CORPO, PRESENÇA E EMOÇÕES

Programa de Yoga e Educação Socioemocional para o Ensino Fundamental I

Proposta pedagógica | Ano letivo 2027



Gabriela Giamoniano

Pedagoga | Professora de Yoga

Idealizadora do Clube

A CRIANÇA CHEGA INTEIRA.

Chega com seu corpo, suas emoções, sua maneira de se relacionar, seus medos, suas alegrias, suas perguntas, seus limites e suas possibilidades.

O Programa Corpo, Presença e Emoções nasce da compreensão de que o desenvolvimento socioemocional também pode ser vivido pelo corpo, por meio de experiências que integram yoga, movimento, respiração, atenção plena, ludicidade e convivência.

O desenvolvimento socioemocional também pode ser vivido pelo corpo.



Yoga



Movimento



Respiração



Presença



Emoções



Convivência

O PROGRAMA

O Programa Corpo, Presença e Emoções oferece às crianças experiências que fortalecem recursos pessoais e relacionais, ampliando sua capacidade de reconhecer o que sentem, perceber seu corpo, comunicar-se, conviver, lidar com desafios e cuidar de si, do outro e do mundo.

OBJETIVO GERAL

Promover experiências continuadas de desenvolvimento socioemocional que integrem corpo, movimento, respiração, presença, expressão e convivência, ampliando progressivamente os recursos das crianças para uma vida mais consciente, cuidadosa e conectada.



CORPO
perceber
movimentar
sentir



EMOÇÕES
reconhecer
nomear
expressar



RELAÇÕES
escutar
comunicar
conviver

Programa anual

Encontros semanais

40 a 50 minutos

1º ao 5 º ano ensino fundamental

OS CINCO PODERES DO CLUBE

Nosso universo é guiado por cinco habilidades que cultivamos com cuidado, respeito e alegria:



PRESENÇA

Aprender a respirar, sentir o corpo e encontrar o próprio centro.



CONEXÃO

Escutar, acolher e entender o outro com o coração aberto.



ALEGRIA

Celebrar, brincar e reconhecer a beleza nas coisas simples.



CORAGEM

Enfrentar o novo, aprender com erros e levantar-se com confiança.



HARMONIA

Agir com responsabilidade, respeito e amor pelo mundo à nossa volta.

UM ANO DE PLANEJAMENTO

FEV	Descobrindo minhas emoções
MAR	Meu corpo fala comigo
ABR	Respirar, perceber e estar presente
MAI	Quando as emoções ficam intensas
JUN	Coragem para experimentar
JUL	Conhecendo e expressando quem sou
AGO	Construindo amizades
SET	Cuidar de mim e do outro
OUT	Pensar, escolher e agir
NOV	Conectar, agradecer e transformar
DEZ	Nossa jornada dos cinco poderes



O PROGRAMA CRESCE COM A CRIANÇA



1º ANO
Descobrir e reconhecer

↓



2º ANO
Perceber e expressar

↓



3º ANO
Compreender e relacionar

↓



4º ANO
Refletir e experimentar estratégias

↓



5º ANO
Integrar e ampliar autonomia

O tema pode ser semelhante.
A profundidade da
experiência é diferente.

COMO FUNCIONA NA ESCOLA

1 encontro semanal por turma

40 a 50 minutos

1º ao 5º ano Ensino Fund. I

Planejamento anual

Adaptação por faixa etária

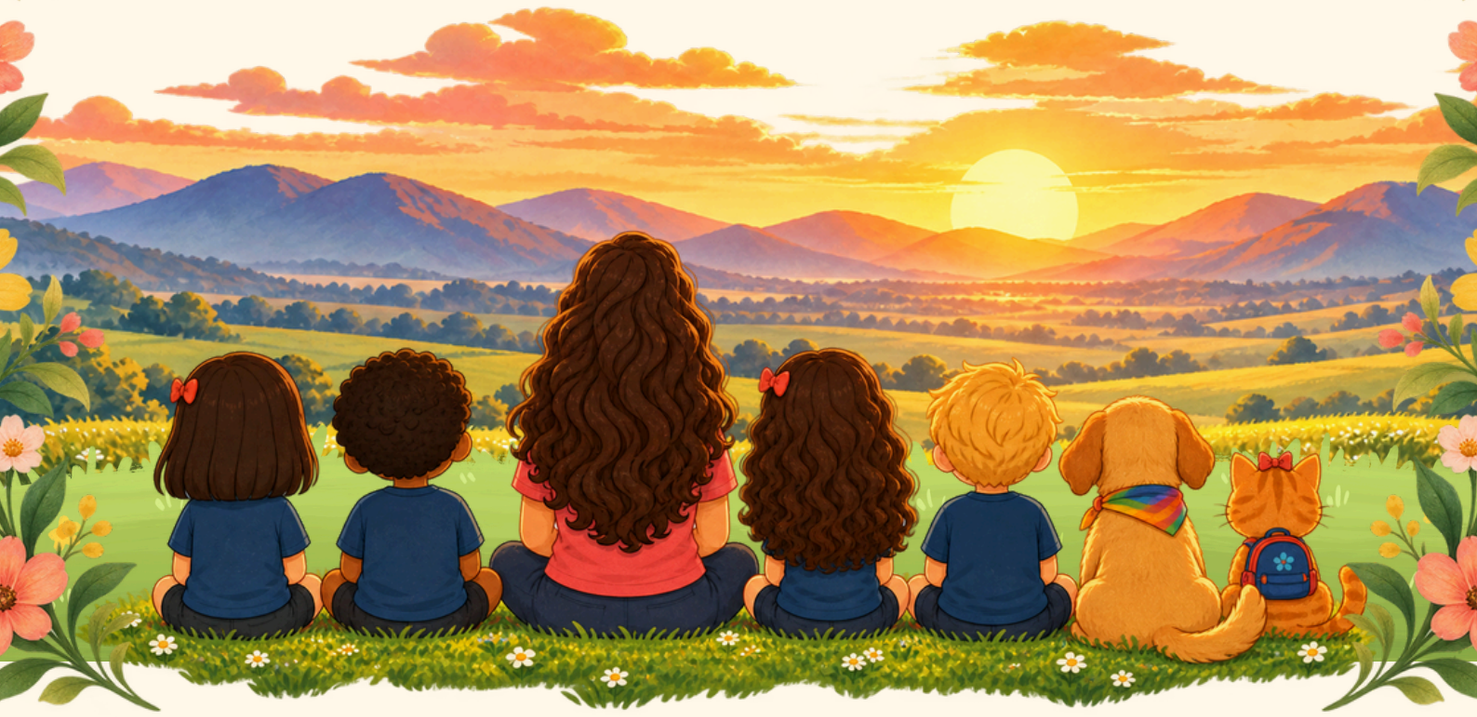
Estrutura dos encontros

- Acolhimento e conexão
- Movimento e corpo
- Prática de Yoga
- Integração Socioemocional
- Fechamento
- Dinâmicas Complementares
- Material extra da semana

A atuação inclui

- Planejamento e preparação de materiais
- Condução das aulas
- Registros e acompanhamento
- Diálogo com a coordenação

A CRIANÇA VIVE SUAS EMOÇÕES COM O CORPO INTEIRO.



QUE TAL LEVAR ESSE PROGRAMA PARA SUA ESCOLA?

Uma proposta anual de Yoga e Educação Socioemocional para o Ensino Fundamental I.

Vamos conversar?

Gabriela Giamoniano

Pedagoga | Professora de Yoga
Idealizadora do Clube

@clubeyogasocioemocional

www.clubeyogasocioemocional.com.br

Gabriela Giamoniano