

ACTA DE REUNIÓN N° 3

GRUPO DE TRABAJO: CONTINUACIÓN DEL YOGA EN LA ETAPA INFANTIL

CÓDIGO GT: 202923GT184

CENTRO: CEIP SANTA TERESA (MARBELLA)

FECHA: 21-1-2020

HORA INICIO: 15:00

HORA FIN: 16:0015

LUGAR: AULA DE INFANTIL 4 AÑOS B

ASISTENTES: nombre y DNI.

CARO MATEO, LETICIA	79029132M
CUEVAS MARTIN, IRENE 27387737G	79029132M
FERNANDEZ ORTUÑO, MARIA ROCIO	24900118L
JIMENEZ GARCIA, RUTH	78971968L
PEREZ MORENO, RAQUEL	79023641B
RUZ TORRES, GLORIA	25734870D
SANCHEZ-CANTALEJO JIMENEZ, MERCEDES	74662008Y
VILLALOBOS OÑA, MARÍA DEL CARMEN	76433517D
RUIZ-ROSO VÁZQUEZ, PATRICIA	05931497G

AUSENTES: nombre y DNI.

LOPEZ VILCHEZ, EVA MARIA	26036159K

ORDEN DEL DÍA:

OBJETIVO 2 DEL PROYECTO:

- **Diseñar y desarrollar sesiones estructuradas que podamos intercambiar.**

Siguiendo la estructura que practicamos en la sesión anterior todas las componentes del grupo de trabajo y seleccionando ejercicios de los libros y materiales disponibles, cada maestra va a diseñar la sesión que llevará a cabo con su grupo y posteriormente subirá a Colabora con las observaciones correspondientes, que nos permita conocer las curiosidades y dificultades encontradas, así como el ajuste cuando otra compañera la utilice con su grupo.

Propusimos hacerlo por parejas de modo que nos resulte más sencillo y podamos incluir más variantes (agrupamientos, espacios, recursos...), así que nos repartiremos de la siguiente manera:

Las maestras de 3, 4 y 5 años, la maestra de PT y del aula específica y la maestra de primero con la maestra de apoyo. Como nos gustaría llevar a cabo algunas sesiones conjuntas, serán estas dos últimas maestras las que las diseñarán y las realizaremos como sesiones inicial y final de la puesta en práctica (implementación en el aula).

- **Estructura de una sesión de yoga para niños y niñas de infantil:** (p. 64 om shree om)

Comenzando con una **intención o tema:**

- **Sintonización y calentamiento:** empezaremos sentados en las esterillas con la canción “om shree om”/ “para empezar la clase” y una respiración guiada como “el huevo estampado” / “bola mágica” (ejercicios de qigong). De este modo los niños sintonizan con ellos mismos y con el grupo. Realizamos el **mantra OM**: primero inspiramos y al espirar lo decimos juntos. Después, ponemos el cuerpo en movimiento con “el saludo al sol” y “las estrellas”.

RESPIRACIONES (PRANAYAMA): p.117 om shree om y p.124 yoga en el aula.

CALENTAMIENTOS: p.88 om shree om.

- **Asanas:** p. 156 om shree om y p. 85 yoga en el aula.

SESIONES DE EJEMPLO: p. 144 om shree om y p. 99 yoga en el aula.

- **Relajación (pratyahara):** para este momento utilizaremos música relajante y guiaremos la relajación o el masaje. También se pueden leer meditaciones guiadas.

RELAJACIONES: p.133 yoga en el aula.

MASAJES: p. 144 om shree om y p.143 yoga en el aula. (baño de estrellas)

MEDITACIONES (DHYANA): luz de estrellas, p. 95 om shree om y p.161 yoga en el aula.

Incluimos el cierre **NAMASTE**: “sentado con las piernas cruzadas y colocando las manos juntas delante del corazón agradecemos la sesión compartida”.

TEMAS TRATADOS Y ACUERDOS ADOPTADOS:

OBJETIVO 2 DEL PROYECTO:

- Establecemos como última fecha el **viernes 31 de enero** para que cada maestra suba su sesión de yoga.
- Se decide hacer una tabla común para todas las sesiones como modelo.
- Se envía la ruta para poder subir las sesiones al foro de Colabora y poder posteriormente comentarlas.
- Durante el desarrollo de la reunión se van resolviendo dudas y consultando diferentes recursos como los subidos a Colabora previamente. Y aunque no todas las sesiones están terminadas, se buscarán momentos para concluir las con la ayuda de las diferentes componentes del grupo de trabajo.
- Decidimos que el viernes 31 realizaremos **la primera sesión conjunta** coincidiendo con la celebración del día de la paz, como propusimos el martes pasado en el ciclo. Para esta ocasión hemos solicitado al centro la pista roja de 9:30 a 11:00 y el equipo de música con micro, y el alumnado traerá sus esterillas y la camiseta del color de su clase.

FIRMA DEL COORDINADOR/A