



MENTORIAS

PARA QUEM AMA O MUNDO INFANTIL

Projeto "Eu Sou Capaz!"





1. Planeamento de aulas

Preparação de uma aula

Geral: tamanho do grupo, idade das crianças, condições do espaço, tempo e material

Temas: estações do ano, alimentação, ambiente, valores, emoções

Objetivos: conhecer o yoga, familiarizar-se com os exercícios, fortalecer o corpo, desenvolver coordenação, equilíbrio, fortalecer a respiração, relaxar, consolidar valores

Considerações: disposição da sala, exercícios, divisão do tempo, rituais, exercícios, jogos, histórias, músicas, materiais de apoio.



* Importância dos rituais

- Cada professor pode e deve criar um ritual para as suas aulas.

Exemplos:

Início: *De olhos fechados:* Deixa as coisas que te preocupam lá fora. Tudo o que te preocupa deixa do lado de fora da porta. Aproveita o tempo que tens agora para ti! É um tempo só teu.

Início: Recitar 3 vezes o OM
Final: Namaste

Início: um aluno acende uma vela, ou incenso...

Início ou final: Uma frase: Eu sou feliz!

Final: Abraço de grupo

* **Final:** partilha e beber um chá.



Temas de aulas

Jardim zoológico

Floresta mágica

Piquenique na lagoa

Futebol

Mergulhar no mar

Voar de avião

Estações do ano

Dias festivos

Quinta

Dinossauro

Índios

Piratas

Cowboys

Castelo

Surf

Selva

Magia

Animais

Dança

Moda

Fadas

Princesas

Sereias

Lua

Sol

Praia

Flores

Circo

Árvores

Serem eles os professores



Ásanas

Sequência nas Posições e exercícios

- Devemos começar por posições fáceis e, gradualmente, vão-se propondo àsanas (posições) mais desafiantes.

Os movimentos devem seguir uma lógica e devem ser executados com movimentos fluidos.

Sentado ➡ em pé ➡ deitado

em pé ➡ sentado ➡ deitado

deitado ➡ sentado ➡ em pé

Estas sequências aplicam -se a partir dos 6 anos.



Cuidado com o que é verdade para nós

- Porque pode não ser para o outro

ex: alimentação, crenças limitadoras, fé, posições sobre temas delicados...



Que roupas usas nas tuas aulas?

Que cores tu usas nas aulas?



Dicas para uma boa aula de yoga

Prepara a aula com antecedência, bem como todo o material que vais necessitar

Chega ao local da aula com antecedência para preparar o espaço, todo o material e arejar o espaço ou aquecê-lo.

Guarda uns minutos antes da aula e depois te tudo preparado para fechares os olhos e te conectares com o propósito da tua aula, para enraizares e libertares qualquer stress ou ansiedade.

Recebe com um sorriso sincero os teus alunos, de forma a que cada um se sinta acolhido. Se conseguires chama as crianças pelo nome: Olá Matias bem-vindo, como estás?

Tem sempre um plano B para a tua aula. E o fundamental é deixar e ir atrás do que surge como tema no grupo ou seguir o caminho daquilo que o grupo está a precisar.

Se conseguires tem sempre um momento “tcharamm” na aula.

Respeita as 3 fases da aula, o inicio para libertar e estimular, o meio para equilibrar, trabalhar e expressar e o final para relaxar e partilhar.





A aula deve seguir a sua estrutura mesmo que tenhas de alterar os exercícios.

Aproveita a energia do grupo para benefício da tua aula.

Nas primeiras aulas as crianças têm dificuldade em se expressar devemos ter isso em conta, respeitar e preparar exercícios que sejam confortáveis para as crianças.

Sê espontânea, humilde, compreensiva e carinhosa.

Mas sê também assertiva, determinada e líder do teu grupo.

O tom e a colocação da tua voz são fundamentais.

Se nada funciona experimenta pô-los a fazer massagem uns aos outros.

Guarda tempo para ouvir os alunos ou os pais no final da aula.

Sê tu própria! Não necessitas imitar ninguém nem te sentir insegura!

Planeamento de aulas

3/5 anos

1. Muita dinâmica
2. Muitos acessórios
3. Tom de voz mais doce, expressivo e assertivo
4. Algo para chamar a atenção (sino, taça tibetana, maracas)
5. Muitas histórias



Planeamento de aulas

6/11 anos

1. Eles sentem que as posturas são exigentes e desafiantes
2. Muito mimo e atenção
3. Tom de voz mais confiante e assertivo
4. Linguagem de acordo com a idade (já começa a ter de ser algo mais “fixe”



Planeamento de aulas

12/15 anos

1. Aulas mais exigentes a nível de posturas
2. Comunicação ainda mais “na onda da malta”
3. Tom de voz confiante e assertivo
4. Muito importante a correção postural



Planeamento de aulas

Pais e filhos

1. Aulas em que trabalham o afeto, o olhar, o toque, a conexão
2. Comunicação para ambos, mas mais focada para os pais (porque os filhos querem seguir os pais)
3. Tom de voz confiante e assertivo
4. Ter em atenção à postura dos pais, atitudes críticas, pois nós continuamos a ser os professores e nós é que corrigimos.



Planeamento de aulas

Aulas a pares

1. Aulas de cooperação, aceitação, noção de “trabalho de equipa”
2. O ideal é saírem os pares à sorte
3. Tom de voz confiante e assertivo
4. Estar por perto para ajudar as duplas.
5. Criar dinâmicas em que estimule o respeito



Prepara as tuas aulas com lógica

Aula nº _____

Local: _____

Destinatários: _____

Objetivo: _____

Início

Meio

Fim

Exercício 1

Música - _____

Material - _____

Exercício 2

Música - _____

Material - _____

Exercício 1

Música - _____

Material - _____

Exercício 2

Música - _____

Material - _____

Exercício 1

Música - _____

Material - _____

Exercício 2

Música - _____

Material - _____



Análise

✓ Redes sociais

Vamos chegar a mais pais e crianças