

# YOGA PARA CRIANÇAS



PROMOFITNESS.COM

**DURAÇÃO: 30h /// 06 U.C. PARA RENOVAÇÃO DO TPTEF**

Para compreender o mundo da criança há que saber ser criança e qual o adulto que não o foi! Crianças rodeadas de amor, afeto, positividade confiança e com consciência corporal são crianças felizes. Ensinar yoga a crianças, é dotá-las não apenas de posturas físicas (os ásanas) e de posturas meditativas mas sobretudo desenvolver dinâmicas para trabalhar a imaginação, a criatividade e a memória, através de aulas divertidas que as ajudem na expressão e na concentração. Ideias práticas para dinamizar aulas de yoga e muito material para enriquecer as tuas aulas é a principal abordagem com este curso.

6 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico de Exercício Físico) ou TPDT (Título Profissional de Diretor Técnico)

## ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

### Módulo 1 - Fundamentos do Yoga

#### 1.1 Origem e Filosofia do Yoga

#### 1.2 A importância do Yoga para Crianças:

- Saber colocar-se no papel da criança
- O mundo da criança e o seu desenvolvimento
- Divertimento e Crescimento andam lado a lado
- Posturas de Yoga (Ásanas)
- O poder da música e dos contos

#### 1.3 Anatomia

### Módulo 2 - Yoga Kids Aplicação Teórica / Prática

#### 2.1 A prática do Yoga com crianças

#### 2.2 Dinâmicas de Yoga para crianças:

- Criar uma ligação, a importância do quebra-gelo
- Dinâmicas de aquecimento
- Posturas de Yoga divertidas (Ásanas)
- Dinâmicas de posturas com música

- Dinâmicas de posturas com histórias
- Dinâmicas de respiração
- Criar posturas de Yoga
- Explorar formas divertidas de ensinar as posturas
- Experimentar, Partilhar e Pôr em Prática

#### 2.3 A utilização de outros materiais para a aula:

- O poder dos outros materiais
- A imaginação é o limite

### Módulo 3 - Dinâmicas de Relaxamento

#### 3.1 Dinâmicas Várias de relaxamento:

- Concentração
- Respiração
- Vocalização de mantras
- Massagem
- Meditação e visualização
- Explorar os sentidos e expressar as emoções

### Módulo 4 - Planeamento e Organização de Aulas | Ensinar Yoga às crianças

#### 4.1 Estrutura de uma aula de Yoga

#### 4.2 O Conceito da aula de Yoga e os seus Objectivos

#### 4.3 Gestão da Aula

#### 4.4 Como organizar uma aula para crianças de diferentes idades (crianças, pré-adolescentes e adolescentes)

#### 4.5 Estratégias para resolver Imprevistos, Dicas para ensinar Yoga às crianças

#### 4.6 Prática Educativa:

- Trabalho Individual
- Trabalho de Grupo
- A conexão com o grupo
- Importância do Improviso
- Motivação e criatividade

### Módulo 5 - Momento de Reflexão

#### 5.1 Desmistificar crenças

#### 5.2 Compreender a natureza de cada criança

#### 5.3 Metodologia dinâmica, divertida, interativa, criativa e de cooperação

#### 5.4 Princípios psicológicos básicos (trabalhar as emoções, a linguagem, a percepção, a motivação, a resolução de problemas/conflitos)

#### 5.5 O estilo de cada instrutor

#### 5.6 Dicas para iniciar a atividade

## DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

- Currículo Resumido, não excedendo as 3 páginas;
- 1 Fotografia;
- Ficha de Inscrição preenchida e assinada;
- Contrato de formação preenchido e assinado;
- Comprovativo de pagamento (Taxa de inscrição)



PROMOFITNESS UNIPESSOAL, LDA

Telef: 222081418 - Telm: 916982815 - Info@promofitness.com