



15 min de Yoga para crianças da Educação Infantil

Pedersen, M; Avallone, L.P; Silveira, G.F.F; Prado, P.C; Deutsch, S.

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, SP.

A Educação Infantil deve promover o desenvolvimento social e cognitivo da criança. Ela é o começo da escolarização e favorece a aprendizagem de linguagens e significados dando um enfoque as dimensões lúdicas desse processo. O Yoga tem um histórico milenar e envolve práticas físicas, mentais, emocionais, espirituais e sociais que auxiliam em construções comportamentais positivas, sendo acessível a pessoas de todas as idades. Sua prática pode ser motivadora para crianças, por proporcionar o desenvolvimento corpóreo-sensorial, a evolução da mente e do corpo humano, fortalecendo também o desenvolvimento de princípios éticos e morais e atuando de forma positiva na construção de um ambiente tranquilo e de concentração para crianças do Ensino Infantil. Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo desenvolver conteúdos do Yoga para serem aplicados em 15 min em sala de aula, destinadas a crianças que frequentam a Educação Infantil. Através do projeto “Yoga na Escola”, desenvolvido pelo Departamento de Educação Física da Unesp de Rio Claro, por meio de um projeto apresentado ao Núcleo de Ensino – Prograd os conteúdos serão desenvolvidos para práticas que acontecerão duas vezes durante a semana nos primeiros 15 minutos de aula dos alunos, sendo sistematizados para aplicação em sala de aula e posteriormente sirvam como auxílio para as professoras das salas em questão. Como metodologia para o desenvolvimento dos conteúdos foram utilizados os princípios do Yoga descritos por Patanjali: Yamas, Nyamas, Āsana, Prānāyāma, Pratyāhara, Dhāranā, Dhyāna e Samādhi. Os Yamas representam a conduta moral e ética e os Niyamas a conduta disciplinar. Os Āsanas compreendem as posturas psicofísicas, os Pranayamas representam as práticas de controle respiratório, o Pratyahara é a capacidade de se abstrair dos sentidos, Dharana é a concentração, Dhyana a meditação e completando, Samadhi, é a iluminação. Como resultado, os conteúdos foram sistematizados em 25 planos de atividades, em que cada plano corresponde a um princípio do yoga, considerando que como resultado, os passos do yoga que correspondem meditação e iluminação foram introduzidos juntos dos demais, pelo fato de não serem estratégicos para as faixas etárias em questão. As estratégias utilizadas foram atividades lúdicas, músicas, histórias contadas e personagens criados, de forma que o conteúdo se torne atraente para os alunos do Ensino Infantil. Conclui-se então a criação de planos



de atividades, capazes de introduzir os conteúdos do Yoga de forma sistematizada e atraente para os alunos, sendo uma alternativa de auxílio para manter a sala de aula um ambiente de concentração e tranquilidade.

E-mail: marcela.pedersen@hotmail.com