



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

DISCIPLINA: Yoga na Aprendizagem II (MEN 5118)

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: Professor Diego Arenaza (CED)

EMENTA: Aprofundamentos teórico-práticos da implementação de exercícios de yoga, em sala de aula, como estímulo ao processo de Ensino-Aprendizagem. . Planejamento de aulas e avaliação. Aprofundamentos 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 atividades de ensino/aprendizagem, com base na abordagem do modelo desenvolvido pela Prof^ª Micheline Flak (RYE – Université de la Sorbonne, Paris)
- Aprofundar fundamentos e técnicas básicas da prática do Yoga
- Aprofundar elementos básicos da filosofia do Yoga

CONTEÚDO/ ATIVIDADES:

1. Aplicação do yoga numa aula curricular
 - 1.1 A atenção
 - 1.2 O centramento
 - 1.3 A educação pela paz
 - 1.4 O cérebro e os sentidos sutis
 - 1.5 O Mapa Mental como ferramenta na aprendizagem
 - 1.6 Mandalas na aprendizagem
 - 1.7 O modelo dos cinco koshas
 - 1.8 O planejamento e a implementação das técnicas de yoga na sala de aula

2. Prática e aprofundamentos filosóficos do Yoga
 - 2.1 Fundamentos éticos do Yoga: yamas e niyamas
 - 2.2 Exercícios psicofísicos: asana
 - 2.3 Exercícios respiratórios: pranayama
 - 2.4 O relaxamento: pratyahara
 - 2.5 Técnicas de concentração: dhárana
 - 2.6 A meditação: dhyana

AVALIAÇÃO:

- Um projeto de aplicação
- 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
- ARENAZA, Diego (2008) Yoga en las aulas “Las emociones y el cuerpo también entran al salón”. Disponível em: <http://www.ced.ufsc.br/yoga/publicacoes.html>
- ARENAZA, Diego (2008) DVD: Palestra da Micheline Flak: A integração do Yoga na Educação. Florianópolis: Biblioteca do Centro de Ciências da Educação / Universidade Federal de Santa Catarina
- BUZAN, Tony (2003) El Poder de la Inteligencia Creativa. Barcelona: Ediciones Urano S.A.
- 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.
- KARVEN, Ursula (2008) Léa et le chat Yogui. Sète: Éditions La Plage
- 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.
- NEVES, Roberto Inácio (2008) Yoga para os Olhos. Um olhar diferente. São Paulo: Jornalalternativo
- OSHO (1990) MEDITACION, La primera y última libertad. Buenos Aires: Editorial Mutuar
- OSHO (2002) Intuición: el conocimiento que trasciende la lógica. Buenos Aires: Debate.
- PENNAC, Daniel (2007) Chagrin d'école. Paris: Gallimard
- 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>

- 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.
- SALAZAR, Maude (2007) Yoga da Voz. São Paulo: TahYu Edições.0
- 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.