

Projeto Educativo Sukha - Yoga com crianças



|                          |   |
|--------------------------|---|
| Destinatários            | 8 alunos, Pré-escolar   |
| Horário de funcionamento | Terças-feiras, 08:40-09:00  |
| Breve apresentação       | <p>Sukha é uma palavra sânscrita e pali que significa um estado de profundo bem estar, natural de uma mente saudável e equilibrada, independentemente das circunstâncias externas. Significa estar feliz no momento presente: Ser e estar feliz no aqui e agora.</p> <p>O Yoga com crianças é uma atividade que sugere a aquisição de competências socio-emocionais que promovam uma atitude perante a vida mais calma e relaxada, a par com a promoção do equilíbrio músculo-esquelético e neurofisiológico necessário à saúde integral da agora criança, em pouco tempo jovem e futuro adulto.</p> <p>Através de histórias, músicas, jogos e exercícios de meditação e relaxamento, a criança explora: como viver em sociedade; como respeitar a natureza; como brincar e divertir-se sempre com respeito pelos outros; como respirar corretamente; coordenar os movimentos, desenvolvendo a concentração; como relaxar e acalmar utilizando ferramentas que serão muito úteis no dia-a-dia da criança, melhorando dessa forma a concentração e a aprendizagem.</p> |
| Atividades a desenvolver | <p>Dinâmicas estruturantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Bom dia com Yoga”;</li> <li>• “Yoga dos Bichos e da Natureza”</li> <li>• “Yoga com estórias”</li> <li>• “Yoga Mágico dos dias do Ano”</li> </ul> <p>Estas dinâmicas são o ponto de partida para a prática dos Asanas (posturas psicofísicas), Pranayamas (exercícios respiratórios), Dahrana (concentração) e Dhyana (meditação). Através de histórias, músicas, jogos e exercícios de meditação e relaxamento, a criança explora: como viver em sociedade; como respeitar a natureza; como brincar e divertir-se sempre com respeito pelos outros; como respirar corretamente; coordenar os movimentos, desenvolvendo a concentração; como relaxar e acalmar utilizando ferramentas que serão muito úteis no dia-a-dia da criança, melhorando dessa forma a</p>  |

|                     |   |
|---------------------|---|
|                     | <p>concentração e a aprendizagem. Através da exploração guiada das dimensões simbólicas dos asanas e de exercícios de meditação guiada a criança explora de forma atenta (e gradualmente mais consciente) a vida em sociedade e os princípios éticos nas relações interpessoais e no respeito pela natureza, a par com a experiência estética de conexão consigo mesma e com a natureza envolvente. Desenvolve ainda competências essenciais ao seu crescimento e desenvolvimento físico, cognitivo e emocional, nomeadamente, respirar corretamente, coordenar os movimentos, desenvolvendo a concentração; relaxar e acalmar, melhorando dessa forma a sua predisposição para a aprendizagem.</p> |
| Coordenador         | Ana Rita Fraga (Docente de Filosofia e Professora de Yoga)  |
| Equipa de trabalho  | As dinâmicas serão abordadas em coordenação com o docente da turma.   |
| email               | anafraga@ebsc.pt  |
| Mais informações em | <a href="https://federacaoportuguesayoga.pt/livros-recomendados/">https://federacaoportuguesayoga.pt/livros-recomendados/</a>   |

## PROJETO EDUCATIVO



## YOGA COM CRIANÇAS

### ENQUADRAMENTO

---

**Sukha** é uma palavra sânscrita e pali que significa um estado de profundo bem estar, natural de uma mente saudável e equilibrada, independentemente das circunstâncias externas. Significa estar feliz no momento presente: Ser e estar feliz no aqui e agora.

O **Yoga com crianças** é uma atividade que sugere a aquisição de competências socio-emocionais que promovam uma atitude perante a vida mais calma e relaxada, a par com a promoção do equilíbrio músculo-esquelético e neurofisiológico necessário à saúde integral da agora criança, em pouco tempo jovem e futuro adulto. É fundamental ensinar as crianças a mobilizar ferramentas que lhes permitam enfrentar a vida de uma forma mais calma e relaxada, respeitando o ritmo e capacidades de cada um.

**O projeto Sukha, Yoga com crianças**, destina-se às crianças do Pré-Escolar da Escola Básica e Secundária da Calheta e contará com as seguintes dinâmicas estruturantes:

- “Bom dia com Yoga”;
- “Yoga dos Bichos e da Natureza”
- “Yoga com estórias”
- “Yoga Mágico dos dias do Ano”

Todas estas dinâmicas são o ponto de partida para a prática dos **Asanas** (posturas psicofísicas), **Pranayamas** (exercícios respiratórios), **Dahrana** (concentração) e **Dhyana** (meditação).

Através de histórias, músicas, jogos e exercícios de meditação e relaxamento, a criança explora: como viver em sociedade; como respeitar a natureza; como brincar e divertir-se sempre com respeito pelos outros; como respirar corretamente; coordenar os movimentos, desenvolvendo a concentração; como relaxar e acalmar utilizando ferramentas que serão muito úteis no dia-a-dia da criança, melhorando dessa forma a concentração e a aprendizagem. Através da exploração guiada das dimensões simbólicas dos asanas e de exercícios de meditação guiada a criança explora de forma atenta (e gradualmente mais consciente) a vida em sociedade e os princípios éticos nas relações interpessoais e no respeito pela natureza, a par com a experiência estética de conexão consigo mesma e com a natureza envolvente. Desenvolve

ainda competências essenciais ao seu crescimento e desenvolvimento físico, cognitivo e emocional, nomeadamente, respirar corretamente, coordenar os movimentos, desenvolvendo a concentração; relaxar e acalmar, melhorando dessa forma a sua predisposição para a aprendizagem.

## OBJETIVOS DE TRABALHO PEDAGÓGICOS

---

- **Promover o relaxamento e concentração** (O ambiente de relaxamento está presente em todas as aulas. As crianças desenvolvem a sua concentração através das histórias que têm de interpretar no desenrolar das aulas);
- **Desenvolve o espírito de grupo** (Através do teor cooperativo das aulas, as crianças criam laços no decorrer das aulas. São ainda convidadas a trabalhar em conjunto através da interpretação das músicas e histórias, adquirindo a capacidade de confiar no próximo);
- **Trabalha a coordenação motora e equilíbrio** (Durante as aulas as crianças são convidadas a participar em atividades dinâmicas, baseadas nos elementos técnicos do Yoga, como as posturas que são trabalhadas de uma forma dinâmica);
- **Ensina a aquietar seus pensamentos** (Ensinar as crianças a relaxar, a respirar corretamente e a praticar afirmações positivas faz parte das técnicas de yoga. Tudo isto ajuda a aquietar a mente).