

# PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES LETIVAS



DISCIPLINA/ ÁREA DISCIPLINAR: Yoga

Nível III: 3,4 e 5 anos

Período	Temas /objetivos CONTEÚDOS	Atividades ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS
<b>Outubro</b>	Período de Integração + Aula Dia das Bruxas	Exercícios integrativos em grupo; Histórias; Jogos
<b>Novembro</b>	A Natureza + Aula S. Martinho	Introdução de posturas de yoga ligadas à natureza de fácil reconhecimento; Posturas em grupo; Introdução de exercícios de respiração e de relaxamento/visualização, massagem e auto-massagem
<b>Dezembro</b>	Os Animais + Aula Natal	Exploração de posturas de diferentes animais; Posturas de grupo e a pares; Jogos de memorização, concentração, expansivos
<b>Janeiro</b>	Pessoas e Partes do Corpo e Meios de Transporte	Exploração das diferentes partes do corpo, como se move e desloca; Identificação de emoções; Posturas a pares e acrobáticas
<b>Fevereiro</b>	Objetos	Interação com materiais; Novas posturas, mais exigentes fisicamente; Posturas a pares; Jogos de maior concentração, responsabilização; Vocalizações e mantras
<b>Março</b>	Primavera + Épocas Festivas (Dia do Pai e Páscoa)	Consolidação dos temas trabalhados até então; Exploração de diferentes atividades de acordo com as festividades (Possível aula com o Pai no Dia do Pai)
<b>Abril</b>	Histórias	Exploração das diferentes posturas e dinâmicas aprendidas e agora introduzidas e acopladas em histórias

<b>Maio</b>	Consolidação + Épocas Festivas (Dia da Família e Dia da Mãe)	Consolidação dos temas trabalhados até então; Exploração de diferentes atividades de acordo com as festividades  (Possível aula com as Mães na semana de Dia da Mãe; Possível aula com Pai e Mãe na semana do Dia da Família)
<b>Junho</b>	Mês da Criança	AcroYoga; DanceYoga; Yoga do Riso; Mantras; Jogos

**Professora:** Inês Costa

**Nota:** esta planificação, serve como linha orientadora das atividades a serem desenvolvidas na atividade e ajustada a cada faixa etária e necessidade dos alunos.