



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CAMPUS UNIVERSITÁRIO - TRINDADE - CAIXA POSTAL 476
CEP 88.040-970 - FLORIANÓPOLIS - SANTA CATARINA
Telefone - (48) 3721.9000 - Telefax - (48) 3234.4069

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
Centro de Ciências da Educação
Departamento de Metodologia de Ensino

Plano de Ensino

DISCIPLINA: Yoga na Aprendizagem (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
MINISTRANTES: Prof. Markus Weininger (CCE)
Prof. Diego Arenaza (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 Prof^a 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 Etapas de Patánjali

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 (posturas)

3.2 Exercícios respiratórios

3.3 Técnicas de concentração

3.4 Ética, Jñana Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga e Raja Yoga

AValiação:

Uma prova escrita

Um trabalho escrito

Um diário de prática

Participação em sala de aula

BIBLIOGRAFIA:

- ARENAZA, Diego (2001) Pesquisa de Yoga na Educação. Disponível em:

<http://www.ced.ufsc.br/yoga>

- ARENAZA, Diego (2002) Relatório de pesquisa: O yoga na escola.

Disponível em <http://www.ced.ufsc.br/yoga/publicacoes.html>

- ARENAZA, Diego e HABKOST, Nestor M. (2002) Vídeo: Yoga na Educação: Jornada com Micheline Flak. Florianópolis: Biblioteca do Centro de Ciências da Educação / Universidade Federal de Santa Catarina
- ARENAZA, Diego (2003) O yoga na sala de aula, em Cadernos de Yoga , Número 01, pág.48-53 (2004)
- ARENAZA, Diego (2004) Relatório de pesquisa: O yoga na aprendizagem. Disponível em: <http://www.ced.ufsc.br/yoga/publicacoes.html>
- ARENAZA, Diego e SILENE Agueda Etger (2006). 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, pág.29-36
- ARENAZA, Diego (2006) DVD: Jornadas de Yoga na Educação com Micheline Flak. Florianópolis: Biblioteca do Centro de Ciências da Educação / Universidade Federal de Santa Catarina
- CHANCHANI, Swati (2006) Ioga Para Crianças: um guia completo e ilustrado de ioga incluindo manual para pais e professores. São Paulo: Madras
- COLEGIO IDEJO (2002) El Mandala un camino al corazón . Montevideo: Instituto Idejo
- De Coulon, Jacques (2000) Clés pour apprendre; réussir grâce à la sagesse égyptienne. France: Editions Saint-Augustin.
- De Coulon, Jacques (2007) La philosophie pour vivre heureux ! Suiça : Éditions Jouvence.
- De Coulon, Jacques (2007) Petite Philosophie de l'éducation . Paris : Éditions Desclée de Brouwer
- FEUERSTEIN, G. (2001) A Tradição do Yoga. História, Literatura, Filosofia e Prática. São Paulo: Pensamento
- FLAK, Micheline e De Coulon, Jacques (2007). Yoga na Educação: integrando corpo e mente na sala de aula. Florianópolis: Comunidade do Saber.
- FLAK, Micheline (2006). Learning Through Yoga, A brief introduction. Paris: RYE-France.
- HERMOGENES (19...) Autoperfeição com Hatha Yoga. Rio de Janeiro: Record
- HOURST, Bruno (1997) Au bom plaisir d'apprendre. Paris: InterEditions.
- IYENGAR, B.K.S. (2005) A luz da ioga. São Paulo: Cultrix.
- KENT, Howard (1986) IOGA PARA O DEFICIENTE. São Paulo: Editora Manole.
- KUPFER, P. (2001) Yoga Prático. Florianópolis: Dharma
- LUSK, Julie (1998) Yoga para la oficina. Barcelona: Ediciones ONIRO.
- Osho (1990) MEDITACION, La primera y última libertad. Buenos Aires: Editorial Mutuar
- Osho (2002) Intuición: el conocimiento que trasciende la lógica. Buenos Aires: Debate.
- PONCE, Gustavo (1999) YOGA La Ciencia del Cuerpo y del Alma. Santiago de Chile: Gustavo Ponce
- R.Y.E. Recherche sur le Ioga dans l'Education. [Http://rye.free.fr](http://rye.free.fr)

- R .Y.E (2001) Las técnicas R.Y.E : propuesta para una metodología de yoga adaptada a la escuela. Montevideo: R.Y.E.
- R.Y.E. L'YX: Bulletin du RYE. Paris: RYE.
- SATCHIDANANDA, S. (2000) Os Sutras do Yoga de Patanjali. Belo Horizonte: Editora e Gráfica Del Rey
- SATYANANDA PARAMAHANSA (1985) Yoga education for children: a manual for teaching yoga to children. England: Whitstable Litho. Ltd.
- SLAVIERO, Vânia Lúcia (2004) De bem com a vida na escola. São Paulo: Ground
- SUMAR, Sonia (1987) Yoga para excepcionais. São Paulo: Editora Ground Ltda.
- VERAS, Karin María (2004) Por que Yoga para crianças? Em Cadernos de Yoga, Edição 3, inverno 2004, pág. 29-34.
- ZEER, Darrin (2002) Ioga no trabalho. Rio de Janeiro: Sextante.
- ZORN, William (1973) Ioga para a infância. São Paulo: Edito