

Programa de Formação

ENTIDADE FORMADORA: Instituto Carla Moreira, Unipessoal, Lda.			
ÁREA DE FORMAÇÃO	DESIGNAÇÃO DA AÇÃO/CURSO		
813 - Desporto	Curso Introdutório ArtYoga®		
Regime/Local:	Presencial – Academia Génios Livres, Rua 31 de Janeiro, n.º 10, 3810-192 Aveiro		
DATA DE INÍCIO:	A definir	DATA DE FIM:	A definir
HORÁRIO:	Sábados (sessões 1 e 6): 9h30–13h00 e 14h00–17h30 (7 h); quartas-feiras (sessões 2 a 5): 18h00–20h45 (2 h 45 min)	DURAÇÃO:	25 horas (6 sessões presenciais)
MODALIDADE DE FORMAÇÃO:	Outras ações de formação contínua não inseridas no Catálogo Nacional de Qualificações – Formação contínua		

Objetivos Gerais

Capacitar profissionais que trabalham ou pretendem trabalhar com crianças dos 3 aos 10 anos para conduzir, com segurança e intenção pedagógica, momentos e aulas curtas de yoga infantil segundo o Método ArtYoga®, integrando movimento, música, histórias, respiração e relaxamento.

Objetivos Específicos

No final da formação, os formandos deverão ser capazes de:

- Explicar os princípios do Método ArtYoga® e os benefícios do yoga para o desenvolvimento da criança;
- Relacionar as características do desenvolvimento motor e emocional dos 3 aos 10 anos com a escolha das práticas;
- Executar e demonstrar, com segurança, posturas de yoga adaptadas às crianças, com as respetivas alternativas;
- Descrever e aplicar a estrutura de seis momentos da aula ArtYoga®;
- Conduzir canções de rotina, sequências de posturas com história e exercícios de respiração lúdica;
- Conduzir práticas breves de atenção plena e um relaxamento guiado adequados à idade;
- Adaptar as práticas ao contexto (jardim de infância, 1.º ciclo, atividades extracurriculares, sala de aula) e à diversidade do grupo;
- Planificar e conduzir uma miniaula ArtYoga® de 10 minutos.

Programa de Formação

Público-alvo/Destinatários
Profissionais que trabalham ou pretendem trabalhar com crianças dos 3 aos 10 anos: - Educadores de infância e auxiliares de ação educativa - Professores do 1.º ciclo do ensino básico e técnicos de atividades de enriquecimento curricular - Professores de yoga, de educação física e de expressão motora - Animadores socioculturais e monitores de tempos livres - Terapeutas e outros profissionais de saúde e bem-estar infantil Pré-requisitos: escolaridade mínima obrigatória e experiência profissional ou formação na área da educação, do desporto, da saúde ou do desenvolvimento infantil. Número de formandos: mínimo 8, máximo 16.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS		
MÓDULO	DESIGNAÇÃO	CARGA HORÁRIA
1	Introdução ao Método ArtYoga® e ao yoga para crianças	4h
2	A criança em movimento: desenvolvimento, segurança e posturas	5h45
3	A aula ArtYoga®: estrutura, canções de rotina e posturas com história	5h30
4	Respiração, atenção plena e relaxamento com crianças	2h45
5	O ArtYoga® nos diferentes contextos e idades	3h
6	Avaliação final: planificação e condução de uma miniaula ArtYoga®	4h
	Total	25h

Conteúdos programáticos por módulo

Módulo 1 - Introdução ao Método ArtYoga® e ao yoga para crianças (sessão 1): o que é o yoga e de onde vem; diferenças entre yoga para adultos e para crianças; benefícios do yoga para o desenvolvimento físico, emocional e social da criança; princípios e pilares do Método ArtYoga® (yoga, música, histórias e expressão artística); o papel e a postura do adulto:

Programa de Formação

presença, escuta, linguagem e correção; valores do yoga (yamas e niyamas) traduzidos em regras de grupo.

Módulo 2 – A criança em movimento: desenvolvimento, segurança e posturas (sessões 1 e 2): marcos do desenvolvimento motor e emocional dos 3 aos 10 anos; implicações para a duração, a linguagem e a escolha das práticas; regras de segurança e contra-indicações; posturas de base (em pé, sentadas, deitadas, equilíbrios) com nomes de animais e da natureza; permanência, progressão e alternativas; demonstração e correção sem contacto físico desnecessário.

Módulo 3 – A aula ArtYoga®: estrutura, canções de rotina e posturas com história (sessões 3 e 4): os seis momentos da aula (acolhimento, aquecimento, posturas com história, respiração, relaxamento, despedida); canções de rotina e música como sinal de transição; sequências temáticas de posturas com fio narrativo; gestão do grupo e do espaço; materiais; planificação de uma aula curta.

Módulo 4 – Respiração, atenção plena e relaxamento com crianças (sessão 5): respiração como ferramenta de autorregulação; respirações lúdicas (balão, esfera expansível, penas, dragão, pares); atenção plena: princípios e práticas breves por idade; relaxamento guiado: técnicas, voz, ambiente, guião de 3 a 5 minutos; alternativas e cuidados.

Módulo 5 – O ArtYoga® nos diferentes contextos e idades (sessão 6): adaptação ao jardim de infância, ao 1.º ciclo, às atividades extracurriculares e a momentos curtos em sala de aula; inclusão e diversidade do grupo; comunicação com as famílias e com a escola; ética, segurança e proteção de dados e da imagem das crianças.

Módulo 6 – Avaliação final: planificação e condução de uma miniaula ArtYoga® (sessão 6): elaboração do plano de uma miniaula de 10 minutos para uma faixa etária; condução da miniaula em contexto simulado, com o grupo de formandos; feedback dos pares e da formadora; reflexão escrita sobre a prática.

RECURSOS PEDAGÓGICOS

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

- Apresentações digitais e videoprojetor
- Manual do Formando e Caderno de Fichas e Instrumentos de Avaliação do curso
- Tapetes de yoga (um por formando), colunas de som e repertório de canções de rotina
- Materiais de prática: sino ou taça tibetana, esfera expansível, penas, lenços, garrafa da calma, cartões de posturas, livros e histórias infantis
- Modelo de plano de miniaula e grelhas de observação
- Os formandos devem trazer roupa confortável.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO

A formação é eminentemente prática e experiencial. Cada tema é vivido primeiro pelos formandos, na posição de quem participa, e depois analisado e praticado na posição de

Programa de Formação

quem conduz.

Combinam-se o método expositivo (breves apresentações), o método demonstrativo (a formadora demonstra posturas, canções e práticas), o método ativo (prática em pequenos grupos e a pares, simulações de condução, criação de sequências e guiões) e o método interrogativo (análise de situações reais e reflexão sobre a prática).

Ao longo do curso, cada formando constrói o seu plano de miniaula, que conduz na sessão 6.

METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO	
Avaliação inicial	Partilha de experiências e expectativas na sessão 1, para conhecer a experiência e as expectativas dos formandos e ajustar as atividades. Não conta para a classificação.
Avaliação contínua	Observação da participação e do envolvimento nas práticas e simulações (grelha de observação) e realização das fichas de trabalho do Caderno de Fichas.
Avaliação final	Plano de uma miniaula ArtYoga® de <u>10</u> minutos, condução da miniaula em contexto simulado (sessão 6) e reflexão escrita sobre a prática.
CrITÉRIOS de avaliação e ponderação	Avaliação contínua (40%): - Participação e envolvimento nas práticas e simulações (15%) - Fichas de trabalho 1 a 6 (25%) Avaliação final (60%): - Plano da miniaula: adequação à idade, estrutura, objetivos e materiais (25%) - Condução da miniaula: segurança, clareza, linguagem, gestão do grupo e do tempo (25%) - Reflexão escrita sobre a prática (10%)
Escala e classificação	A classificação final é expressa numa escala de 0 a 20 valores, com a seguinte correspondência qualitativa: 0–9 Insuficiente; 10–13 Suficiente; 14–17 Bom; 18–20 Muito Bom. Considera-se aprovado o formando com classificação final igual ou superior a 10 valores. Os resultados são comunicados por email (Ficha de Resultados da Avaliação), até 15 dias após o fim do curso.

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DA FORMAÇÃO
No final da formação é aplicado o questionário de avaliação da satisfação dos formandos (ICM_DTP_13.0) e o questionário de satisfação da formadora (ICM_DTP_14.0). Até seis meses após a conclusão, é enviado o inquérito de avaliação pós-formação.

Programa de Formação

CONDIÇÕES DE CONCLUSÃO

Para conclusão da formação com aproveitamento, os formandos deverão:

- Cumprir uma assiduidade mínima de 90% da carga horária total da formação;
- Obter classificação final igual ou superior a 10 valores.

Os formandos que não cumpram estes requisitos podem pedir uma declaração de participação, nos termos do Regulamento de Funcionamento da Formação.

Os formandos estão abrangidos por seguro de acidentes pessoais durante as sessões presenciais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brackett, M. (2019). Permission to Feel. Celadon Books.

Desikachar, T. K. V. (1995). The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice. Inner Traditions.

Egan, K. (1989). Teaching as Story Telling: An Alternative Approach to Teaching and Curriculum in the Elementary School. University of Chicago Press.

Flynn, L. (2013). Yoga for Children. Adams Media.

Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (7.ª ed.). McGraw-Hill.

Goldberg, L. (2013). Yoga Therapy for Children with Autism and Special Needs. W. W. Norton & Company.

Kabat-Zinn, J. (2013). Full Catastrophe Living (ed. rev.). Bantam Books.

Martins, F. S. (2011). Yoga com crianças: um caminho pedagógico-didático. Dissertação de Mestrado em Estudos da Criança, Universidade do Minho.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). The Whole-Brain Child. Delacorte Press.

Snel, E. (2010). Sitting Still Like a Frog: Mindfulness Exercises for Kids (and Their Parents). Shambhala Publications.

Willard, C. (2016). Growing Up Mindful. Sounds True.