

ANEXO 2 – POSSÍVEIS RECURSOS LÚDICOS

- **Brincadeiras**

- “O mestre mandou” utilizando os nomes dos ásanas

INTRODUÇÃO
<p>O mestre mandou: O mestre Yogin chamou seus alunos para brincar de siga o mestre. Os alunos vão seguir e imitar posturas do Yoga (Montanha, Cobra, Ponte, Peixe, Semente, Árvore e Diamante) e “caretas” (formas de expressar os sentimentos: cansado, leve, cheio de energia, tímido, agradável e desagradável).</p>
PARTE PRINCIPAL
<p>História dos Ásanas: Contar uma história sobre um passeio na floresta baseado nas posturas antes vivenciadas.</p> <p>Passando pela <u>MONTANHA</u>, o mestre Yogin encontrou uma <u>COBRA</u> no caminho. Ficou com medo, mas logo conseguiu passar. Seguindo um pouco mais, só tinha como passar para o outro lado da montanha passando pela <u>PONTE</u>. Ficou curioso para olhar o rio abaixo. Quando olhou, viu um rio com muitos <u>PEIXES</u>. Chegando do outro lado da <u>MONTANHA</u>, encontrou varias <u>ARVORES</u> e muitas <u>SEMENTES</u> pelo chão, que resolveu colher um pouco. Ficou cansado, mas mesmo assim decidiu continuar. Ao pegar uma <u>SEMENTE</u> viu algo diferente, que brilhava ali entre as arvores: era um <u>DIAMANTE</u>. Yogin ficou muito feliz e saiu gargalhando.</p>
PARTE FINAL
<p>Respiração do barquinho: com os alunos deitados, com um barquinho no abdômen, permitir que eles movimentem o barquinho com a inspiração e expiração. Durante a atividade contar sobre a viagem do barquinho.</p>

Tabela 1 – Modelo Plano de aula de Yoga para crianças.

- Fingindo ser os elementos do jardim

GARDEN YOGA FOR KIDS



Pretend to be a tree

Tree Pose: Stand on one leg. Bend the other knee and place the sole of your foot on your inner thigh. Sway like a tree in the breeze. Now the other side.



Pretend to be a frog

Squat Pose: Come down to a squat with your knees apart and arms resting between your knees. Touch your hands to the ground. Jump like a frog.



Pretend to be a seed

Child's Pose: Sit back on your heels and bring your forehead down to rest on the floor. Pretend to be a seed in the garden.



Pretend to be a butterfly

Cobbler's Pose: Sit on your buttocks with a tall spine. Bend your legs with the soles of your feet together. Flap your legs like the wings of a butterfly.



Pretend to be a flower

Flower Pose: Lift your bent legs, balancing on your sitting bones. Weave your arms under your legs, palms up. Pretend to be a flower in bloom.

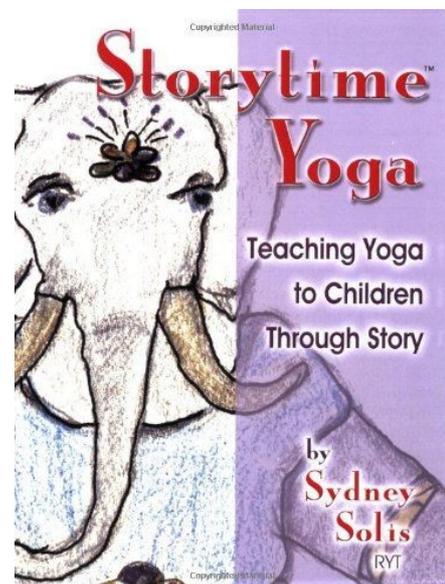
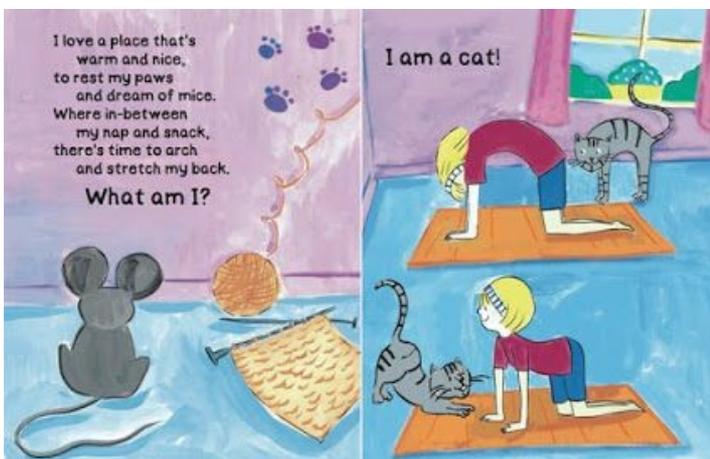
- Quebracabeça de palitos – Ásanas



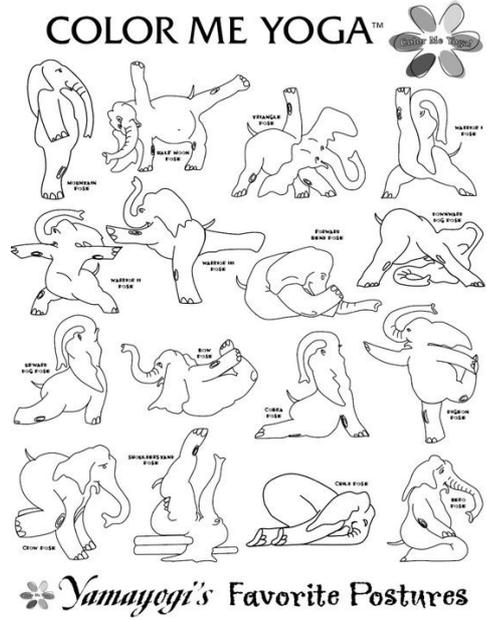
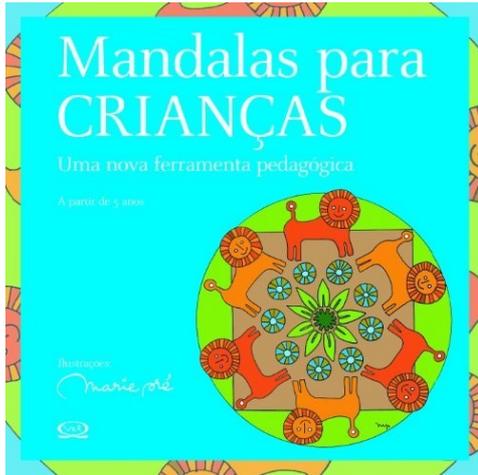
- Dados



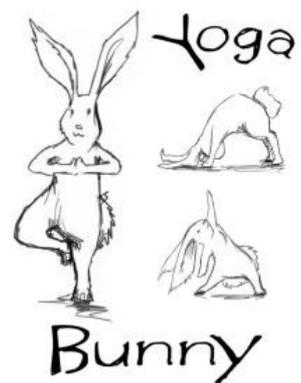
- Livros



- **Colorindo**



- **Desenhos e Personagens lúdicos**



- Prática em duplas



- Cartões

