

Plano de Ensino 2016-1

DISCIPLINA: Yoga na Aprendizagem I (MEN 5106)

CÁRGA HORÁRIA SEMANAL: 04

CARGA HORÁRIA TOTAL: 72

HORÁRIO: Segundas e quartas feiras, às 18.30 horas

PÚBLICO ALVO: alunos das licenciaturas ou docentes

MINISTRANTE: Prof. Diego Arenaza Vecino (MEN/CED)

EMENTA: Fundamentos teórico-práticos da implementação de exercícios de yoga, em sala de aula, como estímulo ao processo de ensino-aprendizagem. Fundamentos do Yoga na sua dimensão filosófica e prática.

OBJETIVOS:

Geral:

- Desenvolver profissionalmente professores mediante a implementação e avaliação de técnicas de yoga para a sala de aula
- Contextualizar a aplicação do Yoga no ensino, em termos teóricos e práticos.

Específicos:

- Praticar, analisar e discutir a aplicação de técnicas de yoga nas actividades de ensino/aprendizagem, com base na abordagem do modelo desenvolvido pela Profª Micheline Flak (RYE – Université de la Sorbonne, Paris)
- Introduzir fundamentos e técnicas básicas da prática do Yoga
- Introduzir elementos básicos da filosofia do Yoga

CONTEÚDO/ATIVIDADES:

1. Apresentação da pesquisa do R.Y.E (Recherche sur le Yoga dans l'Education)

1.1 Yoga: definição

1.2 Por que yoga na escola?

1.3 As etapas de Patánjali como fundamento metodológico

1.4 Relação entre yoga e outras metodologias holísticas

2. Aplicação do yoga numa aula curricular

2.1 Viver juntos

2.2 Eliminar toxinas e pensamentos negativos

2.3 Adotar uma postura correcta

2.4 Respirar bem, ter calma.

2.5 Relaxamento

2.6 Concentração

2.7 Os cinco Koshas

2.8 Mandalas na aprendizagem

3. Prática e fundamentos filosóficos do Yoga

3.1 Exercícios psico-físicos (Ásanas)

3.2 Exercícios respiratórios (Pranayama)

3.3 Técnicas de concentração (Pratyahara e Dhárana)

3.4 As etapas de Patánjali na prática do Yoga

AVALIAÇÃO

Redação de uma resenha crítica

Um diário de prática

Apresentação escrita de um projeto de implementação de técnicas de yoga na educação

Participação em sala de aula

BIBLIOGRAFIA:

- ANDREWS, Madeline Susan. *O círculo de Amor: Para Abrir o Coração*. São Paulo: Instituto Visão Futuro, 2006
- ARORA, Harbans Lal [et al]. *Terapias quânticas: cuidando do ser inteiro*. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2007
- ARENAZA, Diego (2001) *Pesquisa de Yoga na Educação*. Disponível em: yoga.ced.ufsc.br
- ARENAZA, Diego (2002) *Relatório de pesquisa: O yoga na escola*. Disponível em: <http://yoga.ced.ufsc.br/>
- ARENAZA, Diego e HABKOST, Nestor M.. DVD: *Yoga na Educação: Jornada com Micheline Flak*. Florianópolis: Biblioteca do Centro de Ciências da Educação / Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.
- ARENAZA, Diego. O yoga na sala de aula, em *Cadernos de Yoga* , No. 01, pág.48-53, 2004. Disponível em: yoga.ced.ufsc.br
- ARENAZA, Diego (2004) *Relatório de pesquisa: O yoga na aprendizagem*. Disponível em: yoga.ced.ufsc.br
- ARENAZA, Diego e SILENE Agueda Etger . O Yoga na Aprendizagem. Em Maria de Fátima Sabino Dias, Suzani Cassiani de Souza e Izabel Christine Seara (Orgs.) *Formação de professores: experiências e reflexões*. Florianópolis: Letras Contemporâneas- Oficina Editorial Ltda, 2006
- ARENAZA, Diego. DVD: *Jornadas de Yoga na Educação com Micheline Flak*. Florianópolis: Biblioteca do Centro de Ciências da Educação / Universidade Federal de Santa Catarina, 2006.
- ARENAZA, Diego (2008) *Yoga en las aulas "Las emociones y el cuerpo también entran al salón"*. Disponível em: yoga.ced.ufsc.br
- ARENAZA, Diego. DVD: *Palestra da Micheline Flak: A integração do Yoga na Educação*. Florianópolis: Biblioteca do Centro de Ciências da Educação / Universidade Federal de Santa Catarina, 2008.
- ARENAZA VECINO, Diego. Técnicas de yoga para a sala de aula, fundamentos e aplicações, em Ilana Laterman (Org.) *Cultura e Educação na Escola de Tempo Integral: Formação de Professores*, pág.66-77. Florianópolis: Núcleo de Publicações do CED/UFSC. 2010. Disponível em: yoga.ced.ufsc.br
- BUZAN, Tony. *El Poder de la Inteligencia Creativa*. Barcelona: Ediciones Urano S.A., 2003

- CHANCHANI, Swati. *Ioga Para Crianças: um guia completo e ilustrado de ioga incluindo manual para pais e professores*. São Paulo: Madras, 2006.
- CHOPRA, Deepak. *As sete leis espirituais do sucesso*. São Paulo: Best Seller, Círculo do Livro, 1998.
- COLEGIO IDEJO. *El Mandala un camino al corazón*. Montevideo: Instituto Idejo, 2002.
- DAHLKE, RÜDIGER. *MANDALAS Formas que representam a harmonia do cosmos e a energia divina*. São Paulo: Editor Pensamento, 1995.
- DE COULON, JACQUES. *Clés pour apprendre; réussir grâce à la sagesse égyptienne*. France: Editions Saint-Augustin, 2000.
- DE COULON, JACQUES. *La philosophie pour vivre heureux !* Suíça : Éditions Jouvence, 2007.
- DE COULON, JACQUES. *Petite Philosophie de l'éducation*. Paris : Éditions Desclée de Brouwer, 2007.
- FEUERSTEIN, G. *A Tradição do Yoga. História, Literatura, Filosofia e Prática*. São Paulo: Pensamento, 2001.
- FLAK, MICHELINE ET DE COULON, JACQUES. *Yoga na Educação: integrando corpo e mente na sala de aula*. Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007.
- FLAK, MICHELIN. *Learning through Yoga, A brief introduction*. Paris: RYE-France, 2006.
- FURLAN, ELISABETTA. *Brincando com o Yoga*. São Paulo: Ground, 2008.
- GANDHI, MAHATMA. *Reflexiones sobre la verdad*. Buenos Aires: Longseller, 2004.
- GANDHI, MOHANDAS KARAMCHAD MAHATMA. *El Bhagavad gita de acuerdo a Gandhi*. Buenos Aires: Kier, 2007.
- HERMOGENES. *Autoperfeição com Hatha Yoga*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2007.
- HERMÓGENES. *Setas no caminho de volta: Sugestões para o Filho Pródigo: Coletânea de artigos do Professor Hermógenes*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2001.
- HERMÓGENES, JOSÉ. *Iniciação ao Yoga*. Rio de Janeiro: Record, 1997
- HERMÓGENES, JOSÉ. *PAZ, AMOR Y SALUD*. Buenos Aires, Editorial KIER, S.A., 1994
- HERMÓGENES, JOSÉ. *Yoga: caminho para Deus*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2006.
- HERMÓGENES, JOSÉ. *Convite à não violência: Em paz com o mundo*. Rio de Janeiro, Record: Nova Era, 2000.
- HOURST, Bruno. *Au bom plaisir d'apprendre*. Paris: InterEditions, 1997.
- IYENGAR, B.K.S. *A luz da ioga*. São Paulo: Cultrix, 2005.
- KARVEN, Ursula. *Léa et le chat Yogui*. Sète: Éditions La Plage. 2008
- KENT, Howard. *Ioga para o deficiente*. São Paulo: Editora Manole, 1986.
- KRITIKÓS, Georg (Sarvânanda). *Yoga para Crianças*. Rio de Janeiro : Distribuidora Record.

- KUPFER, P. *Yoga Prático*. Florianópolis: Dharma, 2001.
- LUSK, Julie. *Yoga para la oficina*. Barcelona: Ediciones ONIRO, 1998.
- MARAN, Júlio. *Yoga e Montessori: Perspectivas Humanas*. São Paulo: Edições Loyola, 1979.
- NHAT HANH, Thich. *Cultivando a mente de amor*. São Paulo: Palas Athena, 2000.
- NEVES, Roberto Inácio. *Yoga para os Olhos. Um olhar diferente*. São Paulo: Jornal alternativo, 2008.
- OSHO. *MEDITACION, La primera y última libertad*. Buenos Aires: Editorial Mutuar, 1990.
- OSHO. *Intuición: el conocimiento que trasciende la lógica*. Buenos Aires: Debate, 2002.
- OSHO. *Nem Água, Nem Lua: Dez Discursos Sobre Histórias Zen*. São Paulo, Editora Cultrix, 1999.
- PACHECO, JOSÉ. *Escola da Ponte: formação e transformação da educação*. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2014.
- PENNAC, Daniel. *Chagrin d'école*. Paris: Gallimard, 2007
- PINTO MAISANO RIBEIRO, CLAUDIA REGINA. *Yoga: para uma educação de qualidade*. São Paulo, 2010.
- PRÉ, Marie. *Mandalas y pedagogía – Acercamiento teórico y práctico*. Barcelona: mtm editores, 2004.
- PRÉ, Marie. *Mandalas de bolsillo*. Buenos Aires: V& R., 2005.
- R.Y.E. *Recherche sur le Ioga dans l'Education*. [Http://rye.free.fr](http://rye.free.fr)
- R.Y.E. *Las técnicas R.Y.E : propuesta para una metodología de yoga adaptada a la escuela*. Montevideo: R.Y.E., 2001.
- R.Y.E. *L'YX: Bulletin du RYE*. Paris: RYE.
- SALAZAR, Maude. *Yoga da Voz*. São Paulo: TahYu Edições.0, 2007.
- SATCHIDANANDA, S. *Os Sutras do Yoga de Patanjali*. Belo Horizonte: Editora e Gráfica Del Rey, 2000.
- SATYANANDA PARAMAHANSA. *Yoga education for children: a manual for teaching yoga to children*. England: Whitstable Litho. Ltd., 1985.
- SATYANANDA PARAMAHANSA. *Yoga Nidra: Técnica para la relajación profunda*. Santa Fe de Bogotá: Academia de Yoga Satyananda, 1996...
- SWAMI SATYANANDA SARASWATI. *ASANA PRANAYAMA MUDRA BANDHA*. Paris: Satyanandashram, 2010.
- SWAMI SATYANANDA SARASWATI. *Surya Namaskara La Salutation au Soleil Technique de revitalisation solaire*. France : SWAM Editions, 2008.
- SLAVIERO, Vânia Lúcia. *De bem com a vida na escola*. São Paulo: Ground, 2004.
- SUMAR, Sonia. *Yoga para excepcionais*. São Paulo: Editora Ground Ltda., 1987.

- VERAS Karin María. Por que Yoga para crianças? Em *Cadernos de Yoga*, Edição 3, inverno 2004, pág. 29-34, 2004..
- TENZIN-DOLMA, LIZA *Mandalas da natureza: 30 novas meditações para você ampliar a consciência e encontrar paz de espírito nas belezas naturais*. São Paulo: Editora Pensamento, 2007.
- ZAMPETTI, ANA PAULA TONIOLO. *Virando Bicho com Yoga*. Porto Alegre: Editora Nova Prova 2008.
- ZEER, Darrin. *Ioga no trabalho*. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.
- ZORN, William. *Ioga para a infância*. São Paulo: Editora Pensamento, 1973.