Proyecto Más Equidad Inclusión: CALMA EN MOVIMIENTO.

Necesidades del contexto, centro y alumnado.

El proyecto se desarrolla en un centro educativo ordinario que apuesta por una educación inclusiva y por la participación de todo el alumnado en la vida del centro. En este contexto, el aula específica constituye un recurso especializado que proporciona una respuesta educativa ajustada a las necesidades de alumnado que requiere apoyos intensivos, favoreciendo al mismo tiempo su inclusión y participación en actividades compartidas.

El aula específica está formada por tres alumnos, con edades comprendidas entre los 15 y los 18 años, un grupo heterogéneo, con diferentes capacidades, ritmos de aprendizaje, intereses y necesidades de apoyo.

Entre las principales necesidades detectadas se encuentran las relacionadas con la regulación emocional y conductual, la gestión de la ansiedad y la frustración, el procesamiento sensorial, la atención y concentración, la conciencia corporal, la comunicación y la interacción social. Algunos alumnos presentan dificultades para identificar y expresar sus emociones, reconocer las señales corporales asociadas a diferentes estados emocionales o utilizar estrategias adecuadas para recuperar la calma ante situaciones de sobrecarga.

También resulta necesario continuar desarrollando habilidades relacionadas con la autonomía, la flexibilidad, la imitación, el seguimiento de instrucciones, la espera y la participación en actividades compartidas. Estas competencias son fundamentales para favorecer la inclusión y la generalización de los aprendizajes en diferentes espacios y situaciones del centro.

Por ello, se considera necesario incorporar propuestas innovadoras, motivadoras y accesibles que contribuyan al bienestar físico y emocional del alumnado. El yoga, adaptado a sus características y necesidades, constituye una herramienta para trabajar la conciencia corporal, la respiración, la relajación, el movimiento, la atención y la regulación emocional de forma lúdica, estructurada y vivencial.

El proyecto permitirá ofrecer un entorno seguro y predecible, utilizando apoyos visuales, pictogramas, modelado, imitación y estrategias basadas en el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), respetando los ritmos individuales y facilitando la participación de todos.

Asimismo, se pretende que el proyecto trascienda el aula específica, generando oportunidades de interacción con otros alumnos y profesionales del centro. De este modo, se favorecerán la convivencia, la empatía, el conocimiento de la diversidad y el

sentimiento de pertenencia, contribuyendo a construir una comunidad educativa más inclusiva y respetuosa con las diferencias.

Objetivos del proyecto.

Objetivo general:

Favorecer el bienestar físico, emocional y social del alumnado del aula específica mediante la práctica adaptada de yoga, proporcionando estrategias que favorezcan la autorregulación, la conciencia corporal, la comunicación, la interacción social y la inclusión.

Objetivos específicos:

1. Favorecer el conocimiento y la conciencia del propio cuerpo mediante ejercicios de movimiento, equilibrio y diferentes posturas adaptadas.
2. Desarrollar estrategias sencillas de respiración, relajación y control corporal que permitan al alumnado afrontar situaciones de ansiedad, frustración o sobrecarga sensorial.
3. Potenciar la identificación, expresión y regulación de las emociones, relacionando las sensaciones corporales con los diferentes estados emocionales.
4. Mejorar progresivamente la capacidad de atención, concentración y permanencia en una actividad estructurada.
5. Favorecer la adquisición de estrategias de autorregulación que puedan ser utilizadas en diferentes momentos de la jornada escolar y en otros contextos.
6. Potenciar la autonomía del alumnado mediante el seguimiento de secuencias visuales, rutinas y consignas relacionadas con las sesiones de yoga.
7. Desarrollar habilidades de imitación, seguimiento de instrucciones, espera y flexibilidad ante diferentes propuestas y situaciones.
8. Favorecer la comunicación y la expresión de necesidades, emociones y preferencias utilizando lenguaje oral, gestual, pictogramas u otros sistemas aumentativos y alternativos de comunicación cuando sea necesario.
9. Potenciar la interacción social y la participación en actividades compartidas, favoreciendo experiencias positivas de colaboración con iguales.
10. Facilitar la participación del alumnado del aula específica en actividades inclusivas junto a otros miembros de la comunidad educativa.
11. Sensibilizar al entorno educativo sobre la diversidad y las necesidades del alumnado con TEA y otras necesidades educativas, promoviendo actitudes de respeto, empatía y aceptación.
12. Implicar progresivamente a las familias, proporcionando recursos y estrategias sencillas que permitan dar continuidad en el hogar a las prácticas de respiración, relajación y regulación trabajadas en el centro.
13. Generalizar los aprendizajes adquiridos mediante el yoga a situaciones cotidianas, favoreciendo una mayor autonomía, bienestar y participación del alumnado en los diferentes espacios del centro.

Metodología de trabajo.

La metodología del proyecto será activa, participativa, vivencial, flexible e individualizada, adaptándose a las características, necesidades, capacidades y ritmos de aprendizaje de cada uno de los alumnos. El yoga se utilizará como herramienta educativa para favorecer el bienestar, la regulación emocional, la conciencia corporal y la participación, y no únicamente como actividad física.

Las sesiones se desarrollarán en un ambiente tranquilo, seguro y estructurado, favoreciendo la anticipación y reduciendo la incertidumbre. Cada sesión seguirá una secuencia estable y predecible, apoyada mediante agendas visuales, pictogramas, fotografías y claves visuales, de manera que el alumnado pueda conocer qué actividad se va a realizar y qué se espera de él.

Se partirá de actividades sencillas y conocidas, aumentando progresivamente la dificultad en función de la evolución de cada alumno. Las propuestas tendrán una duración breve y se alternarán momentos de movimiento, respiración, relajación y descanso, respetando las necesidades de procesamiento sensorial y evitando situaciones de sobrecarga.

Se emplearán estrategias de modelado, imitación, aprendizaje por observación, repetición y refuerzo positivo, ofreciendo ayudas físicas, gestuales o visuales cuando sean necesarias y retirándolas progresivamente para favorecer la autonomía. Las instrucciones serán claras, breves y concretas, acompañadas de demostraciones prácticas.

Se aplicarán los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), ofreciendo diferentes formas de acceso, participación y expresión. Las posturas y ejercicios se adaptarán a las capacidades motoras y sensoriales de cada alumno, permitiendo diferentes niveles de ejecución y participación sin que exista una única forma correcta de realizar las actividades.

Se utilizarán materiales motivadores y multisensoriales, como pelotas, telas, elementos visuales, música, cuentos, tarjetas de emociones y materiales de relajación, favoreciendo la experimentación y el aprendizaje significativo.

Se trabajará de manera específica la generalización de los aprendizajes, incorporando las estrategias de respiración, relajación y autorregulación a otros momentos de la jornada escolar, como la asamblea, los cambios de actividad, situaciones de espera o momentos de mayor activación emocional.

La evaluación será continua y formativa, mediante observación directa, registros sencillos y valoración de la evolución individual. Se tendrá en cuenta tanto la adquisición de las habilidades trabajadas como el grado de participación, autonomía, regulación y

disfrute del alumnado, permitiendo modificar y adaptar las propuestas a lo largo del proyecto.

Descripción de las actuaciones previstas y adaptación a formato online.

El proyecto se desarrollará a lo largo del curso mediante sesiones periódicas de yoga adaptado, diseñadas específicamente para responder a las características y necesidades del alumnado del aula específica. Las actuaciones estarán orientadas al desarrollo de la conciencia corporal, la respiración, la relajación, la regulación emocional, la atención, la comunicación y la interacción social.

1. Preparación y anticipación.
Se elaborarán agendas visuales, pictogramas y materiales específicos para anticipar la estructura de las sesiones. Se preparará un espacio tranquilo, accesible y seguro, con esterillas y materiales de apoyo. Se realizará una presentación progresiva de los materiales y de las rutinas para facilitar la familiarización del alumnado.

2. Sesiones de yoga y movimiento consciente.
Se realizarán actividades adaptadas de calentamiento, movimiento, equilibrio y posturas sencillas de yoga. Las propuestas se acompañarán de modelado, apoyos visuales e instrucciones breves, respetando las posibilidades individuales de cada alumno.

3. Respiración y relajación.
Se desarrollarán ejercicios de respiración adaptados, relajación guiada y conciencia corporal. Se utilizarán recursos visuales, música, cuentos y materiales sensoriales para facilitar la comprensión y favorecer la adquisición de estrategias que puedan utilizarse ante situaciones de ansiedad, frustración o sobrecarga.

4. Yoga y educación emocional.
Se relacionarán las actividades corporales con el reconocimiento y expresión de emociones. Se trabajará la identificación de diferentes estados emocionales y la utilización de estrategias de respiración y relajación para recuperar la calma.

5. Actividades cooperativas e inclusivas.
Se realizarán actividades por parejas o pequeños grupos. Estas actuaciones permitirán trabajar la interacción, la comunicación, la imitación, la espera y la cooperación…

6. Generalización de los aprendizajes.
Las estrategias aprendidas se incorporarán a diferentes momentos de la jornada escolar, especialmente en las transiciones, después del recreo, ante situaciones de espera o cuando se detecten estados de activación emocional. Se facilitarán también orientaciones sencillas a las familias para favorecer su utilización en el hogar.

Adaptación a formato online.

En caso de que alguna actuación no pudiera realizarse presencialmente, se elaborarán vídeos breves y accesibles con ejercicios de yoga, respiración y relajación, acompañados de pictogramas y apoyos visuales. Se facilitarán a las familias propuestas sencillas para realizar en casa, adaptadas a las posibilidades de cada alumno. También podrán realizarse sesiones guiadas mediante videollamada y proporcionar materiales digitales para mantener las rutinas y favorecer la continuidad del proyecto.

Todas las actuaciones se adaptarán de forma flexible a la evolución del alumnado y se realizarán respetando sus ritmos, necesidades sensoriales y características individuales.

Calendario de actuaciones.

Primer trimestre: Presentación del proyecto, familiarización con el yoga y establecimiento de rutinas. Actividades de conciencia corporal, movimiento, equilibrio y posturas sencillas. Elaboración y utilización de apoyos visuales.

Segundo trimestre: Trabajo específico de respiración, relajación y regulación emocional. Identificación y expresión de emociones. Introducción de estrategias de calma y autorregulación aplicables a diferentes momentos de la jornada escolar.

Tercer trimestre: Consolidación y generalización de los aprendizajes. Actividades cooperativas y sesiones inclusivas con otros grupos del centro. Elaboración de materiales para las familias y difusión de la experiencia.

Durante todo el curso: Observación y seguimiento del alumnado, adaptación de las actividades a sus necesidades y evaluación continua del grado de consecución de los objetivos.

Medios técnicos y recursos.

Para el desarrollo del proyecto se utilizarán recursos materiales, tecnológicos y didácticos adaptados a las características y necesidades del alumnado. Se contará con **esterillas de yoga, cojines, pelotas, telas y otros materiales sensoriales**, así como tarjetas de posturas, emociones y ejercicios de respiración y relajación.

Se utilizarán **pictogramas, fotografías, agendas visuales y secuencias de actividad** para facilitar la anticipación, comprensión y autonomía del alumnado, siguiendo los principios del DUA.

Entre los medios tecnológicos se emplearán la **pizarra digital, ordenador, tabletas, altavoces y conexión a Internet**, para utilizar música, vídeos, imágenes y otros recursos audiovisuales relacionados con el yoga, la relajación y la educación emocional.

También se elaborarán materiales propios adaptados a las necesidades individuales y recursos digitales para facilitar la continuidad del proyecto en el hogar y su posible adaptación a formato online.

Participación del entorno

El proyecto implicará a diferentes miembros de la comunidad educativa, favoreciendo que sus beneficios trasciendan el aula específica. El **profesorado del centro** colaborará en la generalización de las estrategias de respiración, relajación y regulación emocional en distintos momentos de la jornada escolar.

Se promoverá la participación de **alumnado de otras aulas** en actividades, creando oportunidades de interacción, cooperación y conocimiento de la diversidad.

Las **familias** serán informadas del desarrollo del proyecto y recibirán orientaciones y recursos sencillos para continuar en el hogar algunas de las prácticas trabajadas, favoreciendo la continuidad y generalización de los aprendizajes.

La implicación de todos estos agentes contribuirá a crear un entorno educativo más inclusivo, favoreciendo la convivencia, la empatía, el respeto a las diferencias y el sentimiento de pertenencia al centro.

Difusión del proyecto.

La difusión del proyecto tendrá como finalidad dar visibilidad a las actuaciones realizadas y sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia del bienestar emocional, la autorregulación y la inclusión del alumnado con necesidades educativas diversas.

Se realizará una **documentación gráfica y audiovisual** del desarrollo del proyecto, siempre respetando las autorizaciones de imagen y la normativa vigente de protección de datos.

Se elaborará un **vídeo-resumen final** que recoja las principales actividades, experiencias y aprendizajes desarrollados durante el proyecto.

Los resultados podrán difundirse a través de la **página web del centro, redes sociales y canales institucionales**, así como mediante el tablón o espacios informativos del colegio.

También se podrán compartir materiales elaborados durante el proyecto, como pictogramas, recursos visuales y propuestas de respiración y relajación, para facilitar

que estas estrategias puedan ser conocidas y utilizadas por otros profesionales y familias.

De esta forma, se pretende visibilizar el valor de las prácticas inclusivas y favorecer la sensibilización y participación de toda la comunidad educativa.

Indicadores del grado de consecución de los objetivos.

El grado de consecución de los objetivos se valorará mediante **observación directa, registros sistemáticos, listas de cotejo y comparación entre la situación inicial y final**, teniendo en cuenta las características y el punto de partida individual de cada alumno. La valoración será continua y permitirá adaptar las actuaciones a lo largo del proyecto.

Se utilizará una escala de valoración de cuatro niveles: **1. No iniciado; 2. En proceso; 3. Conseguido; 4. Consolidado**, considerando especialmente la evolución individual y no únicamente el resultado final.

Indicadores:

1. Participa en las sesiones de yoga y mantiene una actitud progresivamente más activa y autónoma.
2. Sigue la secuencia visual de las sesiones y comprende las rutinas establecidas.
3. Realiza, con el nivel de ayuda necesario, diferentes posturas y ejercicios de movimiento y equilibrio.
4. Mejora la conciencia y el reconocimiento de las diferentes partes de su cuerpo.
5. Participa en ejercicios de respiración y relajación, aumentando progresivamente su capacidad para realizarlos.
6. Utiliza alguna estrategia de respiración, relajación o calma ante situaciones de ansiedad, frustración o sobrecarga, con o sin apoyo del adulto.
7. Identifica y expresa emociones básicas mediante lenguaje oral, gestual, pictogramas u otros sistemas de comunicación.
8. Se observa una mejora progresiva en la atención, concentración y permanencia en las actividades propuestas.
9. Aumenta la capacidad para seguir instrucciones sencillas, imitar modelos, esperar turnos y aceptar cambios dentro de las actividades.
10. Participa en actividades por parejas o en pequeño grupo, mostrando una mayor disposición hacia la interacción con sus iguales.
11. Generaliza las estrategias aprendidas a otros momentos de la jornada escolar, especialmente en situaciones de transición, espera o activación emocional.
12. Incrementa progresivamente su autonomía en la preparación, realización y finalización de las actividades.

13. Las familias y profesionales conocen y utilizan algunas de las estrategias de respiración, relajación y regulación trabajadas en el proyecto.
14. Se evidencia una evolución positiva en el bienestar, participación y regulación del alumnado respecto a la situación inicial.

Al finalizar el proyecto se realizará una **valoración global y comparativa de los resultados,** identificando los logros alcanzados, las dificultades encontradas y las propuestas de mejora para dar continuidad a las estrategias que hayan resultado más funcionales.