan: un alumno “ para ejercitar la mente”, una alumna “para calmar la mente”

Grupo amarillo, en casi todas las clase tres alumnos de este grupo entran primero a la sala, saludan muy contentos se quitan los zapatos y toman su lugar o si alguien no va a asistir a clase me comentan y sin que se los pida quitan el cartel con el nombre del círculo y lo ponen en la grada.

Percibo que hay buena relación entre en alumnado y he observado acciones solidarias y de cariño entre ellos.

Al entrar a la sala una alumna me comenta: “ fui a una fiesta de cumpleaños y hice yoga con mi amiga”, le comento que bien (sonríe). La clase del viernes va muy bien, realizamos el plan de clase, con buen clima de aula. Al final de la clase felicito al grupo por lo que hicimos muy buena clase.

La tutora deja de ir a las clases, el alumnado llega solo y se va solo. No ha pasado ningún incidente, solamente observé que la tutora que es la coordinadora le comentó que si no podía o no quería no tenía que venir a las clases de yoga (ya lo habíamos comentado en la primera reunión con las tutoras que era decisión personal asistir o no). Me imagino que ahora que se lo comentó la coordinadora tiene más peso y ha decidido no asistir. Después de unas semanas vuelve de vez en cuando a la clase y se sienta en la grada a observar la clase.

El tener un espacio para comentarios y preguntas en todos los grupos ayuda a crea lazos con los niños y las niñas ya que podemos compartir situaciones o acontecimientos del grupo en general y experiencias o acontecimientos personales del alumnado en particular.

Memorándum Semanal

Registro No.: 13	Fecha: 22/04/16
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)	Observadora: Claudia Portes
Actividad: Yoga – meditación	Anotaciones del diario de campo y reflexiones

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Esta es la semana 13 del curso, el alumnado de todos los grupos está muy inquieto esta semana sobre todo lo noto en los alumnos con TDAH y TDA y en los más inquietos, no sabía por qué estaban así hasta que el jueves la tutora del grupo blanco me comenta que no se puede quedar ya que tiene pruebas que calificar (siempre asiste clase con su grupo). También me dice que hoy como estaba lloviendo el alumnado no salió al patio y que esta semana y la que sigue tienen exámenes difíciles es por eso que el alumnado está cansado e inquieto

Grupo verde

En la clase del lunes recuperamos la participación de la primera parte de la meditación casi todos los alumnos la realizan (excepto 2). Al terminar la meditación les pido que hagan gyan mudra (pulgar e índice) y que observen su mente, su cuerpo, o alguna emoción lo que les venga en ese momento. Al terminar este ejercicio Cambio las posturas de pie por la postura del bebe (que relaja y tranquiliza la mente) lo hago ya que acaban de hacer un examen para que descansen mentalmente. La postura del bebe para algunos alumnos en este grupo les cuesta, siento que fue beneficiosa, tal vez la próxima vez probaré con shavasana.

Al final de la clase les pregunto quien se relajo la mitad del grupo levanta la mano (entre ellos el niño con TDA –TDAH) a tres alumnos les molestaba alguna parte del cuerpo al realizarla, por lo que paso para ajustar la postura a cada alumno y alumna. Al final de la clase un alumno levanta la mano y comenta: “el fin de semana no podía dormir hice respiraciones”. Le pregunto si le ayudo y me contesta que sí.

Otro alumno levanta la mano y dice que no puede dormir le digo que puede hacer respiraciones largas y profundas o puede respirar por el orificio izquierdo (tapando el derecho) una alumna pregunta ¿qué pasa si tapamos el otro orificio? Les contesto que te activa, te da energía. Les pido un ejemplo de cuando necesitamos activarnos ..” cuando estamos cansados y tenemos un partido de fútbol”. La clase del miércoles la clase no fluye bien, ya que tengo que parar para llamar la atención varias veces. Por lo que la meditación

les cuesta pero se mantienen intentando (saliendo y entrando del ejercicio o manteniéndose ahí) al final logramos algo de silencio. Realizamos todos el plan de clase añadiendo 3 minutos de relajación en shavasana la mayoría del grupo se relaja. Al final de la clase el alumno con núm. de lista 18 me dice: “hice esta respiración (tapándose el orificio derecho y respirando por el orificio izquierdo) en casa” le pregunto si le funcionó me contesta que sí. La tutora no asiste a esta clase.

Grupo blanco: después del ejercicio de respiraciones con el sonido del pin un alumno levanta la mano para pedir la palabra y pregunta si podemos cambiar la meditación, le contesto que no podemos cambiarlo ya que es el ejercicio que estamos usando para ejercitar nuestro cerebro, y es nuestro entrenamiento. Así como hacen ejercicio en la clase de natación y algunas veces cuesta pues igual lo hacemos con la meditación. Como llegan muy cansados de la clase de natación decido cambiar las posturas de pie por la postura de shavasana (la postura de relajación) utilizo el pin. Es la primera vez que hago este ejercicio en el programa y creo que funcionó Al terminar les pido que levante la mano quien se relajo, casi todo el grupo levanta la mano. Cuando estamos haciendo los giros de los tobillos después de la relajación un alumno dice “ que guay”. El jueves la tutora me comenta que como estaba lloviendo el alumnado no salió al patio y que el alumnado está inquieto por lo que cambio el plan de clase y hacemos posturas con movimiento combinado momentos de quietud. A pesar de estar intranquilos realizamos el plan de clase y la mayoría hace muy bien la meditación con muy alta participación, podemos hacer el plan de la clase. La tutora va por el grupo al final de la clase y le comento que les pedí que salieran de círculo a tres alumnos porque estaban interrumpiendo mucho la clase, esta de acuerdo y comentamos que es importante poner unos límites. También le comento los ejercicios que hicimos en esta clase. Esto me tranquiliza pues me gusta mucho el estilo de enseñanza y disciplina que tiene esta tutora.

Grupo azul: al iniciar la clase del martes algunos alumnos y alumnas del grupo se van a las gradas a jugar y acostarse mientras salían el grupo de lectura y su tutora me comenta algunas cosas y que no se puede quedar a la

clase. La clase no va muy bien ya que el grupo esta muy disperso, solo logramos pequeños momentos de silencio. Un alumno me comenta que porque tenemos que hacer la meditación que se cansa, si el yoga no es para moverse. Le explico que es el ejercicio de la mente como la natación ejercitas el cuerpo. Cuando hacemos la parte de posturas la mitad del grupo hace la postura del bebe (ya que en este grupo por ser muy inquieto tienen la opción de hacer esta postura para tranquilizarse) Faltaban 8 minutos para la siguiente clase y la tutora no venía por el grupo, le pido a una alumna que vaya a avisarle, viene me da las gracias. Tampoco asiste a la clase del jueves, el grupo tiene buen comportamiento hoy, realizamos todo el plan de clase y logramos entrar en silencio y alta participación durante la meditación. Se construye buen clima en la clase con menso tensión entre el alumnado.

Grupo rosa: La clase fluye muy bien, mucha participación y al final de la clase los felicito. Veo al alumnado contento. Y se despiden con buen humor y felices, la tutora fue el por grupo al final de la clase, me comenta que no pudo venir ya que tiene muchas pruebas por evaluar.

Grupo amarillo la clase del viernes va bien, realizamos todo el plan de clase, la primera parte de la meditación (en movimiento) va muy bien la segunda (que es en quietud) les cuesta hoy solo logramos un momentito de enfoque. Al final de la clase les pregunto si se ponen nerviosos durante las pruebas unos pocos levantan la mano, les recomiendo realizar respiraciones largas y profundas antes del examen. Al final de la clase algunos alumnos y alumnas se despiden se les ve contentos. La tutora no asiste a clases esta semana.

El martes al entrar a la sala me encuentro con la madre (que es miembro del AMPA) que esta ayudando a unos alumnos y alumnas a prepararse para el certamen nacional de lectura, hoy es el último día que se reúnen ya que un alumno paso a la semifinal. Tienen una pequeña celebración, se les ve muy contentos y animados. Cuando termino de organizar la sala y preparar el material para la clase. Me siento junto a ellos para conversar, la madre me comenta que disfruta mucho haciendo esta actividad, me pregunta cuando terminan las clases de yoga le digo que el 3 de junio. Le comento que el

pasado miércoles vi a un grupo de alumnos y alumnas pintado en el jardín, me dijo que es una actividad que organiza anualmente la Comisión de Cultura de la AMPA, el concurso de Pintura Rápida para quinto y sexto grado, me dicen que desde esta organización están impulsado actividades humanísticas ya que el centro escolar está muy enfocado a ciencias. Pasado unos minutos una de las alumnas del grupo me pregunta si pueden hacer yoga, les digo que sí, se ponen en fila y realizamos algunos ejercicios, los cinco alumnos y alumnas mostraron interés al realizar las posturas, que interrumpimos cuando llega el grupo de tercero a la sala.

Memorándum Semanal

Registro No.: 14	Fecha:05/05/16
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)	Observadora: Claudia Portes
Actividad: Yoga – meditación	Anotaciones del diario de campo y reflexiones

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes)

Semana 14 de la intervención es una semana de 4 días de clase ya que hay convivencias en la escuela de viernes a domingo con las familias. En la segunda clase de la semana pasada y en la primera clase de esta semana hacemos el juego de “yogui says” con posturas de yoga. Se juega como “simon says” de uno bote cada alumno toma un papel, cuando es su turno lo abre y si dice “yogui says” hacemos la postura si dice solo el nombre de la postura no lo hacemos. Nadie queda eliminado. Les gusta mucho, participan, se emocionan y se ve que se divierten. Algunos niños y algunas niñas participan ya sea explicando en que consiste (la segunda vez que lo hacemos) y repartiendo los papelitos del juego.

Las clases en general van muy bien, logrando buenos momentos de silencio. se ve que se divierte mucho

Grupo verde, en la clase del lunes algunos niños y algunas niñas me comentan que hicieron respiraciones largas y profundas antes de los exámenes. Les pregunto que como les fue y me contestas que bien.

Grupo azul: El grupo llega tarde el martes con su tutora, que me comenta que no se quedará a la clase. Tardamos en iniciar ya que algunos alumnos y algunas alumnas están comiendo una barra de dulce. Les pido que lo guarden. El comer dulce a este grupo no ayuda ya que es de naturaleza inquieta, realizamos todo el plan de clase, les gusta el juego de yogui says y la botella con purpurina. Realizamos todo el tiempo de la meditación con enfoque. El jueves la tutora acompaña a el grupo a la sala y me comenta que no se quedará en la clase, me dice que los niños y niñas están muy nerviosos por las convivencias. La clase va muy bien, cuando la tutora va por el grupo se lo comento. Al final de la clase les pregunto qué le recomendaron a la ratita del cuento en el examen. Una alumna núm. de lista 17 dice: “ que respire hondo” otro alumno núm. de lista 19: “ que cuando esté nerviosa haga la postura del bebe”

Grupo amarillo, hoy después de muchas semanas va la tutora a la clase, se sienta en la grada. El ambiente se puso un poco tenso al inicio de la clase, ya que le pedí a un alumno que guardara silencio y la tutora intervino y le llamó la atención (casi nunca lo hace) el alumno empieza a llorar, otra alumna empieza a llorar al verlo. En ese momento les digo que vamos a hacer un ejercicio de respiración cuando estamos tristes, enojados o sacar algo que no nos gusta. Al terminarlo les pregunto ¿se sienten mejor? el alumno que había llorado asiente con la cabeza (ya no lloraba). Logramos gestionar las emociones y tener buen clima de aula. Realizamos todo el plan de clase, les gustó el juego de yogui says un alumno dijo “que guays”. Buen silencio durante la meditación. Les pregunto quién realizo respiraciones profundas antes del algún examen, dos alumnos y una alumna realizaron ejercicios de respiración (comentaron que las hicieron porque estaban nerviosas).

El miércoles conversé con la tutora de tercero rosa, estaba en el pasillo haciendo guardia para el regreso del recreo, yo entrando a la sala dónde hacemos las clases de yoga. Hablamos sobre el periodo de exámenes del alumnado, me dijo que una prueba había una lectura y una de las preguntas era dar consejo a una ratita que estaba con estrés y tenía un problema. Y en su grupo tres o cuatro alumnos mencionaron y le recomendaban hacer algún ejercicio de respiración para calmarse o hacer yoga. Eso es la primera vez que la tutora veía ese tipo de respuestas en un examen y que eran válidas.

Grupo blanco la clase del jueves va muy bien, el alumnado sigue las indicaciones y realiza los ejercicios. La primera parte de la meditación todo el alumnado lo hace la segunda como tres alumnos se distraen, pero logramos un silencio y enfoque buen en general y les felicito al final de la clase, les pregunto ¿se dieron cuenta del silencio durante la meditación? Un alumno dice “sí”. Les pregunto qué tal les fue en las pruebas, contestan en general “bien”, les pregunto si alguien se puso muy nervioso o nerviosa, tres alumnas levantan la mano, una niña con núm. de lista 22 dice que hizo “así (respira largo y profundo).

Memorándum Semanal

Registro No.: 15	Fecha:12/05/16
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)	Observadora: Claudia Portes
Actividad: Yoga – meditación	Anotaciones del diario de campo y reflexiones

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes

Esta semana número 15 también es de cuatro días de clase el viernes no hay clase por actividades en la escuela. Desde esta semana realizamos más veces durante la el ejercicio de respiración observando la botella, ya que les

gusta mucho y se enfocan y mantienen el silencio, ayuda a reforzar el espacio meditativo antes y después de la meditación del reto que hacemos cada clase desde el inicio de la intervención.

En casi todos los grupos en al menos una clase logramos buen silencio y enfoque en la mayoría de los participantes durante la meditación y los ejercicios de respiración. Al final de la clase les felicito por generar ese espacio de silencio y estar con ellos y ellas mismos, les digo que muy bien, muchas gracias.

Grupo verde, el lunes el alumnado viene muy revolucionado (no se si son por las convivencias del fin de semana) e inquieto por lo que cambio en plan de clase, para hacer ejercicios de relajación y la meditación. Como el grupo estaba muy inquieto y no logramos enfocarnos ni entrar en silencio después del ejercicio del pin con las respiraciones largas profundas, por lo que después hacemos el ejercicio de respiración con la botella, logramos enfocarnos y entrar en silencio, les comento al grupo que lo hicieron muy bien. cambio las posturas con movimiento del plan de clase por un ejercicio de relación en postura de shavasana (tumbados boca arriba), después hacemos la meditación logrando entrar en silencio y enfoque hacemos 10 segundos más en total 2 min 10 segundos. Al final pregunto al grupo ¿lograron relajarse? algunos contestan sí. Tres algunos se estuvieron moviendo mucho durante shavasana.

Grupo blanco, el grupo viene de la clase de natación, los siento cansados por lo que cambio las posturas con movimiento por la postura de relajación en shavasana como la clase anterior. En la relajación en shavasana con sonidos del pin casi todo el grupo se logra relajar. Les pregunto ¿alguien se relajo completamente? 19 alumnos y alumnas levantaron la mano.

Al terminar la clase el alumno con núm. de lista 10 es el último en salir de clase me dijo que se había relajado mucho que hasta se durmió y escucho la voz de su compañero que le llamaba para que se despertara. Me pregunta si puede tocar el pin y le digo que sí y se pone contento. Una alumna levanta la mano y pregunta si podemos jugar “a ese juego que sacamos los nombres

(de las posturas)” yogui says” le contesto que sí que en otra clase lo haremos. La clase del jueves . En las posturas de pie alta participación, se ve que les gustaron y toman ese momento para sacar un poco de energía contenida y empiezan a saltar, al final de la clase nos reímos y la terminas con buen clima en el aula.

Grupo azul: el martes la profesora lleva al grupo a la sala y me dice que su médico le recomendó hacer yoga o pilates o natación porque tiene problema con una vertebra. No se queda a la clase. Como estuvimos charlando un poco se nos hace un poco tarde para iniciar la sesión y también porque el grupo esta muy inquieto y tardaron algunos en tomar su lugar. El alumno con núm. de lista 10 al estar haciendo el primer ejercicio de la meditación comenta me esta saliendo rabia. Le contesto déjala salir que se vaya. Es un alumno que participa en todas las sesiones y hace siempre su mejor esfuerzo, es un niño que tiene buen comportamiento. Me sorprendió escucharle decir que la meditación (la parte del movimiento le sacaba la rabia). La tutora va por el grupo 10 minutos tarde.

El jueves la tutora se queda en la clase de yoga. Logramos buen silencio en la meditación y hacemos un poco más de tiempo, algunas alumnas se distraen ya que hay niños y niñas de otros grupos viendo por el cristal de la puerta y una alumna dice “Claudia nos están copiando” la tutora que esta a su lado le dice “no importa, no mires”. Mucha participación en las posturas de pie, se ve que les gustaron y se divertieron. Al final de la clase les felicito y les digo que ha sido una clase muy bonita.

El grupo rosa y amarillo solo tiene una clase esta semana, las dos clases van muy bien. Con alta participación durante, se ve que están divertidos. En la meditación logramos buen silencio y enfoque, les acompaño con indicaciones muy específicas.

Al terminar la clase el martes el alumno con núm. de lista 10 sale de la sala (es el último), unas alumnas de sexto grado (que estaban en la puerta) pregunta “¿hacen yoga?”, el alumno levantando el brazo arriba y saltando

contesta “sí”. Les digo que hacemos clase de yoga para los grupo de tercer grado. Me pregunta por qué solo a los de tercer grado, contesto que es una programa piloto para ver como va, me preguntan ¿cómo va? Les digo que va bien. Se despiden amablemente. Me sorprendió la respuesta del alumno, no había percibido que a él le gustara mucho la clase. Ya que no había participado o comentado nada durante el curso

Memorándum Semanal

Registro No.: 16	Fecha:20/05/16
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)	Observadora: Claudia Portes
Actividad: Yoga – meditación	Anotaciones del diario de campo y reflexiones

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes

Esta semana número 15. El lunes no hay clase por actividades en la escuela. Esta semana realizamos una serie de posturas de pie que les divierte mucho a los niños y a las niñas en todos los grupos, nos reímos y la pasamos bien. Es una serie para reducir el estrés y la ansiedad: postura del guerrero II, postura del guerrero I, postura del guerrero III, alternando con la postura de la montaña con una respiración con sonido al exhalar.

En varios grupos algunos alumnos y alumnas me preguntan si vamos a hacer el juego de “yogui says” les digo que lo vamos a hacer la última semana del curso de yoga. En todos los grupos al final de la clase algunos niños y algunas niñas se quedan al final para agitar la botella con purpurina.

Grupo rosa: en la clase del martes, cuando terminamos ejercicio de respiración una niña levanta el brazo, comenta “ayer le dolía aquí (se pone la mano en el hombro) pero hice así (hace círculos con los hombros como es un ejercicio que hacemos en clase)” le pregunto ¿se te quito el dolor? Me contesta sí, comento muy bien. Antes de hacer la meditación comento al grupo que la clase pasada rompimos record de tiempo ya que hicimos 2min

24 segundos. se escucha unos “ahhh”, y un niño dice ahora 3 min. Otro alumno dice “media hora”. Les contesto que vamos poco a poco, que la clase pasada hicimos más ya que estábamos con buen silencio. La alumna que le ayudaba a su compañero a hacer el mudra (ya no esta a su lado) por lo que le pide a otra que le ayude. Este grupo tiene detalles que puede ver que hay buen clima y solidaridad. Logramos buen silencio y enfoque durante la meditación y la hacemos 2 min 33 segundos dos o tres alumnos no la hacen o dejan de enfocarse. Al terminar la meditación les pregunto ¿a quién les costó mucho hacer la meditación hoy? 5 alumnos y alumnas levantan la mano. El alumno con núm. de lista 5 comenta: “estar quieto ”, alumno con núm. de lista 21 “me costó mantener los ojos cerrados porque era más tiempo”, la alumna con núm. de lista 22: “se me cansa la espalda” ¿por mantenerla recta? “sí”. Otra alumna “me costaba concentrarme en lo que pensaba” alumno núm. de lista 14: “cuando estaba así (hace el mudra) me costaba un poco”. Después pregunto ¿a quién se le ha pasado rápido? Más de la mitad del grupo levanta la mano. Alta participación en las posturas de pie. Al final de la clase les felicito por la clase. En la clase del viernes Un alumno entra llorando a clase, su compañero me dice que esta así porque no ganó en las votaciones de las convivencias. Por esta situación cambio el plan de clase para hacer una meditación para gestionar las emociones negativas. Les comento que cuando estamos tristes, enojados o frustrados podemos hacer este ejercicio de respiración, yo la hago cuando me siento triste o enojada. Al final de la clase les pregunto si se sienten mejor, contestan que sí y también el alumno que había llorado. Logramos buen silencio durante la meditación, costo al inicio enfocarnos. El alumno que le duele la pierna sin que se lo diga hace la meditación desde la grada.

Grupo amarillo: en la clase del miércoles el alumnado tiene alta participación durante la clase, la clase fluye bien. Realizan la meditación, a algunos alumnos se les dificulta mantener la atención todo el tiempo pero lo intentan, logramos enfocarnos en el ejercicio con respiraciones largas y profundas con la botella al final con buen silencio. Al final de la clase les felicito y les digo que lo han hecho muy bien. Al final de la clase tres alumnos me preguntan como se hace la botella con purpurina y les explico. Cuando les dije que

vamos a hacer la postura del guerrero un alumno comenta: “mi hermana la hace (la postura del guerrero) “ su hermana está en P5

(En un grupo de P5 hicieron la semana de otra cultura, este año fue la India, les pusieron algunas posturas de yoga. Estas profesoras han asistido a la clase de yoga para profesoras). En la clase del viernes, un alumno levanta la mano y pregunta porque no hacemos la meditación que hace el grupo verde (levanta las manos y hace el movimiento) Me sorprendió que los alumnos distintos grupos comenten sobre las meditaciones que hacemos, me alegra saber que la clase de yoga es un tema de conversación en el alumnado fuera de la clase. Cuando esta la tutora en la sala (algunas clases viene cuando hemos empezado la clase se sienta en la grada para observar) siento al grupo un poco tenso, no tienen participación no solicitada, cuando no está son más naturales. Este grupo se ayudan unos a otros con buenas formas generalmente, salvo un niño que grita un poco cuando habla.

Grupo verde, sólo tenemos clase el miércoles y va muy bien, alta participación del alumnado. La primera parte de la meditación les cansa, bajan los brazos y los vuelven a subir, la segunda parte mejor les cuesta enfocarse se mantienen en silencio, y logramos enfocarnos con el ejercicio de respiraciones observando la botella con silencio. Tengo muy buenas sensaciones de lo que estamos logrando con el grupo, tenemos tiempo para comentarios. Les felicito por la clase. ¿Alguien quiere comentar algo? Un alumno dice “ a mi me gusta el árbol” Alumna con núm de lista 23 dice: “cuando baja la purpurina de la botella ...me tranquilizo cada vez más”. Alumno con núm de lista 18: “ a mi me ha gustado el reto, este (mueve los brazos arriba, hace el movimiento de la meditación)” Otro alumno dice: “ cuando haces el reto y haces así (mueve los brazos) los brazos se cansan” . Otro alumno con núm de lista 8 comenta “cuando haces el reto y haces así (la segunda postura de la meditación) sientes calor dentro de los brazos”. El alumno con TDAH dice: “ pues que a mi me ha gustado como hemos sentido el silencio”. Al final de la clase los felicito, les digo que lo han hecho muy bien.

Grupo blanco: la clase del jueves va muy bien, se ve que les gustan y se divierten en las posturas de pie. La primera parte de la meditación la hacen

todos muy bien, la segunda parte a la mitad del grupo les cuesta mantener la postura de los brazos, se mantienen enfocados y en silencio, también en el ejercicio de respiración observando la botella. Al final de la clase les felicito porque lo hicieron muy bien, les doy las gracias y les deseo buen fin de semana. Dos niñas y un niño toman la botella con purpurina y la agitan y se quedan observándola y comentando, mientras los demás se ponen los zapatos.

Memorándum Semanal

Registro No.: 17	Fecha:27/05/16
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)	Observadora: Claudia Portes
Actividad: Yoga – meditación	Anotaciones del diario de campo y reflexiones

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes

En esta semana 17 el alumnado en algunos en la mayoría de los grupos esta muy inquieto. También me lo comenta la tutora del grupo rosa cuando va por su grupo al final de clase "qué tal fue la clase ya que hoy el grupo está nervioso". El jueves no esta la llave en el armario de la sala de profesores, por lo que voy al despacho de la jefa de estudios a pedirle si me puede abrir la sala. Muy cordial me dijo que sí, me comenta que en esta época los alumnos y alumnas ya están nerviosos porque hay muchas actividades, pero es una época muy dulce.

En algunas clases logramos silencio, enfoque y calma al final de la sesión y en otras solo pequeños instantes.

En las clases de viernes empecé a dar unos dibujos de la meditación (el reto) que hacemos cada clase, a la mayoría del alumnado les gustó ya que se pusieron contentos y me preguntaron si yo los había hecho, también algunos niños y niñas dijeron que lo iban a poner en su habitación. Me sorprendió

que en el grupo amarillo donde el dibujo es de una niña muchos niños expresaron que porque no había niños en el dibujo en lugar de una niña. Un alumno dice: “¿no hay de niño? Les contesto que no, algunos dicen “jooo. Dos niños no se llevaron el dibujo. El alumno con TDHA antes de estos comentarios dijo me gusta y algunos niños se burlaron de él . Hable con el alumnado sobre el tema.

Grupo verde: la clase del lunes La tutora entra llega con su grupo, pero regresa al aula ya que algunos alumnos y alumnas se quedaron trabajando en su proyecto de plástica. Un grupo de alumnos y alumnas de grados mayores están observando la clase a través del cristal de la puerta, eso distrae a muchos y muchas del alumnado. varios factores afectaron la dinámica de la clase, los alumnos y alumnas se distraen en las posturas de pie, el grupo se me fue, la mayoría hablando y excitados porque los estaban viendo otros alumnos. Solo hacemos dos y con mucho ruido. En la meditación tampoco podemos enfocarnos y siguen hablando algunos alumnos, solo al final con las respiraciones de la botella logramos un momento de silencio pero no me quedo con buena sensación de la clase. La clase del miércoles va muy bien a pesar que el grupo llega cinco minutos tarde, la tutora se disculpa me comenta que se distrajo porque estaban trabajando en un proyecto muy chulo, le pregunto que en cuál y me dice que es mejor que me lo comenten los alumnos. El grupo rápidamente toma su lugar. Antes de iniciar los ejercicios tenemos un momento para conversar sobre el proyecto, les pregunto cuál es su proyecto. La mitad de la clase levanta la mano y participa y me comentan que están trabajando sobre Egipto, lo están haciendo por grupos con votaciones, tienen oficios y van a invitar a familiares a hablar sobre el tema. Se les ve muy entusiasmados. Un alumno me dice que su madre va ir a dar una charla sobre uno de los oficios, es ingeniera industrial, me dice también que su madre me quiere conocer porque quiere hacer yoga. Le contesto que yo encantada de conocerla. En el ejercicio de respiraciones con el pin logramos algo de enfoque, alta participación en las posturas con movimiento

Cuando les digo que vamos a hacer el reto, escucho unos ahhh... (porque les cansa) La meditación les cuesta mucho mantener los brazos arriba y en movimiento todo el tiempo, algunos los bajan cuando se cansan y vuelven a subir, algunos se distraen, logramos momentos de silencio. Mejor enfoque y silencio en el ejercicio final de respiración con la botella.

Al final de la clase la tutora me dice que bien que abrí la clase con los comentarios así se dan cuenta que el alumnado está motivado. La clase va muy bien, el alumnado atento, alta participación realizando los ejercicios y se ve que les divierte.

Grupo rosa: El martes alumnado llega poco a poco sin su profesora. Me avisa un alumno que la tutora no vendrá, al final de la sesión la tutora fue por el grupo y me pregunta qué tal fue la clase ya que hoy el grupo está nervioso. Al inicio se les ve un poco nerviosos y conversadores, no logramos enfoque ni silencio en el ejercicio de respiraciones con el pin y con la botella como normalmente lo hacemos en cada clase, comentan mucho, llamo la atención como cuatro o cinco alumnos y alumnas durante la clase. Alta participación en las posturas de movimiento, se ve que les divierten y hay sonrisas. La meditación la mayor parte del grupo se mantiene pero les cuesta más, cuatro alumnos no la hacen bien. Al final de la meditación una alumna pregunta ¿cuánto hicimos? Le contesto 2 min 35 seg dice "halaaa".

En la clase del viernes la tutora va por su grupo al final de la clase me dice que no ha venido estos días ya que está con las notas. Le comento que no hay problema y también hablamos sobre los test y entrevistas al terminar el programa. El grupo se comporta bien. Logramos silencio y enfoque en los primeros ejercicios de respiración con el sonido del pin y observando la botella. Les pregunto ¿cómo están hoy? Un alumno dice nerviosos (este alumno no había hecho muy bien los ejercicios de respiración) le pregunto ¿por qué están nerviosos? Contesta: "bueno no se" Otros alumnos dicen que también están nerviosos por la presentación musical que tienen hoy (los que van a clase extracurricular de música) y otros porque tienen partido de fútbol, por lo que hacemos la meditación del cuenco, con alta participación. Más de la mitad del grupo logra enfocarse en la meditación. Cuando estamos haciendo los ejercicios en movimiento les digo este lo pueden hacer antes del

partido de fútbol, un alumno dice “sí hombre” , saben que la selección alemana hace yoga, se sorprendieron. Un alumno al final de clase me pregunta si es cierto que la selección Alemana hace yoga, le digo que sí.

Grupo amarillo: en la clase del miércoles tres alumnos entran primero a la sala (como casi todas las clases) se les ve contentos y me dicen si alguien no viene a clase, me ayudan a quitar del cartel con el nombre. Van llegando poco a poco el alumnado, cuatro niños y niñas ponen a hacer giros en medio del círculo. la clase va bien. Realizamos el plan de clase. Hoy no logran enfocarse tan bien en los ejercicios de respiración con el sonido del pin o la botella; alta participación en las posturas en movimiento y en la primera parte de la meditación, en la segunda parte les cuesta mantener la posición de los brazos y los ojos cerrados (cuento 10 para mantener los ojos cerrados al menos 10 segundos y lo hace la mayoría). En los ejercicios de respiración observando la botella al final de la clase, logramos enfoque y silencio.

En la clase del viernes el alumnado tiene alta participación en las posturas en movimiento, mejor enfoque y silencio la segunda vez que hacemos el ejercicio respiración de la botella. La meditación muy bien la mayoría del grupo la hace y logramos silencio, se ve que es cuesta la segunda parte de la meditación pero lo intentan. Alumno con núm de lista 9, levanta el brazo para pedir la palabra, comenta “ mi madre una vez como mi hermano estaba muy agitado me dijo que haga yoga con él” le pregunto ¿y lo hiciste? Contesta: “sí” le pregunto ¿cómo fue? Contesta: “muy mal con él” ¿por qué? Dice: “no se”, le pregunto ¿no te hacía caso? Dice: “no” y sonrío, le contesto, muy bien por haberle enseñado, te felicito. Otro alumno pregunta, si hacemos así “pone las manos y gyan mudra (índice y pulgar juntos)” no se tiene que hacer así “ong”. Una alumna comenta: “ antes comenzar el control de MEDI (ciencias) hice así (hace uno de los ejercicios aprendidos), un alumno dice: “yo también”. Una niña me pregunta: ¿cómo era la meditación del cuenco? Se la explico

Grupo azul, el jueves la tutora entra a la sala con el grupo en filas, me saluda y me pregunta si la semana que viene hemos acabado el programa, le contesto que sí. Cuando va por el grupo al final de la clase hablamos sobre que semana podrían ser las entrevistas y cuestionarios con las tutoras y los cuestionarios de los alumnos.

El grupo llega muy nervioso, la tutora no se queda en la clase. El alumnado muy inquieto, dos alumnas discuten. Tardamos mucho tiempo para situarnos y encontrar enfoque, cambio unos ejercicios del plan de clase y lo dedicamos a hacer más ejercicios de respiración. Logramos algo de silencio y enfoque con el ejercicio de respiración con la botella. Alta participación en la primer parte de la meditación, en la segunda parte algunos no mantienen la postura de los brazos, hay silencio.

Un alumno mientras hace la meditación me dice siento enojo (es la segunda vez que me dice) y le contesto déjalo salir que se vaya.

Después una alumna (que estaba discutiendo con su compañera antes de clase) comenta que le duelen los hombros) hacemos el ejercicio de subir y bajar los hombros. Logramos enfoque y silencio en los últimos ejercicios de respiración observando la botella. Les pregunto ¿alguien se siente más tranquilo ahora que antes de la clase? 12 alumnos levantan la mano

Grupo blanco: El grupo llega puntual como casi cada clase, les abro la puerta y les doy la bienvenida, se quitan los zapatos y toman su lugar en el círculo, podemos como en cada clase iniciar la clase rápidamente.

Logramos silencio en las respiraciones con el sonido del pin, se ve que les divierten y todo el grupo participa en las posturas de pie, en el ejercicio de respiraciones observando la botella la mayoría se enfoca (4 niños y niñas se distraen). Las posturas de pie todos y todas participan y se ve que les divierte. En la primera parte de la meditación que es con movimiento alta participación, en la segunda a algunos niños y algunas niñas les cuesta mantener la postura de los brazos y solo unos pocos cierran los ojos, logramos silencio y al final quietud con el ejercicio de respiración observando la botella. Al final de la clase tengo buena sensación sobre la experiencia del grupo durante las últimas clases.

Memorándum Semanal

Registro No.: 18	Fecha:03/06/16
Centro: Colegio Concertado en Barcelona (Primaria)	Observadora: Claudia Portes
Actividad: Yoga – meditación	Anotaciones del diario de campo y reflexiones

Comentarios

Apreciaciones personales (reflexiones , anotaciones , dudas e impresiones de la puesta en práctica del programa suscita en los participantes

Esta semana 18 es la última del curso, fue emotiva y bonita. Les di la gracias a los niños y las niñas por su participación, algunos niños y algunas niñas hicieron comentarios muy bonitos y también me dieron las gracias, fue muy emotivo.

Entrego al resto de grupo el dibujo con la meditación y al grupo blanco que también sólo tiene dibujo de niña observo que les gusto no se quejaron los niños por tener dibujos de niñas, sólo un alumno comenta si tengo uno dónde tenga un niño. Al igual que en el grupo azul y verde que en el dibujo tenían un niño, unas pocas niñas preguntaron si tenía uno dibujo con una niña pero al contestarles que no se quedaron tranquilas.

En la última clase les doy de regalo el logotipo del programa de yoga para niños y niñas, les gustó mucho, algunos niños y algunas niñas dijeron que lo iban a poner en su libreta, en la mochila o en su habitación, se les veía contentos y contentas.

En la última clase una de las actividades fue el juego de yogui says algunos alumnos y alumnas me ayudan a recordar al grupo la dinámica del juego y repartir los papelitos. Les gusta mucho el juego, se mantienen atentos y recuerdan casi todas las posturas que hemos hecho durante el curso, nos divertimos y reímos.

Grupo verde

El grupo llega cinco minutos tarde, la profesora comenta que ahora que tienen plástica antes de la clase no le da mucho tiempo pues tienen que recoger el material. Le cambiaron en horario antes tenían clase de informática. Cuando entra a la sala un alumno me pregunta cuántas clases nos quedan con carita triste.

Logramos silencio y enfoque en el ejercicio de respiración con el sonido del pin. Alumnos de otros grados están parados en la puerta (como hay un cristal) distraen a la mitad del grupo, el alumno de TDAH lo comenta y la profesora le dice que da igual, que no les haga caso. Se mantienen atentos y en silencio escuchando el cuento en la postura de shavasana (relación) después con el sonido del pin la mayoría se relaja. Les pregunto ¿quién se relajo? La mayoría levanta el brazo. La primera parte de la meditación hay alta participación la segunda les cuesta más logramos silencio y algunos muy buen enfoque.

El miércoles es la última clase con este grupo. el grupo tiene buen comportamiento, disfrutan y se divierten con el juego de yogui says, se les ve muy contentos con las pegatinas. Logramos silencio y enfoque con el ejercicio de respiración con la botella. Hacen muy bien las dos partes de la meditación (solo dos niños salen de la postura) encontramos silencio, les digo que lo han hecho muy bien. Mucho enfoque y silencio en los ejercicios finales de respiración observando la botella.

Antes de cerrar la clase, les digo al grupo gracias, ha sido muy bonito darle clases a este grupo, hemos compartido mucho. La tutora dice gracias a ti Claudia. Les digo espero que lo hayan pasado bien, les pregunto ¿lo pasaron bien? Contestan sííí. La tutora dice: "Gracias a ti Claudia, hemos aprendido mucho y lo hemos pasado muy bien". Les pregunto si alguien quiere comentar algo. El alumno con TDAH levanta la mano y dice: "me ha venido muy bien esto de hacer yoga y relajaciones" le pregunto ¿por qué? "porque a veces que estoy desmadrado o me pasa algo malo así me tranquilizo", ¿en dónde has hecho yoga? Contesta: " en la casa, en la playa o en casa de mis abuelos o en la casa de mis tíos" le pregunto ¿y qué haces? Dice: " pues casi todas, el árbol, el arquero, el guerrero II, la abeja" le digo que lo felicito y me

da mucho, mucho gusto que le haya ayudado, te felicito. La tutora dice síha mejorado mucho Alumno con núm de lista 18 comenta: “muchas gracias por habernos dado clases y que me ha ido muy bien y me lo he pasado muy bien”

Alumno con núm lista 14: “ que me ha gustado mucho que hayas sido mi profesora y me ha gustado mucho lo de la botella y que me gustaría hacerla en casa”

Les comento que lo hago las clases con mucho gusto y cariño. Les explico como se hace la botella. También les comento que su opinión es muy importante y que voy a pasar a su clase para que me digan que les gusto más o menos de la clase de yoga.

Grupo blanco: en la clase del lunes logramos estar en silencio en las respiraciones con el pin, como no muchos no cierran los ojos, les pregunto ahora con este sonido del pin cerramos los ojos para ver la diferencia de cuando lo hacemos con los ojos cerrados y abiertos. El ejercicio de relajación con el cuento y el sonido del pin va muy bien solo dos alumnos y una alumna estuvieron moviéndose mucho, el resto logra mantenerse en shavasana y al final la mayoría se relaja. Les gusta el ejercicio de la mecedora (al otro grupo también). Todo el grupo hace la primera parte de la meditación, la segunda que es en quietud y manteniendo los brazos paralelos es cuesta, la mayoría lo intenta, logramos enfoque y silencio. La clase fluye bien, realizamos el plan de clase, el grupo viene de la piscina por lo que les sienta bien la relación, algunos se relajan bien, otros tensan las manos o los pies, paso por cada uno para ayudarles en la postura de shavasana y se puedan relajar bien.

Cuando le doy los dibujos observo que les gusto en este grupo no se quejaron los niños por tener dibujos de niñas, sólo un alumno comenta si tengo un dónde tenga un niño. Tengo la sensación que les gusta el dibujo.

Grupo blanco el jueves es la última clase. El grupo esperan fuera de la sala y después sentados en la grada con muy buen comportamiento mientras sale el grupo azul. Cuando estamos en eso Entra una profesora de sexto grado y me dice que va a tomar unas fotos de la clase para la revista.

Los niños y las niñas se comportan muy bien y cooperan para poder iniciar la clase pronto. Siguen las indicaciones de quitarse los zapatos y la bata (para las fotos de la revista), no está su tutora. Logramos muy buen silencio y enfoque durante los ejercicios de respiración con el sonido del pin y la botella a pesar que la profesora les está haciendo fotos con un gran flash, el alumno con Aspenger le dice por favor hazlo pero baja la luz que me mareo. Hacen muy bien la meditación, la profesora con la cámara se despide. Dos niñas me ayudan a repartir los papelitos del juego simon says. Les pregunto quién se acuerda cómo es el juego, una niña lo explica. El grupo se divierte y participa haciendo las posturas, les pido a dos niños que se salgan del círculo.

Les doy las gracias es un grupo muy bonito y lo pase muy bien y espero que lo hayan pasado bien. ¿Alguien quiere comentar algo?

Alumna con núm de lista 6 comenta: “ en casa cuando no me podía dormir, porque siempre no me podía dormir y estaba dando saltos en la cama, mi madre me decía que me quedara en la cama mirando al techo, entonces yo me puse hacer, no se porque la rana” le digo que muy bien (si se recomienda hacer ranas si no te puedes dormir pero no les había dicho a alumnado), le pregunto ¿y te pudiste dormir? Contesta “sí (con una sonrisa)”

La alumna con núm de lista 24 pregunta: ¿ el año que viene haremos yoga? le contesto que no lo sé todavía.

La alumna con núm de lista 18: “yo un día con mis primas, yo les enseñé a hacer yoga”

La alumna con núm de lista 11: “¿cuál es la diferencia entre el arquero y el guerrero”

La alumna con núm de lista 22: Al final de la clase una alumna me pregunta quién es mi maestro, porque ella quiere seguir haciendo yoga. Le comento que mi maestro no vive aquí pero que le dejaré con su tutora un libro en digital de yoga para niños y niñas. Se pone contenta.

Cuando salía del edificio me encuentro a la tutora de tercero blanco en las escaleras, le comento que su grupo se portó muy bien, le da gusto y me dice que le va a decir y felicitar al grupo (ella estaba en el médico).

Grupo azul: El grupo llega 5 minutos tarde, entran por filas con su tutora que les pide silencio al entrar, no se queda en la clase. Acordamos en que hoy

pasaría a la reunión de tutoras de tercero por la tarde para darle los cuestionarios que tienen que rellena sobre sus alumnos con TDAH –TDA, los días para las entrevistas, grupos de discusión con el alumnado (quién va a participar) y para los cuestionarios que voy a pasar a los grupos. En lo que hablo con la tutora el grupo se pone súper inquieto por toda la sala, sin embargo seguimos muy bien el guión de la clase, la clase fluye mucho mejor que las clases anteriores sin tantas interrupciones. Alta participación en los ejercicios con movimiento y en el ejercicio de respiración la mayoría se relaja, solo dos alumnas estuvieron muy inquietas y comentando casi todo el ejercicio. Les pregunto ¿quién se relajo? Casi todo el alumnado levanta la mano. Antes de hacer la meditación un alumno me dice “me voy a enfurecer” lleva 2 clases diciendo que se enoja cuando hace la primera parte de la meditación. Le comento que es mejor que salga el enojo durante la meditación que con su hermano, padre o madre. Comento al grupo si están enojados o enojadas pueden correr o hacer la meditación del cuenco, en lugar de gritar o enfadarse con su familia.

Grupo amarillo: el miércoles el grupo tiene buen comportamiento, la clase fluye bien. (como en casi todas las clases). Los alumnos y las alumnas que no les ha tocado el turno de agitar la botella me recuerdan y los anoto en un papel. La relajación va bien logramos silencio y quietud, solo le pido a dos alumnos que salga del círculo al inicio ya que estaban hablando, al terminar el ejercicio se incorporan. Alta participación en la meditación y logramos silencio y enfoque en general y también en el último ejercicio de la botella. El alumnado se le ve feliz con la pegatina que les regalo.

El viernes uno de los alumnos que entra primero a la sala en cada clase (núm. de lista 12) dice en voz alta: “hoy no quiero este día (se pone las manos en las mejillas)” le pregunto por qué me contesta: “hoy es el último día (de clases de yoga) yo quiero que sea como el primer día”. Otro alumno entra a la sala y me dice “ Claudia, hoy es mi cumple” le felicito.

Mucha participación en la meditación, la primera parte casi todo el alumnado lo hace, la segunda alumnos salen de la postura, la mayoría lo mantiene. Una alumna se truena los dedos y varios niños y niñas dicen su nombre en voz

alta como para llamarle la atención. Les comento que hay que ser tolerante con los demás que importa que se truen los dedos, no es importante, escucho unos sí, les comento que si les molesta se enfoquen en su respiración hay que ser pacientes con los demás y respetarlos. Si no tienes esa capacidad de aceptar a otro como es, respira. Cada uno se fija si tiene la espalda recta, si esta respirando lentamente, cómo están los brazos y si sientes calor o frio. Se ve que se divierten en el juego de yogui says, haciendo las posturas aprendidas en el curso. Logramos silencio y enfoque en los ejercicios de respiración observando la botella al final de la clase.

Les doy las gracias por las clases, muy bonito darles clases y que lo pase muy bien. Pregunto si quieren comentar algo .

Una alumna con núm. de lista 15 pregunta: ¿sabes si vamos a tener yoga en cuarto?, ¿tu haces yoga fuera de este cole?

Alumno con núm. de lista 6: ¿el año que viene estarás aquí?

Alumno con núm. de lista 2: ¿cómo se llama tu profesor?

Alumna con núm. de lista 18: “¿si el año que viene tenemos clase de yoga, tú serás nuestra profesora? “Le contesto que no lo sé, me dice “ yo quiero que seas tú, yo te voy a votar” Una niña me ayuda a recoger los carteles al final de la clase.

Grupo azul: la profesora llega a la sala con su grupo y me dice que no se va a poder quedar ya que tiene que sustituir a otra profesora. Me pregunta a qué hora habíamos quedado para la entrevista, revisamos la agenda.

El grupo sigue inquieto y hablando mucho durante la clase. Les tengo que recordar varias veces que el que quiera hablar levante la mano. Durante el juego yogui says les pido a dos niños que salgan del círculo. Dos niños se da de manotazos (estaban muy bien, empezaron a jugar y uno le dio un manotazo que le dolió al otro), les pido que salgan del círculo y hablo sobre el respeto que tenemos que tener a nosotros mismos y los demás. Después de un rato les pido que se pidan disculpas al final de la clase están hablando tranquilamente.

Logramos realizamos el plan de clase y un poco de silencio respiraciones observando la botella. Se ven contentos haciendo el juego con muy alta participación, tengo que interrumpir varias veces pues están hablando mucho

y un niño chocando con su compañera pues se pone a saltar, le pido a dos niños que salgan del círculo. Al final de la clase la mayoría del grupo hace la meditación muy bien.

Les doy las gracias y les digo que aunque es un grupo con mucha energía me gusto mucho darles clase. Un alumno levanta la mano y pregunta si en cuarto grado les daré clase, les contesto que no lo sé todavía. Otro alumno me pregunta: ¿hay notas de yoga? le contesto: no, ¿crees que son importantes las notas en la clase de yoga? dos alumnos dicen sí , les pregunto ¿por qué? Una niña dice : “porque tus padres saben si estas aprendiendo yoga”. le contesto: “lo más importante es la experiencia que estamos teniendo en yoga, las notas no son importantes en la clase de yoga, si no el estar atento o atenta aquí y experimentarlo” Un alumno dice : “ también es un rollo” ¿le pregunto que no te gusto? Dice “ esto (hace la postura de las manos de la meditación y otra postura) . Algunos otros alumnos dicen que tampoco les gusto el reto (la meditación). Su profesora que está haciendo la sustitución llega cinco minutos antes con el grupo de la siguiente clase. Y se hace un desorden, entra a la sala y les dice “estoy alucinando” pues el alumnado está jugando por la sala mientras entrego la pegatina. Ningún alumno o alumna me ayuda a recoger ni ordenar, ni la profesora les dice que me ayuden Llega el otro grupo y sin pedírselo un niño me ayuda a poner los papeles del juego en la bolsita.

Grupo rosa: el martes el grupo llega 5 minutos tarde sin su tutora, una alumna me comenta que la tutora no viene hoy. Los niños y las niñas van llegando poco a poco nos lleva más tiempo de lo habitual iniciar la clase.

El grupo se sorprende un poco cuando les comento que tenemos esta semana de clases de yoga, al parecer no lo habían comentado con su tutora con en otros grupos. Les pido su máxima colaboración para poder hacer las actividades, que les van a gustar mucho. Realizamos el plan de clase muy bien. Al inicio en la respiraciones con el sonido del pin logramos estar en silencio, después de tocarlo una vez, un alumno levanta la mano y dice que le cuesta cerrar los ojos, le recomiendo tomar aire y dejarlo salir muy despacito. Alta participación en el ejercicio de los hombros y cuando les digo que les voy a contar un cuento ya cuando están tumbados en shavasana algunos dicen

“heey” (se ponen contentos). Casi todo el grupo logra relajarse con el cuento y el sonido del pin tumbados en shavasana, mantuvieron en silencio. Al final de la clase les comento que les traigo de regalo una pegatina que los voy a ir llamando. Escucho unos gracias!.

El viernes el grupo llega cinco minutos tarde, no es usual en este grupo, van llegando poco a poco el alumnado, me comentan que unos alumnos y alumnas tardan en llegar porque están terminando una actividad.

Estoy con cuatro alumnos esperando al resto del grupo. El alumno con núm. de lista 16 tiene el dibujo de la meditación (durante todo el curso sus compañeros y compañeras le ayudaban a hacer el mudra y postura de brazos, yo no estaba muy convencida que se no podía hacerlo o lo usaba para llamar la atención ya que es un poco inquieto), le pregunto si lo trajo para ver como van las manos y me dice que sí. También me dice que en casa hace el bebe, le pregunto ¿y te ayuda? Contesta “sí” ¿con quién lo haces? me dice “ normalmente en mi casa, solo (y se ríe)” Con esta acción demuestra que tiene interés en hacer bien la meditación.

El alumno con núm de lista 23 me comenta: “yo antes de prueba que tenía hice este (pone la postura de manos y brazos de la meditación) “

Cuando ven que estoy ordenando los papelitos de yogui says, me preguntan vamos a hacer esto, les contesto que sí, dicen “yeah”.

Cambio un poco el plan de clase para que todos los niños y niñas que no han podido agitar la botella lo hagan, ya que para ellos y ellas es importante.

Durante los ejercicios de respiración observando la botella logramos silencio, pero cuesta que mantengan el enfoque tanto tiempo (hoy hacemos más minutos de lo normal). Una niña y un niño me ayudan a repartir los papelitos del juego yogui says. Les pregunto quién se acuerda cómo es el juego, el alumno con TDAH lo explica muy bien. Los niños y las niñas se ven muy contentos, divertidos y participativos haciendo las posturas durante el juego de yogui says.

Es muy emotiva la despedida, estábamos muy contentos. Les dije que había disfrutado mucho de la clase que eran unos súper yoguis meditadores. Casi todos sonríen y se les ve muy contentos, algunos dan saltos. Les pregunto si alguien quería comentar algo.

Alumno con núm. de lista 8: “ me lo he pasado muy muy bien en yoga”

Alumna con núm. de lista 4: “me lo he pasado muy bien”

Alumno con núm. de lista 1: “¿el año que viene vamos a tener yoga?”

Alumna con núm. de lista 10: “me lo he pasado muy bien, te deseo felices vacaciones”

Alumno con TDAH: “me la he pasado bien”

Alumna con núm. de lista 9: “me lo he pasado muy bien, te deseo felices vacaciones y gracias por enseñarme yoga”.

Alumna con núm. de lista 22: es una de las últimas de salir de la sala me dice “me lo he pasado muy bien”

Alumna con núm. de lista 17: mientras recojo los carteles agita la botella y en postura fácil y gyan mudra observa la botella diciendo “ong, ong” en clase nunca repetimos ong.

Anexo 7.6. Entrevistas informales

Entrevista 6

Centro: Centro educación primaria en Barcelona

Con: Profesora de apoyo de educación emocional.

Lugar: sala de profesoras

Fecha: 01 de junio 2016

Hora: 13:20h

Esta entrevista surge ya que la profesora asiste a las clases de yoga. Acordamos en tener esta entrevista informal para conocer su percepción de algunos alumnos con TDA-TDAH de tercero a los que ella da refuerzo escolar.

Alumno TDAH grupo azul

Iniciamos hablando del alumno con TDAH de tercero azul, lleva dos años dándole apoyo. Me dice que el niño tienen más periodos de concentración y es menos agresivo. Le gusta llamar la atención del adulto, caer bien y el contacto físico con el adulto. Por como reacciona a la broma de sus compañeros (reacciona, tiene un pronto) es blanco fácil de broma. Le comento que sí lo he visto en clase, y que lo veo resiliente y se defiende. Me dice que ojo porque a la larga puede desencadenarse en algo

También me dice que el alumno es muy noble, un trozo de pan, es transparente no dice mentiras, lo vez venir. Un niño noble.

Cuando me comenta que al niño le gusta tener contacto físico, me vienen algunas imágenes, he visto que el alumno con TDAH abraza a su tutora y una vez me abrazo a mi al llegar a la sala.

Alumno TDA grupo azul

Me comenta que lo puede describir como un observador, no se implica ni en el aprendizaje, ni dinámicas, ni bueno ni malo. Como un espectador que ve pasar la vida por delante como si no fuera con él.

Alumno TDA grupo verde

Me comenta que el niño tuvo un momento de enganche de motivación antes de semana santa, pero después lo ve apagado y apático. Necesita ayuda o apoyo.

Alumno TDAH grupo rosa

Me dice que lo tuvo como alumno el año pasado y en ese momento el niño tenía conducta negativista desafiante.

Anexo 7.7. Artículo sobre la clase de yoga para la revista de la escuela en la página de internet



[PRIMARIA \(/INDEX.PHP/CA/ESTUDIS-4/PRIMARIA\) /](#)
[NOTICIAS DE PRIMARIA \(/INDEX.PHP/CA/ESTUDIS-4/PRIMARIA/NOTICIES-PRIMARIA\)](#)

[/ PEQUEÑAS SESIONES DE YOGA EN PRIMARIA](#)

Pequeñas sesiones de yoga en Primaria

Los alumnos de tercero de primaria han comenzado este trimestre a realizar pequeñas sesiones de yoga. Dos veces por semana y durante quince minutos se reúne toda la clase en el ágora y bajo la

Desde hace algunos cursos ya se están haciendo en la escuela varias actividades de Hara, un programa que trabaja la interioridad del alumno mediante la conciencia, los recuerdos, los valores y las creencias a través de experiencias con el cuerpo, buscando el equilibrio de las emociones y abriendo la puerta a la trascendencia.

La experiencia del yoga es un complemento ideal para el programa Hara. Los niños y niñas ejercitarán su respiración y aprenderán a concentrarse ya relajarse para hacer frente al estrés y los conflictos del día a día.

Los niños y niñas han acogido de buen grado esta iniciativa y la están disfrutando durante cada sesión. Opinan que están más tranquilos cuando termina la clase y que tienen la mente más relajada.