

## PLANTILLA EXPERIENCIAS INNOVADORAS

Tu proyecto o propuesta en aula ha sido destacado como una buena iniciativa para ser conocida por los otros colegios de la Inspección.

Queremos que tu proyecto sea compartido en la sección “Experiencias innovadoras” de nuestro portal de innovación y así los compañeros que lo deseen puedan replicarlo o consultaros. Por favor, rellena los siguientes datos para poder realizar una entrada en el Portal <http://innovacion.salesianos.es/>

**Nombre del proyecto:** ”Good Vibes yoga”

**Etapas educativas:** Secundaria. 3º ESO

**Asignatura o especialidad:** Inglés y Educación Física

**Dirección web del proyecto donde se pueda ver el producto final:**

[Good Vibes Yoga Book 21-22](#)

**Nombre del responsable del proyecto:**

David González González y Cristina Vargas Viedma

**Correo electrónico de contacto:**

[cristinavargas@salesianossantander.org](mailto:cristinavargas@salesianossantander.org)

[davidgonzalez@salesianossantander.org](mailto:davidgonzalez@salesianossantander.org)

**Nombre del colegio y ciudad:** Colegio Salesiano “ María Auxiliadora” de Santander

**Nombres de los miembros del equipo que diseñaron el proyecto o lo llevaron a cabo:** Cristina Vargas Viedma, Beatriz Rivas Grijuela y David González Fernández

**Descripción del proyecto:**

Desde las asignaturas de inglés y educación física se ha llevado a cabo un proyecto, utilizando el yoga como contenido fundamental. Classroom ha sido la plataforma de coordinación y comunicación de materiales y tareas. Se ha desarrollado en dos fases:

En un primer momento, en el aula de inglés, los alumnos por parejas investigaron la información contenida en un repositorio de Wakelet con el objetivo de preparar una exposición oral en inglés en la que trabajaron diversos aspectos como por ejemplo: vocabulario y transcripción fonética, historia y tipos de yoga, nombre en sánscrito y beneficios de la asana y por último la explicación técnica de la misma.

Posteriormente en clase de educación física, los alumnos actuaron como monitores de habla inglesa, guiando a sus compañeros en la práctica de su asana ,con especial énfasis en el desarrollo correcto de la posición y control de la respiración. Al finalizar se realizó un momento de relajación guiado.

El producto final ha sido la publicación de un libro electrónico con las asanas realizadas por categorías.

#### **Objetivos que se pretendía conseguir:**

Proporcionar al alumnado herramientas de autocontrol y autoconocimiento así como la oportunidad de experimentar la importancia de adoptar hábitos saludables a través de la práctica de la disciplina del Hatha Yoga. A partir de los múltiples beneficios de esta actividad los alumnos han trabajado aspectos como el control de la respiración, la concentración, la relajación, actitud postural etc... Hemos aprendido y utilizado técnicas y posiciones de yoga muy útiles para poder emplearlas en situaciones de nerviosismo, ansiedad, estrés o para liberar tensiones.

#### **Recursos necesarios:**

Chromebooks y esterillas.

#### **Herramientas TIC utilizadas (nombre y url):**

**Classroom:** <https://classroom.google.com/u/0/c/NDU0Mzc5MzMzMzMTM4>

**Wakelet:** <https://wke.lt/w/s/qvtp4U>

**Book Creator:**

<https://read.bookcreator.com/ApN2GzYELmNdHEH8aSFoh4D08gO2/U7YnElfySaiJ7nj8oScIK>

**Google forms:**

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSer-9IGh0b5IXOcB8StOe1GUBhkZ4omiHmaSXOgFm10HPeWhg/viewform>

**Valoración resultados, impresiones:**

Este año hemos modificado el proyecto en base a las propuestas de mejora recogidas el curso pasado y lo hemos comprobado en los resultados.

Los alumnos realizaron un formulario de co-evaluación y autoevaluación del proyecto valorándolo muy positivamente.

Consideramos que es un proyecto con vocación de permanencia.

**Palabras clave (nivel educativo, contenido, tema, técnica educativa empleada)\*:**

3ESO, YOGA, PROYECTOS, ABP, EF, ENGLISH

**Adjuntos:**

Mandar una imagen representativa del proyecto para poner como imagen destacada de la entrada del blog (buena calidad, 965 pixeles como mínimo).

También puedes mandar imágenes del proyecto (buena calidad) y enlaces a vídeos, presentaciones... que quieras que sean insertadas en la entrada de la web.

\*Ejemplo de palabras clave: Primaria, Ciencias Sociales, Edad Media, Proyecto, Trabajo cooperativo