

PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES

DISCIPLINA/ ÁREA DISCIPLINAR: Yoga

ANO ESCOLARIDADE: Creche/pré-escolar / PERÍODO: anual

Período	Temas/ objetivos CONTEÚDOS	Atividades ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS	Competências Transversais
Outubro	<ul style="list-style-type: none">- Introdução aos Mantras Ohm e Ohm Shanti;- Introdução aos primeiros asanas/Posturas e respirações;- Foco, Concentração e Aquietação	<ul style="list-style-type: none">- Identificar respirações (pranayamas) e assimilar e explorar as posturas(asanas) através de histórias interativas;- Utilização de cartas interativas e histórias;	<ul style="list-style-type: none">- Participar, por iniciativa própria,- Ordenar sequencialmente uma pequena história com posturas e transições;
Novembro	<ul style="list-style-type: none">- Introdução aos movimentos de transições de posturas;- Introdução à saudação ao sol;-Introdução ao estudo de estratégias de gestão emocional;	<ul style="list-style-type: none">- Exercitar diferentes jogos de introdução à movimentação das posturas (histórias interativas);- Saudação ao Sol cantada;- Atividades relacionadas com as emoções;	<ul style="list-style-type: none">- Promover a sua criatividade em dinâmicas de grupo;- Ter coordenação dinâmica geral e segmentária em atividades que impliquem movimentos;
Dezembro	<ul style="list-style-type: none">- Dinâmicas de Grupo;- Introdução a novos mantras;- Introdução à pintura criativa	<ul style="list-style-type: none">- Exercitar movimentos em grupo conjugando asanas (mandala humana, jogo da onda);- Cartas e Cubo do Yoga-Histórias Interativas	<ul style="list-style-type: none">- Distinguir respirações para cada postura;- Aperfeiçoamento da coordenação motora;
Janeiro	<ul style="list-style-type: none">- Introdução à Saudação à Lua;- Os Chakras- Continuação da aprendizagem de novos asanas e pranayama;	<ul style="list-style-type: none">- Exercitar sequências de Asanas (Saudação à Lua);- Identificar cada chakra relativamente à parte do corpo	<ul style="list-style-type: none">- Autocontrolo;- Diminuir frustração;- Partilhar emoções sem julgamentos;
Fevereiro	<ul style="list-style-type: none">- Consolidação da saudação à lua-Introdução à massagem;-Revisão sobre os Chakras;	<ul style="list-style-type: none">- Exercitar a movimentação com respiração;-Técnicas de automassagem e massagem em pequenos grupos;-Identificar asanas para cada um dos Chakras;	<ul style="list-style-type: none">- Desenvolver a concentração;- Promover estratégias de atenção e reflexão;

PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES

DISCIPLINA/ ÁREA DISCIPLINAR: Yoga

ANO ESCOLARIDADE: Creche/pré-escolar / PERÍODO: anual

Março	- Exercícios lúdicos que desenvolvem a competência motora, social e emocional;	- Incluir os conteúdos abordados nestas atividades;	- Desenvolver a memória visual e lógica; - Promover a capacidade de atenção em função de um objetivo; - Desenvolver o poder de relaxamento -Desenvolver a capacidade de escutar, aguardar e respeitar os seus pares; - Distinguir as diferenças entre o espírito competitivo e cooperativo.
Abril	- Consolidação de asanas, sequências, pranayama e mantras;	- Exercitação da Saudação ao sol e Saudação à Lua - Yoga com histórias, cartas e cubo de yoga;	
Maio	- Asanas a pares -Consolidação das técnicas de massagem;	- Trabalho de Asanas e Massagem a pares;	
Junho	- Revisão de todos os conteúdos abordados.	- Consolidar a capacidade de distinguir as diferentes respirações conforme seus movimentos; - Identificar Sequências; -Identificar pranayamas;	

Nota: esta planificação anual, serve como linha orientadora das atividades a serem desenvolvidas na atividade de yoga, sendo adequada e ajustada a cada faixa etária e necessidades dos alunos aquando do início da atividade.