Micropráticas para testar hoje

Este mini guia traz três micropráticas simples, com instruções prontas para imprimir e usar hoje mesmo. Cada prática tem tempo curto (2–5 minutos), objetivo pedagógico, materiais mínimos, variações por idade e competencia socioemocional. Use com regularidade: a consistência é mais importante que a duração. **Boa prática!**

Como usar este mini-guia

1. Escolha 1 microprática para testar nas próximas duas semanas.
2. Padronize o momento (entrada, transição ou encerramento).
3. Use um sinal (canto, campainha, gesto) para reunir a atenção.
4. Observe e anote: se necessário, adapte a linguagem e o ritmo à sua turma.

Microprática 1

Boas-vindas: Respiração da Estrela (2–3 min)

Objetivo: Acolher e reduzir a inquietude para facilitar a escuta na sequência da aula.



Materiais: Nenhum (opcional: tapete ou círculo no chão).

Passo a passo:

- Formem um círculo e coloquem as mãos no colo.
- Vamos fazer 3 respirações da estrela: inspire contando 1-2-3, segure 1, expire 1-2-3
- Agora, quem quiser, fala uma palavra que descreva seu sentimento hoje." (ou passe a estrela para quem falar)



- Elogie brevemente: "Obrigada por compartilhar!"

Variações/Adaptações:

- 4–6 anos: use um objeto (pequena estrela de tecido) que quem fala segura.
- 7–10 anos: peça que descrevam uma ação (ex.: “vou escutar mais hoje”).

Dicas: Seja breve; modele a respiração; mantenha tom calmo.

BNCC / Competência socioemocional: Autoconsciência; Autogestão; Habilidades de relacionamento.

Microprática 2

Transição: Movimento com Atenção (2–4 min)

Objetivo: regular a energia geral da turma para facilitar a transição entre atividades.
Materiais: Espaço livre; cartas com posturas de yoga (opcional).
Passo a passo:

- Teremos 2 minutos de movimento consciente, me acompanhem.
- Proponha 3 movimentos sequenciais (ex.: braços ao alto + inspiração; flexão lenta + expiração; marcha no lugar prestando atenção aos pés). Faça 2 repetições.
- Finalize com 3 respirações profundas e um elogio coletivo: "Excelente, turma!"

Variações/Adaptações:

- 3–5 anos: transforme em jogo ("ande como um elefante")
- 6–10 anos: adicione contagens ou uma pequena sequência de yoga (cachorro olhando pra baixo e postura em pé).

Dicas: demonstre cada movimento rapidamente antes de pedir para a turma imitar
BNCC / Competência socioemocional: Autogestão; Tomada de decisão responsável; Consciência social.



Microprática 3

Relaxamento e Reflexão: Momento da Gratidão (3–5 min)

Objetivo: Acalmar o corpo, promover autorreflexão e fortalecer vínculos.
Materiais: Tapete ou almofada; luz baixa (opcional).
Passo a passo:

- Deitem ou sentem confortavelmente e fechem os olhos, se for confortável
- Oriente 30–45s de escaneamento corporal: pés → pernas → peito.
- Quem quiser, pode dizer uma coisa pela qual é grato(a) hoje.
- Finalize com 2 respirações profundas e um alongamento lento.

Variações/Adaptações:

- 4–6 anos: ofereça opções para as crianças agradecerem
- 7–10 anos: proponha a escrita rápida (1 linha) ou desenho sobre algo positivo do dia.

Dicas: Respeite o silêncio; não force compartilhamento; ofereça alternativas de participação (polegar para cima, cartões coloridos, desenho, sorriso...)
BNCC / Competência socioemocional: Autoconsciência; Consciência social; Habilidades de relacionamento; Autogestão.

Dicas rápidas para o professor

Sinal curto: Use um som ou gesto para marcar o início da microprática.
Consistência: Repita no mesmo momento do dia por 2 semanas antes de avaliar.
Tempo: 2–5 minutos basta, menos é melhor que nada.
Adaptação: Ajuste linguagem e ritmo para cada faixa etária.

Recursos do Clube

- **Baralho Mindfulness + Yoga:** cartas prontas para micropráticas e rodas matinais.
- **Guia Básico de Yoga Socioemocional:** fundamentos, adaptações e atividades por faixa etária.
- **Planner anual:** sugestões semanais alinhadas à BNCC.

Visite clubeyogasocioemocional.wordpress.com ou escaneie o QR code para acessar materiais e baixar recursos gratuitos.

Crédito e Uso

Este material é oferecido pelo Clube Yoga Socioemocional para uso pedagógico.
Você pode imprimir e adaptar para sua turma.
Agradecemos que atribua a fonte se compartilhar.

