

YOGA

na Educação Infantil



REALIZAÇÃO

Instituto de Biociências
do Câmpus de Rio Claro,
Universidade Estadual
Paulista.

Programa de Mestrado Profissional em
Educação Física em Rede Nacional –
PROEF



ELABORAÇÃO

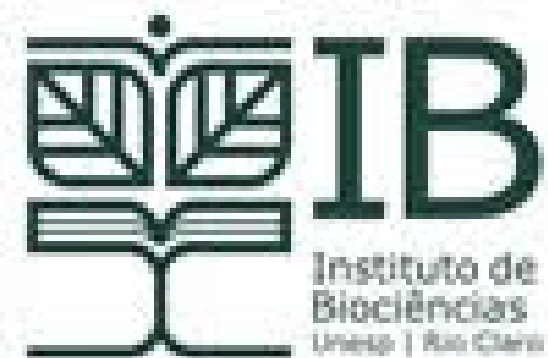
Amanda Cristina Faria

ORIENTAÇÃO

Prof. Dr. Flávio Soares Alves

ILUSTRAÇÕES

Livia Melissa Borges de Oliveira
Canva





Esta obra é licenciada sob uma licença **Creative Commons Atribuição (CC BY 4.0)**. Esta licença permite a cópia e redistribuição do material, em qualquer suporte ou formato, bem como sua tradução, adaptação e outras modificações, para qualquer fim, mesmo que comercial, desde que o crédito seja atribuído ao autor e que as alterações, se houver, sejam informadas. Os termos da licença são detalhados em <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.pt>.

Faria, Amanda Cristina; **Composições envolvendo a prática do Yoga na Educação Física Infantil**. 2025. 128 p. Dissertação (Mestrado Profissional) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro, 2025.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas

Faria, Amanda Cristina

Yoga na Educação Infantil [recurso eletrônico] / Amanda Cristina Faria. — Rio Claro, 2025.

53 p. ; PDF ; 12 MB : il. color.

Recurso educacional derivado de dissertação de Mestrado Profissional em Educação Física (PROEF) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro. Orientado por Flávio Soares Alves.

1. Educação Infantil 2. Yoga 3. Educação Física

Apresentação

Este e-book apresenta situações e atividades didático-pedagógicas relacionando a prática do Yoga com a Educação Física no âmbito da Educação Infantil.

Sendo um material de mecanismo consultivo, norteador e informativo, a intenção é que ofereça amparo ao leitor que tenha interesse na temática, para que esse consiga usufruir de seus conteúdos e adapta-los para a própria realidade.

Este recurso educacional provém da pesquisa “Composições envolvendo a prática do Yoga na Educação Física Infantil”, desenvolvida no Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – PROEF.

Sumário

O Yoga na Educação
Infantil

05

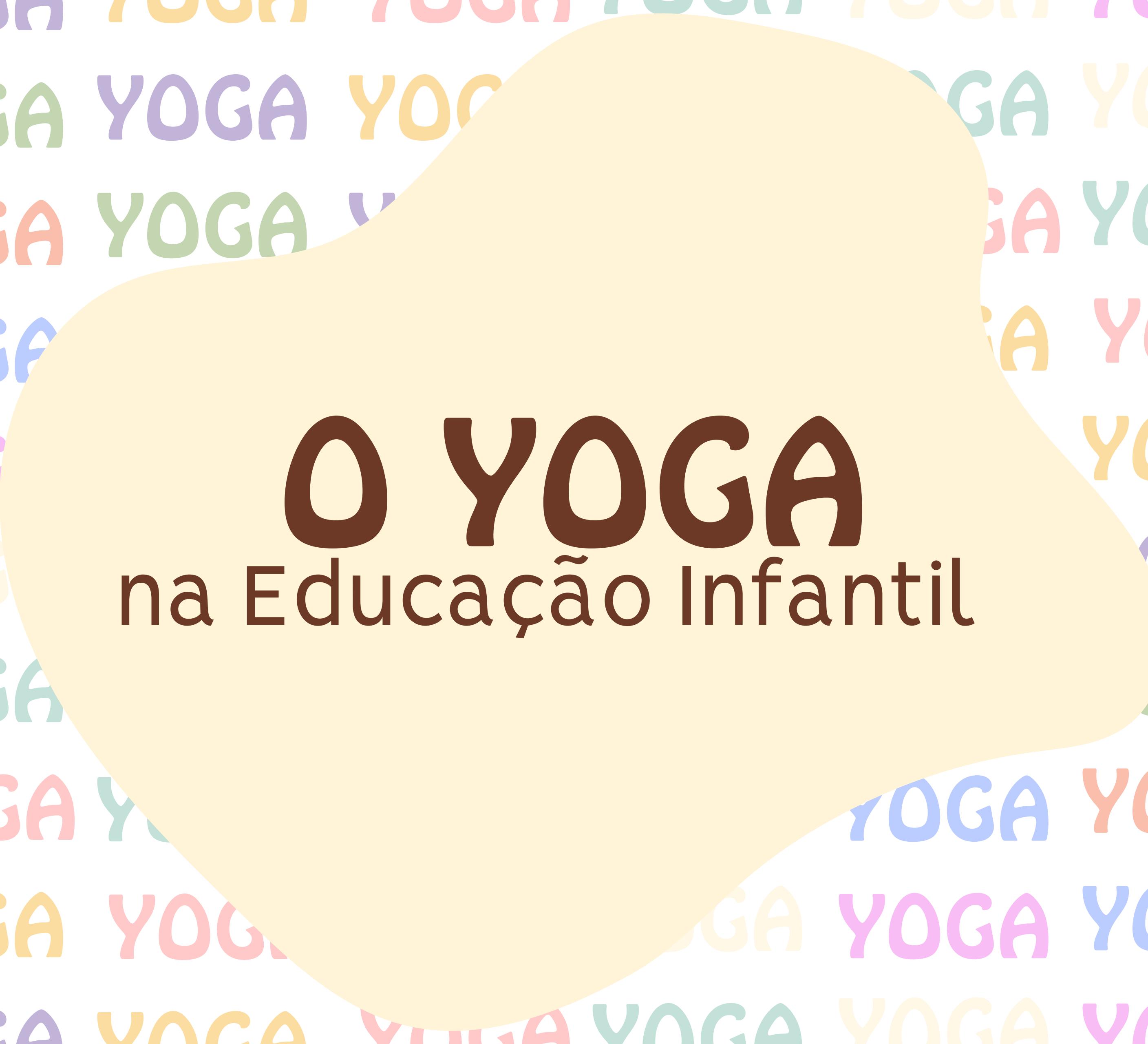
15

Atividades práticas de
Yoga: Unidade Didática

Cards de apoio

40





O YOGA

na Educação Infantil

O que é Yoga?

Yoga é uma filosofia milenar indiana que conecta o indivíduo com o processo por meio do qual se constitui o seu autoconhecimento.

(Mehta, 2012)

Em outra definição, encontra-se que “Yoga é o controle dos movimentos da mente”

(Arieira, 2017, p. 42).



Na busca pelo autoconhecimento, o despertar do corpo é um processo fundamental no Yoga, por isso é considerado um conhecimento pertinente para a Educação Física.

Os Yoga Sutas

O Yoga foi compilado por Patañjali, que organizou o seu caminho em oito passos, conhecido como Yoga clássico. São os oito passos do Yoga:

1 Yamas – disciplina

2 Niyamas – autocontrole

3 Asanas – posturas

4 Pranayamas - controle da respiração

5 Pratyahara - recolhimento dos sentidos

6 Dharana – concentração

7 Dhyana – meditação

8 Samadhi - êxtase

De maneira simples, podemos compreender os yamas como uma conduta ética daquilo que seria ideal nos afastar, deixar de lado, e os niyamas como uma conduta ética do que seria ideal nos aproximar e desenvolver.

Yamas

ahimsa – não violência

satya – não mentir

asteya – não roubar

brahmacharya – controle das sensações físicas

aparigraha – desapego

Niyamas

sauca – pureza

santosha – contentamento

tapas – disciplina

svadhyaya – autoestudo

isvara-pranidhana – entrega



Asanas

São posturas que dão firme estabilidade ao corpo. A concentração a partir do esforço corporal com os asanas objetivam eliminar toda a flutuação da mente.



Pranayamas

É a disciplina da respiração e suas técnicas de controle, através dos movimentos inspiratórios e expiratórios.



Pratyahara

Significa a contenção ou abstração dos sentidos.

Dharana

É o ato de focar a atenção, se concentrar.

Dhyana

É a meditação, um método pelo qual a mente se esvazia, ao mesmo tempo em que está consciente.

Samadhi

É considerada para a filosofia do Yoga a plenitude, a união do corpo, da mente e da alma.

Sendo essas experiencias mais subjetivas da consciência, esses passos não se fazem presentes de maneira direta para atividades de Yoga para crianças.

Vamos praticar Yoga, professor?

O interesse pela prática de Yoga pode contribuir para o conhecimento de uma nova cultura de movimento, que se alinham com os valores desta prática e filosofia.

Desenvolvê-los em sua dimensão pessoal pode enriquecer ainda mais a dimensão profissional, pois o professor é um incentivador e um propagador da apreciação pelas descobertas.

(Franzé, 2019)



Assim como no Yoga, há uma certa centralidade do movimento na infância.

Movimento é a linguagem por meio da qual a criança se comunica consigo mesmo, com o espaço e com os outros, se desenvolvendo integralmente.

A BNCC apresenta essa centralidade do movimento quando coloca que:

Na Educação Infantil, o corpo das crianças ganha centralidade, pois ele é o partícipe privilegiado das práticas pedagógicas de cuidado físico, orientadas para a emancipação e a liberdade, e não para a submissão. Assim, a instituição escolar precisa promover oportunidades ricas para que as crianças possam, sempre animadas pelo espírito lúdico e na interação com seus pares, explorar e vivenciar um amplo repertório de movimentos, gestos, olhares, sons e mímicas com o corpo, para descobrir variados modos de ocupação e uso do espaço com o corpo.

(Brasil, 2018, p. 41).

A BNCC COLOCA DOIS EIXOS NORTEADORES PARA
O TRABALHO NA EDUCAÇÃO INFANTIL:

INTERAÇÕES E BRINCADEIRAS

ESTRUTURA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA A
PARTIR DOS DIREITOS DE APRENDIZAGEM:

- Conviver
- Brincar
- Participar
- Explorar
- Expressar
- Conhecer-se

E A PARTIR DOS CAMPOS DE EXPERIÊNCIAS:

- O eu, o outro e o nós;
- Corpo, gestos e movimentos;
- Traços, sons, cores e formas;
- Escuta, fala, pensamento e imaginação;
- Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações

**Tendo em
vista a centralidade do
movimento na infância a
partir dos pressupostos na
BNCC e considerando o
Yoga uma filosofia que
objetiva o
autoconhecimento através
de diversas práticas,
apresento a seguir uma
Unidade Didática
envolvendo a prática do
Yoga na Educação
Infantil.**

A large, solid purple circle is centered on the page, serving as a background for the main title text.

ATIVIDADES PRÁTICAS DE YOGA:

Unidade Didática

AULA 01

Yoga, o que é isso?

Objetivos:

- Despertar a curiosidade dos alunos sobre o Yoga
- Apresentar o Yoga para os alunos
- Desenvolver a atenção e permanência do corpo em uma postura
- Apresentar e vivenciar alguns ásanas sentado

Conhecimentos e incentivos:

- Concentração
- Autonomia

Asanas: Montanha (parvatasana), Lótus (padmasana), Pinça (paschimotanasana), Torção Sentada (bharadvaja)

Yamas: Satya, Asteya

Desenvolvimento e recursos:

De onde vem o Yoga?

– Levar um globo terrestre giratório para a aula, formar uma roda e colocar o “mundo” no centro da roda, deixar que as crianças o toquem, com cuidado. Perguntar às crianças “Vocês conhecem o que é Yoga?”. A partir das respostas delas, que naturalmente gostam de responder, ir construindo aos poucos com eles a explicação de maneira simples e adequada para crianças do que é Yoga (pode ser uma prática de estátuas ou poses paradinhas, se concentrar em um movimento, parar para respirar, relaxar, acalmar). Explicar brevemente onde estamos localizados, o nosso país Brasil, e em seguida o país Índia, onde surgiu a prática que faremos ao longo das próximas aulas. Caso surjam na conversa os Asanas (posturas), caminho mais conhecido do Yoga, realizar com eles algumas posturas e mostrar que ao longo das aulas realizaremos muitas delas, bem como outras atividades e brincadeiras.

Brincadeira Batatinha frita 1, 2, 3

– A professora inicia de um dos lados do espaço disponível e, virada de costas, diz: “Batatinha frita um, dois, três”. Em seguida, se



vira para trás. As crianças, que iniciarão em uma linha na outra extremidade do espaço, enquanto a professora fala, deverão andar para frente, avançando, na tentativa de chegar até a professora antes que ela se vire, pois quando ela virar, todos terão que se transformar em estátuas. A professora dá uma olhada no grupo, virará de costas e falará novamente a frase. Caso algum aluno se movimente enquanto deveria se transformar em estátua, ele retorna para a linha inicial e recomeça a brincadeira mais distante. “Vencerá” quem conseguir encostar na professora antes de ela virar e será o próximo a comandar a brincadeira, substituindo a professora.

Formar novamente a roda inicial e juntamente com os alunos, realizar alguns movimentos de alongamentos sentados. Ao mesmo tempo em que movimentamos um pouco o corpo, ir perguntando as crianças: “Vocês gostaram da brincadeira?”, “Aconteceu de algum colega não respeitar as regras?”, “Vocês se mexeram em algum momento e não voltaram para o início?”, “Como nos sentimos quando mentimos? E quando falamos a verdade?”, “O que podemos fazer para melhorar nossas brincadeiras nas aulas?”. A partir das queixas apresentadas, poderemos construir combinados que poderão permanecer ao longo de todas as próximas aulas de Yoga, caso os alunos concordem.

AULA 02

O que posso aprender com os Yamas e Nyamas?

Objetivos:

- Vivenciar brincadeiras que possam despertar conflitos
- Abordar com clareza os aspectos da não-violência, não-roubar e da verdade no contexto das brincadeiras
- Desenvolver a autonomia nas condutas entre si e com os outros

Conhecimentos e incentivos:

- Agilidade
- Resolução de conflitos
- Organização e orientação espacial
- Cooperação

Asanas: Arvore (Vrikshasana), Montanha (Tadasana, Parvatasana), Nuvem (Savasana)

Yamas: Ahimsa, Satya, Asteya

Nyamas: Samtosha, Tapas

Desenvolvimento e recursos:

Convidar os alunos para cantar com a professora uma pequena cantiga. Juntamente, há posturas que acompanham o ritmo da cantiga. Cantar com os alunos primeiramente em ritmo normal, para em sequência repetir algumas vezes. A cada repetição, cantar de maneira mais lenta, de modo a permanecerem mais tempo em cada postura.

Bom dia, minha gente shanti shanti shanti om
Cheguei na minha Yoga shanti shanti shanti om
Quem tiver coração triste vem depressa se alegrar
Vou pegar meu tapetinho e se sentar para meditar

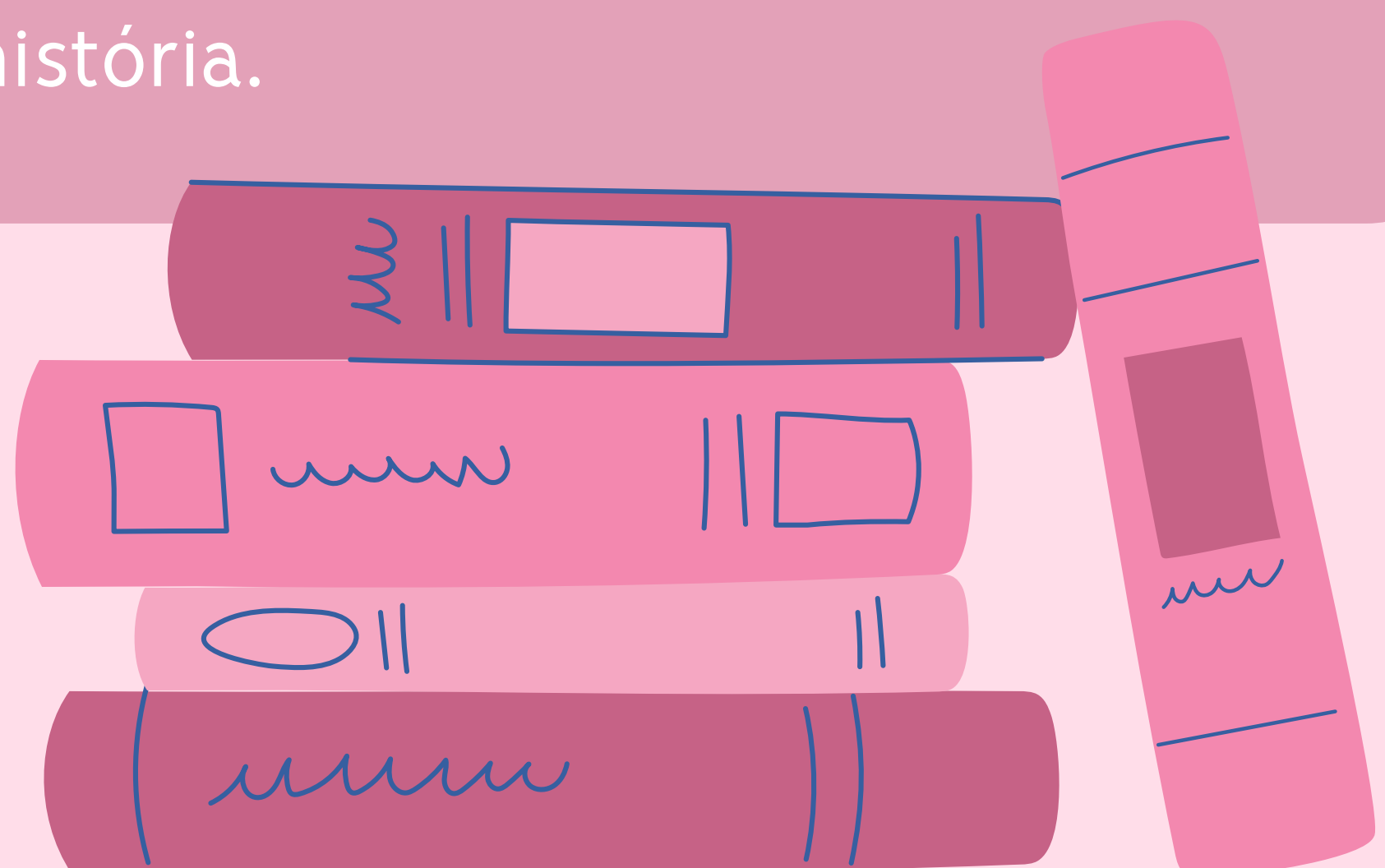
Brincadeira pega-pega cor

– cada aluno receberá duas fitas de cores diferentes e colocará na cintura, um de cada lado do quadril. Organizados em duas equipes, será deliberado uma cor que cada equipe vai pegar. Da mesma forma, a outra cor, as crianças tentarão proteger, simultaneamente. Ao sinal da professora, a brincadeira começa e todos podem correr pelo espaço, por um curto período, para que haja segurança dos alunos. O objetivo será ver quais atitudes vão aparecer para posterior diálogo sobre os Yamas Ahimsa (não violência), Satya (falar a verdade), Asteya (não roubar). Será importante nesse momento, conversar com os alunos com relação aos

aspectos da brincadeira: “Aconteceu de algum colega não respeitar as regras?”, “Quais eram as regras?”, “Alguém se machucou?”, “O que precisamos fazer para a brincadeira ficar mais segura?”. Após a primeira experiência, vivenciar a brincadeira novamente para verificar mudanças e permanências de atitudes.

Leitura do livro “O pote vazio”, da autora Demi (2019).

Cada aluno poderá pegar um colchonete e escolher como prefere ficar, pode ser sentado, deitado, com os olhos abertos ou fechados. A única regra será: não poderá grudar o colchonete em outro e ficaremos em silêncio para ouvir uma pequena história. A história do pote vazio enfatiza a importância de sermos sinceros e nos dedicarmos as nossas atividades. Ao final, pedir que as crianças ainda em silêncio, guardem o colchonete e formem uma roda. Com a roda formada e o livro no centro, os alunos poderão falar sobre a história, folhear o livro, ver as ilustrações e conversar brevemente sobre o que lembraram da história.



AULA 03

Āsana... que movimento é esse?

Objetivos:

- Conhecer e experienciar novas posturas
- Desenvolver a atenção e permanência do corpo em uma postura
- Valorizar as características e potencialidades do corpo

Conhecimentos e incentivos:

- Conhecimento do corpo
- Equilíbrio e resistência

Asanas: Árvore (Vrikshasana), Pássaro (garudasana), borboleta (konasana), jacaré (makarasana), leão (simhasana), semente (balasana), Nuvem (Savasana)

Yamas: Ahimsa, Satya, Asteya

Nyamas: Samtosha, Tapas

Pranayamas: técnicas de respiração que relaxam

Desenvolvimento e recursos:

O dado das posturas

– Formar uma roda com as crianças e colocar um dado de EVA com desenhos diversos ao centro (Postura do pássaro, borboleta, jacaré, leão, semente e árvore). Antes que elas possam tocar no dado, perguntar sobre os desenhos, deixar que as crianças se expressem com o corpo de que forma podemos imitar esses desenhos. Em seguida, uma criança de cada vez jogará o dado para cima e o desenho que cair será a postura que todos faremos juntos, com a demonstração e orientação da professora. É importante que haja regrinhas básicas nesse momento: não pode tocar no corpo do amigo, temos que ficar em silêncio e tentar permanecer na postura, mas se o corpo doer, volte.

Brincadeira da estátua de gelo

– Nessa brincadeira, as crianças poderão correr e se deslocar pelo espaço, mas com muita atenção: quando ouvir da professora: “estátua de gelo” deverão escolher uma postura (pode ser as que aprendemos no início da aula ou outras que queiram) e ficar paradinhas até que a professora diga: “derrete!”, momento em que poderão voltar a correr. No decorrer da atividade, ir escolhendo uma criança de cada vez para dar os comandos no lugar da professora. As regrinhas básicas para essa atividade serão as mesmas combinadas na atividade anterior.



Respiração com o dorminhoco

– Cada criança pegará um colchonete e colocará no chão. A professora contará para as crianças que depois de tanto imitar a árvore, o jacaré, o leão, entre outros personagens, chegou a hora de imitarmos um dorminhoco: “Como ele dorme?”. Com os olhos fechados, com a barriga virada para cima, respirando bem fundo. Ele gosta de ouvir um som bem calminho... nesse momento, colocar uma música e deixar que as crianças tenham um curto momento de relaxamento, sempre falando da importância de respirar de maneira calma. Ao final, ensinar o movimento de Namastê, agradecendo-os por mais uma aula.



AULA 04

Vamos brincar de Yoga?

Objetivos:

- Despertar a curiosidade dos alunos sobre o Yoga
- Apresentar o Yoga para os alunos
- Desenvolver a atenção e permanência do corpo em uma postura
- Apresentar e vivenciar alguns ásanas sentado

Conhecimentos e incentivos:

- Conhecimento do corpo
- Equilíbrio e resistência

Asanas: Árvore (Vrikshasana), Pássaro (garudasana), borboleta (konasana), jacaré (makarasana), leão (simhasana), semente (balasana), Nuvem (Savasana), Montanha (Parvatasana), Lótus (Padmasana), Pinça (Paschimotanasana), Avião (Virabhadrasana), Dançarino (Natarajasana), Escorregador (Purvatasana), Cobra (Bhujangasana), Herói (Virasana), Arado (Halasana), Arco (Dhanurasana), Gato (Marjaryasana), Cachorro (Adho mukha svanasana).

Yamas: Aparigraha

Nyamas: Samtosha, Tapas

Pranayamas: técnicas de respiração que relaxam.

Desenvolvimento e recursos:

Pega-pega Namastê (adaptado de Santos, 2018)

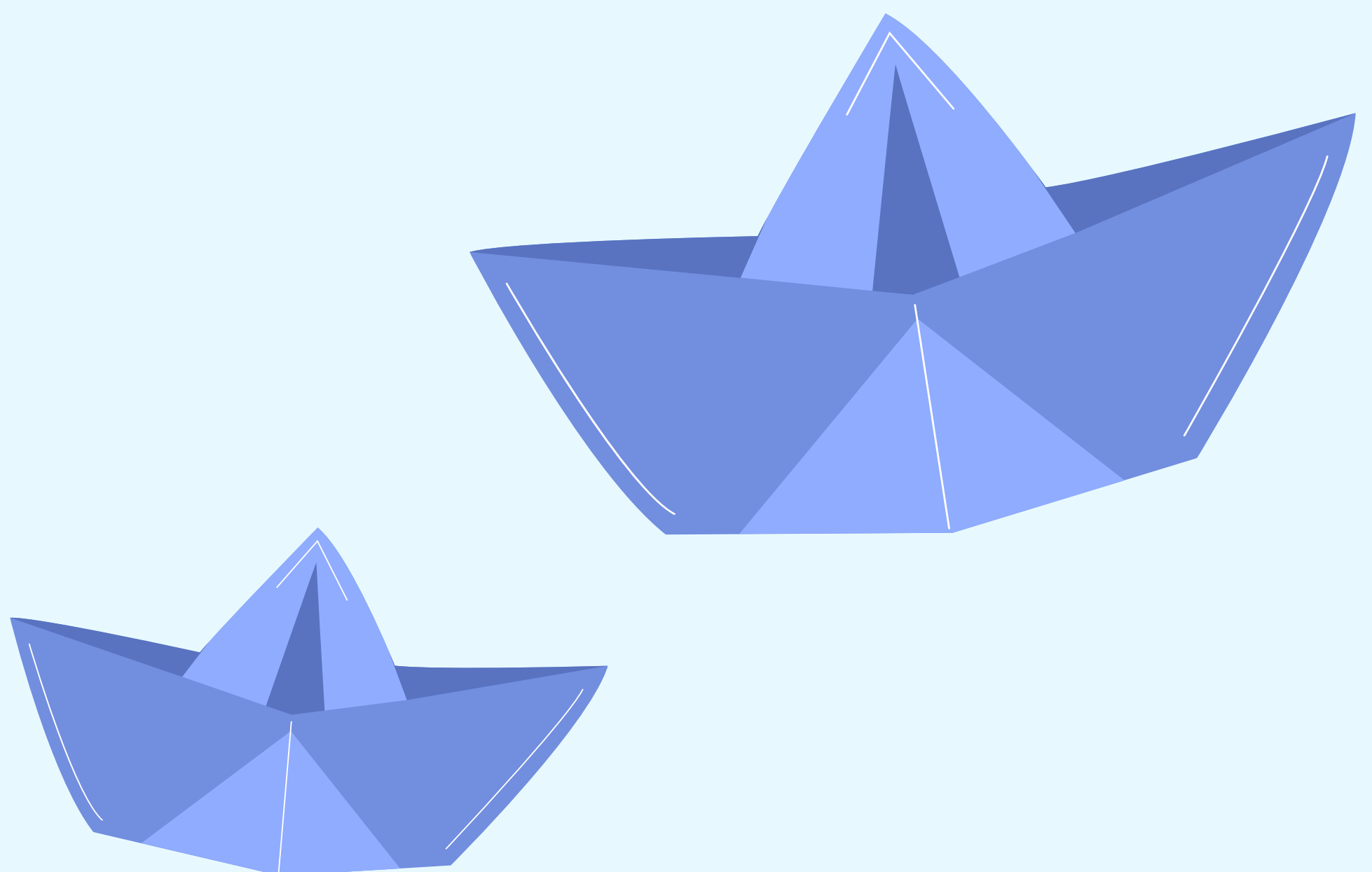
– Relembrar com as crianças a aula anterior o significado e movimento “Namastê”. No espaço disponível para a brincadeira, escolher um pegador. O aluno que for pego deverá ficar parado no lugar com a “postura” de agradecimento (namastê), podendo votar a brincadeira a partir do momento em que outro aluno, que ainda não tenha sido pego, chegue e cumprimente-o com o Namastê a sua frente.

Trocando colchonetes

– Os alunos ficarão espalhados pelo espaço disponível, cada um em cima de um colchonete, como se fosse sua proteção. Em cada colchonete terá uma placa por baixo com a figura de uma postura (Asana) que eles terão que imitar enquanto estiverem ‘protegidos’. A cada sinal do professor “trocando colchonetes” eles devem andar pelo espaço à procura de outro colchonete. A regra será inicialmente para que não repitam o mesmo colchonete, de modo a estimular os alunos a conhecerem e realizar posturas diferentes. Ao final da atividade, conversar brevemente com os alunos, perguntando quais posturas eles passaram, quais foram mais difíceis, quais foram mais legais.

Respiração do barquinho (adaptado de Deutsch et. al., 2015)

– cada criança irá receber um barquinho de papel. Deitadas no chão de barriga para cima, serão convidadas a explorar uma respiração diferente. Pedir para que os alunos apoiem o barquinho na barriga. A professora dará os comandos de que o mar é a barriga, e que inicialmente está bem calmo, pouco se movimenta. Em seguida, o mar se agita um pouco e o barco se move para cima e para baixo com a movimentação da respiração diafragmática, que ditará o “ritmo do mar”. Para auxiliar nessa atividade de relaxamento, colocar uma música com sons do mar.



AULA 05

**Eu me movimento, eu brinco,
eu respiro e me concentro.**

Objetivos:

- Desenvolver a concentração, a percepção de si e do outro e a atenção para a respiração.

Conhecimentos e incentivos:

- Autoconhecimento, autocontrole, autonomia e protagonismo

Yamas: Asteya

Nyamas: Sauca

Pranayamas: técnica de respiração que ajuda a desenvolver a consciência respiratória nas crianças

Dharana: concentrar-se em si para alcançar um desafio

Desenvolvimento e recursos:

Não pisque, não ria, não se mova

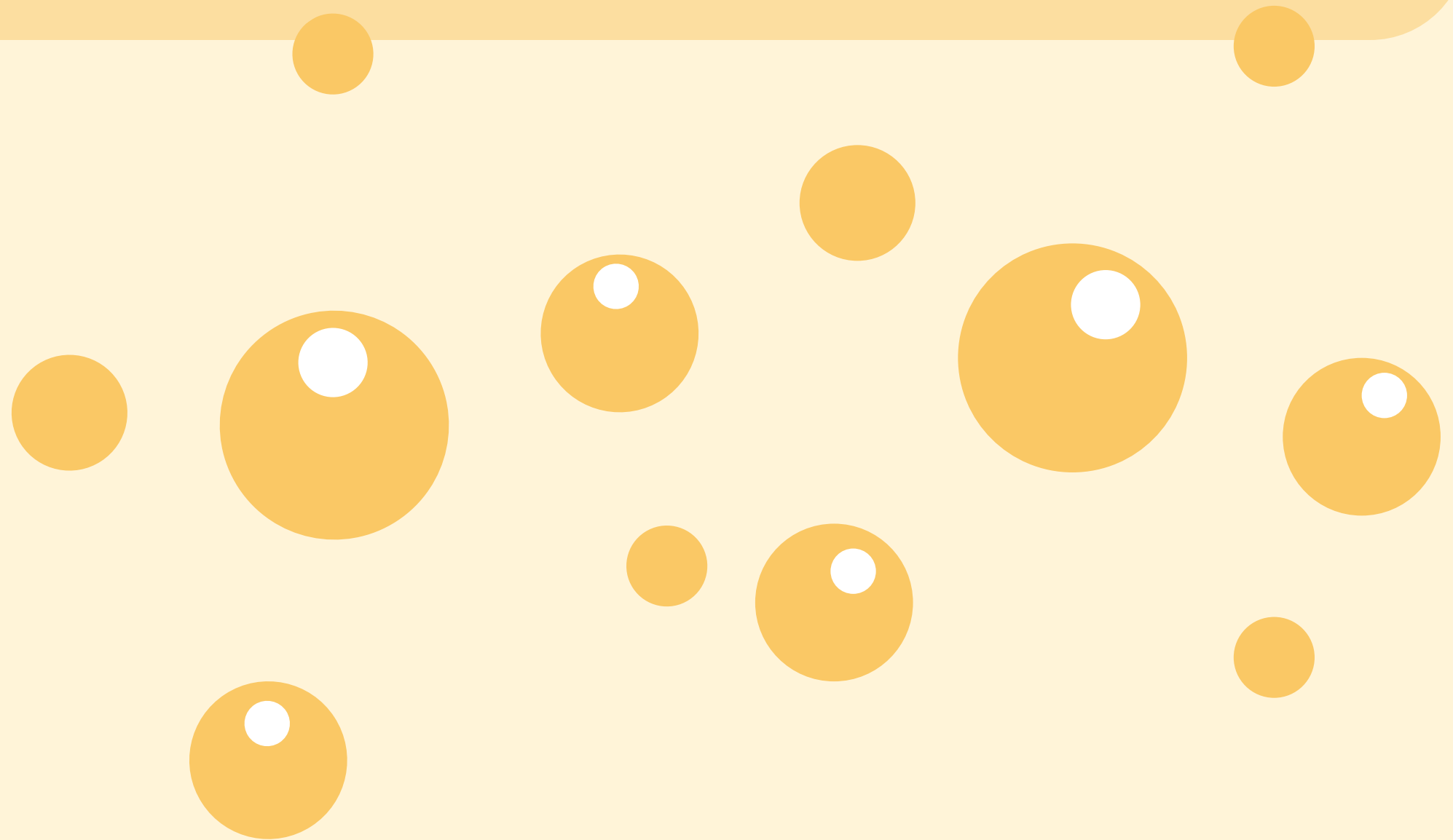
– Os alunos se sentarão em duplas e ficarão um de frente para o outro. Se for necessário, colocar uma corda ao meio, ou desenhar com giz a divisão do espaço. Cada dupla terá que se concentrar e se esforçar para não piscar. Em seguida, variando a atividade, com os alunos sentados ainda, poderão se mexer, de modo a tentar fazer a dupla rir, ao mesmo tempo que tenta não cair no riso. Como terceira variação, deixar que os alunos fiquem em pé, mas agora o desafio será ficar imóvel, ao mesmo tempo que observa se a dupla está cumprindo o desafio.

A casa do pequeno Yogui

– A brincadeira começa com um dos alunos no centro e o restante em uma linha de um dos lados do espaço. Chamaremos o aluno de centro de “pequeno Yogui” e ele será o pegador, enquanto os outros tentarão atravessar para o outro lado. Acontece que o pequeno Yogui que definirá a maneira como as crianças atravessarão para o outro lado, escolhendo a cada travessia, uma postura que se lembre. Caso o pequeno Yogui perceba que os amigos não fizeram o movimento, poderá correr para pegá-los e se ocorrer de serem pegos, ficarão uma rodada da brincadeira sentados em um colchonete até a próxima rodada.

Respiração com bolhas de sabão

Para a técnica de respiração, usaremos um copo com água e sabão e canudinho. As crianças deverão inspirar pelo nariz e assoprar pelo canudinho, fazendo com que o copo se encha de bolhas.



AULA 06

Eu sou... assim como o camaleão!

Objetivos:

- Desenvolver a criatividade, atenção e concentração
- Desenvolver a permanência do corpo em uma postura
- Valorizar as características e potencialidades de si e dos outros colegas

Conhecimentos e incentivos:

- Criatividade, expressão corporal, autonomia, autoconhecimento

Yamas: Ahimsa, Satya

Niyamas: Samtosha, Tapas

Asanas: a escolha dos estudantes

Pranayamas: técnicas de respiração que relaxam

Dharana: concentração com o tapete sensorial em formato de mandala com imagem e textura do camaleão.

Desenvolvimento e recursos:

Os camaleões

– Com os alunos em roda em volta de um tapete do camaleão, apresentar as crianças o livro “Calma, camaleão!” de Lauren Cardon. O livro contém apenas ilustrações, por isso, não será realizada a leitura, mas sim, uma construção da história a partir da interação dos alunos com as ilustrações.

Jogo do camaleão e da natureza

– O espaço será dividido ao meio por uma corda e metade das crianças ficarão de um lado, que serão os camaleões, e a outra metade será a natureza. Enquanto os camaleões ficarão no seu espaço podendo andar, dançar, correr, se deslocar como quiserem, o lado da natureza escolherá uma postura da natureza para imitar (pode ser a árvore, a folha, a cachoeira, os diversos animais). Para ajudar, levar imagens de posturas para que visualizem e tenham repertório para reproduzir. Ao sinal da professora: “camufla, camaleão!”, os camaleões terão que escolher um colega do lado da natureza, ficar a sua frente e imitá-lo, se camuflando igual fazem os camaleões.

Voltar os alunos para uma roda em volta do tapete do camaleão e sugerir que as crianças coloquem as mãos no tapete, tateando e percebendo a textura do tapete, se concentrando e voltando a atenção a essa percepção sensorial. Lembrar das respirações que aprendemos nas aulas anteriores e deixar que os alunos se concentrem e tentem respirar e relaxar sentadinhos em contato com o tapete.



AULA 07

O que aprendemos com o Yoga?

Objetivos:

- Desenvolver atitudes de autoconfiança
- Exercitar o autocontrole e permanência em postura deitada

Conhecimentos e incentivos:

- Equilíbrio
- Autonomia
- Autoconfiança

Yamas: Ahimsa, Satya, Asteya

Asanas: Nuvem (Savasana) e a escolha dos alunos

Pranayamas: técnica de respiração que ajuda a desenvolver a consciência respiratória nas crianças

Desenvolvimento e recursos:

Brincadeira da estátua de areia

– Nessa brincadeira, as crianças poderão correr e se deslocar pelo espaço, mas com muita atenção: quando ouvir da professora: “estátua de areia” deverão escolher uma postura (pode ser as que aprendemos no início da aula ou outras que queiram, deixar que as crianças demonstrem o que lembram, quais posturas gostam) e ficar paradinhas até que a professora diga: “o vento desmoronou!”, momento em que poderão voltar a correr. No decorrer da atividade, ir escolhendo uma criança de cada vez para dar os comandos no lugar da professora, dando-lhes protagonismo e autonomia.

Jogo do Soldado e do Guerreiro (adaptado de Massola, 2008)

– Escolher uma criança para ser o “soldado” e outra para ser o guerreiro, que vai bater palma. As demais crianças ficarão deitadas cada uma em seu colchonete, com os olhos fechados e em silêncio, se concentrando para tentar encontrar o soldado. O soldado, por sua vez, terá que andar pelo espaço, sem fazer barulho para não ser encontrado. Quando o guerreiro, responsável por parar o soldado ao bater uma palma, imediatamente o guerreiro ficará uma estátua. Todas as crianças deitadas e com os

olhos fechados, poderão apontar as mãos na direção em que acredita estar o guerreiro. Ir trocando os alunos, de modo que todas as crianças passem pelos papéis da atividade. É importante também se atentar se as crianças lembram do respeito as regras, e caso isso não parta deles, relembrar a importância dos Yamas e Nyamas durante a brincadeira.

Respiração da bexiga

– Ainda nos colchonetes, pedir para que os alunos se deem e barriga para cima e imaginarem que a barriga é como uma bexiga de aniversário bem bonita. Eles tentarão encher a bexiga e depois esvaziar bem devagar. Se quiser, podem até colocar a mão na barriga para sentir a “bexiga” se enchendo e esvaziando com a respiração. Em sequência, entregar uma bexiga para cada um e pedir que encham a bexiga com a expiração. Ou seja, irão ficar sentados, inspirar bem profundamente e ao soltar o ar, encherão a bexiga, deixando-a um pouquinho, pouco ou muito cheia.



AULA 08

O que o Yoga é para mim? E para nós?

Objetivos:

- Valorizar as expressões e potencialidades do corpo
- Desenvolver atitudes de cooperação
- Respeitar o tempo, fala e corpo de si e do outro.

Conhecimentos e incentivos:

- Força e resistência
- Autoestima
- Ampliar as relações interpessoais

Yamas: Ahimsa, Satya, Asteya

Nyamas: Samtosha, Tapas

Asanas: Arado (Halasana) e Pinça (Paschimottanasana)

Pratyahara e Dharana: abstração do sentido da visão e concentração na escuta

Desenvolvimento e recursos:

Brincadeira das palavras

– De maneira muito simples, pedir que as crianças se espalhem pelo espaço e fechem os olhos. Agora, por estarem com os olhos fechados, não poderão se deslocar. Por isso, sem sair do lugar, a orientação será que, ao escutar a palavra que a professora falar, a criança terá que se expressar com um movimento, como preferir, de maneira a representar de alguma forma a palavra escutada. As palavras podem ser referentes a emoções ou palavras que fazem referência ao Yoga como: alegria, amor, força, yoga, asana, respirar, relaxar, meditar. Em seguida, pedir que os alunos falem alguma palavra que represente algum aprendizado que o Yoga trouxe.

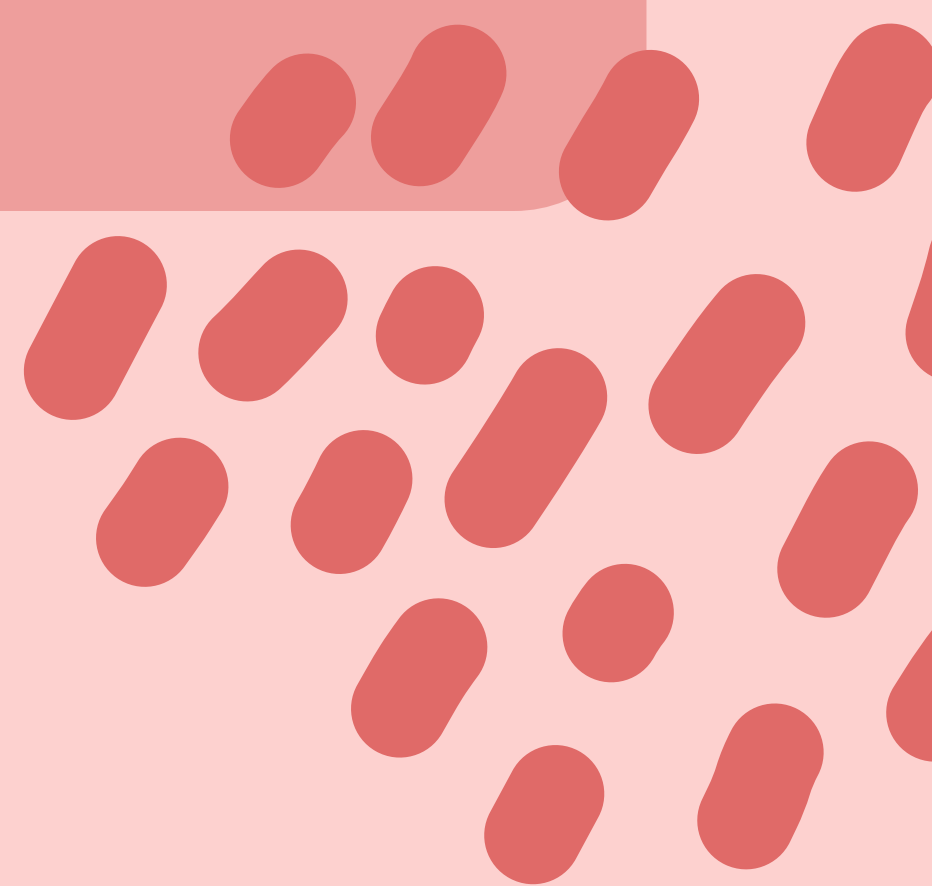
Pega-pega ajuda

– Ainda com os pensamentos nas palavras da atividade anterior, faremos uma brincadeira de pega-pega em que ao ser pego, ao invés de acontecer algo ruim (que ocorre geralmente em brincadeiras do tipo), acontecerá algo bom – ao ser pego o amigo se tornará ajudante do pegador. Um aluno iniciará sendo o pegador, e conforme pegar um colega, deverá dar as mãos, e assim sucessivamente. Na medida que o restante vai sendo pego, as pontas deverão ajudar a encostar nos que estão livres, enquanto o meio que está com as mãos dadas cuida

para que ninguém se solte. Se soltar as mãos, não poderão pegar até que se juntem novamente. É uma atividade de cooperação, colaboração e participação de todos.

Flor de lótus gigante

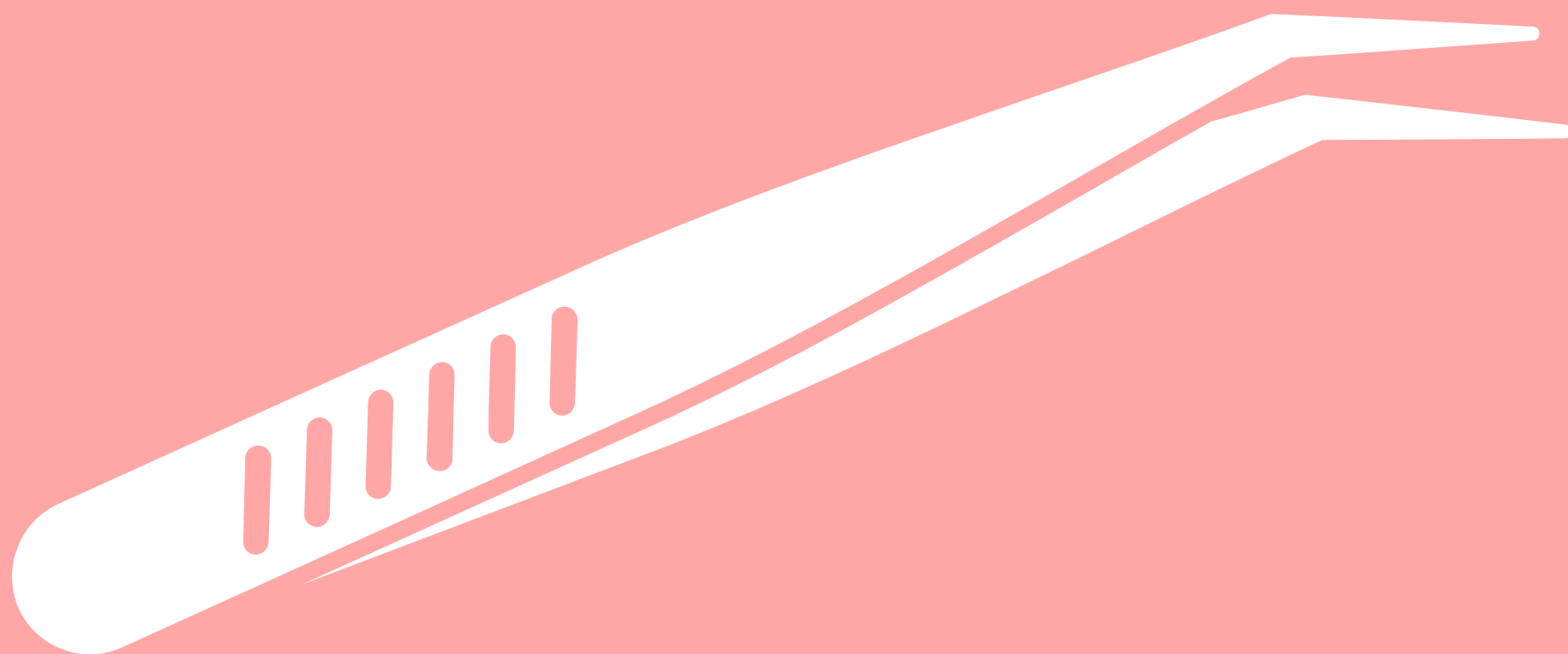
– Assim que todos estejam de mãos dadas com a atividade anterior, formar uma grande roda em que todos se sentem com os pés esticados e unidos uns com os outros. Para voltar a calma, propor algumas respirações profundas e em seguida, explicar como será feita a flor de lótus gigante – que depende da ajuda e força de todos ao mesmo tempo. A flor de lótus se fecha quando todos juntam as mãos nos pés se encolhendo, e se abre quando todos se deitam e jogam os pés para trás (na postura do Arado). Abrir e fechar a flor gigante por algumas vezes, respeitando o tempo das crianças e reforçando a eles a importância desse respeito ao tempo, ao movimento e ao corpo – de si e do outro, que está ligado ao seu através das mãos.



CARDS
de apoio



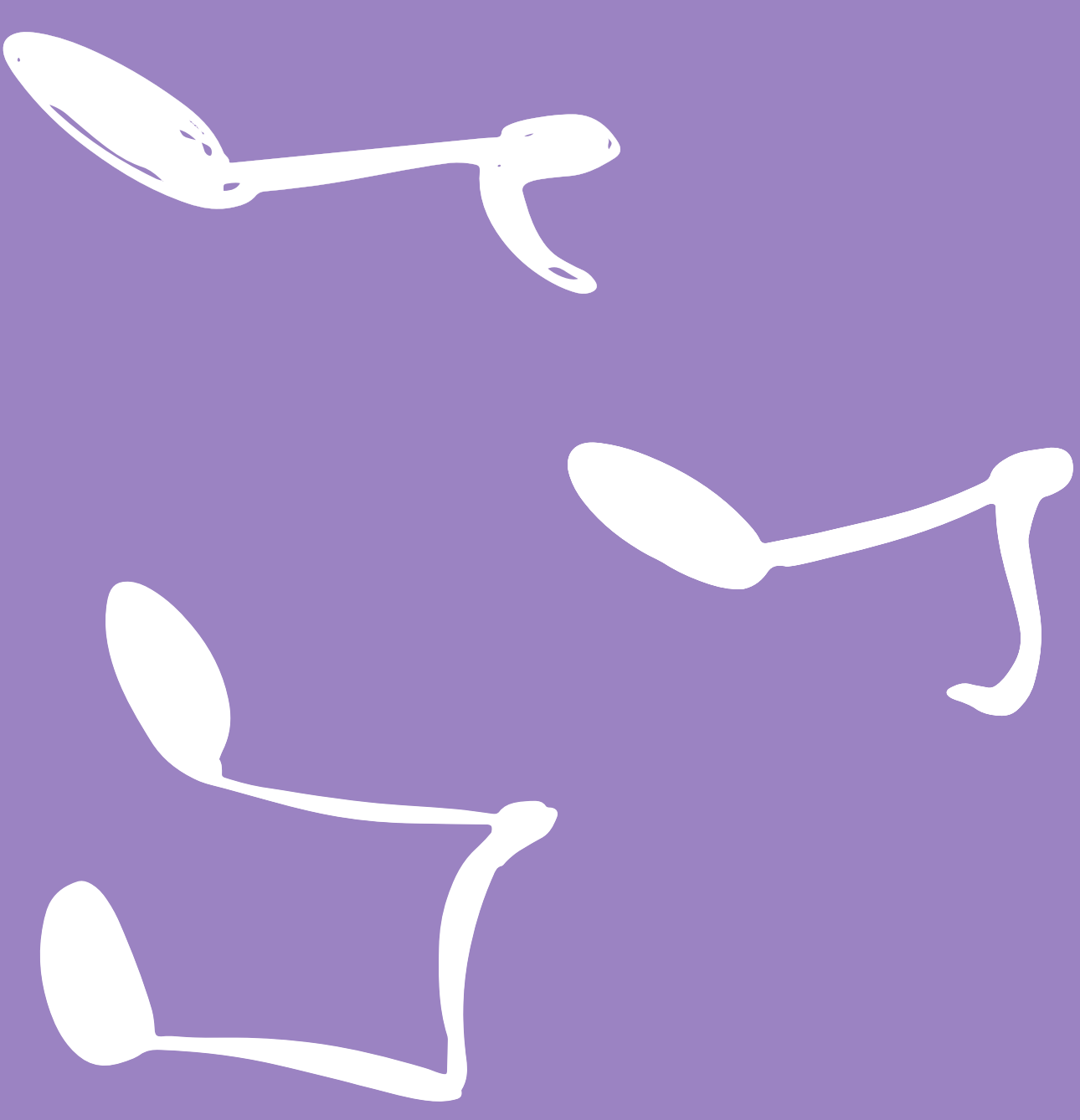
PINÇA



PINÇA



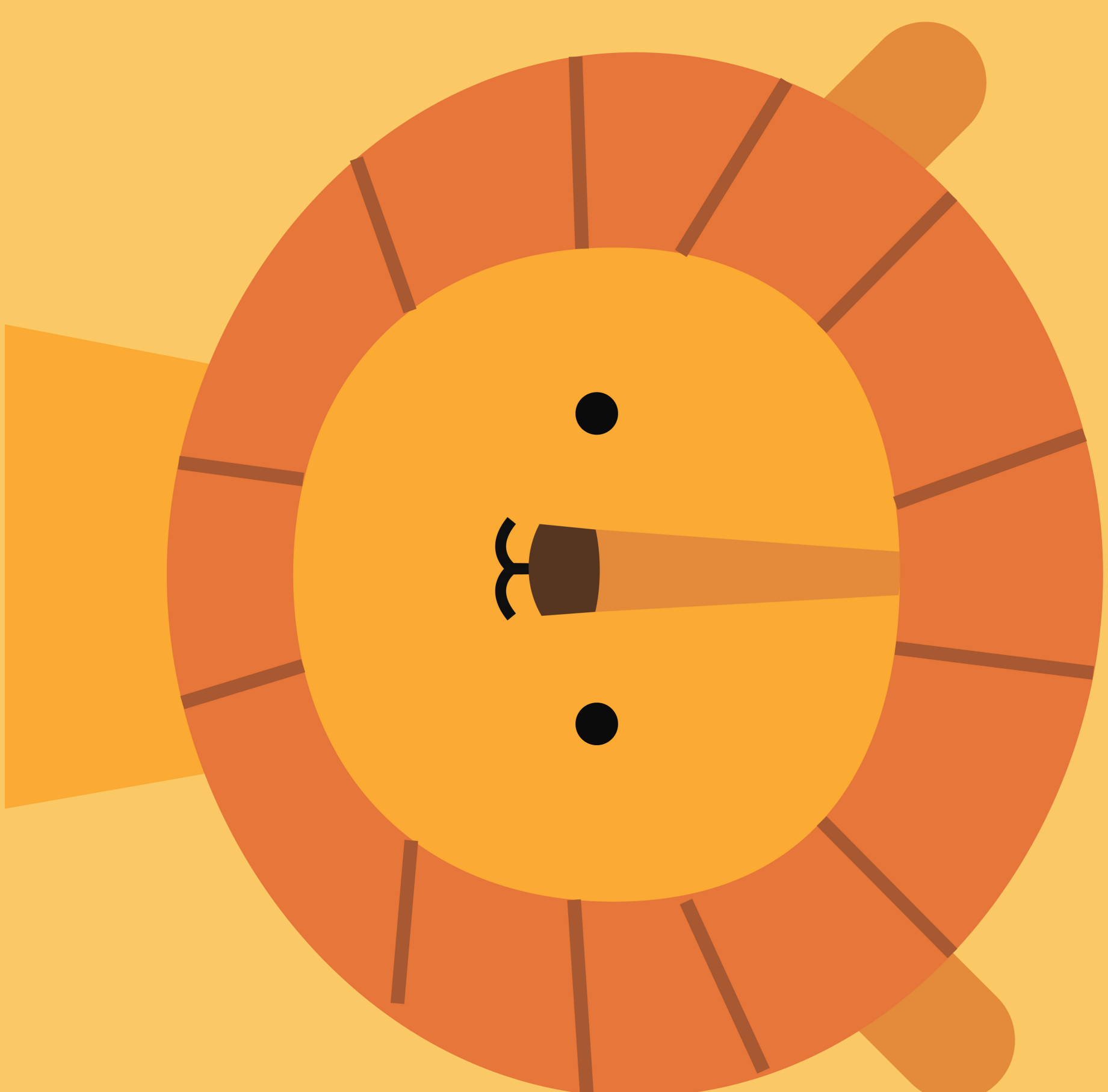
DANÇARINO



DANÇARINO



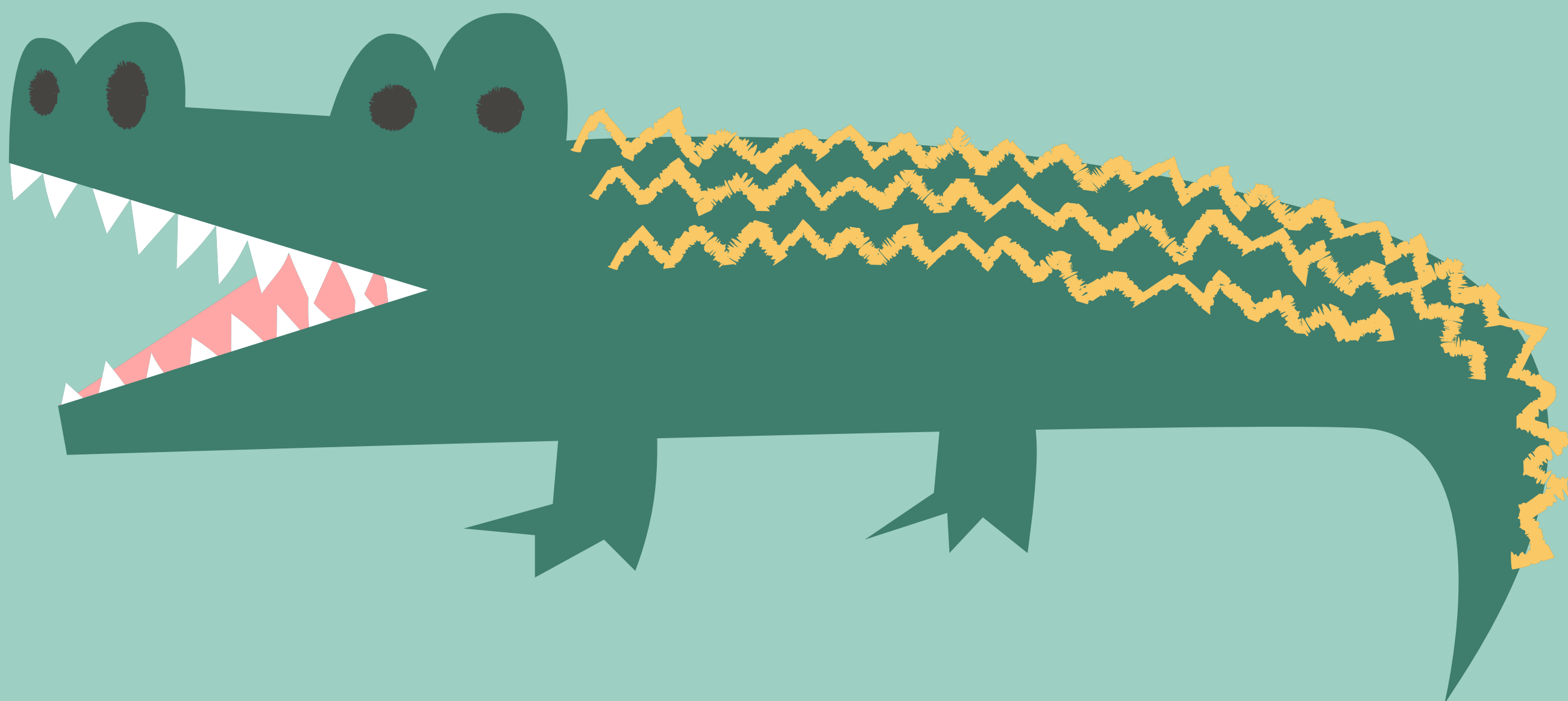
leão



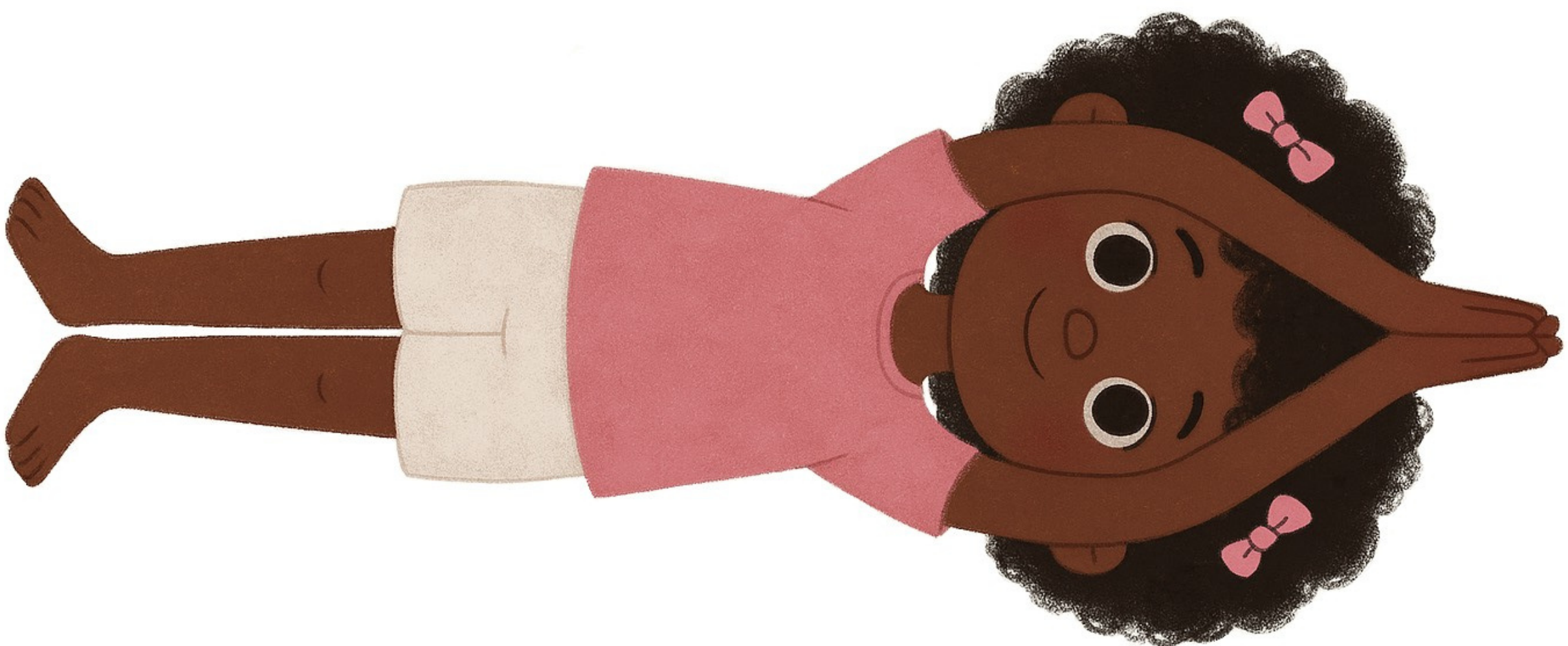
leão



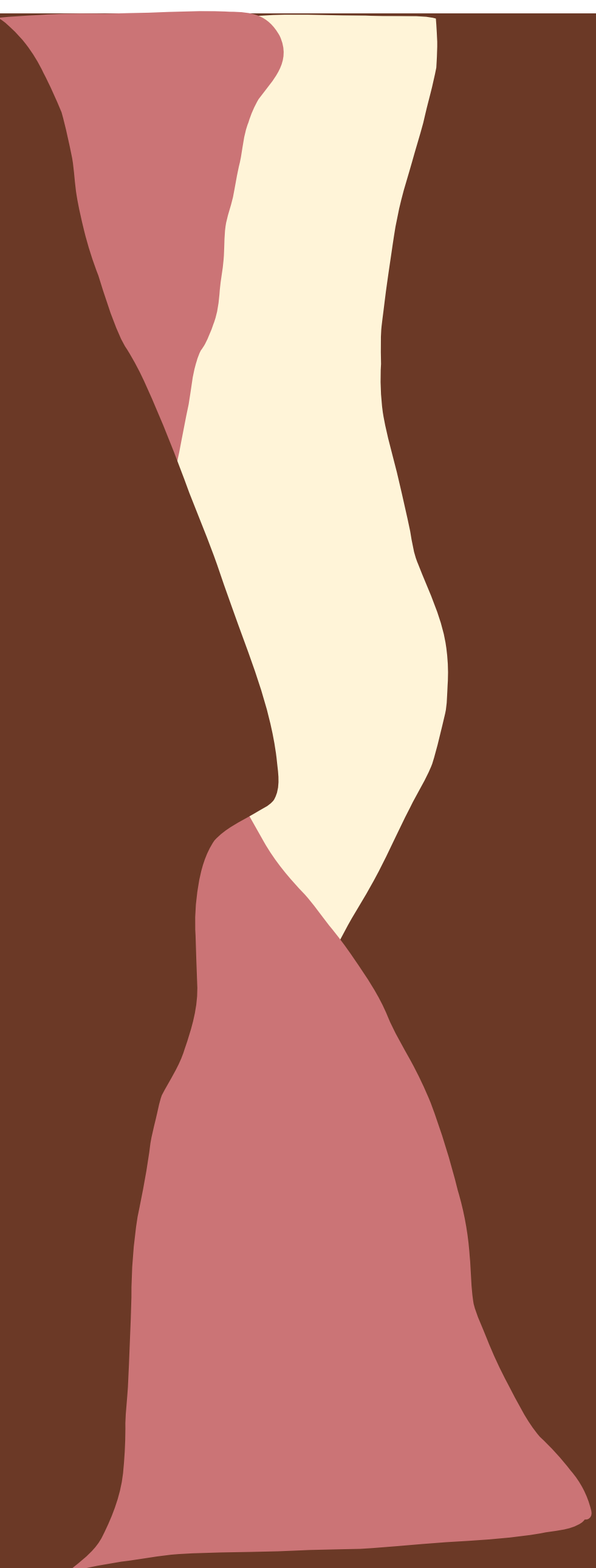
JACARÉ



JACARÉ



MONTANHA



MONTANHA



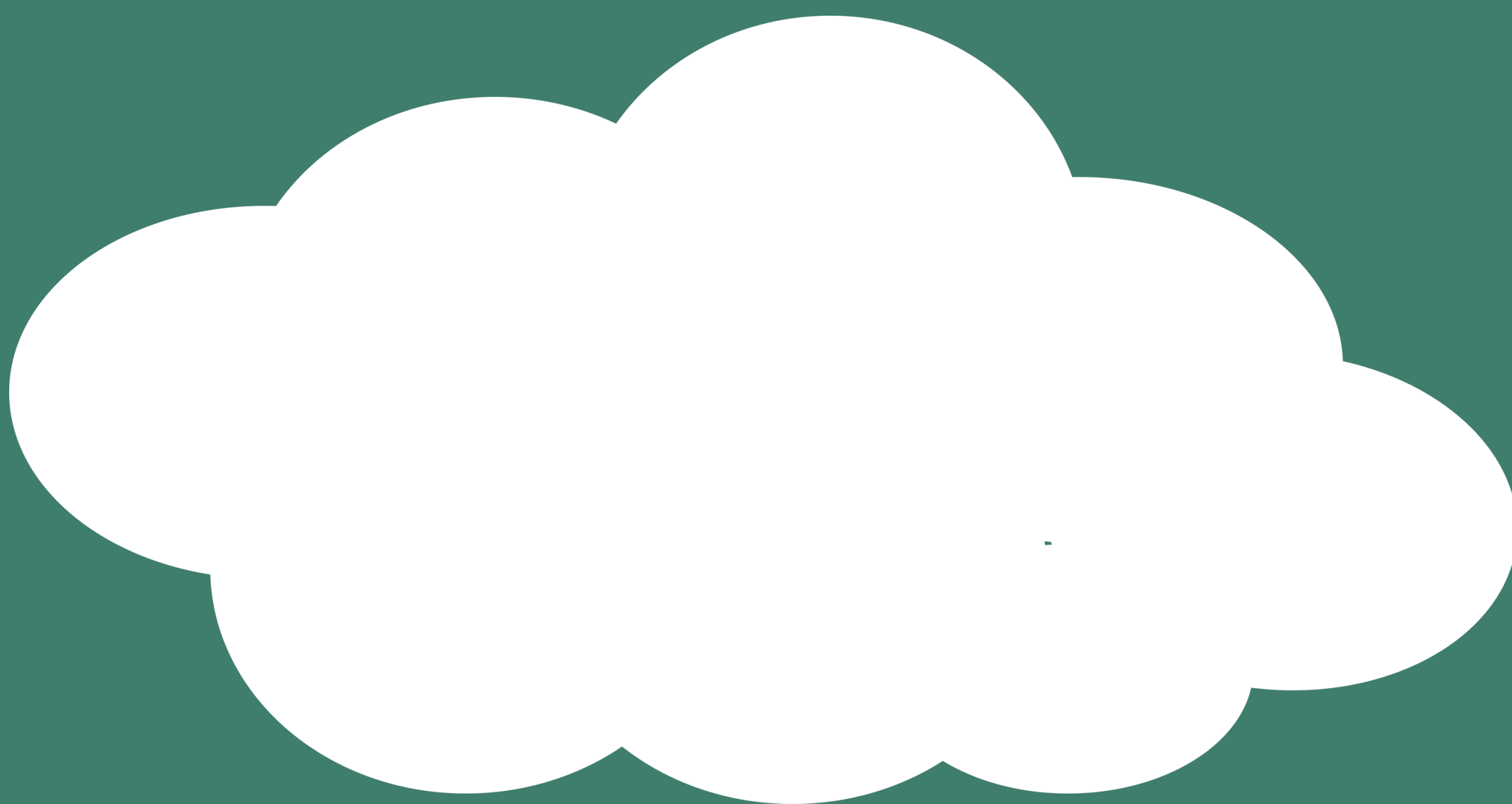
AVIÃO



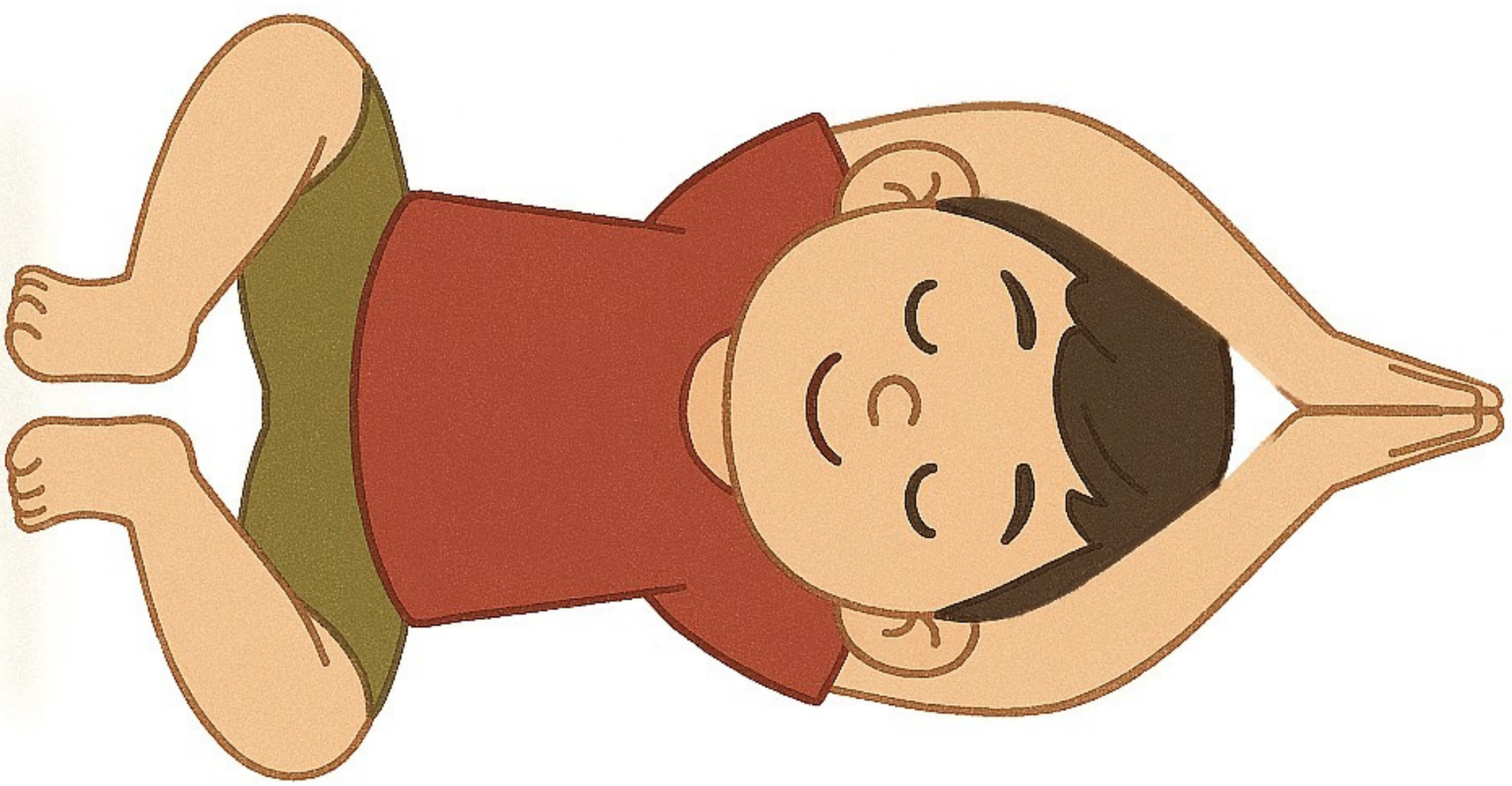
AVIÃO



NUVEM



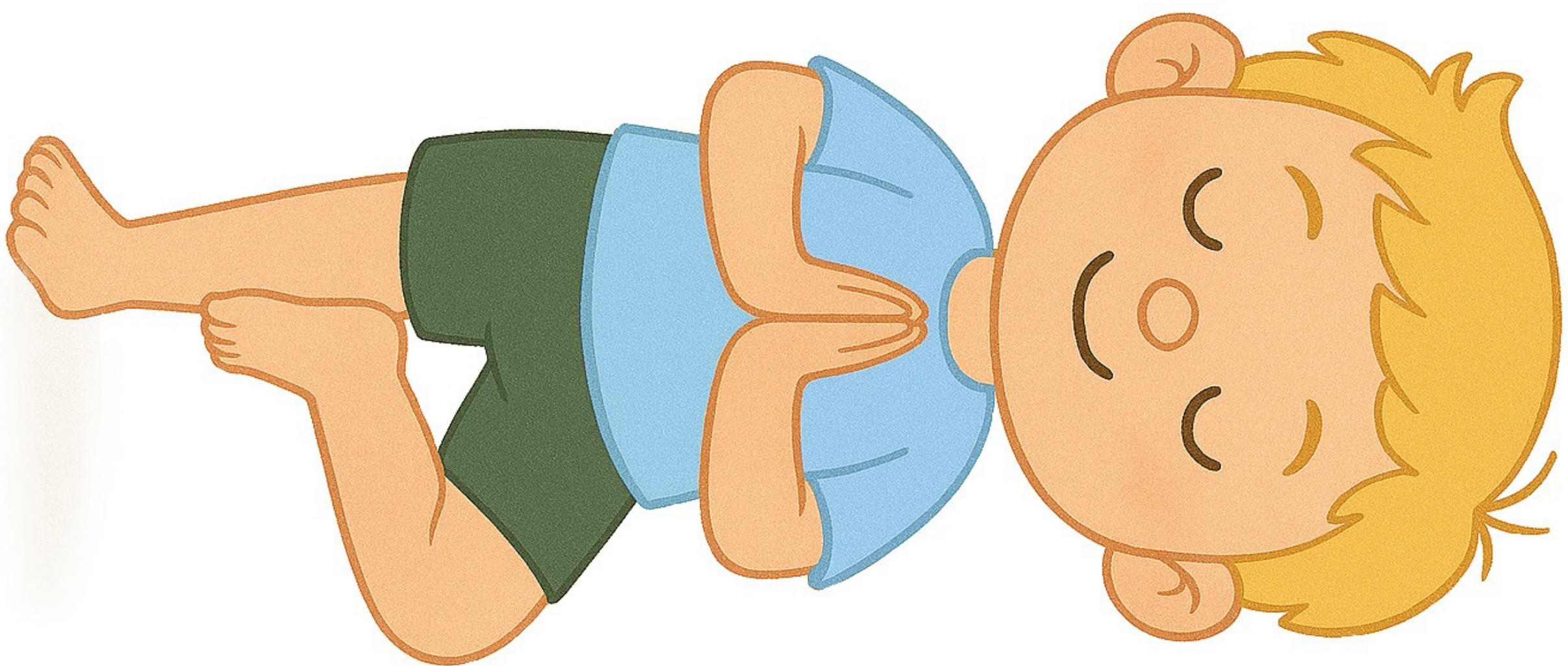
NUVEM



PASSÁRO



PASSÁRO



ÀRVORE



ÀRVORE



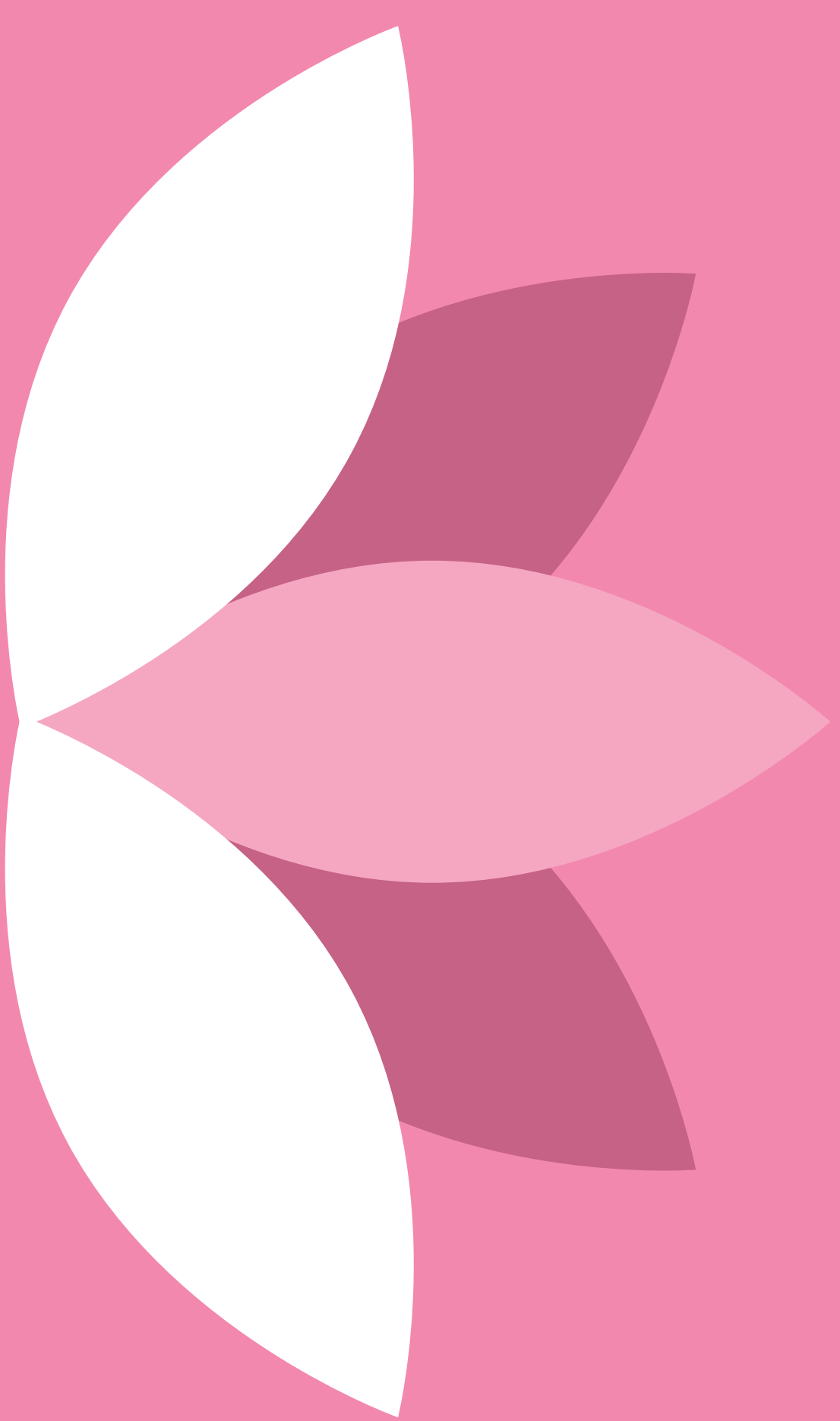
SEMENTE



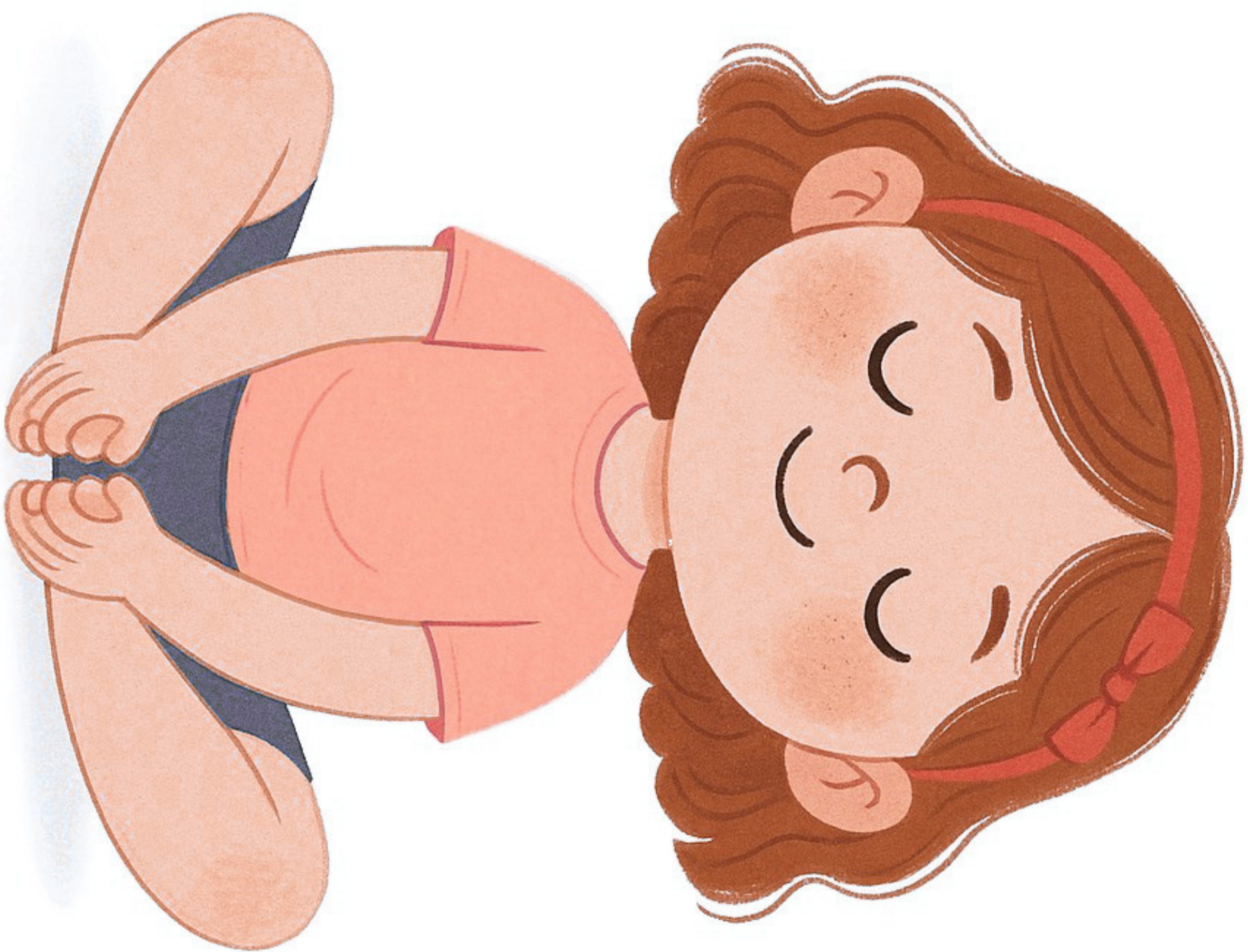
SEMENTE



lōtus



lōtus



БОРБОЛЕТА



БОРБОЛЕТА

REFERÊNCIAS

ARIEIRA, G. **O yoga que conduz à plenitude.** [recurso eletrônico] Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** Versão final. Brasília: MEC, 2018.

DEMI. **O pote vazio.** São Paulo: Martins Fontes, 2019.

DEUTSCH, S. AVALLONE, L. P.; PEDERSEN, M.; FARIA, A. C.; MARTINS DOS SANTOS, J. L. **Produção de material didático:** estratégias inovadoras para aulas de Yoga. Anais. XIII Congresso Internacional de Tecnologia na Educação, 2015. Disponível em: <https://www.pe.senac.br/congresso/anais/2015/index.html>. Acesso em: 03 fev. 2024.

FRANZÉ, F. P. **A formação continuada de professores e a ressignificação dos conhecimentos nas práticas pedagógicas: a ioga na educação infantil.** Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual Paulista (Unesp). Orientadora: Fernanda Rossi. Faculdade de Ciências, Bauru, 2019.

MASSOLA, M. E. A. **Vamos praticar yoga?** Yoga para crianças, pais e professores. São Paulo: Phorte, 2008.

MEHTA, R. **Yoga, a arte da integração.** 2ª ed. Brasília: Teosófica, 2012.

SANTOS, F. D. **Aulas práticas de Yoga na Escola.** Yoga e muito mais, 17 de março de 2018. Disponível em: <https://yogaemuitomais.blogspot.com/2018/03/aulas-de-praticas-de-yoga-na-escola-ha.html?m=1>. Acesso em: 10 out. 2024.