

ACTIVIDADES DEL PIIE

PRIMER CURSO DE IMPLANTACIÓN

CEIP VELES E VENTS

PRIMER TRIMESTRE:

1. Presentación del proyecto a la comunidad educativa:

Segunda semana del comienzo de las clases.

- Al alumnado: a nivel de aula, en tutoría, un taller preparado por parte de la Comisión de Mindfulness donde se explicará qué es el Mindfulness. Realizarán una meditación guiada por parte del profesor y un juego con algunas de las posturas de yoga.
- Al profesorado: septiembre, por la tarde. Explicación del proyecto a todos los profesores y profesoras. Práctica de Mindfulness. Lugar: aula de música.
- A las familias: folleto informativo sobre el proyecto que se va a realizar. Además por los diferentes canales de comunicación se facilitará un vídeo explicativo de cómo meditar en familia. Se anunciará también por la radio del Centro "Radio Veles".

2. Meditaciones guiadas, tema: LAS EMOCIONES.

Cada mes se va a trabajar una emoción o un valor, a través de una meditación guiada, se explicará la importancia de reconocer y gestionar las emociones así como se trabajarán y se llevarán a la práctica valores importantes.

- Septiembre: Autoestima
- Octubre: empatía
- Noviembre: tristeza
- Diciembre: alegría
- Enero: ayudar a los demás
- Febrero: ira
- Marzo: miedo
- Abril: sorpresa
- Mayo: autocontrol
- Junio: ansiedad

Su duración será de unos 10 minutos aproximadamente y se realizarán en el aula en la sesión de tutoría.



3. Clase de Yoga por parte de la Comisión de Mindfulness.

Las maestras del cole que están capacitadas para dar Yoga a niños, impartirán una sesión de introducción al Yoga a cada nivel. Se realizará en el gimnasio del centro y solamente se practicarán asanas (posturas) sencillas y en Primaria se añadirá el “saludo al sol”.

4. Cuentos “Posturas de yoga”.

Se elaborará un cuadernito con 10 cuentos (uno para cada mes del curso escolar) donde tratan una temática: el huerto, días lluviosos, la primavera, etc.) y según los elementos que aparecen en el cuento, se realizan las posturas de yoga. Por ejemplo, como se puede observar en las siguientes imágenes.





- Septiembre: Yoga para días lluviosos
- Octubre: Yoga en Otoño
- Noviembre: Yoga en en arcoiris
- Diciembre: Yoga en en Navidad
- Enero: Yoga en el espacio
- Febrero: Yoga en el Antiguo Egipto
- Marzo: Yoga en Primavera
- Abril: Yoga en Pascua
- Mayo: Rema, rema tu bote
- Junio: Yoga en verano



Los cuadernitos se pueden crear con fotos hechas por las profes, de algún libro de cuento motor de yoga o en la cuenta de Instagram **@Yogaycuentos** que tiene cuentos motores de Yoga de una gran variedad de temáticas y son imágenes muy visuales.

Además se harán cuadernitos especiales con posturas de yoga para días señalados:

- Yoga en Halloween (31 de octubre de 2022)
- Yoga Día internacional educación ambiental (26 de enero de 2023)
- Yoga Día internacional de la mujer y la niña en la ciencia (11 de febrero)
- Yoga con amor para San Valentín (14 de febrero de 2023)
- Yoga y disfraces de Carnaval (23 de febrero de 2023)
- Yoga Día internacional de la madre Tierra (22 de abril)

Los cuadernitos tendrán diferentes niveles de dificultad según el nivel al que vayan dirigidos, desde Infantil 3 años hasta 6º de Primaria.

A las familias se les proporcionará también a través de los diferentes canales de comunicación, consejos de cómo realizar yoga en familia, facilitándoles una guía mensual además de los cuentos (posturas) trabajados en ese mes.

5. “Cooldown” (Vuelta a la calma).

Iniciación: Octubre. Duración: Hasta final de curso.

Una vez los alumnos y alumnas conozcan qué es el Mindfulness, todos los días al subir del patio realizarán una *vuelta a la calma*. Con una música relajada y una duración de 5 a 10 minutos máximo, se relajarán sentados con los ojos cerrados y practicando una respiración consciente y guiada por el maestro. El objetivo es parar, centrarse en el aquí y ahora, despejar sus pensamientos a través de la respiración consciente y volver a la calma después del patio, para poder estar más atentos y concentrados.

6. Despedimos el año con la “I Jornada de Yoga en familia”

Durante tres días.

Cada clase, con un horario establecido, disfrutará de una hora en familia en el centro donde se realizará media hora de Yoga y quince minutos de Mindfulness. Lugar el gimnasio del colegio. Después de la práctica, habrá un almuerzo saludable en el patio del centro, un coloquio sobre la actividad y un photocall. Viene una profesora especializada a dar las sesiones de Yoga.



7. Los maestros también despiden el año con la “I Jornada de Yoga para profes”

Miércoles tarde de formación. Sesión de cuarenta y cinco minutos de Yoga y quince de Mindfulness. Tertulia al acabar y puesta en común de impresiones sobre la práctica y funcionamiento del proyecto.

8. Mindfulness en Educación Física.

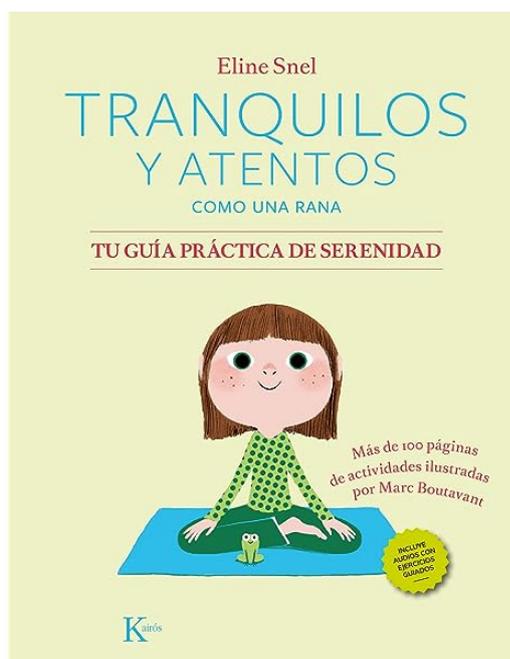
Para mejorar la técnica de respiración y relajación, se implementará en una Situación de aprendizaje del área de Educación física, diez minutos de Mindfulness al acabar la clase. Bien sentados, rectos y llevando a cabo la respiración tal como indique el profesor: abdominal o torácica, centrando la atención en lo que el profesor considere (meditación guiada) y volviendo a la calma después de la clase perfeccionando esta técnica.

SEGUNDO TRIMESTRE

9. “Tranquilos y atentos como la rana”

Se realizará durante el segundo y tercer trimestre.

Es un libro que contiene 80 actividades para niños: manualidades, recetas, carteles, juegos... Tiene como objetivo la relajación y meditación, una guía para utilizar en el aula, así como para que las familias también tengan una guía en casa. También contiene audios. Cada nivel tendrá un libro y se trabajará a lo largo del segundo trimestre. Unas actividades en clase, otras en el patio y algunas para casa para trabajar las familias con sus hijos e hijas. (Autora del libro Eline Snel).



10. Masajes en “Cooldown”.

Introducimos una variante a la vuelta a la calma después del patio. Se dispondrán encargados semanales y estos darán masajes al resto de compañeras y compañeros mientras hacen la relajación. Alternaremos la relajación con meditaciones guiadas.

11. Taller Arte terapia

Se llenará el aula de música (en primaria) y el jardín del patio en Infantil, de papel continuo, además se repartirá pintura de diferentes colores en hueveras y vasitos de plástico con agua. El papel continuo puede estar por todos lados: pared, suelo, ventanas, puertas... Se pondrán diferentes músicas: alegres, tristes, graciosas, divertidas... los alumnos tendrán primero que sentir la música, realizar unas respiraciones para sentir que les transmite la música, después preguntarse: ¿qué siento? ¿Cómo me encuentro? y una vez que identifiquen sus emociones o cómo les hace sentir la música que están escuchando, deberán pintar en el papel continuo, con los colores que sientan. (Los materiales de pintura pueden variar: ceras, témperas, pintura de manos...)

12. Biodanza.

Lugar el gimnasio.

Trabajaremos la atención plena a través de la danza. Se pondrá música y el alumnado tendrá que bailar centrándose solo en la parte del cuerpo que dice el profesor/a o imaginando lo que dice quien dirige la actividad. Se irán dando indicaciones: con los ojos cerrados solo escuchando la música y moviéndose dejándose llevar por un compañero/a guiado cogiendo sus manos, pintando en el aire con las manos, simulando ser un pájaro que mueve sus alas al compás de la música... siempre centrando la atención en las indicaciones del profesor/a que guíe la sesión.

13. Mindfulness sensorial.

Lugar: Zona chill out del centro

Se realizará una meditación guiada a través de los cinco sentidos: se les tapaná los ojos con un pañuelo y centrarán la atención plena en el sentido correspondiente:

- Gusto y Olfato: se les dará un trocito de fruta, sin decirles qué es, y deberán primero olerlo y después saborearlo, todo lentamente llevando a cabo las respiraciones tal como indique el profesor/a.
- Tacto: se les dará un trocito de algodón, deberán tocarlo y ponérselo cerca del oído y estirarlo, romperlo... escuchando el sonido que produce.
- Oído: se hará sonar un cazón cantador (cuenco tibetano)



- Vista: se quitarán el pañuelo y observarán las nubes e intentarán buscar formas en ellas.

14. Meditación caminando.

Lugar: parque de Alfaz del Pi (al lado del colegio)

Saldremos al parque que está al lado del colegio. Una vez allí explicaremos la actividad y daremos las indicaciones: hay que seguir todos el mismo camino, no se puede hablar, tan solo escuchar los pajaritos y los sonidos externos, deberemos mirar aquello que indique el profesor/a, haremos las respiraciones como vaya indicando el profesor/a...

Una vez acabe el paseo, tiempo estimado 15 minutos, se realizará la actividad de Yoga programada para abril. Yoga en Pascua (en una pista de tenis que hay en el parque, que tiene un suelo donde podemos poner las colchonetas y realizar la actividad de Yoga).

15. II Jornada en familia “Yoga para despedir el segundo trimestre”

Lugar. Polideportivo de Alfaz del Pi.

Acudirá todo el centro al polideportivo, en horarios establecidos: Infantil el primer día, el segundo día 1º, 2º y 3º de Primaria y el último día 4º, 5º y 6º. Se hará una jornada de Yoga al aire libre junto a las familias, con una profesora especializada en Yoga. Acabará la jornada con un almuerzo saludable, photocall y coloquio final.

16. II Jornada de Yoga entre profesores.

Lugar: el patio del centro. Miércoles por la tarde.

Sesión de Yoga a los profesores y profesoras por parte de la profesora especializada en Yoga. Tertulia para intercambiar impresiones. Acaba la jornada con una merienda saludable.

TERCER TRIMESTRE:

17. El Yoga y la lectura.

Lugar: biblioteca.

En conmemoración del día del libro, cada clase creará su propio cuento con posturas de Yoga. Los alumnos más mayores contarán su cuento a sus alumnos apadrinados de cursos más pequeños, narrando y haciendo las posturas de Yoga. (Apadrinamiento establecidos previamente por el “apadrinamiento lector”, que son actividades de lectura internivel que se realizan mensualmente con cursos superiores con los cursos más pequeños. Por ejemplo: los mayores les leen un cuento a los pequeños, los mayores les realizan un teatro, hacen una



manualidad juntos, realizan algún juego sobre alguna lectura realizada...)

18. Yoga y las TIC

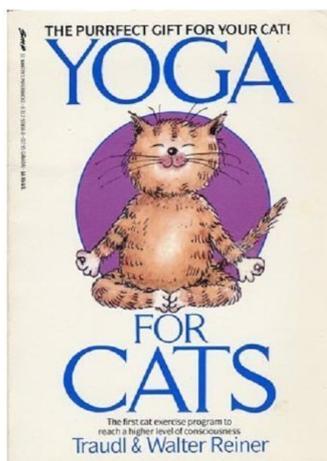
Lugar: aula de informática

Realizarán un breakout, diseñado con Genially, donde tendrán que ir pasando una serie de pruebas hasta encontrar “La asana perdida”. (Cursos: 3º, 4º, 5º y 6º de primaria). Actividad a realizar dentro del área de Proyectos.

Los alumnos de Infantil, 1º y 2º de primaria tendrán un juego en la pizarra digital adaptado a su nivel.

19. Yoga in English

Se realizará un taller de Mindfulness en Inglés, donde se practicará la meditación con indicaciones en inglés: partes del cuerpo, contar, vocabulario específico de la relajación... Así mismo también como juego se realizarán las posturas de Yoga del libro “Yoga for cats” de Traudl & Walter Reiner, en el cuál nombra las posiciones en inglés.



20. III Jornada Yoga en familia.

Lugar: la playa del Albir

Se realizará una sesión de Yoga y juegos de Yoga así como una meditación guiada por parte de la profesora especializada de Yoga, en la zona del Ancla del Albir (gran espacio en la zona del paseo en primera línea de playa del Albir). Previamente se habrá llevado el equipo de música, las esterillas y la zona de sombra y fruta para el almuerzo saludable del final.



21. III Jornada de Yoga entre profesores y profesoras.

Lugar: el patio del centro

Los maestros y maestras realizarán la última sesión de Yoga también con la profesora especializada, además de diferentes juegos relacionados con el Yoga para despedir el curso.



ACTIVIDADES DEL PIIE

SEGUNDO CURSO DE IMPLANTACIÓN

1. Debat “Parlem sobre el projecte”

Debate que se realizará una vez al trimestre en lengua valenciana, para hablar sobre los beneficios del Mindfulness y del Yoga, cambios en la convivencia del centro, pros y contras de la práctica en el aula/centro escolar, posibles mejoras e ideas del alumnado, qué les gusta más y qué menos. Se realizará el 1r trimestre en el aula, el 2n trimestre entre clases del mismo nivel y el 3r trimestre internivel (con los compañeros apadrinados del “Programa apadrinamiento lector”).

2. Mindfulness a l’aula. (Introducció)

Se realizará el primer taller de Mindfulness en el aula a través de una meditación guiada. A partir de este momento se proporcionará una meditación guiada al mes, tratando una emoción al mes, tema que se poda amplia en el área de Valores, en Tutoría y en todas las áreas de modo transversal.

3. Caixa de relaxació

Se realizará una relajación con todos los elementos que lleva la caja de relajación: mano masajeadora, púas para la cabeza, pelota para masaje, plumas y masaje con las manos. A partir de esta presentación se usará la caja de la relajación cada vez que se suba del patio, respetando este momento sea un área de la tutoría o un especialista.

4. I trobada de loga al centre (grups internivell)

La Comisión de Mindfulness y Yoga impartirán una clase Yoga en el gimnasio del centro, uniendo a los alumnos apadrinados del Proyecto “Apadrinamiento lector”. La sesión de Yoga será en pequeños grupos trabajando las asanas de forma cooperativa.

5. Taller de Mandalas per al racó de la calma.

Se realizará un taller de pintar mandalas en papel y en piedras, para decorar el “Racó de la calma”, ya que pintar Mandalas estimula la concentración, equilibra y sincroniza los hemisferios cerebrales, despierta la creatividad y la imaginación, da calma y clarifica los pensamientos.

6. Racó de la calma.

Presentación al nuevo curso del “Racó de la calma” a través de un taller de Mindfulness al aire libre para valorar nuestro entorno y de un taller de Yoga



sentados para enseñarles estiramientos que pueden realizar cuando estén estudiando.

7. loga al racó (Grups internivell)

Con los alumnos apadrinados, realizarán asanas de Yoga en grupo, donde los alumnos más mayores serán los que impartan las sesiones de Yoga a los más pequeños, siempre dirigidos por el tutor/a y un miembro de la Comisión de Mindfulness y Yoga. Como practicarán la sesión con su apadrinado lector, acabarán con un cuento motor para trabajar también la lectura.

8. Mindfulness abans de Mates.

Se explicará una nueva meditación a través de respiraciones, sin música, para bajar pulsaciones y concentrar la mente justo antes del área de Matemáticas. Se presentarán las siguientes meditaciones a los maestros/as para que puedan variar: El globo, La nube, Mi lugar favorito, La sonrisa y Mi cuerpo.

9. IV Jornada de loga en familia.

Como el curso pasado y debido a su gran éxito, se realizarán tres jornadas de Yoga en familia en la que participará toda la comunidad educativa. Esta jornada es impartida por una profesora titulada de Yoga. La primera se realizará en el gimnasio del centro, la segunda en el polideportivo de l'Alfàs del Pi y la tercera en la playa del Albir. Las tres jornadas van acompañadas de un almuerzo saludable.

10. Mindfulness i música.

Se realizará un taller de Mindfulness a través de los instrumentos. Centrando la atención en el sonido. Ellos podrán producir sus propios sonidos para el resto de la clase e ir dirigiendo la meditación junto al profesor que les guiará en todo momento. El taller también tendrá musicoterapia, escuchando diferentes músicas tratando distintas emociones y teniendo que explicar al final de cada sesión que sentían en cada una de ellas. Este taller lo realizará el profesor de Música del centro.

11. Mindfulness i art.

Se pintará con diferentes tipos de pintura: ceras, acuarelas, pintura líquida, lápices de colores, rotuladores... a elegir por el alumno, dependiendo de la emoción que se trabaje tendrán que representar qué les hace felices, qué les da miedo, que les hace ilusión, etc. A través de la concentración, la tranquilidad y la calma. Una vez acabe el taller comentarán las emociones y todo lo que sienten al respecto a través de un coloquio. Taller impartido por las profesoras de Plástica del centro.

12. Aprenem loga en grups cooperatius.

Esta actividad se desarrollará en 4 sesiones. Siguiendo la metodología de trabajo cooperativo se repartirán roles: coordinador, secretario, encargado de material y portavoz. El grupo tendrá que investigar sobre una sesión de Yoga de 20 minutos, para ello dispondrán de tablets para realizar la sesión, teniendo



que explicar: objetivo de la sesión, partes del cuerpo que se trabajan con los diferentes movimientos, nombres de las asanas, material a utilizar (esterilla, ladrillo, goma, cojín...) y preparar las secuencias para exponer finalmente a sus compañeros y que realicen la sesión toda la clase.

13. Mindfulness en moviment.

En Educación Física se trabajará la atención plena a través del movimiento dependiendo de la música que suene, del ritmo que marque el profesor y de la expresión corporal necesaria según explique el profesor: emoción, parte del cuerpo donde se tienen que centrar, movimientos libres por el espacio según sientan.

14. Ioga i dansa.

Otra de las nuevas ramas del Yoga, es trabajarlo a través de la danza, donde se alternan secuencias de Yoga y movimientos de danza, donde se le dará prioridad a la coordinación de movimientos y al enlace de las secuencias a través del baile. Será impartido por una de las profesoras de la Comisión de Mindfulness y Yoga que conoce diferentes estilos de danza.

15. Mindfulness in English.

Se impartirá un taller de Mindfulness en Inglés, con las palabras básicas y oraciones principales de la meditación, con el objetivo de fomentar y reforzar la lengua inglesa. Será impartido por las profesoras de Inglés del centro.

16. Llegim i aprenem història de Ioga (Projecte).

Estas actividades se realizarán en abril, coincidiendo con el Día del libro, para reforzar el fomento lector. Al adquirir libros sobre Yoga, su historia, cuentos y libros varios al respecto, se realizarán varios talleres en la Biblioteca del centro para investigar el Origen del Yoga, tipos de Yoga, beneficios... así como escoger uno de los cuentos motores, para leer y realizar las asanas con la clase. Esta actividad nos servirá de introducción al proyecto que realizaremos sobre la India, explicado a continuación.

17. Trobada a India, exposició de projectes.

Se realizará un proyecto, en grupos cooperativos sobre los orígenes del Yoga, centrados en la India. Aprovechando además que contamos con una asistente de inglés india, que nos ayudará en la investigación de dicho proyecto. Deberán investigar sobre el país: su geografía, zonas más famosas, idioma, comidas típicas, tradiciones... finalmente se realizará una exposición en el aula al resto de compañeros y una exposición de materiales en los pasillos, con decoración en los mismos, que el resto de compañeros/as de otros cursos podrán visitar y ver los trabajos realizados en otros cursos.

18. Meditaciones guiadas.

Se ofrecerán meditaciones guiadas trabajando una emoción cada mes: felicidad, respeto, empatía, cohesión grupal, autoestima, paz interior, valorar lo que tenemos, meditación en parejas, en pequeños grupos y acabarán creando



ellos su propia meditación grabando sus voces, con lo que más les calma y les ayuda a encontrar su equilibrio emocional.

19. Portfolio.

El alumnado irá recogiendo todo lo que trabaja y aprende con el proyecto. Se le irán dando fichas a rellenar a modo diario, donde recogerá todos sus aprendizajes, emociones, valoraciones, etc. Este portfolio le servirá tanto al alumno/a como al Proyecto como otro de los medios para poder evaluar las actividades realizadas en el mismo.

