

Programa de Formação

ENTIDADE FORMADORA: Instituto Carla Moreira, Unipessoal, Lda.			
ÁREA DE FORMAÇÃO	DESIGNAÇÃO DA AÇÃO/CURSO		
813 - Desporto	Formação ArtYoga®		
Regime/Local:	À distância (e-learning) – 24h síncronas + 24h assíncronas		
DATA DE INÍCIO:	A definir	DATA DE FIM:	A definir
HORÁRIO:	Síncronas: quinzenais, 18h00–20h00 · Assíncronas: horário flexível	DURAÇÃO:	48 horas (24h síncronas + 24h assíncronas)
MODALIDADE DE FORMAÇÃO:	Outras ações de Formação Contínua não inseridas no Catálogo Nacional de Qualificações - Formação contínua		

Objetivos Gerais

Capacitar profissionais que trabalham com crianças com os conhecimentos, as competências e as ferramentas pedagógicas necessárias para ensinar yoga infantil segundo o Método ArtYoga®, adequando as práticas ao desenvolvimento motor e emocional da criança e integrando yoga, música, histórias, respiração, mindfulness e relaxamento.

Objetivos Específicos

- Desenvolver uma mentalidade orientada para a excelência e o impacto no ensino de yoga infantil.
- Identificar objetivos e metas específicos para a implementação do método ArtYoga®.
- Explorar estratégias para superar desafios iniciais na prática pedagógica e preparar-se adequadamente para o ensino de yoga infantil.
- Compreender os pilares do método ArtYoga® e a sua aplicação prática no contexto infantil.
- Dominar técnicas pedagógicas que integram yoga, música, histórias e expressão artística.
- Aplicar práticas de mindfulness, respiração e meditação adaptadas ao universo infantil.
- Desenvolver competências para criar aulas envolventes e estruturadas com propósito e impacto.
- Utilizar histórias e narrativas como ferramentas pedagógicas para facilitar a aprendizagem e o envolvimento das crianças.
- Explorar jogos e expressões artísticas para tornar as aulas dinâmicas e interativas.
- Integrar a música como elemento central nas sessões de yoga, enriquecendo a experiência da criança.
- Planificar aulas alinhadas com o desenvolvimento motor e emocional das crianças.

Programa de Formação

- Criar uma marca pessoal forte no mercado de yoga infantil.
- Utilizar estratégias de posicionamento e comunicação para atrair e reter alunos.
- Desenvolver competências para promover aulas e workshops de yoga infantil.
- Explorar formas de criar parcerias com escolas e espaços educativos.
- Obter ferramentas para avaliar o impacto das aulas e aperfeiçoar continuamente as práticas pedagógicas.
- Receber orientações para o crescimento contínuo como professor de yoga infantil e tornar-se uma referência no ensino de yoga infantil.
- Conhecer abordagens holísticas ao desenvolvimento infantil – abordagem sistémica, pedagogias Waldorf e Montessori, conceitos simbólicos da tradição do yoga e arquétipos – e relacioná-las com a prática do yoga infantil.

PÚBLICO-ALVO/DESTINATÁRIOS

Esta formação destina-se a profissionais que trabalham ou pretendem trabalhar com crianças dos 4 meses aos 12 anos e que desejam integrar o yoga, a respiração, o mindfulness e a regulação emocional na sua prática profissional, nomeadamente:

- **Professores de Yoga Infantil – Profissionais que desejam estruturar aulas baseadas no desenvolvimento motor e emocional da criança.**
- **Educadores de Infância e Professores do Ensino Básico – Que procuram integrar técnicas de respiração, consciência corporal e regulação emocional no ambiente escolar.**
- **Terapeutas e Psicólogos Infantis – Profissionais que trabalham com desenvolvimento infantil e desejam incorporar práticas de yoga e mindfulness para apoiar o equilíbrio emocional das crianças.**
- **Profissionais de Saúde e Bem-Estar Infantil – Fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, enfermeiros pediátricos e outros profissionais que desejam aplicar conceitos de desenvolvimento motor e emocional no seu trabalho com crianças.**
- **Pré-requisitos: escolaridade mínima obrigatória e experiência profissional ou formação na área da educação, da saúde ou do desenvolvimento infantil.**

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

MÓDULO	DESIGNAÇÃO	CARGA HORÁRIA
1	Desenvolvimento Pessoal do Professor de Yoga Infantil	8h (4h assíncronas + 4h síncronas)
2	Fundamentos do Yoga	5h (3h assíncronas + 2h síncronas)
3	Desenvolvimento Motor e Emocional da Criança (0–12 anos)	6h (4h assíncronas + 2h síncronas)
4	Método ArtYoga®: estrutura da aula, canções de rotina,	14h (6h assíncronas + 8h

Programa de Formação

	posturas e respiração	síncronas)
5	Abordagens Holísticas ao Desenvolvimento Infantil	3h assíncronas
6	Mindfulness com Crianças	2h síncronas
7	Meditação e Relaxamento Guiado com Crianças	2h síncronas
8	Posicionamento Profissional e Comunicação Ética	2h síncronas
9	Avaliação Final: planificação, condução e apresentação de uma aula ArtYoga®	6h (4h assíncronas + 2h síncronas)
	TOTAL	48 horas (24h síncronas + 24h assíncronas)

Conteúdos programáticos por módulo

Módulo 1 – Desenvolvimento Pessoal do Professor de Yoga Infantil: papel e responsabilidade do professor de yoga infantil; diferenças entre ensinar adultos e crianças; relação adulto-criança, ética e responsabilidade profissional; crenças, mindset e rotina de preparação do professor; emoções no processo de ensino; postura e comunicação; visão geral e princípios do Método ArtYoga®.

Módulo 2 – Fundamentos do Yoga: filosofia e história do yoga; os 8 passos de Patanjali; yamas e niyamas como valores de grupo; o yoga como estilo de vida do professor; linguagem adequada à idade para transmitir valores.

Módulo 3 – Desenvolvimento Motor e Emocional da Criança (0–12 anos): marcos do desenvolvimento motor (0–12 meses, 12–36 meses, 3–6, 6–9 e 9–12 anos); desenvolvimento emocional por faixa etária; implicações para a aula (duração, posturas, jogos, linguagem e regras); cuidados de segurança e sinais de alerta.

Módulo 4 – Método ArtYoga®: estrutura da aula, canções de rotina, posturas e respiração: estrutura da aula ArtYoga®; canções de rotina e música como elemento central; posturas: segurança, alinhamento, progressões e adaptações por idade; sequências temáticas com história; exercícios de respiração individuais e em pares, com materiais; planificação de uma aula.

Módulo 5 – Abordagens Holísticas ao Desenvolvimento Infantil: abordagem sistémica do desenvolvimento; pedagogias Waldorf (Rudolf Steiner) e Montessori; conceitos simbólicos da tradição do yoga e arquétipos; relação destas abordagens com a prática do yoga infantil.

Módulo 6 – Mindfulness com Crianças: conceito e fundamentos do mindfulness; prática formal e informal; princípios para crianças (breve, concreto, lúdico, convite); práticas por faixa etária.

Módulo 7 – Meditação e Relaxamento Guiado com Crianças: relaxamento progressivo adaptado; body scan curto; visualizações e histórias de relaxamento; voz, ritmo, música e ambiente; alternativas e adaptações.

Módulo 8 – Posicionamento Profissional e Comunicação Ética: público-alvo e personas; proposta de valor e mensagem-chave; parcerias com escolas e espaços educativos; comunicação ética (imagem de crianças, proteção de dados, promessas realistas).

Programa de Formação

Módulo 9 – Avaliação Final: elaboração do plano de aula ArtYoga®; gravação da condução de uma aula; reflexão escrita sobre a prática; apresentação e feedback entre pares e da formadora.

RECURSOS PEDAGÓGICOS

(Previsão do tipo de recursos técnico-pedagógicos a utilizar, para apoio dos formandos e dos formadores)

Recursos Pedagógicos

A formação utiliza uma diversidade de **recursos pedagógicos** para proporcionar uma experiência de aprendizagem **enriquecedora, interativa e prática**, garantindo que os formandos adquiram as competências necessárias para aplicar os conteúdos de forma eficaz.

Materiais de Estudo e Apoio

- **Manuais e Guias de Formação** – Documentação detalhada sobre os conteúdos abordados em cada módulo.
- **Planos de Aula Estruturados** – Modelos prontos e personalizáveis para aplicação prática.
- **Leituras Complementares** – Artigos e referências bibliográficas para aprofundamento teórico.

Recursos Audiovisuais

- **Tutoriais e Aulas Gravadas** – Vídeos explicativos que demonstram técnicas, posturas e estratégias pedagógicas.
- **Histórias e Narrativas Gravadas** – Materiais para enriquecer a experiência infantil nas aulas.
- **Demonstrações Práticas** – Exemplos de como estruturar e conduzir uma aula de yoga infantil.

Ferramentas de Interação e Acompanhamento

- **Grupo Exclusivo no WhatsApp** – Para partilha de experiências, esclarecimento de dúvidas e suporte contínuo.
- **Plataforma de formação (MemberKit)** – Aulas gravadas, questionários de verificação com correção automática, comentários por sessão com feedback da formadora e calendário de libertação dos conteúdos por turma; os trabalhos escritos e os vídeos são entregues por email.
- **Sessões Síncronas Quinzenais (Zoom)** – Demonstração, prática orientada, trabalho em grupo e esclarecimento de dúvidas.

Práticas e Atividades

- **Jogos e Dinâmicas Lúdicas** – Atividades para tornar o ensino de yoga infantil mais envolvente.

Programa de Formação

- **Exercícios de Mindfulness e Meditação** – Técnicas aplicáveis ao contexto infantil.
- **Músicas e Canções** – Integração da música como elemento central na experiência do yoga infantil.

Apoio Técnico e Material Complementar

- **Gravações das Sessões ao Vivo** – Disponibilizadas para revisão e aprofundamento dos conteúdos.
- **Materiais Digitais em PDF** – Guias, fichas de trabalho e resumos dos módulos.

Estes recursos foram cuidadosamente selecionados para assegurar que os formandos aprendam de forma prática, dinâmica e aprofundada, integrando os princípios do desenvolvimento motor e emocional na infância através do yoga.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO

Metodologia e Técnicas Pedagógicas:

A formação ArtYoga® adota uma abordagem prática e experiencial, com o objetivo de capacitar os formandos para se tornarem professores de yoga infantil de excelência, aplicando o método ArtYoga® de forma integrada e impactante. As metodologias e técnicas pedagógicas utilizadas são centradas na aprendizagem ativa, na reflexão prática e no desenvolvimento de competências pedagógicas, emocionais e criativas.

Aqui estão as principais características da metodologia da formação:

1. **Aprendizagem Baseada na Experiência:** Os formandos serão envolvidos em atividades práticas ao longo da formação. Cada módulo inclui exercícios e práticas que permitem aplicar os conceitos aprendidos diretamente no contexto do yoga infantil.
2. **Aprendizagem Colaborativa e Reflexiva:** A formação promove a partilha de experiências entre os formandos, incentivando a troca de ideias e a reflexão conjunta. Este ambiente colaborativo ajuda a criar uma rede de apoio entre futuros professores, enriquecendo o processo de aprendizagem.
3. **Integração de Ferramentas Criativas:** O método ArtYoga® combina yoga, música, histórias e expressão artística. Durante a formação, os formandos irão aprender a utilizar ferramentas criativas, como narrativas personalizadas, jogos e música, para enriquecer as suas aulas e envolver as crianças.
4. **Estudos de Caso e Exemplos Práticos:** Serão apresentados estudos de caso reais de aulas de yoga infantil com o método ArtYoga®, permitindo aos formandos compreenderem como os pilares do método se traduzem em práticas pedagógicas eficazes.
5. **Feedback Personalizado e Construtivo:** Os formandos receberão feedback contínuo da formadora e dos colegas, permitindo aperfeiçoar as suas práticas e desenvolver confiança na aplicação do método ArtYoga®. Este feedback é um pilar para o crescimento profissional.
6. **Avaliação Contínua:** A avaliação será contínua e basear-se-á na participação ativa dos formandos, na execução de atividades práticas e na criação de planos de aula

Programa de Formação

alinhados com o método ArtYoga®. Esta abordagem garante que os formandos adquiram as competências pedagógicas essenciais.

7. **Recursos Complementares:** Além das aulas, os formandos terão acesso a materiais exclusivos, como planos de aula, histórias, músicas e vídeos, que suportam a implementação do método ArtYoga® nas suas aulas de yoga infantil.
8. **Práticas Guiadas e Supervisão:** Durante a formação, os formandos terão a oportunidade de realizar práticas simuladas, recebendo supervisão direta para assegurar a aplicação correta das técnicas e estratégias do método.
9. **Formação à Distância e Tutoria Ativa:** A formação articula 12 sessões síncronas quinzenais (Zoom) com 6 unidades assíncronas na plataforma MemberKit (vídeos, questionários, tarefas e prática registada). Cada unidade tem objetivos, tarefas e prazos definidos no roteiro pedagógico, e a formadora dá feedback individual às tarefas num prazo de 48 a 72 horas úteis.

A combinação destas metodologias e técnicas pedagógicas garante uma experiência de aprendizagem transformadora e prática, capacitando os formandos a ensinar yoga infantil com confiança e a marcar a diferença na vida das crianças e das famílias.

METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO	
Avaliação Inicial	• Questionário diagnóstico inicial, permitindo compreender a experiência prévia dos participantes com yoga, trabalho com crianças e práticas pedagógicas. • Partilha de experiências e expectativas, promovendo um momento de reflexão inicial em grupo sobre os objetivos individuais na formação. • Dinâmica de apresentação e enquadramento, permitindo identificar as motivações dos participantes e adaptar o processo formativo às suas necessidades.
Avaliação contínua	• Participação ativa nas atividades práticas e discussões em grupo, incentivando a aprendizagem colaborativa e a reflexão sobre a prática pedagógica. • Realização de exercícios práticos, incluindo práticas de yoga adaptadas ao contexto infantil e exploração de ferramentas criativas do método ArtYoga®. • Aplicação dos conteúdos através de estudos de caso e simulações,

Programa de Formação

	permitindo aos formandos experimentar diferentes estratégias pedagógicas. • Elaboração de propostas ou planos de aula, alinhados com os princípios e pilares do método ArtYoga®. • Feedback contínuo da formadora e dos colegas, permitindo ajustar e aperfeiçoar as práticas pedagógicas ao longo da formação.
Avaliação final	• Gravação em vídeo (10 a 15 minutos) da condução de uma aula de yoga infantil, apresentada na sessão final, onde o formando demonstra a aplicação dos princípios e ferramentas do método ArtYoga®. • Entrega de um plano de aula estruturado, integrando elementos como posturas de yoga, música, narrativa e estratégias pedagógicas adequadas à faixa etária. • Reflexão final sobre a prática pedagógica, permitindo ao formando identificar aprendizagens, desafios e estratégias de aplicação futura.
CrITÉrios de avaliação e ponderação	• Avaliação contínua (40%): questionários de verificação Q1 e Q2 (10%); tarefas das unidades assíncronas – fichas, diário de prática e vídeos de condução (20%); participação nas sessões síncronas (10%). • Avaliação final (60%): plano de aula ArtYoga® – coerência e adequação à faixa etária (25%); vídeo da condução da aula – segurança, clareza e aplicação do método (25%); reflexão escrita e apresentação na sessão final (10%). Instrumentos de avaliação: questionário inicial (diagnóstico); observação direta, participação oral e grelha de observação das sessões síncronas; grelha de feedback entre pares; questionários Q1 e Q2; fichas de trabalho (autorreflexão, reflexão,

Programa de Formação

	estudo de caso, sequência temática, canvas da proposta de valor), diário de prática, guião de relaxamento e vídeos de condução das unidades assíncronas; registos da plataforma (acesso, visualização, submissão e comentários); grelha de avaliação final (plano de aula, vídeo da condução, reflexão escrita e apresentação); ficha de autoavaliação e questionário de satisfação (não contam para a classificação).
Escala e classificação	- Classificação final numa escala de 0 a 20 valores (0–9 Insuficiente; 10–13 Suficiente; 14–17 Bom; 18–20 Muito Bom). Aprovação com classificação igual ou superior a 10 valores. - A avaliação inicial tem carácter diagnóstico e não conta para a classificação final. Retorno dos resultados: os resultados da avaliação são comunicados a cada formando por email – feedback escrito individual a cada tarefa (48 a 72 horas úteis), classificação das atividades no final de cada módulo e Ficha de Resultados da Avaliação, com a classificação de cada componente e a classificação final, até 15 dias após o fim da formação. O formando pode pedir esclarecimento sobre uma classificação, por email, no prazo de 5 dias úteis.

AValiação da Qualidade da Formação

Questionário de Satisfação dos Formandos:

No final da formação será disponibilizado aos participantes um questionário de satisfação, com carácter anónimo e voluntário. Este questionário tem como objetivo recolher a opinião dos formandos relativamente a diferentes dimensões da formação, tais como:

- Organização e estrutura da formação
- Clareza e relevância dos conteúdos abordados
- Metodologias pedagógicas utilizadas
- Qualidade da comunicação e acompanhamento da formadora
- Adequação dos recursos pedagógicos utilizados
- Aplicabilidade prática dos conhecimentos adquiridos

Programa de Formação

- Grau de satisfação global com a formação
- Funcionamento da plataforma e articulação entre as sessões síncronas e as unidades assíncronas
- Os resultados destes questionários serão analisados com o objetivo de melhorar continuamente a qualidade da formação e das futuras edições.

CONDIÇÕES DE CONCLUSÃO

Para a obtenção do certificado de conclusão da formação, os formandos deverão cumprir os seguintes critérios:

1. Assiduidade

Os formandos deverão assegurar a presença em, pelo menos, 90% das horas síncronas e realizar todas as tarefas das unidades assíncronas dentro dos prazos definidos.

2. Participação nas Atividades Formativas

Os formandos deverão demonstrar **participação ativa nas atividades propostas**, nomeadamente:

- exercícios práticos realizados durante as sessões
- dinâmicas de grupo e momentos de reflexão
- práticas simuladas
- desenvolvimento de propostas ou planos de aula

3. Aproveitamento na Avaliação

Os formandos deverão demonstrar **aquisição das competências previstas na formação**, através da avaliação contínua e da avaliação final.

A aprovação implica:

- realização das atividades práticas propostas
- elaboração de um plano de aula ou proposta pedagógica
- demonstração da capacidade de aplicar os princípios do método ArtYoga® no contexto do yoga infantil.
- obtenção de classificação final igual ou superior a 10 valores.

4. Comprovativo de conclusão

A conclusão com aproveitamento é comprovada pelo Instituto, de acordo com os critérios indicados neste programa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bronfenbrenner, U. (1996). A Ecologia do Desenvolvimento Humano: Experimentos Naturais e Planejados. Artmed.
- Chanchani, R., & Chanchani, S. (2006). Yoga para Crianças. Editora Madras.
- Egan, K. (1989). Teaching as Story Telling: An Alternative Approach to Teaching and Curriculum in the Elementary School. University of Chicago Press.
- Freire, P. (1996). Pedagogia da Autonomia: Saberes Necessários à Prática Educativa. Paz e Terra.
- Goleman, D. (2006). Inteligência Emocional. Temas e Debates.
- Gonçalves, A. R., & Mucharreira, P. R. (2024). O papel da prática de ioga no bem-estar subjetivo das crianças do pré-escolar: um estudo de caso. Revista Educação em Páginas, 3(3), e15569.
- Hallam, S. (2010). The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. International Journal of Music Education, 28(3), 269–289. <https://doi.org/10.1177/0255761410370658>

Programa de Formação

- Iyengar, B. K. S. (2001). Luz sobre o Pranayama: a Arte Yoga da Respiração. Cultrix.
- Jung, C. G. (1969). The Archetypes and the Collective Unconscious (2.^a ed.). Princeton University Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (ed. rev.). Bantam Books.
- Kolb, D. A. (1984). Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Prentice Hall.
- Levitin, D. J. (2006). This Is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession. Plume/Penguin.
- Martins, F. S. (2011). Yoga com crianças: um caminho pedagógico-didático. Dissertação de Mestrado em Estudos da Criança, Universidade do Minho.
- Montessori, M. (1995). The Absorbent Mind. Henry Holt.
- ~~Nias, J. (2019). Narrative as a Pedagogical Tool: Storytelling in Early Childhood Education. Routledge.~~
- Piaget, J. (1971). A Formação do Símbolo na Criança: Imitação, Jogo e Sonho, Imagem e Representação. Zahar Editores.
- Porges, S. W. (2011). The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. W. W. Norton & Company.
- Semple, R. J., & Lee, J. (2011). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxious Children: A Manual for Treating Childhood Anxiety. New Harbinger Publications.
- Sena Moore, K., & Hanson-Abromeit, D. (2015). Theory-guided Therapeutic Function of Music to facilitate emotion regulation development in preschool-aged children. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, 572. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00572>
- Snel, E. (2010). Sitting Still Like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids (and Their Parents). Shambhala Publications.
- Steiner, R. (1996). The Education of the Child and Early Lectures on Education. Anthroposophic Press.
- Sumar, S. S. (1994). Yoga para Criança Especial. Editora Ground.
- Tummers, N. (2009). Teaching Yoga for Life: Preparing Children and Teens with Life Skills, Inner Strength, and Positive Relationships. Human Kinetics.
- Vogler, R. K., Mitmansgruber, H., & Aigner, M. (2021). Yoga and mindfulness interventions for preschool-aged children in educational settings: a systematic review. *Children*, 8(6), 501. <https://doi.org/10.3390/children8060501>
- Vygotsky, L. S. (1991). A Formação Social da Mente: o Desenvolvimento dos Processos Psicológicos Superiores. Martins Fontes.
- Wallon, H. (1995). A Evolução Psicológica da Criança. Edições 70.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>