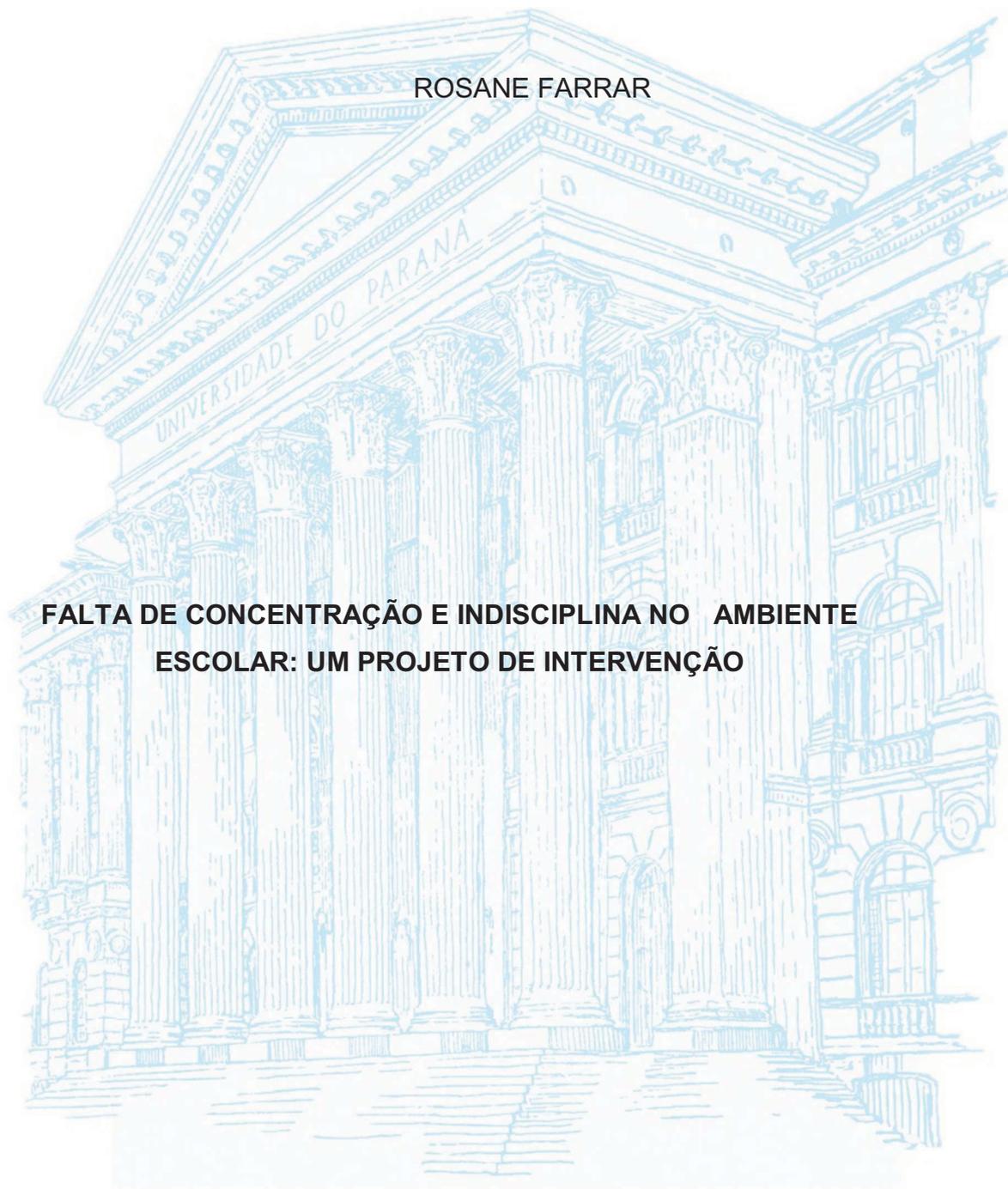


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ROSANE FARRAR

**FALTA DE CONCENTRAÇÃO E INDISCIPLINA NO AMBIENTE
ESCOLAR: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO**



CURITIBA

2019

ROSANE FARRAR

**FALTA DE CONCENTRAÇÃO E INDISCIPLINA NO AMBIENTE ESCOLAR
UM PROJETO DE INTERVENÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Saúde para professores do Ensino Fundamental e Médio, Departamento de Enfermagem, Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista.

Orientadora: prof^a Shirley Boller

CURITIBA

2019

Dedico este trabalho a todos os meus alunos e colegas da escola Estadual Hildebrando de Araújo que se engajaram no desenvolvimento deste projeto.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha instrutora de Yoga Talita Rinaldi Maitschuk que voluntariamente participou ativamente do processo, aos meus colegas de trabalho e alunos da escola Hildebrando de Araújo que colaboraram e participaram de cada etapa do P.I. Agradeço infinitamente a tutora Paula Empinotti e a orientadora Shirley Boller que souberam com experiência e maestria instruir-me e motivar-me para a idealização e concretização deste projeto.

Você nunca sabe que resultados virão da sua ação. Mas se você não fizer nada não
existirão resultados.

Mahatma Gandhi

RESUMO

Farrar, Rosane. **FALTA DE CONCENTRAÇÃO E INDISCIPLINA NO AMBIENTE ESCOLAR UM PROJETO DE INTERVENÇÃO** Monografia (Especialização em Saúde para professores do Ensino Fundamental e Médio) – Departamento de Enfermagem, Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

Orientador: Prof^ª Dr^ª Shirley Boller

Introdução: A falta de concentração e indisciplina no ambiente escolar interfere na aprendizagem, gerando desmotivação, falta de interesse e elevando o nível de estresse tanto para o docente quanto para o discente. Visando amenizar o impacto causado pelo estresse propõe-se a prática do Yoga e meditação como meio de promover o interesse e a participação do aluno no seu desempenho escolar. O Yoga é a arte e a ciência do viver humano e está relacionado com a evolução da mente e corpo. **Objetivo:** O plano de intervenção do Yoga e Meditação em Sala de aula com os alunos do sexto ano do fundamental do colégio estadual Hildebrando Araújo, têm como objetivo tentar reduzir o nível de estresse e indisciplina em sala de aula. **Metodologia:** Trata-se de um projeto de intervenção que utilizou ideias educativas e lúdicas relacionadas a língua Inglesa com exploração do vocabulário do corpo humano, animais e música pautados nos princípios norteadores do Yoga. **Resultado:** Cada fase do projeto despertou a motivação e a curiosidade dos alunos que se empenharam a executar as tarefas propostas culminando na etapa final que foi a prática do Yoga e a meditação. Alunos relataram sentir tranquilidade, liberdade e um grande relaxamento após a execução das posturas. **Conclusão:** Diante de tantos problemas dentro do ambiente escolar que resultam na desmotivação, no abandono e evasão, é importante buscar outras alternativas educativas. A proposta do projeto de Yoga em sala de aula é uma novidade que traz benefício, proporcionando o desenvolvimento psicofísico e social em conjunto, professor e aluno.

Palavras-chave: Yoga. Meditação. Escola. Aluno.

ABSTRACT

Farrar, Rosane. **FALTA DE CONCENTRAÇÃO E INDISCIPLINA NO AMBIENTE ESCOLAR UM PROJETO DE INTERVENÇÃO** Monografia (Especialização em Saúde para professores do Ensino Fundamental e Médio) – Departamento de Enfermagem, Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

Orientador: Prof^a Dr^a Shirley Boller

Introduction: The lack of concentration and indiscipline in the school environment interferes in the learning process leading to demotivation and boredom. Due to this kind of feelings it raises stress level for students and teachers. Aiming to reduce the impact of stress, the proposal of this project is to use Yoga and meditation as a tool to draw the students attention and a better performance in the school. Yoga is the art and science of human being and it is related to development of mind and soul. **Aim:** Yoga and meditation in the classroom project was developed to work with sixth grade students of Hildebrando Araujo Paraná State School to try to reduce the level of stress and indiscipline in the classroom. **Methodology:** The project uses creative ideas related to education of teaching English for the sixth grade, exploring body parts animals vocabulary and yoga music. **Results:** Each part of the project instigated the curiosity and motivation of the students who engaged in every single task achieving the Yoga and meditation performance. The students reports reveal a great feeling of relaxation, peacefulness and freedom. **Conclusion:** In the face of the current problems in the school that leads to demotivation and eventually early school leaving it is important to find alternatives in order to help students to fulfill their duties in education. The proposal of the Yoga project in the school is a new way that brings the benefit of developing a good rapport between student and teacher creating an environment of mindfulness.

Keywords: Yoga. Meditation. School. Student

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 CONTEXTO E PROBLEMA	12
1.2 OBJETIVOS	13
1.2.1 Objetivo Geral	13
1.2.2 Objetivos Específicos	13
2 REVISÃO BIBLIOGRAFICA	14
2.1 YOGA: História e Prática história e prática	14
3 METODOLOGIA	16
3.1 CENÁRIO DA INTERVENÇÃO	16
3.2 PÚBLICO ALVO	16
3.3 TRAJETÓRIA METODOLOGICA	16
3.4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	20
3.5 ASPECTOS ÉTICOS	20
4 RESULTADOS/ANÁLISE DOS DADOS	20
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERENCIAS	31
ANEXOS	32
ANEXO 1 –	32
Vocabulário: Animais	32
Anexo 2 -	33
Vocabulário: partes do corpo	33
Anexo 3 -	34
Vocbulário: posições do Yoga	34

1 INTRODUÇÃO

Ensinar Inglês é um constante desafio. Principalmente para os alunos que não conseguem ver o seu real objetivo na aprendizagem da língua e não conseguem visualizar o propósito e nem mesmo aonde e como irão se beneficiar do domínio desta língua.

O Brasil por localizar-se na América do sul, em que o predomínio da língua mãe prevalece em todo o seu território nacional e a sua população sendo a única falante da língua portuguesa não é capaz de valorizar a aprendizagem de uma segunda língua estrangeira, nem mesmo o espanhol dos países vizinhos.

A indisciplina e falta de concentração dos alunos são problemas comuns em sala de aula que acarreta um sério prejuízo na aprendizagem da língua inglesa.

Aprender uma segunda língua demanda:

- Concentração para memorizar a forma de como a palavra é pronunciada.
- Memorização do vocabulário e tempo verbal.
- Disciplina na realização das atividades.

Lamentavelmente no ambiente escolar, desperdiçamos muito tempo com os alunos indisciplinados e dedicamos pouco tempo com os alunos que demonstram interesse e participação positiva no desenvolvimento do plano de aula. Nesse sentido a Yoga tem demonstrado inúmeros benefícios que favorecem a concentração. É muito mais do que uma prática física é uma filosofia espiritual e mental. Uma prática regular de meditação promove muitos benefícios, principalmente o aumento da densidade do cérebro e o aumento da conexão entre os neurônios. Diminuindo os sintomas de depressão e ansiedade.

A prática do Yoga melhora a clareza dos pensamentos e aumenta a produção de endorfina que afeta o humor. Surpreendentemente para muitos a vantagem da meditação vai além do cérebro, e estudos publicados mostram que ela melhora a função física e a vitalidade, diminuindo doenças crônicas e melhora a qualidade de vida (World and Health Organization).

Diante disto, a pergunta de intervenção para este projeto é: A prática da Yoga e a meditação através do relaxamento podem reduzir a indisciplina dos alunos do 6º do ensino fundamental e proporcionar a concentração durante as aulas de Inglês?

1.1 CONTEXTO E PROBLEMA

Além dos problemas cognitivos, DDA - Distúrbio de Déficit de Atenção, TDAH – Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, TOC – Transtorno Obsessivo Compulsivo, TOD – Transtorno de Oposição Desafiante, Dislexia, Disgrafia, Discaulia, Dislalia e entre tantos outros ainda não diagnosticados que afeta a aprendizagem e a concentração, o professor que não possui formação específica para diagnosticar e dar um atendimento ao aluno, ainda tem que lidar com a indisciplina em sala de aula.

Antigamente, a instrução dos filhos era dever exclusivo da família. O resultado disto é que a escola tomou aos poucos o encargo de instruir os alunos e também de formar o caráter e a personalidade.

As mães passavam mais tempo em casa e se encarregavam da administração do lar. O papel do pai era de provedor sendo que a mãe se encarregava além dos afazeres do lar, também era responsável pelo acompanhamento escolar do filho.

Nos dias de hoje em que o núcleo família está cada vez mais diversificado e com o papel da mulher cada vez mais voltado para a carreira profissional e assumindo as responsabilidades do lar, acaba sendo delegado à escola o desafio de transmitir valores além da educação formal.

É na família que a educação começa, é onde a criança tem os primeiros contatos com as regras morais, regras essas que são diferentes em cada família e ao chegarem à escola se deparam com uma realidade bem diferente causando conflitos com colegas e professores. Nem sempre o aluno que se comporta mal na escola é indisciplinado, às vezes a educação e as regras que recebe em casa são diferentes daquelas que a escola impõe ou existem.

Isto faz com que aconteça um choque de valores e culturas, e o professor tem que ter um entendimento que o aluno traz para a escola os valores aprendidos até aquele momento.

A indisciplina é um reflexo da conduta familiar. Por não encontrarem em casa uma “figura autoridade” obviamente não aceitarão as regras estabelecidas no ambiente escolar.

As aulas de Inglês são duas por semana, com uma carga horária de 50 minutos, sendo que são desperdiçados de 15 a 20 minutos da aula em que é necessário interceder nos conflitos que ocorrem entre alunos.

O enfileiramento ocorre de aluno ao professor, sendo muitas vezes por motivos de não querer participar de forma positiva e construtiva em sala de aula. Como por exemplo: o uso indevido do celular em sala de aula, fone de ouvido, dormir, fazer atividades de outra disciplina, incomodar o colega de sala, palavras de baixo calão e atitudes inapropriadas para a sala de aula etc.

Estes conflitos geram frustração, ansiedade e falta de motivação no ambiente escolar. Encaminhamentos são feitos para o setor pedagógico que também se sobrecarrega com a demanda e em casos específicos a direção é acionada para tentar resolver o problema.

Há casos que a escola não consegue apoio da família. Nestes casos específicos ocorre encaminhamento para outros órgãos, Conselho Tutelar ou Ministério Público. Existem situações lamentavelmente, que ocorre evasão escolar.

A falta de concentração e indisciplina, são um dos fatores que causam mais impacto no desenvolvimento das aulas de Inglês no ambiente escolar.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

Reduzir a falta de concentração e indisciplina dos alunos do sexto ano do fundamental do colégio estadual Hildebrando de Araújo através das práticas de Yoga e meditação em sala de aula.

1.2.2 Objetivos Específicos

- - Desenvolver a concentração com ganho de foco.
- - Despertar o interesse pela disciplina de Inglês
- - Estimular a meditação para o desenvolvimento da consciência (melhor administração da ansiedade, raiva, frustrações).

2 REVISÃO BIBLIOGRAFICA

2.1 YOGA: História e Prática

Yoga é uma arte e ciência da saúde e da vida. É uma disciplina espiritual focada em promover harmonia entre o corpo e a mente. A aproximação holística da Yoga é prevenir doenças e principalmente ofertar ao praticante uma melhor administração emocional e um melhor estilo de vida. O termo Yoga é derivado da raiz do Sânscrito “YUJ” que significa “Unir-se, juntar-se, enlaçar-se”. A prática do Yoga direciona a união individual com a consciência universal, a perfeita harmonia entre o homem e a natureza. O objetivo é de ajudar a superar todos os tipos de sofrimento promovendo a auto realização emocional. FEUERSTEIN, G. A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática. 1ª ed. São Paulo: Pensamento, 2006.

O Yoga é uma das mais velhas ciências do mundo. Originou-se na Índia e acredita-se que a prática se iniciou logo no início da civilização mitológica. O deus mitológico Shiva (aquele que faz o bem, o benéfico) é considerado o primeiro instrutor de Yoga no vale dos Indus no ano de 2.700 antes de Cristo. FEUERSTEIN, G. A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática. 1ª ed. São Paulo: Pensamento, 2006.

O grande Sage Maharshi Pantajali sistematizou e decodificou as práticas existente do Yoga e o seu significado está relacionado através do conhecimento do Yoga Sutra. Após Pantajali, muitos Sages e mestres do Yoga contribuíram grandemente para o desenvolvimento e preservação das suas práticas e literatura documentada. BASSOLLI, R. M. Yoga: um caminho para a luz interior. 3ª ed. Campinas: Átomo, 130 p. 2006.

O período entre 800 – 1700 após Cristo é reconhecido como o pós-clássico período onde muitos professores do Yoga: Acharyatrayas-Adi, Shankracharaya, Ramanujacharya, Madhavacharya, Suradasa, Tulasidasa, Purandardasa, Mirabai foram grandes contribuidores a popularizar a Hatha Yoga. BASSOLLI, R. M. Yoga: um caminho para a luz interior. 3ª ed. Campinas: Átomo, 130 p. 2006.

Atualmente, as pessoas têm conhecimento e convicção sobre a prática do Yoga em direção a preservação, manutenção e promoção da saúde. O Yoga espalhou-se pelo mundo todo através de grandes mestres e suas diferentes filosofias bem como do surgimento de tradicionais escolas do Yoga, por exemplo: Jnana-Yoga, Bhakti-yoga, Karma-yoga, Dhyana-yoga, Patanjalayoga, Kundalini-yoga, Hatha-yoga, Mantra-yoga, Laya-yoga, Raja-yoga, Jainyoga, Bouddha-yoga etc. BASSOLLI, R. M. Yoga: um caminho para a luz interior. 3ª ed. Campinas: Átomo, 130 p. 2006.

Cada escola tem o seu princípio e práticas e o objetivo principal é cuidar do ser humano com um bom equilíbrio. Tornando o integrado e prestativo a família, sociedade e a nação.

A prática do Yoga torna-se ainda mais conhecida através de clínicas terapêuticas, centros de pesquisa e treinamento sendo também inserido gradativamente no currículo escolar de algumas escolas.

A Índia, terra do Yoga com seus costumes social e rituais diferente, reflete o amor pelo equilíbrio ecológico, tolerância a outros tipos de pensamentos e uma visão benevolente em direção a todas criações. O Yoga e todas as suas tonalidades e cores é considerada uma panacéia para uma compreensão da vida. SARASWATI, S. S. Yoga e Educação para crianças. Índia: Yoga Publication Trust, 2006.

Milhões e milhões de pessoas no mundo se beneficiam pela sua prática que tem sido preservada e difundida pelos seus grandes mestres do Yoga até os dias de hoje. Sua orientação para uma promoção de saúde, ambos individuais e social, faz do Yoga uma prática respeitada e louvável, indiferente das raças, nacionalidades e religião. SARASWATI, S. S. Yoga e Educação para crianças. Índia: Yoga Publication Trust, 2006.

3 METODOLOGIA

3.1 CENÁRIO DA INTERVENÇÃO

A intervenção ocorreu no Colégio Estadual Hildebrando de Araújo, localizado no Município de Curitiba no Estado do Paraná.

A escola está localizada no bairro Capanema e um prédio datado do ano de 1956. Contendo 16 salas de aulas, 1 teatro, 1 refeitório, 03 banheiros sendo 01 para alunos com necessidades especiais. 01 quadra de esportes, 01 biblioteca, 01 sala de informática e 01 sala de multimídia.

O número de alunos matriculados são 569: matutino 268, vespertino 195 e noturno 106. Os alunos na sua maioria são oriundos da Vila Torres e São José dos Pinhais.

3.2 PÚBLICO ALVO

Alunos do sexto ano do ensino fundamental II.

No horário vespertino estão matriculados dois sextos anos A e B. Sendo o total de 54 alunos: 29 do sexo feminino e 25 do sexo masculino. A faixa etária varia entre 11 a 13 anos.

Dentre estes alunos estão os que possuem lauda médica e psiquiátrica e também com dificuldade de aprendizagem (defasagem).

3.3 TRAJETÓRIA METODOLOGICA

Para melhor desenvolvimento, entendimento e participação dos alunos, o projeto foi dividido em etapas, conforme descrito abaixo.

Etapa 1 –Explorou-se o vocabulário com as partes do corpo em Inglês.

Direcionados pelo professor (a) os alunos aprenderam a pronúncia e praticaram a ortografia das palavras. Posteriormente foi distribuído uma figura em que cada parte do corpo foi nomeada em Inglês. A definição das palavras, foram procuradas no dicionário. Alunos trabalharam em equipes para promover a integração e o auxílio mutuo.

Objetivo: Ensinar o novo vocabulário conforme mencionado no PTD, instigar a curiosidade e a participação em equipe promovendo a concentração e reduzir o nível de indisciplina. Capacitar os alunos para as partes do corpo nas posturas do Yoga

Tempo estimado: 02 aulas de 50 minutos.

Recursos: quadro, giz, dicionário e fotocópias.

Etapa 2 – Explorando o vocabulário com os animais em Inglês.

Alunos aprenderam a pronúncia e praticaram a ortografia das palavras. Posteriormente foi distribuído uma folha com caça palavras e as figuras dos animais foram nomeadas em Inglês.

Objetivo: Ensinar o novo vocabulário conforme mencionado no PTD e instigar a curiosidade e a participação em equipe promovendo a concentração e reduzir o nível de indisciplina. Capacitar os alunos para as partes do corpo nas posturas do Yoga.

Tempo estimado: duas aulas de 50 minutos.

Recursos: quadro, giz, dicionário e fotocópias.

Etapa 3 – Laboratório de informática

Os alunos foram encaminhados para o laboratório de informática e fizeram uma breve pesquisa sobre a origem do Yoga, conceito e prática.

Objetivo: Proporcionar o uso da tecnologia para a pesquisa do tema bem como oferecer uma aula diferenciada.

Tempo estimado: 50 minutos.

Recursos: computadores.

Etapa 4 – Apresentação sobre a origem do Yoga

Separados em equipes fizeram a confecção de cartazes e uma breve apresentação sobre a pesquisa do Yoga feita no laboratório de informática.

Objetivo: Certificar-se de que os alunos entenderam o significado da prática do Yoga e proporcionar uma aula diferenciada.

Tempo estimado: 50 minutos.

Recursos: anotações no caderno.

Etapa 5 – Música

Atividade oral com a música: I am Yoga, Song by Emily Arrow. Alunos aprenderam a cantar a música em Inglês www.youtube.com/watch?v=FmXL821PKIY

Objetivo: Praticar a pronúncia em Inglês e proporcionar uma aula diferenciada com ênfase na concentração para tentar reduzir o nível de indisciplina.

Tempo estimado: 50 minutos.

Recursos: equipamento de som, fotocópias.

Etapa 6 – Sala de multimídia

Alunos foram encaminhados para a sala de multimídia onde assistiram os filmes: Saudação ao Sol para crianças, The Yoga alphabet: By Bari Coral e I am Yoga by Emily Arrow. www.youtubecom/watch?v=0oBb5T2-b1a

Objetivo: Praticar a pronúncia em Inglês e a visualização das posturas da Hatha Yoga. Promover o interesse e a participação com o intuito de reduzir a indisciplina.

Tempo estimado: 50 minutos.

Recursos: sala de multimídia, fotocópias.

Etapa 7 – Teoria X Prática

Acompanhados da professora de Inglês e da instrutora de Yoga Talita Maitshuk os alunos colocaram em prática as posições aprendidas e ao mesmo tempo memorizaram o vocabulário do corpo e dos animais previamente ensinados.

Objetivo: Praticar as posturas da Hatha Yoga. Promover a concentração, reduzir o nível de stress e oferecer uma aula diferenciada.

Tempo estimado: duas de 50 minutos.

Recursos: aparelho de som com pen drive e colchonetes.

Etapa 8 – Relaxamento

Após a prática da Hatha Yoga ocorreu o momento de relaxamento com a música:

Relax music for children. Meditation, quiet time, Inner Peace.

www.yutube.com/watch?v=erYQyGHC7fQ

Objetivo: Promover o relaxamento e a concentração e um momento de calma e reflexão.

Tempo estimado: 30 minutos.

Recursos: aparelho de som com pen drive e colchonetes.

Etapa 9 – Questionário de pesquisa

Foi distribuído aos alunos um questionário sobre o desenvolvimento do projeto. Para a coleta foram utilizados jogos e brincadeiras para adaptação da linguagem e desenhos utilizados no método avaliativo sobre as emoções que tem como base a Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada (LEA-RI).

Para adaptação com os alunos do sexto ano, foi utilizado apenas algumas emoções ou estados de ânimo como: alegre, triste, calmo, agitado, com medo associados a desenhos de faces (tipo smiles). Cada aluno recebeu uma folha com os desenhos de faces que representam os sentimentos de alegria, tristeza, calma, medo e agitação. Aluno assinalaram o que correspondia a resposta mais próxima do sentimento que havia sentido ao vir para a escola.

As perguntas que foram abordadas:

- O que você sente quando vem para a escola?
- O que você sente após a prática do Yoga?
- As aulas práticas do Yoga ajudaram-me a manter a tranquilidade e concentração?

FIGURA 1 – FACES REPRESENTATIVAS DE SENTIMENTOS



FONT
E:
[https://
desen
hosdes
entime
ntos](https://desenhosdesentimentos)

3.4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Após análise e permissão de aprovação do projeto pela equipe diretiva foram coletadas imagens da escola e dos alunos. Quanto as imagens dos alunos, ao fazer a matrícula, a escola solicita que os pais ou responsáveis assinem termo que autoriza o uso de imagens de menor de idade.

As imagens foram sempre de cunho coletivo, ou seja, em equipe sem que houvesse a necessidade de identificar e expor os alunos que participaram deste projeto.

3.5 ASPECTOS ÉTICOS

Conforme Resolução 466/2012 e suas complementares, as informações coletadas foram utilizadas somente para fins deste projeto de intervenção e foram analisadas em conjunto com o orientador, preservando o anonimato e confidencialidade dos participantes.

4 RESULTADOS/ANÁLISE DOS DADOS

O objetivo das etapas 1 e 2 foi familiarizar os alunos com o projeto. Exploramos o vocabulário das partes do corpo e dos animais em Inglês de acordo com as figuras das tarefas que foram executadas nos apêndices.

Atividades lúdicas como caça-palavras dos animais, imitar o comportamento dos animais e identificar as partes do corpo foram muito importantes para a parte prática das posturas do Hatha Yoga. Não foram coletadas imagens destas atividades.

Na etapa 3 os alunos encaminharam-se ao laboratório de informática, dividiram-se em equipes e pesquisaram sobre a origem e benefícios do Yoga. Fizeram anotações em seus cadernos.

As etapas 5 e 6 proporcionou aos alunos uma visão melhor sobre o projeto. Assistiram ao filme “Saudação ao sol” e ao vídeo “I am Yoga”. Posteriormente após

as coletas de dados e com as anotações em seus cadernos, confeccionaram cartazes conforme. figuras 1,2, 3, 4, e 5.

Na figura 6 iniciamos com uma breve discussão sobre o que é Yoga. Tivemos um bate-papo. A conversa foi importante para desmistificar alguns conceitos errôneos que existem sobre o assunto.

Uma das alunas disse que no início achava que Yoga era um tipo de esporte de luta. Outra aluna questionou sobre as diferentes imagens do hinduísmo. A instrutora explicou que assim como a religião católica o hinduísmo também tem as suas imagens que devem ser respeitadas.

A figura 7 representa o altar que foi montado para representar algumas entidades do hinduísmo e principalmente para motivar os alunos na prática do Hatha Yoga

A etapas 7 que se referem as figuras 8, 9, 10 e 11 efetivou-se a prática de toda a teoria aprendida com as posturas do Hatha Yoga.

Ainda na etapa 7, a figura 12 após a execução das posturas do Hatha Yoga, ocorreu o momento mais esperado o relaxamento. Um momento que proporcionou paz, tranquilidade e harmonia.

Nas figuras 13 e 14 representam o momento de agradecimento e meditação com a o agradecimento pelo projeto com a palavra Namastê.

As figuras 15 e 16 foi feito um breve encerramento e agradecimento à instrutora de Yoga Thalita.

Na aula da semana seguinte foi aplicado o questionário com as faces representativas dos sentimentos com 48 alunos que compareceram à escola.

As perguntas abordadas foram:

- O que você sente quando vem para a escola?

21 disseram contente, 08 infelizes, 05 envergonhados, 04 tristes,03 irônico,01 furioso e 06 felizes

- O que você sentiu após a prática do Yoga?

30 disseram felizes, 04 desconfiados, 08 contentes, 03 espantados, 02 sérios e 01 furioso.

- As aulas práticas do Yoga ajudaram-me a manter a tranquilidade e concentração?

36 disseram felizes, 02 desconfiados, 04 espantados e 06 contentes.



FIGURA 1 – CONFEÇÃO DO CARTAZ – ORIGEM DO YOGA
FONTE: WWW.YOGUE.COM.BR

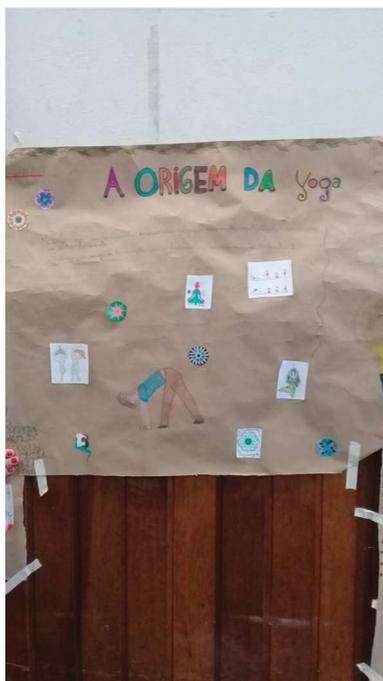


FIGURA 2 – CONFEÇÃO DO CARTAZ – ORIGEM DO YOGA
FONTE: WWW.YOGUE.COM.BR

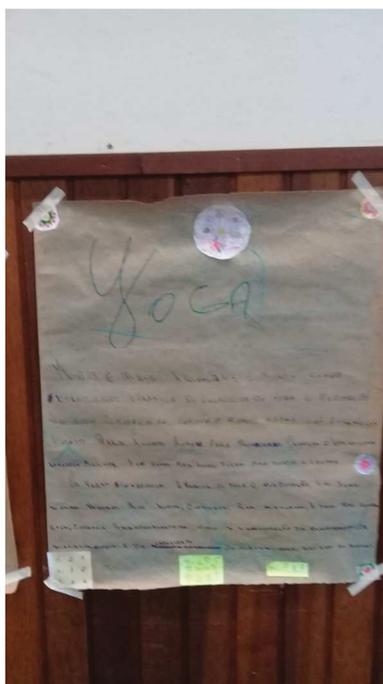


FIGURA 3 – CONFEÇÃO DO CARTAZ – ORIGEM DO YOGA
FONTE: WWW.YOGUE.COM.BR

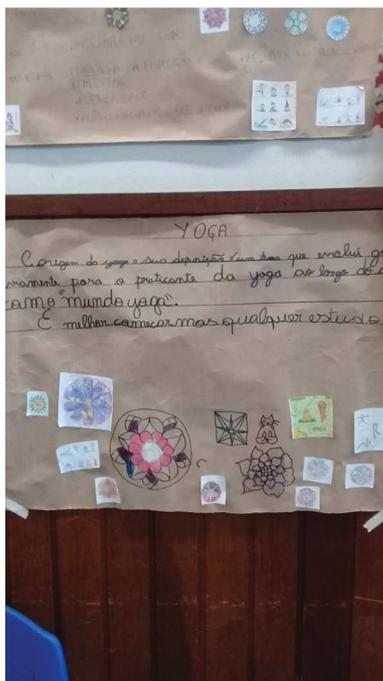


FIGURA 4 – CONFECÇÃO DO CARTAZ – ORIGEM DO YOGA
 FONTE: WWW.YOGUE.COM.BR

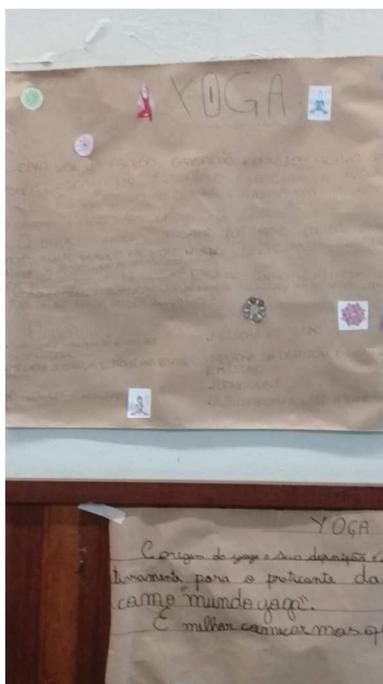


FIGURA 5 – CONFECÇÃO DO CARTAZ – ORIGEM DO YOGA
 FONTE: WWW.YOGUE.COM.BR



FIGURA 6 – BREVE CONVERSA SOBRE YOGA
FONTE: NÃO INFORMADO



FIGURA 7 – MONTAGEM DO ALTAR
FONTE: NÃO INFORMADO



FIGURA 8 – POSTURAS DE INICIALIZAÇÃO: A BARCA
FONTE: NÃO INFORMADO



FIGURA 9 – POSTURA DO MOVIMENTO DA BARCA
FONTE: NÃO INFORMADO



FIGURA 10 – POSTURA DA MONTANHA
FONTE: NÃO INFORMADO



FIGURA 11 – POSTURA DO CACHORRO OLHANDO PARA BAIXO
FONTE: NÃO INFORMADO



FIGURA 12. – RELAXAMENTO
FONTE: NÃO INFORMADO



FIGURA 13 – MEDITAÇÃO
FONTE: NÃO INFORMADO



FIGURA 14 – MEDITAÇÃO
FONTE: NÃO INFORMADO



FIGURA 15– CONVERSA APÓS RELAXAMENTO
FONTE: NÃO INFORMADO



FIGURA 16 – CONVERSA APÓS RELAXAMENTO

FONTES: NÃO INFORMADO

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto teve uma grande repercussão na escola. Os alunos gradativamente foram participando e se envolvendo nas atividades e aos poucos foram descobrindo o significado e o propósito da Hatha Yoga.

A equipe diretiva e pedagógica deu suporte e apoio, inclusive a pedagoga participou das atividades práticas. As imagens e vídeos gravados foram usadas como apresentação dos nossos projetos para angariar novos alunos que terminaram o fundamental I em 2018. Os colegas de trabalho também elogiaram a iniciativa e sugeriram que seria interessante efetivar este tipo de projeto tanto para os alunos quanto para os professores.

Foi um trabalho exaustivo no sentido de pensar em cada detalhe, principalmente pelo fato de trabalhar com crianças e ter de deslocá-las de uma sala para outra. Perde-se muito tempo com este procedimento, mas ao mesmo tempo oportuniza-se a eles um novo ambiente de trabalho.

É necessário sempre fazer os combinados previamente porque sempre haverá um aluno que tentará burlar.

Evidenciou-se na prática do Hatha Yoga a concentração dos alunos nas posturas e a atenção aos comandos da instrutora. Esta integração de corpo e mente ajudou de uma certa forma uma melhor integração entre a minha disciplina e os meus alunos. Este é um projeto que deveria fazer parte do Projeto Político Pedagógico de toda escola (PPP). É uma alternativa para que o ambiente escolar tenha o seu momento de reflexão, trazendo como benefício saúde mental e diminuição do stress e ansiedade.

REFERENCIAS

BASSOLLI, R. M. Yoga: um caminho para a luz interior. 3ª ed. Campinas: Átomo, 130 p. 2006.

FEUERSTEIN, G. A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática. 1ª ed. São Paulo: Pensamento, 2006.

FLAK, M.; COULON, J. Yoga na Educação: Integrando corpo e mente na sala de aula. Florianópolis: Comunidade do saber, 2007.

GHAROTE, M. L. Yoga Aplicada: da teoria à prática. 2ª ed. São Paulo: Phorte. 2002.

GOLEMAN, D. Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso. 1ª ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2014.

MASSOLA, M. E. A. Vamos Praticar Yoga? Yoga para crianças, pais e professores. 2008.

SARASWATI, S. S. Yoga e Educação para crianças. Índia: Yoga Publication Trust, 2006.

SILVA, J. A. Ioga: como disciplina na grade curricular das escolas. Brasília: Universidade de Brasília, 2013.

YOGA NAS ESCOLAS A Importância dessa iniciativa – 2016. Disponível em: <
<https://culturadapaz.com.br/yoga-nas-escolas/>>

Acesso em: 04/05/2018

Let's remember!

Animals

- Listen to the sounds and identify the animals.
 lion duck cat dog
 bird mouse monkey
- Unscramble the words for 4 African animals.
a) ZRBEA: _____ c) GFRAFEI: _____
b) CROLODICE: _____ d) LAMEC: _____
- Find ten animals in the word search. Then, label the pictures.

ANEXOS

ANEXO 1 –

Vocabulário: Animais

Fonte: www.insideout.net

Vocabulary

1 Name the parts of the body, using the words in the box.

chest	chin	finger	foot
hand	head	hip	knee
neck	nose	shoulder	stomach
toe	waist		



Example
a - hand

ANEXO 2

– Vocabulário: Partes do corpo

FONTE: www.insideout.net

ANEXO 3 – Posições do Yoga



FON
TE:
ww
w.d
ese
nho
dey
oga
par
acri
anç
as