

Agrupamento/Escola: _____ ; **Localidade:** _____ ;

Nível de Ensino:

Educação Pré-Escolar

1º CEB

2º CEB

3º CEB

Ensino Secundário

Educação Especial

Grupo de Recrutamento: _____

Grau académico:

Bacharelato

Licenciatura

Pós-graduação

Mestrado

Doutoramento

Outro

Qual? _____

Vínculo:

Quadro de Agrupamento/Escola

Quadro de vinculação

Contrato

Sem vínculo

Outro

Qual? _____

Data de início do vínculo contratual: ____/____/____

Ação: Técnicas de Yoga na aula de Educação Física Local: Portalegre

Nome: _____ ;

Morada: _____ ;

CP: _____ ; Localidade: _____ ;

BI: _____ ; NIF: _____ ; NISS: _____ ; DN: _____ ;

E-mail: _____ @ _____ . _____

A FICHA DE INSCRIÇÃO deverá ser preenchida com letra de imprensa e, por imposição das regras do POCH/Portugal 2020, todos os campos deverão ser preenchidos para posterior utilização para fins estatísticos e de avaliação. CP - Código Postal; BI/CC - Bilhete de Identidade/Cartão de Cidadão; NIF - Número de Identificação Fiscal; NISS - Número de Identificação da Segurança Social

CENTRO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES DO NORDESTE ALENTEJANO - CEFOFNA -

Escola Secundária Mouzinho da Silveira
Avenida do Bonfim
7300-067 PORTALEGRE
Telefone: 245 208 676 e 245 205 768
Mail: cefopna@gmail.com
URL: www.cefopna.edu.pt

Técnicas de Yoga na aula de Educação Física



Formador:
Marta Guedes



Professores dos Grupos 260, 620

Formação Contínua de Pessoal Docente



A disciplina de Educação Física, além de trabalhar aspetos físicos e habilidades motoras, tem o propósito de contribuir para a formação integral dos alunos, incluindo aspetos físicos, cognitivos, sociais e emocionais.

O Yoga é uma modalidade que junta cada vez mais praticantes e para além de contribuir para o desenvolvimento físico-motor, ajuda na gestão do stress e ansiedade na comunidade estudantil e desenvolve o autoconhecimento e consciência do próprio corpo, mente e emoções, promovendo entendimento e aceitação.

É importante que os professores de educação física sejam capazes de introduzir nas aulas, técnicas de yoga, na área das atividades físicas, quer de forma mais específica na modalidade de ginástica, quer no domínio da aptidão física.



CONTEÚDOS

- O que é o Yoga?
 - Contextualização histórico-social;
 - Princípios básicos para a prática e ensino de Yoga na escola;
 - Benefícios da prática de yoga na criança/adolescente;
 - Papel do professor;
 - Descrição de algumas posturas de Yoga e estudo anatómico.
 - Posturas físicas (Âsana)
 - Exercícios respiratórios (Pranayama) para crianças e adolescentes
 - Exercícios de meditação e relaxamento para crianças e adolescentes
 - Jogos com posturas de Yoga
 - Mindfulness
 - Yoga inclusivo
- Metodologias para o ensino do Yoga na escola de acordo com o currículo e as AE da disciplina de Educação Física
- Estruturar e desenvolver sequências práticas
- Avaliação

OBJETIVOS

- Dotar os formandos de conhecimentos assim como de um saber-fazer, que lhes permita introduzir técnicas de Yoga nas suas turmas, de forma a contribuir para um desenvolvimento integral dos seus alunos;
- Conhecer a prática de Yoga e os seus fundamentos no ensino a crianças e adolescentes;
- Articular técnicas de Yoga com as matérias de Educação Física - Aprendizagens Essenciais (AE) e currículo;
- Aprender posturas de Yoga, exercícios de respiração, relaxamento e meditação;
- Transmitir a “atenção plena” (mindfulness) para melhorar a concentração e o foco dos alunos;
- Estruturar uma sessão de Yoga adaptada a um grupo de alunos.



FICHA DA AÇÃO

Formador:
Marta Guedes

Modalidade:
Oficina de Formação 25+25h

Acreditação:
CCPFC/ACC-123328/24

Público-alvo:
Artº 8º do RJFC - Professores dos Grupos 260, 620
Artº 9º do RJFC (Dimensão Científica e Pedagógica):
Professores dos Grupos 260, 620

1 Turma:
Portalegre

Cronograma:
5/Abr - das 14.30h às 20.00h
6/Abr - das 09.00h às 13.00h e das 15.00h às 19.00h
19/Abr - das 18.00h às 21.30h
20/Abr - das 09.00h às 13.00h e das 15.00h às 19.00h



INSCRIÇÕES ATÉ 20/Mar/2024
(por correio, fax ou mail para o CEFOPNA)