



Programa da Formação

Mod.06 GF/CP rev. 03



Designação do curso	Curso de Yoga para Crianças				Edição	01													
Forma de Organização	Presencial e Online	Duração	200h	Teoria	126h	Prática	74h												
Modalidade de Formação	OFP	Formadores	Amândio Figueiredo, Ana Pereira e Joana Oliveira																
Pré-requisitos	<p><u>Académicos:</u> 12º Ano; Idade superior a 18 anos; Prática continuada de Yoga superior a 2 anos; Prática regular acompanhada de, pelo menos, duas aulas semanais de Yoga. Para análise destes requisitos poderá ser realizada uma entrevista de seleção.</p> <p><u>Equipamentos:</u> Não aplicável.</p> <p><u>Outros:</u> O formando compromete-se a realizar, durante os meses correspondentes à segunda parte da formação (Março a Setembro):</p> <ul style="list-style-type: none">- um mínimo de 60 horas de prática de Yoga orientada por um professor de Yoga (preferencialmente federado)- leitura de bibliografia recomendada ou outra afim e elaboração de duas fichas de leitura (30 horas)- observação de um mínimo de 6 aulas de Yoga para Crianças- condução sob observação de um mínimo de 3 aulas de Yoga para Crianças																		
Objetivo Geral	Dotar os/as participantes dos conhecimentos, competências e ferramentas necessárias à condução de aulas de Yoga para crianças																		
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none">. conhecer o <i>Asthanga Yoga</i> de Patanjali e aplicar esse conhecimento ao universo infantil. reconhecer a importância da prática pessoal de Yoga por parte de um instrutor de Yoga: <i>Shat Karma, Yama, Nyama, Asana, Pranayama, Meditação...</i>. conhecer a ética do instrutor de Yoga para Crianças. compreender noções de Pedagogia e Didáctica: da preparação à execução e à avaliação de uma aula para crianças. ser capaz de adaptar a prática de Yoga a grupos de diferentes idades e necessidades. conhecer as especificidades da prática de Yoga na Escola.																		
Destinatários	Professores e instrutores de Yoga, professores e educadores, profissionais habilitados a trabalhar com crianças, pais, praticantes regulares de Yoga...																		
Local	Rua de Belém, 22A 2780-005 Oeiras e <i>Online</i> via plataforma Zoom			Data	27/02/2021 a 3/10/2021														
Conteúdos programáticos	<p>UC 1. Enquadramento teórico, ético, pedagógico e didático. Yoga para crianças de diferentes idades (14 horas) - Amândio Figueiredo, Ana Pereira e Joana Oliveira</p> <p>UC 2. Autoestudo (172 horas) - Amândio Figueiredo, Ana Pereira e Joana Oliveira</p> <p>UC 3. Yoga para crianças de diferentes idades (14 horas) - Amândio Figueiredo, Ana Pereira e Joana Oliveira</p>																		
Metodologia	Durante a ação formativa serão combinados diversos métodos pedagógicos entre os quais expositivo, interrogativo, demonstrativo e ativo.																		
Recursos Pedagógicos	Manual do Curso																		
Equipamentos	Computador e Projector, Material pedagógicos diversos (livros, cartões, jogos, bonecos, puzzles, bolas...)																		
Critérios e metodologias de avaliação das aprendizagens	<p><u>Avaliação Formativa</u> – 40% da nota final (Aplicação de uma grelha de observação);</p> <p><u>Avaliação Sumativa</u> – 60% da nota final. Os critérios e metodologias de avaliação sumativa das aprendizagens serão apresentados no programa de cada Unidade Curricular, tendo em conta o seguinte quadro:</p> <table border="1"><thead><tr><th>Unidade Curricular</th><th>Peso (%) na nota final</th><th>Avaliação</th></tr></thead><tbody><tr><td>UC 1.</td><td>10%</td><td>AF</td></tr><tr><td>UC 2.</td><td>60%</td><td>AS</td></tr><tr><td>UC 3.</td><td>30%</td><td>AF</td></tr></tbody></table>							Unidade Curricular	Peso (%) na nota final	Avaliação	UC 1.	10%	AF	UC 2.	60%	AS	UC 3.	30%	AF
Unidade Curricular	Peso (%) na nota final	Avaliação																	
UC 1.	10%	AF																	
UC 2.	60%	AS																	
UC 3.	30%	AF																	
Certificado de Formação Profissional	No final do curso, será emitido um certificado de frequência de formação profissional através da plataforma SIGO, de acordo com a legislação em vigor.																		