I.- Datos Generales

Código	Título
EC0967	Conducción de práctica de yoga para niños

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan en la función de conducir una práctica de yoga para niños de cuatro a diez años y cuyas competencias incluyen: el preparar la sesión para la práctica de yoga para niños, conducir un juego de presentación rompe hielos para niños, conducir una secuencia de calistenia, conducir una secuencia de ejercicios psicofísicos, conducir una secuencia de alongamiento muscular y flexibilización articular, conducir una serie de asanas, conducir una relajación profunda consciente y despedir a los niños de la sesión.

Así mismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en el Estándar de Competencia (EC).

Descripción general del Estándar de Competencia

El EC describe el desempeño de la persona que conduce una práctica de yoga para niños desde la preparación de la sesión para la práctica de yoga, hasta la conducción de la relajación profunda consciente y la despedida de los niños de la sesión; con las características de calidad que requiere el mercado. También establece los conocimientos teóricos con los que debe contar un instructor de yoga para niños para realizar su trabajo, así como las actitudes relevantes en su desempeño.

El presente Estándar de Competencia se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad y libre acceso.

Nivel en el Sistema Nacional de Competencias: Dos

Desempeña actividades programadas que, en su mayoría, son rutinarias y predecibles. Depende de las instrucciones de un superior. Se coordina con compañeros de trabajo del mismo nivel jerárquico.

Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló
Masajes y servicios de SPA.

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:	Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:
30 de noviembre de 2017	14 de diciembre de 2017
Periodo sugerido de revisión /actualización del EC:	
4 años	

NOMBRE Y FIRMA DEL CANDIDATO

NOMBRE Y FIRMA DEL EVALUADOR

Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones (SINCO)

Grupo unitario
No hay referencia en el SINCO.

Ocupaciones asociadas
No hay referencia en el SINCO.

Ocupaciones no contenidas en el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones y reconocidas en el Sector para este EC
Instructor de yoga

Clasificación según el sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN)

Sector:

61 Servicios educativos.

Subsector:

611 Servicios educativos.

Rama:

6116 Otros servicios educativos.

Subrama:

61162 Escuelas de deporte.

Clase:

611621 Escuelas de deporte del sector privado.

611622 Escuelas de deporte del sector público.

El presente EC, una vez publicado en el Diario Oficial de la Federación, se integrará en el Registro Nacional de Estándares de Competencia que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

Organizaciones participantes en el desarrollo del Estándar de Competencia

- Organización Internacional para el Desarrollo Humano A.C.
- Asociación Latinoamericana de SPA A.C. (ALSPA)
- Expo Masaje, S.A. de C.V.
- Expo SPA
- Escuela Profesional de Masaje, Terapias Psicológicas y Alternativas
- Centro Escolar mariposa Maya A.C.
- Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística A.C.
- Revista Dossier
- T´hai Escuela Profesional de Masaje
- Fundación Hispanoamericana Mikao Usui S.C.
- Vuela Libre S.C.

- Universidad Albert Einstein
- Namikoshi Shiatsu México A.C.
- Cumbre Tajín
- Centro de las Artes Indígenas

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:	• Para demostrar la competencia en este EC, se recomienda que se lleve a cabo en el lugar de trabajo y durante su jornada laboral, sin embargo, pudiera realizarse de manera simulada si el sitio para la evaluación cuenta con la estructura para llevar a cabo el desarrollo de todos los criterios de evaluación referidos en el EC.
Apoyos/Requerimientos:	• Es necesario contar como mínimo con los siguientes materiales para poder poner en práctica este EC: espacio para la sesión, tapetes, un grupo de al menos dos niños.

Duración estimada de la evaluación

1 hora en gabinete y 1 hora con 30 minutos en campo, totalizando 2 horas con 30 minutos

Referencias de información

- Aprende Yoga, André Van Lysebeth, Editorial Urano, Barcelona 2009.
- Yug Yoga Yoghismo, Serge Raynaud de la Ferreiere, GFU, Caracas Venezuela.
- Yoga para las tres etapas de la vida, Drivatsa Ramaswami, Grupo Editorial Tomo, México 2006.
- Los músculos clave en el Hatha Yoga, Ray Long, Editorial Acanto, Barcelona 2008.
- El ciclo vital completado, Erik H. Erikson, Editorial Paidós Ibérica 2000.
- Manual de técnicas de dinámica de grupos de sensibilidad y lúdica pedagógicas, Celso Antunes, Editorial Lumen, Buenos Aires 1992. 227p
- Yoga para niños, Ramiro Calle, Editorial Kairós, S.A., Barcelona, España 2013.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia

Conducción de práctica de yoga para niños

Elemento 1 de 8

Preparar la sesión para la práctica de yoga para niños

Elemento 2 de 8

Conducir un juego de presentación rompe hielos para niños

Elemento 3 de 8

Conducir una secuencia de calistenia para niños

Elemento 4 de 8

Conducir una secuencia de gimnasia psicofísica para niños

Elemento 5 de 8

Conducir una secuencia de elongamiento muscular y flexibilización articular para niños

Elemento 6 de 8

Conducir una serie de asanas para niños

Elemento 7 de 8

Conducir una relajación consciente para niños

Elemento 8 de 8

Despedir a los niños de la sesión

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 8	E3023	Preparar la sesión para la práctica de yoga para niños

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Recibe a los niños:
   - Acudiendo al lugar, el día y la hora acordado,
   - Saludándolos al llegar de manera verbal,
   - Preguntando a los padres o responsables de los niños nuevos sobre la capacidad física de los niños, su experiencia en la práctica de yoga y si presentan alguna dolencia o malestar que les pudiera impedir realizar los ejercicios,
   - Verificando que todo esté en su lugar, y
   - Aclarando las dudas e inquietudes que manifiesten los niños y/o padres/responsables con respecto a la sesión.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El espacio preparado:
   - Está ventilado,
   - Tiene iluminación,
   - Está limpio y libre de aroma,
   - Está ordenado,
   - Es adecuado para el desplazamiento de los niños de acuerdo a su número,
   - Está libre de juguetes, objetos o material no necesarios para la clase antes de que lleguen los niños a la sesión, y
   - Cuenta con tapetes limpios.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Limpieza: La manera en que se presenta aseado y pulcro, peinado, con maquillaje discreto, uñas limpias con esmalte discreto, ropa deportiva sin manchas y en condición física saludable.
2. Amabilidad: La manera en que se muestra atento, empático, tranquilo, da un trato cordial y respetuoso cuando recibe a los niños y resuelve las dudas e inquietudes respecto a la sesión.

GLOSARIO

1. Condición física saludable: Estado de completo bienestar físico, mental y social, que permite llevar a cabo las tareas diarias con vigor y vivacidad, y con

suficiente energía para disfrutar el tiempo libre y, para afrontar emergencias inesperadas.

Referencia	Código	Título
2 de 8	E3024	Conducir un juego de presentación rompe hielos para niños

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Conduce un juego de presentación rompehielos para niños:
   - Al inicio de la sesión presentándose,
   - Pidiendo a los niños que se sienten formando un circulo,
   - Explicándoles en qué consiste el juego,
   - Haciendo una demostración del juego para que los niños comprendan la dinámica, y
   - Continuando el juego hasta que todos los niños se hayan presentado.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Estructura de una clase de yoga para niños	Conocimiento
2. Definición y elementos de la técnica rompe hielos para niños	Conocimiento
3. Beneficio del juego como método de enseñanza – aprendizaje de yoga para niños	Conocimiento

GLOSARIO

1. Juego de presentación rompehielos:	Técnica que fomenta la inclusión, la empatía y el respeto de los niños; que prepara para el trabajo grupal tanto físico de la práctica de yoga como el emocional y mental en la integración de los niños a un ambiente de valores.

Referencia	Código	Título
3 de 8	E3025	Conducir una secuencia de calistenia para niños

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Guía el ejercicio de calentamiento para iniciar:
   - Pidiendo a los niños que corran alrededor del salón al ritmo de la música,
   - Describiendo diferentes lugares de la naturaleza,

- Pidiéndoles que imaginen que son diferentes animales de acuerdo al lugar de la naturaleza que describe, y
- Pidiéndoles que se detengan después de tres minutos.

2. Guía el ejercicio de calentamiento articulatorio No. 1:
   - Pidiendo a los niños que simulen ser un animal que se asemeje al movimiento,
   - Mostrando los ejercicios,
   - Flexionando el cuello de arriba hacia abajo, acercando el mentón al pecho y extendiendo el cuello, llevando la cabeza hacia atrás en lo posible,
   - Girando la cabeza de un lado hacia el otro acercando el mentón hacia el hombro correspondiente,
   - Flexionando el cuello acercando el mentón al pecho y girando la cabeza hacia un lado haciendo un circulo completo y repitiendo hacia el lado contrario,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
   - Observando el desempeño de los niños,
   - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
   - Indicando verbalmente a los niños el cambio al siguiente ejercicio, después de 5 repeticiones de cada lado.

3. Guía el ejercicio de calentamiento articulatorio No. 2:
   - Pidiendo a los niños que simulen ser un animal que se asemeje al movimiento;
   - Mostrando los ejercicios,
   - Elevando lateralmente los brazos hasta la altura de las orejas, hasta casi tocarlas,
   - Bajando lateralmente los brazos por debajo de los hombros,
   - Realizando movimientos continuos con los brazos de arriba hacia abajo,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
   - Observando el desempeño de los niños,
   - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
   - Indicando verbalmente a los niños el cambio al siguiente ejercicio, después de 5 repeticiones.

4. Guía el ejercicio de calentamiento articulatorio No. 3:
   - Pidiendo a los niños que simulen ser un animal que se asemeje al movimiento,
   - Mostrando los ejercicios,
   - Doblando ligeramente las rodillas en posición vertical con los pies paralelos y separados a la altura de los hombros, brazos sueltos a los costados del cuerpo,
   - Realizando movimientos de un lado hacia el otro con la cadera; alternando izquierda derecha,
   - Regresando a la posición inicial,
   - Realizando el desplazamiento de la pelvis hacia el enfrente y hacia atrás,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
   - Observando el desempeño de los niños,
   - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
   - Indicando verbalmente a los niños el cambio al siguiente ejercicio, después de 5 repeticiones de cada uno de los ejercicios.

5. Guía el ejercicio de calentamiento articulatorio No. 4:
   - Pidiendo a los niños que imaginen ser un animal que se asemeje al movimiento,
   - Mostrando el ejercicio,
   - Colocándose de pie con rodillas flexionadas y brazos sueltos,
   - Moviendo brazos libremente,
   - Desplazándose por el espacio libremente,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
   - Observando el desempeño de los niños,
   - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
   - Indicando el cambio para el siguiente ejercicio, después de 30 segundos de los ejercicios.

6. Guía el ejercicio de calentamiento articulatorio No. 5:
   - Pidiendo a los niños que simulen ser un animal que se asemeje al movimiento;
   - Mostrando los ejercicios,
   - Colocándose en posición vertical con los pies paralelos y separados a la altura de los hombros,
   - Flexionando las rodillas con los brazos extendidos hacia el frente,
   - Dando brincos,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
   - Observando el desempeño de los niños,
   - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
   - Indicando verbalmente a los niños el cambio al siguiente ejercicio, después de 5 repeticiones.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Principales músculos y articulaciones del cuerpo por regiones (cabeza, cuello, tronco, cintura pélvica, cintura escapular).	Conocimiento
2. Estadios del desarrollo psicosocial infantil de Erickson	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en que dirige la secuencia de calistenia, con voz dinámica y clara.

GLOSARIO

1.	Calistenia:	Sistema de ejercicio que prepara el trabajo físico de la práctica de yoga, en el cual el interés está en los movimientos de los grupos musculares, más que en la potencia o el esfuerzo.
2.	Mostrando el ejercicio:	Realizar el ejercicio al mismo tiempo que lo describe.

Referencia	Código	Título
4 de 8	E3026	Conducir una secuencia de gimnasia psicofísica para niños

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Conduce el ejercicio de gimnasia psicofísica No. 1:
   - Pidiendo a los niños que imaginen ser un animal que se asemeje al movimiento,
   - Mostrando el ejercicio,
   - Colocándose con los pies y las manos sobre el piso,
   - Estirando piernas y brazos, manteniendo las plantas de los pies y las palmas de las manos sobre el piso,
   - Moviéndose por el espacio en esta posición,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
   - Observando el desempeño de los niños,
   - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
   - Indicando el cambio para el siguiente ejercicio, después de 30 segundos.

2. Conduce el ejercicio de gimnasia psicofísica No. 2:
   - Pidiendo a los niños que simulen ser un animal que se asemeje al movimiento,
   - Mostrando los ejercicios,
   - Doblando las rodillas y llevando sus manos al piso, pies paralelos y separados a la altura de los hombros,
   - Realizando saltos avanzando hacia el frente,
   - Colocando las manos sobre el piso nuevamente después de cada salto,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
   - Observando el desempeño de los niños,
   - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
   - Indicando verbalmente a los niños el cambio al siguiente ejercicio, después de 5 repeticiones.

3. Conduce el ejercicio de gimnasia psicofísica No.3:
   - Pidiendo a los niños que imaginen ser un animal que se asemeje al movimiento,
   - Mostrando el ejercicio,
   - Colocándose sentados en el piso, apoyando plantas de los pies, palmas apoyadas en el piso detrás de los glúteos,
   - Levantando la cadera,
   - Moviéndose por el espacio en esta posición hacia atrás coordinado el desplazamiento de manos y pies para no perder el equilibrio,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
   - Observando el desempeño de los niños,
   - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
   - Indicando el cambio para el siguiente ejercicio, después de 30 segundos.

4. Conduce el ejercicio gimnasia psicofísica No. 4:
   - Pidiendo a los niños que se imaginen ser un animal que se asemeje al movimiento,
   - Mostrando el ejercicio,
   - Pidiendo a los niños que se coloquen de pie y espalda recta, pies a la altura de los hombros,
   - Extendiendo los brazos lateralmente,
   - Doblando codos y llevando las manos a la altura de sus orejas,
   - Llevando la rodilla derecha hacia el codo izquierdo sin quitar las manos de las orejas,
   - Regresando a la posición inicial,
   - Llevando la rodilla izquierda hacia el codo derecho sin quitar las manos de las orejas,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
   - Observando el desempeño de los niños,
   - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
   - Indicando el cambio para el siguiente ejercicio, después de 5 repeticiones de cada lado.

5. Conduce el ejercicio de gimnasia psicofísica No. 5:
   - Pidiendo a los niños que imaginen ser un animal que se asemeje al movimiento,
   - Mostrando el ejercicio,
   - Colocándose de pie, piernas separadas a la altura de los hombros, brazos sueltos,
   - Flexionando rodillas, colocando palmas de las manos sobre los muslos con los pulgares hacia afuera, sacando la lengua al mismo tiempo que se agrandan los ojos y se emite el sonido de la exhalación,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
   - Observando el desempeño de los niños,
   - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
   - Indicando el cambio para el siguiente ejercicio, después de 5 repeticiones.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Definición, órganos que intervienen y proceso fisiológico de la respiración	Conocimiento
2. Principios básicos de la gimnasia psicofísica.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Orden: La manera en la que dirige la secuencia de gimnasia psicofísica respetando el orden de los ejercicios.
2. Amabilidad: La manera en que corrige a los niños acercándose a ellos discretamente, mostrándoles el movimiento correcto sin tocarlos y hablándoles en tono firme y amable.

GLOSARIO

1. Gimnasia psicofísica: La gimnasia psicofísica está inspirada en las posturas del Hatha Yoga y sirve para preparar el cuerpo para hacer las posturas; trabaja firmemente en la respiración, en purificar el cuerpo, limpiar y flexibilizar las vértebras, fortalecer el abdomen, mejorar la circulación, masajear los órganos internos, estirar, fortalecer y relajar músculos y nervios, pero sobre todo está enfocada a unir cuerpo y mente.

Referencia	Código	Título
5 de 8	E3027	Conducir una secuencia de elongamiento muscular y flexibilización articular para niños

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización No. 1:
   - Nombrando el ejercicio de alguna manera creativa (animal, elemento de la naturaleza, objeto) que se asemeje a la postura para facilitar la comprensión del niño,
   - Mostrando el ejercicio,
   - Colocándose de pie, piernas estiradas y ampliamente abiertas a los costados del cuerpo con brazos estirados hacia arriba como si quisieran tocar el techo,
   - Sosteniendo la posición durante 6 segundos,
   - Inclinando el tronco hasta bajarlo y llevando los brazos hacia abajo para tocar con las palmas de las manos el piso,
   - Sosteniendo la posición durante 6 segundos,
   - Regresando nuevamente a la posición inicial,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
   - Observando el desempeño de los niños,

- Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio, después de 5 repeticiones.

2. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización No. 2:
   - Nombrando el ejercicio de alguna manera creativa (animal, elemento de la naturaleza, objeto) que se asemeje a la postura para facilitar la comprensión del niño,
   - Mostrando el ejercicio,
   - Colocándose de pie, piernas estiradas y pies juntos, brazos laterales y estirados,
   - Inclinando el tronco hacia el frente y elevando una pierna hacia atrás hasta la altura de la cadera,
   - Estirando la espalda con los brazos y manos extendidos y firmes hacia atrás y a los lados con vista hacia el piso,
   - Sosteniendo la posición durante 6 segundos,
   - Regresar a la posición inicial,
   - Descansando 6 segundos,
   - Repitiendo el ejercicio con la pierna contraria elevada,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Observando el desempeño de los niños,
   - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
   - Regresando a la posición inicial, e
   - Indicando el cambio para el siguiente ejercicio, después de 3 repeticiones de cada lado.

3. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización No. 3:
   - Nombrando el ejercicio de alguna manera creativa (animal, elemento de la naturaleza, objeto) que se asemeje a la postura para facilitar la comprensión del niño,
   - Mostrando el ejercicio,
   - Colocándose de pie, pies rectos separados a lo ancho de los hombros con rodillas estiradas, espalda recta, brazos sueltos a los costados del cuerpo,
   - Flexionando el tronco hacia el frente hasta colocar las manos sobre el piso formando una V invertida con el cuerpo, llevando la barbilla al pecho,
   - Sosteniendo esta posición por 6 segundos,
   - Avanzando con las palmas de las manos hasta quedar boca abajo sobre el piso,
   - Avanzado nuevamente con las palmas de las manos hacia atrás con las piernas estiradas, para volver a formar una V invertida,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
   - Observando el desempeño de los niños,
   - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
   - Indicando el cambio para el siguiente ejercicio, después de 5 repeticiones.

4. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización No. 4:
   - Nombrando el ejercicio de alguna manera creativa (animal, elemento de la naturaleza, objeto) que se asemeje a la postura para facilitar la comprensión del niño,
   - Mostrando el ejercicio,
   - Colocándose sentado sobre el piso, piernas estiradas abiertas ampliamente y espalda recta,

- Elevando los brazos estirados por encima de la cabeza a la altura y separación de los hombros con palmas encontradas,
- Inclinando el tronco hacia un costado en dirección a una de las piernas estiradas,
- Tomando con la mano del brazo que queda entre el tronco y la pierna, el arco del pie por la parte interna y del brazo que queda por encima del tronco, tomar el arco del pie por la parte externa con la mano, simultáneamente,
- Empujando la punta del pie hacia delante y jalando el pie con las manos,
- Manteniendo la posición durante 6 segundos,
- Soltando y relajando,
- Llevando el tronco a la posición inicial,
- Descansando 6 segundos,
- Repitiendo el ejercicio al lado contario,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
- Observando el desempeño de los niños,
- Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio, después de 5 repeticiones de cada lado.

5. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización No. 5:
   - Nombrando el ejercicio de alguna manera creativa (animal, elemento de la naturaleza, objeto) que se asemeje a la postura para facilitar la comprensión del niño,
   - Mostrando el ejercicio,
   - Pidiendo a los niños que se coloquen sentados en el piso con espalda recta,
   - Flexionando ambas piernas para colocar plantas de los pies juntas,
   - Llevando las rodillas hacia abajo y sosteniendo durante 20 segundos,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
   - Observando el desempeño de los niños,
   - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
   - Indicando el cambio para el siguiente ejercicio, después de 30 segundos.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Definición y beneficios de la elongación muscular	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en que dirige la secuencia de elongación y flexibilización articular tranquilo y con tono de voz firme y dinámica. .

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Guía la serie de asanas:
   - Narrando un cuento/relato que vaya llevando a los niños a la realización de las asanas,
   - Manteniendo contacto visual con los niños,
   - Manteniendo el interés de los niños, y
   - Cambiando los ritmos y el tono de voz conforme avanza el relato.

2. Conduce la asana Vriksha I:
   - Utilizando el nombre de algún animal, objeto o elemento de la naturaleza que se asemeje a la postura para nombrar la asana,
   - Describiendo cada uno de los movimientos a los niños,
   - Haciendo la postura para ejemplificarla a los niños,
   - Colocándose de pie, pies verticales y juntos, espalda recta, brazos a los costados del cuerpo, vista al frente,
   - Elevando los brazos estirados formando una V,
   - Levantando el pie llevándolo al tobillo contrario apoyando el empeine evitando que el pie toque el piso,
   - Manteniendo el equilibrio en esta posición 5 segundos,
   - Elevando lentamente el pie hasta colocarlo encima de la rodilla, rodeándola con el empeine,
   - Pidiendo a los niños que sostengan esta postura,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
   - Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
   - Indicando a los niños que deshagan la asana, primero regresando el pie a su lugar inicial y luego colocando los brazos a los costados del cuerpo quedando en la posición inicial,
   - Observando el desempeño de los niños,
   - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar la postura correctamente, y
   - Realizando la asana con el lado contrario.

3. Conduce la asana Adho Mukha Svanasana:
   - Utilizando el nombre de algún animal, objeto o elemento de la naturaleza que se asemeje a la postura para nombrar la asana,
   - Describiendo cada uno de los movimientos a los niños,
   - Haciendo la postura para ejemplificarla a los niños,
   - Arrodillándose al mismo tiempo que apoya las manos sobre el suelo, con la espalda recta manos con dedos abiertos y alineadas con los hombros y rodillas alineadas con la cadera,
   - Levantando la cadera y estirando las piernas,
   - Intentando apoyar los talones de los pies sobre el piso,
   - Abriendo los omoplatos,
   - Manteniendo piernas, hombros, muslos y pantorrillas estiradas,
   - Pidiendo a los niños que sostengan esta postura,

- Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Indicando a los niños que deshagan la asana, colocando rodillas sobre el piso, y después sentándose,
- Observando el desempeño de los niños, y
- Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar la postura correctamente.

4. Conduce la asana Vajrasana:
   - Utilizando el nombre de algún animal, objeto o elemento de la naturaleza que se asemeje a la postura para nombrar la asana,
   - Describiendo cada uno de los movimientos a los niños,
   - Haciendo la postura para ejemplificarla a los niños,
   - Colocándose sentado sobre los talones, rodillas y pies juntos y empeines apoyados en el piso,
   - Colocando las manos sobre los muslos, los dedos pulgares de las manos tocándose,
   - Abriendo la boca grande y sacando la lengua, abriendo grande los ojos y manteniendo la espalda recta,
   - Pidiendo a los niños que sostengan esta postura,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
   - Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
   - Indicando a los niños que deshagan la asana; estirando las piernas al frente y colocando brazos al costado,
   - Observando el desempeño de los niños, y
   - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar la postura correctamente.

5. Conduce la asana Sethu Bandhasana:
   - Utilizando el nombre de algún animal, objeto o elemento de la naturaleza que se asemeje a la postura para nombrar la asana,
   - Describiendo cada uno de los movimientos a los niños,
   - Haciendo la postura para ejemplificarla a los niños,
   - Colocándose recostado boca arriba con piernas extendidas,
   - Apoyando ambas plantas de los pies en el suelo, cerca de los glúteos, y alineados con los hombros,
   - Empujándose con los pies contra el suelo para elevar la cadera tanto como sea posible,
   - Llevando las manos a la espalda a la altura de los riñones para dejar que el peso del tronco recaiga sobre los brazos,
   - Pidiendo a los niños que sostengan esta postura,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
   - Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
   - Indicando a los niños que deshagan la asana, apoyando lentamente la columna vértebra por vértebra, hasta que el sacro quede en el piso, estirando las piernas y colocando los brazos a los costados del cuerpo quedando en la posición inicial,
   - Observando el desempeño de los niños, y
   - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar la postura correctamente.

6. Conduce la asana Pashimottana:
   - Utilizando el nombre de algún animal, objeto o elemento de la naturaleza que se asemeje a la postura para nombrar la asana,
   - Describiendo cada uno de los movimientos a los niños,
   - Haciendo la postura para ejemplificarla a los niños,
   - Colocándose sentado, piernas juntas y extendidas, espalda recta, manos sobre los muslos,
   - Deslizando las manos en dirección a los pies, hasta tomar los tobillos,
   - Flexionando los codos, llevando el rostro hacia las piernas,
   - Tocando el piso con los codos, sin flexionar las rodillas,
   - Pidiendo a los niños que sostengan esta postura,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
   - Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
   - Indicando a los niños que deshagan la asana, regresando el tronco a posición vertical,
   - Observando el desempeño de los niños, y
   - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar la postura correctamente.

7. Conduce la asana Sarvangasana:
   - Utilizando el nombre de algún animal, objeto o elemento de la naturaleza que se asemeje a la postura para nombrar la asana,
   - Describiendo cada uno de los movimientos a los niños,
   - Haciendo la postura para ejemplificarla a los niños,
   - Colocándose recostado boca arriba,
   - Elevando ambas piernas estiradas con pies juntos y puntas de los dedos hacia el techo,
   - Colocando manos sobre la espalda a la altura de los riñones con codos flexionados y antebrazos recargados sobre el piso,
   - Empujando con los pies hacia el techo hasta elevar la cadera y mantener el tronco y piernas de manera vertical,
   - Pidiendo a los niños que sostengan esta postura,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
   - Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
   - Indicando a los niños que deshagan la asana, bajando las piernas estiradas y juntas lentamente al suelo, regresando los brazos a los costados del cuerpo y quedando en la posición inicial,
   - Observando el desempeño de los niños, y
   - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar la postura correctamente.

8. Conduce la asana Sukhasana:
   - Utilizando el nombre de algún animal, objeto o elemento de la naturaleza que se asemeje a la postura para nombrar la asana,
   - Describiendo cada uno de los movimientos a los niños,
   - Haciendo la postura para ejemplificarla a los niños,
   - Colocándose sentado, espalda recta, piernas flexionadas y cruzadas,
   - Llevando las rodillas hacia el piso con palmas de las manos sobre las rodillas, hombros y brazos relajados,
   - Manteniendo el rostro relajado y los ojos cerrados,

- Pidiendo a los niños que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Indicando a los niños que deshagan la asana, estirando las piernas para quedar en la posición inicial,
- Observando el desempeño de los niños, y
- Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar la postura correctamente.

9. Conduce la asana Dhanurasana:
   - Utilizando el nombre de algún animal, objeto o elemento de la naturaleza que se asemeje a la postura para nombrar la asana,
   - Describiendo cada uno de los movimientos a los niños,
   - Haciendo la postura para ejemplificarla a los niños,
   - Colocándose recostado boca abajo, piernas extendidas, brazos extendidos a un costado del cuerpo, barbilla pegada al piso,
   - Flexionando las rodillas, tomando los tobillos con las manos,
   - Elevando los muslos, el tronco y la cabeza hasta formar un arco con el cuerpo
   - Pidiendo a los niños que sostengan esta postura,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
   - Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
   - Indicando a los niños que deshagan la asana, soltando tobillos y regresando a la postura inicial sobre el suelo, estirando los brazos a los costados del cuerpo,
   - Observando el desempeño de los niños, y
   - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar la postura correctamente.

10. Conduce la asana Makarasana:
    - Utilizando el nombre de algún animal, objeto o elemento de la naturaleza que se asemeje a la postura para nombrar la asana,
    - Describiendo cada uno de los movimientos a los niños,
    - Haciendo la postura para ejemplificarla a los niños,
    - Colocándose recostado boca abajo, manos a los lados del cuerpo y con la barbilla y el pecho tocando el suelo,
    - Extendiendo piernas con los dedos apuntando ligeramente hacia el exterior, mientras que los talones se vuelven hacia adentro y la parte superior de los pies presiona hacia el suelo,
    - Doblando ambos codos para llevar las palmas de las manos por debajo de la barbilla,
    - Levantando el pecho, hombros y cuello, con los codos como soporte,
    - Pidiendo a los niños que sostengan esta postura,
    - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
    - Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
    - Indicando a los niños que deshagan la asana, colocando el cuerpo sobre el piso boca abajo, quedando en la posición inicial,
    - Observando el desempeño de los niños, y
    - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar la postura correctamente.

11. Conduce la asana Bhujangasana I:
    - Utilizando el nombre de algún animal, objeto o elemento de la naturaleza que se asemeje a la postura para nombrar la asana,
    - Describiendo cada uno de los movimientos a los niños,
    - Haciendo la postura para ejemplificarla a los niños,
    - Colocándose recostado boca abajo, cara hacia el piso, piernas extendidas, pies unidos por las puntas (no por los talones), manos debajo de los hombros con las palmas hacia el piso y codos pegados al cuerpo,
    - Extendiendo los brazos, elevando el tórax lentamente (sin abrir los brazos hacia los lados) hasta que los brazos queden totalmente extendidos, con rostro al frente,
    - Quedando la parte baja del vientre apoyada en el piso,
    - Pidiendo a los niños que sostengan esta postura,
    - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
    - Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
    - Indicando a los niños que deshagan la asana, primero regresando el tronco al piso con los brazos a los costados del cuerpo, quedando en la posición inicial,
    - Observando el desempeño de los niños, y
    - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar la postura correctamente.

12. Conduce la asana Balasana:
    - Utilizando el nombre de algún animal, objeto o elemento de la naturaleza que se asemeje a la postura para nombrar la asana,
    - Describiendo cada uno de los movimientos a los niños,
    - Haciendo la postura para ejemplificarla a los niños,
    - Colocándose sentado sobre los talones con los dedos gordos del pie tocándose y las rodillas separadas,
    - Llevando el torso hacia abajo entre los muslos,
    - Colocando los brazos sobre el suelo junto al torso con palmas de las manos hacia arriba,
    - Dejando descansar hombros en el suelo,
    - Pidiendo a los niños que sostengan esta postura,
    - Describiendo el ritmo de la respiración a los niños,
    - Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
    - Indicando a los niños que deshagan la asana, colocando el cuerpo sobre el piso, quedando en la posición inicial,
    - Observando el desempeño de los niños, y
    - Corrigiendo el desempeño de los niños en caso de no realizar la postura correctamente.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Efectos de la práctica de yoga en la salud integral	Conocimiento
2. Definición de yoga	Conocimiento
3. Beneficios de la práctica de yoga en los niños	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1.	Orden:	La manera en la que dirige la serie de asanas respetando el orden de los ejercicios.
2.	Amabilidad:	La manera en que asesora a los niños acercándose a ellos discretamente, mostrándoles el movimiento correcto sin tocarlos y hablándoles en tono amable.
3.	Tolerancia	La manera en que asesora tranquilamente cuantas veces lo requiera el niño sin realizar gesticulaciones de desaprobación al interactuar con éste.

GLOSARIO

1.	Postura:	Sinónimo de posición o asana.

Referencia	Código	Título
7 de 8	E3029	Conducir una relajación consciente para niños

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Induce a los niños a la relajación:
   - Manteniéndose de pie o sentado,
   - Observando a los niños, y
   - Pidiendo que adopten la postura boca arriba.

2. Dirige la relajación:
   - Pidiendo a los niños se coloquen recostados en el piso boca arriba,
   - Indicando el ritmo de la respiración, y
   - Focalizando la atención mental progresivamente en las distintas zonas del cuerpo; desde los pies hasta la cabeza, con la finalidad de visualizar y liberar tensión de cada parte del cuerpo.

3. Reactiva a los niños:
   - Pidiendo que tomen consciencia de su respiración,
   - Describiendo el movimiento de cada parte del cuerpo, iniciando con las extremidades y en dirección al tronco,
   - Guiando estiramientos suaves de piernas, brazos y espalda,
   - Pidiendo se incorporen lentamente de manera lateral hasta quedar de pie, y
   - Verificando en todo momento que los niños vayan retornando a su estado ordinario de consciencia suavemente.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Elementos que componen la relajación consciente.	Conocimiento
2. Beneficios de la relajación consciente en los niños.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Orden: La manera en la que se dirige la secuencia de la relajación desde la inducción hasta la reactivación.
2. Amabilidad: La manera en que se guía la relajación con tono de voz suave y pausada.
3. Responsabilidad: La manera en que se resguarda y respeta la integridad de los niños durante el estado de relajación, observándolos discretamente y sin tocarlos.

Referencia	Código	Título
8 de 8	E3030	Despedir a los niños de la sesión

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Despide a los niños:
   - Al terminar la sesión,
   - Agradeciendo de forma verbal la asistencia de los niños,
   - Mencionando la importancia de la práctica de yoga para despertar el interés de los niños y motivarlos a que sigan practicando,
   - Invitando a los niños a la siguiente sesión,
   - Mostrando disposición para resolver dudas a los niños y a sus padres o responsable, y
   - Entregando a los niños a sus padres o responsable.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad: La manera en que se muestra atento y tranquilo, motivando a los niños a expresar sus dudas e inquietudes con respecto a la sesión; y da un trato cordial y respetuoso al resolver dudas y despedir a los niños.