

PROJECTE D'INNOVACIÓ PEDAGÒGICA

Títol: "PROJECTE D'INNOVACIÓ MIKUYOGUI"

Descripció:



Al llarg de la nostra pràctica com a docents ens trobem que el nostre alumnat manifesta una sèrie de mancances que interfereixen en els seus aprenentatges i en el seu desenvolupament integral. Els infants mostren dificultats d'autoregulació emocional (per millorar la resolució de conflictes i el benestar personal) i d'autoregulació cognitiva (manca d'atenció i de concentració) que interfereixen a l'hora de tenir un clima d'aula afavoridor pels aprenentatges.

Des d'un bon inici, quan ens plantegem impulsar un projecte com és el MIKUYOGUI tenim clar que volem realitzar-lo en equip, amb el recolzament de tot el claustre i de la Direcció del centre. Si bé, caldrà llençar-se a la piscina i anar observant totes les dificultats, encerts i canvis que anirem incorporant per tal que el projecte funcioni.

Enguany és el 4t curs que el Mikuyogui és una proposta de centre que per tal d'implementar-la en tots els nivells, d'una banda, la realitzem amb agrupaments d'internivell d'Espais Compartits a la Comunitat dels Petits i de Tallers d'Aprenentatge a la Comunitat de Mitjans i Grans. I de l'altra, el programem incorporant tècniques holístiques per aconseguir els dos objectius centrals, la millora de l'autoregulació emocional i de la cognitiva.

Els Espais Compartits de Mikuyogui dels Petits, P3 - P4 - P5 (P3 s'incorpora al 3r Trimestre), es treballen com un espai compartit de lliure circulació on cada sessió es realitza amb alumnes diferents fent-se dos cops per setmana. Les pràctiques segueixen l'escala de PATANJALI, el mateix esquema que a Primària, introduïnt-les sempre a partir del joc i al final de la sessió hi ha un treball específic de les emocions a partir d'un conte.

Els tallers de Mikuyogui de Primària es realitzen amb una periodicitat d'un cop a la setmana durant 1h30' amb una durada de 5 sessions, de la següent manera:

- Comunitat de grans: 4t- 5è - 6è . Treballem a partir del fil conductor del Mite de Teseu i el Minotaure, vehiculant les diferents pràctiques de la sessió amb la personalitat i emocions dels diferents personatges.
- Comunitat de mitjans : 1r - 2n - 3r. Treballem a partir del fil conductor del conte dels Músics de Bremen, vehiculant les diferents pràctiques de la sessió amb la personalitat i emocions dels diferents personatges.

Per aconseguir dinamitzar aquest projecte, es veu la necessitat de crear un equip impulsor que amb formació continuada, s'encarrega de dissenyar, crear, millorar les propostes i traspassar-les al claustre per tal que no només es realitzin durant les sessions programades sinó que la resta de mestres puguin incorporar-les a l'aula.

A l'escola Enxaneta, volem donar a conèixer una sèrie de valors i aprenentatges que vagin més enllà de les matèries curriculars. Volem mostrar a l'alumnat que pot utilitzar els seus propis recursos interns per afrontar millor les situacions de la vida quotidiana i per ser persones més lliures. **VOLEM EDUCAR PER A LA VIDA**

El recurs principal en el que se centrarà el nostre projecte és el **ioga educatiu**.

PER QUÈ EL IOGA EDUCATIU?

Perquè és una eina més de millora dins el currículum escolar. Ens permet treballar l'infant d'una forma integral: COS - MENT - EMOCIONS i així poder créixer per dins i per fora.

- El treball de les **EMOCIONS I SENTIMENTS**: Per millorar l'autoestima i la relació amb els altres.
- El treball de la **RESPIRACIÓ**: Per conèixer el nostre estat intern i la podem utilitzar en diferents situacions.
- El treball de la **RELAXACIÓ I CONCENTRACIÓ**: Per obrir un espai interior que facilitarà l'assimilació dels aprenentatges.

BENEFICIS DEL IOGA

Els beneficis que aporta el ioga són molts:

En el pla físic: - Desenvolupament i destresa dels músculs motors. - Millora dels hàbits posturals (manteniment de la columna). - Desenvolupament de la caixa toràctica. - Massatge dels òrgans interns. - Flexibilitat a les articulacions i els músculs. - Estimulació de les funcions vitals (respiració i circulació de la sang). - Afinament dels sentits. - Millora de l'equilibri. - Possibilitat de recuperació, en cas de fatiga. - Millora de la salut. - Exercita l'equilibri i l'estabilitat (essencials per a la correcta alineació del cos). - Millora la coordinació i el ritme, al passar d'una postura a l'altra. - Afavoreix la relaxació i el descans. - Augment de l'energia (aquesta està directament relacionada amb la columna vertebral). - Afavoreix la lateralitat.

En el pla mental: - Calma i relaxa la ment. - Desenvolupa l'atenció i la memòria. - Afavoreix la concentració i l'autodisciplina, millorant el rendiment escolar. - Incrementa la imaginació i la creativitat. - Millora la capacitat de raonament. - Agilita l'activitat mental. - Ajuda a obrir la consciència. - Redueix els nivells d'ansietat. - Proporciona benestar interior.

A nivell emocional: - Millora la confiança en un mateix, augmentant l'autoestima. - Harmonitza el cos i la ment. - Afavoreix l'acceptació dels altres. - Canalitza l'energia per donar millor resposta a les emocions. - Proporciona energia i entusiasme. - Desenvolupa l'obertura i la comunicació cap

els altres. - Proporciona valor i seguretat. - Afavoreix la cohesió de grup i la socialització. - Treballa els valors.

COM HO FEM?

Ens basem amb la metodologia RYE (Recherche sur le ioga dans l'éducation) creada a França l'any 1978 per Micheline Flak-Doctorada en Literatura Americana, Professora d'Anglès, Doctorada en Literatura Americana, Professora de ioga-i investigadora en l'aplicació de tècniques de ioga en l'educació.

La filosofia RYE neix de l'encreuament entre el ioga mil·lenari i el sistema educatiu actual, introdueix tècniques de benestar que tenen present la interdependència entre la ment i el cos.

Aquestes activitats afavoreixen: LA MEMÒRIA, L'ATENCIÓ, LA CONCENTRACIÓ, LA RELAXACIÓ, L'AFECTIVITAT, LA COOPERACIÓ I EL BENESTAR.

És important començar per la bases, amb els més petits i fer-ho extensible a tots els nivells.

QUÈ FEM?

Treballem asanas, respiració, concentració i relaxació per equilibrar les funcions de tot l'organisme i arribar al centre de l'infant. Ho fem seguint l'escala de PATANJALI:

- ☐ NIYAMA: Eliminar toxines i pensaments negatius.
- ☐ ASANA: Practicar postures físiques per enfortir i purificar el cos.
- ☐ PRANAYAMA: Respirar correctament per equilibrar i recarregar energia vital. Calmar les emocions.
- ☐ PRATYAHARA: Saber-nos relaxar per recuperar forces i mantenir un bon nivell d'energia.
- ☐ DHARANA: Concentració. Enfortir la ment mantenint-la quieta i concentrada.
- ☐ YAMA: Treballar junts i millorar les relacions amb l'entorn.



En un **AMBIENT MOLT CUIDAT** que ens ajuda a arribar al centre de cada infant i fomentar el benestar i la reflexió.



Tenim molta cura de:

- **AMBIENT FÍSIC CONFORTABLE:**
 - Espai bonic, acollidor: hall (plantes, arbre emocions) i 2 sales de Mikuyogui (colors dels xacres, bastó de la paraula)
 - Amb elements que ens obrin els sentits: olor, il·luminació, música, veu, colors, respiració...
 - Amb Respecte pel cos i el seu funcionament: no forcem
- **AMBIENT SOCIAL DE QUALITAT:**
 - amical i cooperatiu
 - bona acollida
 - relació de confiança amb la mestra: crear vincles
 - resolució positiva de conflictes
- **AMBIENT EMOCIONAL RIC:**
 - sentir-se segur
 - acceptar errors i dificultats
 - acceptar les emocions pròpies i les dels altres i poder-les expressar

Objectius:

El projecte de MIKUYOGUI té com a objectiu general, contribuir al màxim en el desenvolupament emocional i acadèmic de cada infant de l'escola.



Per aconseguir-ho ens centrarem en dos objectius específics per a la millora de l'adquisició d'aprenentatges i un tercer per al benestar emocional:

Objectius per a la millora de l'adquisició d'aprenentatges:

1. Crear un clima d'aula afavoridor dels aprenentatges.
2. Desenvolupar habilitats per potenciar l'atenció i la concentració per a la millora de l'adquisició dels aprenentatges, a partir de l'ús de metodologies holístiques.

Objectius de benestar emocional:

3. Desenvolupar habilitats d'autoregulació emocional per millorar l'autoconeixement i l'autoestima.

Àmbits curriculars, àrees i/o nivells:

Àmbit dimensió salut i equilibri personal

- Prendre consciència del propi cos per afavorir l'equilibri personal i la bona convivència.
- Identificar i regular les pròpies emocions per afavorir l'equilibri personal i la bona convivència

Àmbit d'aprendre a aprendre

- Estimular les facultats d'aprenentatge potenciant l'atenció, la Concentració i la memorització.

Comunitat de grans: 4t- 5è - 6è . Treballem a partir del fil conductor del Mite de Teseu i el Minotaure, vehiculant les diferents pràctiques de la sessió amb la personalitat i emocions dels diferents personatges. *Vegeu la [Programació Grans](#)*



Comunitat de mitjans : 1r - 2n - 3r. Treballem a partir del fil conductor del conte dels Músics de Bremen, vehiculant les diferents pràctiques de la sessió amb la personalitat i emocions dels diferents personatges. *Vegeu la [Programació Mitjans](#)*



Comunitat de petits: P3 - P4 - P5 (P3 s'incorpora al 3r Trimestre). Aquí Mikuyogui es treballa com un espai compartit de lliure circulació on cada sessió es realitza amb alumnes diferents fent-se dos cops per setmana. Les pràctiques segueixen el mateix esquema introduïnt-les sempre a partir del joc i al final de la sessió hi ha un treball específic de les emocions a partir d'un conte. *Vegeu la [Programació Petits](#)*



Eixos de la innovació pedagògica:

- ☐ Eix 1: Organització i Gestió de centre
- ☒ Eix 2: Metodologies innovadores
- ☐ Eix 3: Xarxa i Ecosistema de la Innovació

Transformació en centre

Curs 2016/17

- La primera actuació que sorgeix fruit d'un treball exhaustiu i de diferents cursos escolars és l'anàlisi de la situació actual de l'escola. A continuació n'expliquem el resum i les idees més rellevants en les que després basem tot el nostre projecte.

Es veu la necessitat que el clima de convivència a les aules i als esbarjos sigui més tranquil. Cal una millora de la gestió dels conflictes.

També es veu important incidir en un clima afavoridor dels aprenentatges per potenciar una major atenció i concentració de l'alumnat.

L'Escola ha estat realitzant un taller d'aprenentatge i un espai compartit al voltant de l'eix de l'educació emocional.

A partir d'aquest anàlisi es veu la necessitat de crear un **grup impulsor** perquè dissenyi com crear i implementar un projecte que ajudi a millorar aquestes necessitats.

- **Formació** de diferents mestres de l'escola del curs:
 - Tècniques de relaxació per als alumnes.
- **Avaluació** del funcionament del taller i espai compartit (espai, materials, contingut, grau de satisfacció).

Curs 2017/18

- **Creació** del grup impulsor a partir d'unes mestres que participen en una formació (CESIRE-RYE) que suma la part emocional, cognitiva i corporal de l'infant amb una mirada holística de la persona, utilitzant el ioga com a eina facilitadora.
- **Formació** de diferents mestres de l'escola en:
 - Relaxació a l'aula (Mindfulness per a equips de centre)
 - [Taller de ioga a l'escola amb Teresa Lladó](#)
 - Metodologies integrades per a un aprenentatge holístic: connectar, integrar i equilibrar. A càrrec de CESIRE - RYE Espanya. [Escala Patanjali](#)
- **Implementació:**
 - Taller de Mikuyogui a tota l'escola:
 - Ed. Infantil: Espais Compartits [Programació Espais Mikuyogui](#)
 - Ed. Primària: Tallers d'aprenentatge [Programació Tallers](#)
 - Sistematització de l'estona de relaxació a tota l'escola. [Relaxació setmanal](#)
 - **Recursos** utilitzats:
 - [Idees força](#)
 - [Taller de ioga a l'escola amb Teresa Lladó](#)
 - [Ioga educatiu Dolors García](#)
 - [Un projecte de creixement integral a l'escola: ioga i Educació. Lídia Serra](#)
 - [Educació Emocional +Mindfulness. Núria Marsal](#)
- **Avaluació** de la implementació del taller de Mikuyogui.

Curs 2018/19

- **Consolidació** del Taller de Mikuyogui a tota l'escola (Ed. Infantil: Espais Compartits i Ed. Primària: Tallers d'aprenentatge) i l'estona de relaxació a tota l'escola.

- **Formació** de diferents mestres de l'escola en:
 - Metodologies integrades per a un aprenentatge holístic: connectar, integrar i equilibrar. A càrrec de CESIRE - RYE Espanya.
 - Iniciació al ioga en família ofertat com a activitat extraescolar per l'AFA de l'escola.
- **Avaluació** de la consolidació del taller de Mikuyogui.

Curs 2019/20

- **Consolidació** del Taller de Mikuyogui a tota l'escola (Ed. Infantil: Espais Compartits i Ed. Primària: Tallers d'aprenentatge) i l'estona de relaxació.
- **Presentació** del Taller de Mikuyogui, com a centre amfirió, en les visites d'aprenentatge de la xarxa XIEP (Xarxa d'Innovació d'escoles de Primària)



- **Formació** de diferents mestres de l'escola en:
 - Metodologies integrades per a un aprenentatge holístic: connectar, integrar i equilibrar. A càrrec de CESIRE - RYE Espanya.
 - Tècniques de ioga a l'Educació (TYE) a càrrec de RYE Espanya.
- **Consolidació** al ioga en família ofertat com a activitat extraescolar per l'AFA de l'escola.
- **Avaluació** del Taller de Mikuyogui.

Curs 2020/21

- Durant tot el curs aturem forçosament el taller de Mikuyogui a l'espera de valorar una possible implementació el curs vinent, depenent de la situació epidemiològica.
- **Formació** de diferents mestres de l'escola en Metodologies integrades per a un aprenentatge holístic de les llengües. Curs d'aprofundiment a càrrec del CESIRE - RYE Espanya.
- **Creació i implementació** de les CÀPSULES MIKUYOGUI a tota l'escola. Aprofitant la situació sanitària d'aquest curs, les persones que fan la formació d'aprofundiment fan traspàs d'aquests coneixements a la resta del claustre a través de les càpsules mikuyogui.
 - vegeu càpsula: [com sento cada llengua?](#)
 - vegeu càpsula: [el mandala de l'apòstrof.](#)
 - vegeu càpsula: [netegem la casa.](#)
 - vegeu càpsula: [obrim les portes dels sentits](#)
 - vegeu [valoració d'una mestra de la realització d'una dinàmica a l'aula](#)
 - vegeu [valoració dels alumnes de fer Mikuyogui](#)
- **Consolidació** de l'estona de relaxació a tota l'escola.

Consolidació i transferibilitat del projecte

Vídeos i/o enllaços

Organització per comunitats: petits, mitjans, grans. en algunes propostes	Des del curs 18-19	Realització de l'espai compartit de Mikuyogui amb la comunitat de petits i el taller d'aprenentatge de Mikuyogui amb els mitjans i grans al voltant del ioga i l'educació emocional.
Incorporació de la relaxació en la vida diària de l'escola	Des del curs 16-17	Mantenir una estona diària de relaxació a les aules, a l'iniciar la jornada i a la tornada del pati realitzant diferents tècniques.
Incorporació del ioga en família com a activitat extraescolar.	Des del curs 18-19	S'incorpora l'extraescolar "ioga en família" per a infants d'Infantil i Cicle Inicial, per tal d'interactuar a través dels sentits per millorar el vincle i la comunicació.
Incorporació d'alguna tècnica holística en l'aprenentatge de llengües.	Des del curs 17-18	<p>S'implementa alguna tècnica holística per millorar la comprensió lectora, expressió oral i escrita.</p> <p>Vegeu: Activitats de tècniques holístiques de ioga.</p> <p>Vegeu: Activitat de tècniques holístiques - anglès</p> <p>Vegeu: Activitat en català</p> <p>Vegeu: Recull activitats ioga aplicat a la llengua / opinió alumnes</p> <p>Vegeu: i els alumnes què en pensen?</p>
Horaris d'esbarjos més diversificats.	Des del curs 18-19	Reorganització en comunitats del temps d'esbarjo i distribució en dos torns, aconseguint menys conflictes, més diàleg, més gestió positiva de les emocions...
Foment de la formació del professorat en aquests aspectes.	Des del curs 18-19	Cada curs ha participat nou professorat de les diferents comunitats en la formació en tècniques holístiques.
Creació de la Comissió d'educació emocional.	Des del curs 18-19	Aquesta comissió és responsable de tasques com: establir els Objectius de centre per treballar l'educació emocional amb els alumnes;; Crear banc de recursos : material, recursos, revistes, bibliografia, que puguin ajudar a tots/es els/les mestres, Crear un apartat a la web que es vagi actualitzant amb articles, llibres, activitats(encara que siguin

		fora del centre) on les famílies també tinguin un calaix de recursos per consultar; Donar orientacions a les famílies per treballar l'educació emocional a casa.
Incorporació de l'espai MIKUYOGUI a l'apartat famílies del web de l'escola. <i>Vegeu: Bloc escola Enxaneta -Mikuyogui</i>	Des del curs 19-20	Durant la situació excepcional del confinament es va crear un espai per a les famílies al web de l'escola per millorar la comunicació. Aquest espai va recollir els àmbits més significatius del centre, entre ells el de Mikuyogui.