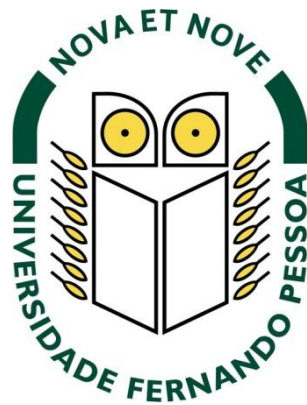


Mónica Jesus Oliveira Neves

**A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e
Estruturado da Ilha da Madeira**

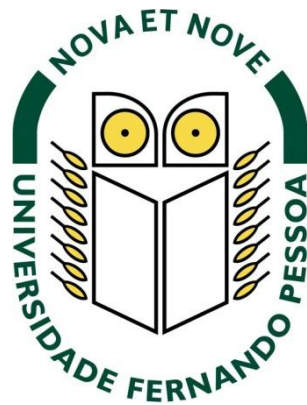


Universidade Fernando Pessoa

Porto, 2018

Mónica Jesus Oliveira Neves

**A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e
Estruturado da Ilha da Madeira**

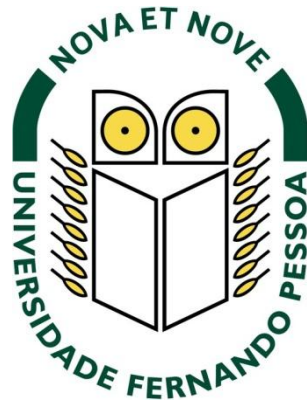


Universidade Fernando Pessoa

Porto, 2018

Mónica Jesus Oliveira Neves

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira



Universidade Fernando Pessoa

Dissertação apresentada à Universidade Fernando Pessoa como parte dos requisitos para a obtenção do Grau de Mestre em Ciências da Educação: Educação Especial, Domínio Cognitivo - Motor.

Trabalho elaborado sob a orientação de:
Professora Doutora Fátima Paiva Coelho.

(Mónica Jesus Oliveira Neves)

Porto, 2018

RESUMO

Com o presente estudo pretende-se criar um conjunto de metodologias que permitam analisar os resultados da prática do Yoga Sámkhya nas crianças com Necessidades Educativas Especiais (NEE) que estão a frequentar as Unidades de Ensino Especializado e Estruturado (UEE/E) integradas nas suas Escolas. Trata-se de um estudo de caso de cariz essencialmente qualitativo, com quinze participantes, que visa compreender quais os benefícios da prática do Yoga Sámkhya em alunos com maiores limitações, nas áreas da psicomotricidade e do conhecimento de si próprio. Os dados foram recolhidos através de grelhas de observação e registo, e de um programa de intervenção. Conclui-se que na área da psicomotricidade, a prática do Yoga melhora o equilíbrio e o tónus muscular. Os praticantes melhoraram na performance com que executaram os exercícios. Os alunos com incapacidades motoras graves, que se deslocam em cadeira de rodas, desenvolveram a sua força e resistência musculares, necessitando para tal, apenas de adaptações nos exercícios de forma a conseguirem executá-los. O estudo da Flexibilidade revelou resultados igualmente positivos. Verificou-se ainda que os alunos que inicialmente tiveram maiores dificuldades nos exercícios da consciência do corpo, foram os que também indicaram ter menor consciência do espaço que os envolvia e da atividade na qual estavam a participar. No que se refere à área do Conhecimento de Si foram avaliadas a evolução nas Competências Pessoais e Sociais, tendo os resultados obtidos revelado que todos os alunos, sem exceção, melhoraram de forma muito significativa, destacando-se: aumento da concentração; melhor gestão das emoções, verificando-se maior controlo perante o surgimento de agitação interna, e havendo maior registo de momentos de serenidade e alegria durante as aulas; melhoria na autoestima; aumento da persistência e dedicação enquanto vivenciavam a aula do Yoga.

Para além dos benefícios estudados diretamente, foram observados progressos que ultrapassaram os objetivos iniciais.

Palavras-chave: Necessidades Educativas Especiais; Incapacidade Intelectual; Incapacidade Motora; Perturbação do Espectro do Autismo; Unidades de Ensino Estruturado e Especializado; Psicomotricidade; Conhecimento de Si Próprio; Yoga Sámkhya.

SUMMARY

The present study is set to create a set of methodologies that allow analyzing results of the practice of Yoga Sámkhya in children with Special Educational Needs (SEN) who are attending the units of specialized and structured education (U/SSE) incorporated in their schools. This is a case study of an essentially qualitative nature, with 15 participants, which aims to understand the benefits of practising Yoga Sámkhya amongst students with major limitations in psychomotricity and self-knowledge areas. Data were collected through observation and registration grids and according to an intervention programme. It is concluded that in the psychomotricity area, Yoga practice improves balance and muscle tone. Practitioners have improved the performance used to complete the exercises. Students with severe motor disability, moving in a wheel chair, developed strength and muscle resistance, requiring only of exercise adaptations in order to see them through. The study also revealed positive flexibility results. It was also found that students who initially had greater difficulties in body awareness exercises, were the ones who also indicated to have less space awareness that involved them and the activity in which they participated in. Pertaining self-knowledge, the development of personal and social skills were assessed, and the obtained results revealed that all students have improved very significantly, without exception, highlighting: Concentration increase; better emotion management, revealing greater control towards inner agitation, and higher registration of serene and joyful moments during classes; improvement in self-esteem; increased persistence and dedication while experiencing the Yoga lesson.

In addition to the benefits directly studied, the observed progress exceeded the initial objectives.

Keywords: Special educational needs; intellectual disability; physical disability; autism spectrum disorder; units of specialized and structured education (U/SSE); psychomotricity; self-knowledge; Yoga Sámkhya.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos os que, de uma forma ou de outra, me ajudaram a perceber que:

“Somos do tamanho de nossos sonhos”

(Fernando Pessoa)

AGRADECIMENTOS

Particularmente agradeço:

À Professora Doutora Fátima Coelho pela sua disponibilidade e orientação permanentes.

Ao meu Grande Mestre, HH Jagat Guru Amrta Súrýánanda Mahá Rája, por toda a sua Luz e sabedoria do Yoga que me tem transmitido ao longo dos anos.

À Mestra Sváminí Chandra Shakti Deví, por toda a sua disponibilidade fazendo, sempre que solicitado, a ponte entre a Madeira e o Continente.

À Mestra Gangá Deví por todos os seus ensinamentos ao nível do Yoga para Crianças.

À Mestra Sitá Deví por me ajudar tanto na formulação do projeto “Yoga nas Escolas”.

À minha mãe que fez de mim o Ser que sou e a qual me permitiu, por todo o seu esforço e dedicação, evoluir academicamente para hoje estar a fazer este projeto.

Ao meu irmão que apesar da distância, está sempre perto.

À minha tia a quem eu devo, para além deste caminho da Educação Especial, seguindo os seus passos, muitas partilhas que me ajudaram a crescer.

Ao meu pai que apesar de ter partido cedo, hoje eu sei que esteve sempre comigo.

Obrigada...

ÍNDICE

	Págs.
RESUMO.....	v
SUMMARY.....	vi
DEDICATÓRIA	vii
AGRADECIMENTOS	viii
ÍNDICE.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES	xiii
ÍNDICE DE QUADROS	xiv
ÍNDICE DE TABELAS	xvi
ÍNDICE DE ABREVIATURAS	xvii
ÍNDICE DE ANEXOS	xviii
Introdução	1
Parte I – Revisão da Literatura.....	4
Capítulo I – Necessidades Educativas Especiais (NEE).....	4
1.1 – Incapacidade Intelectual	8
1.2 – Incapacidade Motora	11
1.3 – Perturbação do Espectro do Autismo	13
1.4 – Unidades de Ensino Especializado e Estruturado	16
Capítulo II – O Yoga Sámkhya.....	17
2.1 – Benefícios Gerais da prática do Yoga Sámkhya	18
2.2 – Benefícios do Yoga Sámkhya para Crianças/Jovens	19
2.3 – As Aulas do Yoga Sámkhya para Crianças/Jovens e a Importância da sua Introdução nas Escolas	21
2.4 – As Aulas do Yoga em alunos com NEE	28
Parte II – Estudo Empírico.....	31

Capítulo III – Metodologia	31
3.1 – Problemática.....	32
3.2 – Objetivos de Estudo	35
3.3 – Participantes no Estudo	35
Capítulo IV – Instrumentos de recolha de dados e procedimentos.....	36
4.1 – Grelha de Observação e Tabela de Registos	37
4.2 – Plano de Intervenção	38
4.2.1 – Aspetos relevantes para a intervenção	39
4.2.2 – Planificação das Sessões	40
Capítulo V – Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados.....	41
Capítulo VI – Conclusões	95
Capítulo VII – Bibliografia.....	99

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Exemplo da Avaliação Quantitativa da Consciência do Corpo.	43
Gráfico 2 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A ₁	45
Gráfico 3 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A ₂	46
Gráfico 4 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A ₃	48
Gráfico 5 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A ₄	49
Gráfico 6 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A ₅	51
Gráfico 7 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A ₆	52
Gráfico 8 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A ₇	53
Gráfico 9 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A ₈	55
Gráfico 10 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A ₉	56
Gráfico 11 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A ₁₀	58
Gráfico 12 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A ₁₁	59
Gráfico 13 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A ₁₂	61
Gráfico 14 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A ₁₃	62
Gráfico 15 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A ₁₄	63
Gráfico 16 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A ₁₅	65
Gráfico 17 – Avaliação Global do grupo na área da Psicomotricidade.	66
Gráfico 18 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₁	71
Gráfico 19 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₂	72
Gráfico 20 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₃	74
Gráfico 21 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₄	75
Gráfico 22 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₅	77
Gráfico 23 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₆	78
Gráfico 24 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₇	80

A prática do Yoga Sámkhya nas UEE/E da Ilha da Madeira

Gráfico 25 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₈	81
Gráfico 26 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₉	83
Gráfico 27 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₁₀	84
Gráfico 28 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₁₁	85
Gráfico 29 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₁₂	87
Gráfico 30 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₁₃	88
Gráfico 31 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₁₄	90
Gráfico 32 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₁₅	91
Gráfico 33 – Avaliação Global do grupo na área do Conhecimento de Si Próprio.....	92

ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES

Ilustração 1 – Tipos de Incapacidade Motora.....	11
--	----

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Caracterização dos Participantes no Projeto.....	36
Quadro 2 – Calendarização e Objetivo de cada Momento de Investigação.	38
Quadro 4 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A ₁	44
Quadro 5 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A ₂	45
Quadro 6 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A ₃	47
Quadro 7 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A ₄	48
Quadro 8 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A ₅	50
Quadro 9 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A ₆	51
Quadro 10 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A ₇	53
Quadro 11 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A ₈	54
Quadro 12 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A ₉	56
Quadro 13 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A ₁₀	57
Quadro 14 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A ₁₁	58
Quadro 15 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A ₁₂	60
Quadro 16 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A ₁₃	61
Quadro 17 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A ₁₄	63
Quadro 18 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A ₁₅	64
Quadro 19 – Avaliação Global do Grupo na Área da Psicomotricidade.	66
Quadro 20 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₁	70
Quadro 21 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₂	71
Quadro 22 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₃	73
Quadro 23 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₄	74
Quadro 24 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₅	76
Quadro 25 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₆	77

Quadro 26 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₇	79
Quadro 27 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₈	80
Quadro 28 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₉	82
Quadro 29 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₁₀	83
Quadro 30 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₁₁	85
Quadro 31 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₁₂	86
Quadro 32 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₁₃	87
Quadro 33 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₁₄	89
Quadro 34 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A ₁₅	90
Quadro 35 – Avaliação Global do Grupo na Área do Conhecimento de Si Próprio.....	92

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Diferenças entre Deficiência Mental e Incapacidade Intelectual. 10

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

AAMR – Associação Americana da Deficiência Mental

APA – Associação Americana de Psiquiatria

APP – Associação Portuguesa de Psicomotricidade

CESYO – Curso Especial Superior do Yoga

CEY-CRIA – Curso de Especialização do Yoga para Crianças

CIEC – Centro de Investigação em Estudos da Criança

CIF – Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde

DSM – Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais

EU – Unidades de Ensino

IDEA – Individuals with Disabilities Education Act

IPA – Associação Internacional para o Direito da Criança ao Jogo

LBSE – Lei de Bases do Sistema Educativo

NEE – Necessidades Educativas Especiais

OMS – Organização Mundial de Saúde

PE – Programas Educativos

PEA – Perturbações do Espectro do Autismo

PEI – Planos Educativos Individualizados

PIT – Plano Individual de Transição

QI – Quociente de Inteligência

SNC – Sistema Nervoso Central

UEE/E – Unidades de Ensino Especializado e Estruturado

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I – Autorização da Direção Regional de Educação da Ilha da Madeira para efetuar o Estudo

Anexo II – Declaração de Consentimento Informado, modelo UFP

Anexo III – Validação de Instrumentos da Avaliação por Peritos

Anexo IV – Grelha de Observação

Anexo V – Tabela de Registo

Anexo VI – Cartões Utilizados nas Aulas do Yoga

Anexo VII – Planificação Completa da Primeira Sessão

Anexo VIII – Planificações (formato resumo)

Anexo IX – Andromorfos

Anexo X – Tabelas de Registo Preenchidas

Anexo XI – Grelhas de Avaliação Preenchidas

Anexo XII – Tabela de Equivalência

Anexo XIII – Contagem para Gráficos

Introdução

Foram muitos os tempos em que os alunos com “Características Especiais” não puderam usufruir do sistema de ensino integrado nas escolas. Felizmente, com a evolução, cada vez mais é valorizada a Diversidade, a qual surge da união entre as diferenças para projetar uma sociedade mais forte, consciente e amiga do próximo.

Neste seguimento, surgiu a Educação Inclusiva onde se tem bem presente que todos, sem exceção, têm o direito a frequentar uma escola do ensino regular, beneficiando de toda a sua envolvente e com as devidas adequações que necessitem. Já desde 1994, na Declaração de Salamanca se defende que cabe aos profissionais de Educação, nas suas escolas, encontrar respostas adequadas, proporcionando aos alunos o sucesso escolar e igualdade de oportunidades relativamente a todos os seus colegas. Este continua ainda hoje, a ser um grande desafio... que a sociedade mobilize recursos de modo a garantir a todos iguais oportunidades de participação, uma vez que todos têm os mesmos direitos. Graças à grande diversidade, as adaptações têm vindo a ser realizadas, tendo sempre como fim, “promover o sucesso pessoal e académico de todos os alunos numa escola inclusiva” (Sanches & Teodoro, 2007, p.106).

Na verdade, todo o trabalho realizado pela escola deve seguir no sentido de enraizar a realidade de que “As diferenças humanas são normais (...) a aprendizagem deve ser adaptada às necessidades da criança, em vez de ser esta a ter de se adaptar a conceções predeterminadas, relativamente ao ritmo e à natureza do processo educativo” (Declaração de Salamanca, 1994, p.7). Estando incluídas nesta conceção, todas as crianças e todas as atividades desenvolvidas nas escolas.

Foi neste sentido que, sendo professora de Educação Especial (EE) e do Yoga, lecionando já esta prática em alunos sem qualquer sinalização por parte dos profissionais escolares, foi despertado o interesse de aplicar o Yoga a crianças/jovens que, por terem Necessidades Educativas Especiais (NEE) muito particulares, frequentam Unidades de Ensino Especializado ou Estruturado (UEE/E). Partindo desta ideia, tornou-se impreterível refletir sobre as adaptações a fazer para que estes alunos, que sofrem de tantas limitações, usufruam das melhores condições para se desenvolverem de forma integra. Em Portugal, são implementados nas UEE/E já alguns projetos na área da Dança, Música, Teatro, Terapia com Animais mas fazendo um estudo além-fronteiras, constata-se que nos Estados Unidos existe uma outra atividade

que tem vindo a ter imenso sucesso, o Yoga (Ehleringer, 2010). Em Portugal já alguns alunos com NEE praticam Yoga nas suas escolas mas porque existem projetos que levam o Yoga às escolas para as diferentes turmas (Martins, 2011; Deví, 2013). Desta forma as aulas do Yoga são direcionadas para um conjunto de alunos sem Necessidades, não tendo as adaptações, tão essenciais, para que os alunos com maiores limitações usufruam de todos os benefícios inerentes a esta prática (Deví, 2012).

Havendo conhecimento da realidade anterior, da não existência de aulas do Yoga adaptadas para estudantes com maiores incapacidades, surgiu o presente estudo que permitiu levar a prática o Yoga aos alunos que frequentam Unidades de Ensino Especializado/Estruturado com as devidas adequações. Havendo já, em Portugal, estudos que comprovam os benefícios que a prática do Yoga oferece às Crianças/Jovens sem NEE (Martins, 2011), com este trabalho poder-se-á aferir se, com as devidas adaptações, também os alunos com maiores limitações usufruem igualmente dos benefícios da prática do Yoga.

O estudo irá incidir sobre as áreas da Psicomotricidade e do Conhecimento de Si Próprio por serem consideradas áreas importantes a desenvolver em alunos que frequentam as UEE/E. Acrescentar-se-á assim conhecimento por ser um trabalho que se considera inovador em Portugal.

No que concerne à estrutura do presente documento, este encontra-se dividido em duas partes com um total de sete capítulos.

Na primeira parte é apresentada uma revisão de literatura que sustenta a implementação prática deste Estudo. Encontra-se por isso dividida nas duas grandes áreas que foram exploradas. No primeiro capítulo são abordadas as NEE, fazendo um enquadramento histórico até à realidade atual e de seguida, com maior pormenor, são especificadas, ao nível das características, as Problemáticas envolvidas neste estudo, a Incapacidade Intelectual, Motora e a Perturbação do Espectro do Autismo. Uma vez que todos os participantes nesta investigação frequentam Unidades de Ensino Especializado e Estruturado, ainda no mesmo capítulo é clarificado o tipo de trabalho envolvido neste método de ensino. No segundo capítulo é apresentado um enquadramento que permite compreender as raízes do Yoga Sámkhya lecionado nesta investigação, bem como os seus benefícios gerais e concretos para as crianças/jovens. Uma vez que neste trabalho,

as aulas do Yoga foram praticadas na escola é também salientada a importância desta prática chegar ao ambiente escolar, bem como a sua aplicabilidade em alunos com NEE.

A segunda parte refere-se ao estudo empírico realizado, estando dividida em cinco capítulos. No terceiro capítulo é apresentada a metodologia efetuada, onde é analisada a problemática envolvida, são definidos os objetivos de estudo e descritas as características dos participantes no estudo. No quarto capítulo são definidos os instrumentos de recolha de dados utilizados, a Grelha de Observação e a Tabela de Registos bem como os procedimentos efetuados para a sua implementação, sendo exposto o plano de intervenção. O quinto capítulo contempla a apresentação, análise e discussão dos resultados, iniciando-se com uma explicação prévia sobre o tratamento de dados efetuado para mais fácil compreensão das informações apresentadas. De seguida, visando obter resultados mais concretos e profundos, são apresentados, analisados e discutidos individualmente cada objetivo específico definido. No sexto capítulo fazem-se as conclusões finais deste estudo, evidenciando os aspetos que se consideram mais relevantes. E por fim, o sétimo capítulo destina-se à nomeação da Bibliografia utilizada neste estudo.

No fundo, a essência desta investigação, na perspetiva de desenvolvimento pessoal, pretende que todos os envolvidos expandam em si próprios, a consciência de que,

“Só se vê bem como o coração. O essencial é invisível aos olhos.”.

(Saint-Exupéry, 2011, p.74)

Parte I – Revisão da Literatura

Capítulo I – Necessidades Educativas Especiais (NEE)

A história que antecede o século XII, simplesmente repugna e condena todo e qualquer indivíduo “diferente do normal”, sendo esse, o século em que se começaram a fazer esforços “com o objetivo de tornar acessível a educação aos que dela estavam afastados” (Sanches & Teodoro, 2006, p.66), ou seja, implementou-se a ideia de que os “diferentes” também têm direito a uma Educação: a *Educação Especial*.

Esta apresentou igualmente uma evolução, podendo ser dividida em três fases: *fase assistencialista* (até ao século XIX); *fase de cariz Médico-Terapêutico* (entre 1950 e 1960); e *fase da Integração* (desde a década de 70 até início dos anos 90 do século XX) (Bairrão, 1998). Todos estes momentos representaram importantes passos da luta contra a exclusão dos jovens com deficiência, pois permitiram a consciência gradual de que “os alunos com NEE [conseguem] alcançar sucesso nas classes regulares, (...) podendo, assim, fazer parte integrante do sistema regular de ensino” (Correia, 2003b, p.19). Foi na última fase da *Educação Especial - Integração*, que surgiram as noções de Direito à Educação (Declaração dos direitos da Criança e Declaração dos Direitos do Homem), Direito à Igualdade de Oportunidades e Direito à participar na sociedade, havendo criação de *equipas de ensino especial integrado*, nas escolas regulares, que tinham como objetivo “promover a integração familiar, social e escolar das crianças e jovens com deficiência” (Correia, 2003a, p.7), onde o apoio dado era *diferenciado e individualizado*, trabalhando-se no sentido de tornar os alunos “diferentes”, o mais “normais” possível - *princípio da normalização*.

Em 1975, nos EUA, surgiu a lei “Education for All Handicapped Children Act”, que ficou conhecida por Public Law 94-142, onde é legalmente garantida a educação gratuita e adequada a todas as crianças. Em 1990, este documento foi renovado, dando origem a “Individuals with Disabilities Education Act” (IDEA), onde se defende que todas as crianças deficientes devem ser educadas no ambiente menos restrito possível, promovendo a igualdade de oportunidades educacionais para todas.

O conceito de NEE surgiu em finais da década de 70, no Reino Unido, no relatório Warnock Report, (1978), onde se refere que os alunos com NEE são aqueles que apresentam uma ou mais incapacidades (com ênfase no tipo e no grau de problemas de

aprendizagem ao nível psicopedagógico e não ao nível médico), que podem ser físicas, emocionais ou sociais e que por isso têm a aprendizagem comprometida sendo necessários alguns ou todos os meios de acesso ao currículo (Lima Rodrigues, et al., 2007). Para que tal seja possível, as crianças devem ser educadas em escolas regulares e deve haver maior coordenação entre serviços de saúde, de educação, e a participação dos pais.

Só em 1986, com a publicada a Lei de Bases do Sistema Educativo (LBSE) se iniciaram transformações no conceito de *Integração* que pretendia “assegurar às crianças com necessidades educativas específicas, devidas designadamente a deficiências físicas e mentais, condições adequadas ao seu desenvolvimento e pleno aproveitamento das suas capacidades” (art.º7º). Para colocar em prática a LBSE, foram criadas as *equipas de educação especial* que abrangiam todo o sistema de educação, incluindo o ensino superior (Correia, 2003a). Estavam dados os primeiros passos rumo à **Inclusão**... Uma Escola Inclusiva é regida por uma **Educação Inclusiva**, na qual a heterogeneidade é enfrentada pelos profissionais como um desafio à sua criatividade. Este tipo de educação, sendo bem implementada, poderá oferecer enormes vantagens para toda a comunidade escolar (Sanchez & Teodoro, 2006). Segundo Leitão (2006), uma Educação Inclusiva, centra-se em nove dimensões fundamentais: 1. Direitos – direito a viver com as suas famílias, frequentar a escola da sua comunidade, com os seus vizinhos, amigos e irmãos, participando, sempre que possível, nas atividades; 2. Qualidade – garantir todos os apoios e serviços técnicos que beneficiem os alunos e famílias; 3. Diferenciação – responder às necessidades individuais de cada um, apostando na heterogeneidade e diversidade de atividades e contextos sociais; 4. Liderança – os órgãos de gestão escolar devem assumir uma liderança pedagógica que conduza à partilha, participação, solidariedade e ajuda mútua de toda a comunidade escolar; 5. Cooperação entre profissionais – parcerias pedagógicas, partilha de objetivos e projetos que resultem numa planificação de atividades para toda a turma; 6. Cooperação entre alunos – formação de grupos de aprendizagem onde existam interações face-a-face e seja desenvolvida a responsabilidade individual dentro do grupo, desenvolvendo a interdependência positiva entre alunos; 7. Cooperação escola-família – não só com o objetivo de preparação de estratégias que beneficiem o aluno, como também ajudar a superar as dificuldades vivenciadas pelas famílias resultantes de possíveis discriminações sociais; 8. Desenvolvimento profissional – realizar uma formação

contínua que apele ao desenvolvimento de práticas inclusivas e cooperativas; 9. Valores – a escola deve assegurar a produção de valores de cidadania, solidariedade, ajuda mútua, aceitação e respeito pela diferença.

Em 1991, o Decreto-Lei n.º319/1991 de 23 de Agosto privilegiou a integração dos alunos com esta problemática e reforçou “o direito a uma educação gratuita, igual e de qualidade, para os alunos com NEE, estabelecendo a individualização de intervenções educativas através de Planos Educativos Individualizados (PEI), de Programas Educativos (PE) com o objetivo de responder às necessidades Educativas desses alunos.” (Correia, 2003a, p.8).

Em 1994, decorreu uma Conferência Mundial sobre Necessidades Educativas Especiais, de onde resultou a Declaração de Salamanca (1994, p. 6). Aqui são apresentados um conjunto de princípios para a educação de crianças/jovens com NEE que trouxe uma nova abordagem a este conceito. Segundo o documento, todas as crianças com necessidades, deficiências ou dificuldades escolares, passam a ter NEE.

São consideradas crianças com NEE, todas as “crianças com deficiência ou sobredotadas, crianças de rua ou as que trabalham, crianças de populações remotas, crianças de minorias linguísticas, étnicas ou culturais e crianças de grupos desfavorecidos ou marginais, bem como, todas as que em algum momento do seu percurso escolar mostrem dificuldades de aprendizagem.”

(Declaração de Salamanca, 1994, p. 6)

A declaração de Salamanca salienta igualmente que todos devem ter acesso às escolas regulares e aprenderem juntos, sempre que possível, independentemente das suas diferenças. São as escolas que se devem adequar à diversidade dos seus alunos de forma a proporcionarem um desenvolvimento global da criança/jovem, envolvendo escola, família e comunidade. (Declaração de Salamanca, 1994, p.8-11)

Em 1997 com o Despacho 105/97, de 1/07 surgiu o professor de Apoio Educativo, em 2005, o professor de Educação Especial e o Quadro de Educação Especial em 2006 (alterações do despacho referido), onde existe um departamento de Educação Especial e um grupo de docência especializado que apenas trabalha com alunos considerados como tendo NEE de Carácter Permanente. Os alunos com NEE podem ser divididos em dois grandes grupos. Os que possuem Necessidades Permanentes – Carácter Permanente, quando se mantêm durante todo o percurso escolar, o que implica adaptações do

currículo escolar para que este se adapte às necessidades do aluno (com alterações significativas no desenvolvimento escolar e social). A sua etiologia é biológica, inata ou congénita. E um segundo grupo que considera os alunos com Necessidades Transitórias ou Temporárias – Caráter Temporário, que como nome indica ocorrem durante um determinado período de tempo do percurso escolar, exigindo uma modificação parcial do currículo escolar. São assim necessárias adaptações curriculares apenas num determinado momento do percurso escolar, abrangendo problemas de saúde, de socialização, de comportamento e de aprendizagens.

Foi em 2004, com a Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF) da Organização Mundial de Saúde (OMS), que os docentes de Educação Especial passaram a trabalhar apenas com os alunos que possuem NEE de Caráter Permanente.

Necessidades Educativas Especiais são:

*“(...) limitações significativas ao nível da atividade e da participação num ou vários domínios de vida, decorrentes de alterações funcionais e estruturais, de **carácter permanente**, resultando em dificuldades continuadas ao nível da comunicação, aprendizagem, mobilidade, autonomia, relacionamento interpessoal e participação social (...)”*

(CIF, 2004, p.186)

Em 2008 foi aprovado o Decreto-Lei n.º3/08, de 7 de Janeiro (que veio substituir o Decreto-Lei n.º319/1991, de 23 de Agosto).

Neste documento são apresentadas alterações que visam uma maior inclusão dos alunos considerados como tendo NEE no meio escolar, apresentando como objetivos gerais: Inclusão Educativa e Social, acesso e sucesso educativo, autonomia, igualdade de oportunidades, preparação para o prosseguimento dos estudos e da vida profissional e facilitar a transição da escola para o emprego. Os apoios são restritos a alunos considerados como tendo NEE de carácter permanente, devidamente diagnosticados por profissionais de saúde que trabalham em parceria com os docentes da escola, voltando-se por isso, em parte, à *fase de cariz Médico-Terapêutica*, uma vez que nenhum tipo de trabalho especializado é desenvolvido com o aluno sem antes o de classificar e diagnosticar. Os pais têm maior participação no processo educativo do aluno (ao qual é garantido sigilo) e as escolas não podem rejeitar a matrícula destes alunos. Este novo Decreto-Lei faz referência à criação de escolas especializadas para uma problemática

específica, com o objetivo de proporcionar o ensino aos alunos que não têm qualquer vantagem em frequentar o ensino regular. O Plano Educativo Individual deu lugar ao Programa Educativo Individual e surgiu também o Plano Individual de Transição (PIT), elaborado três anos antes da idade limite da escolaridade obrigatória. A implementação do Decreto-Lei n.º 3/2008 permitiu uma melhoria das respostas educativas, uma vez que proporcionou uma escola mais inclusiva, um ensino de maior qualidade e mais envolvimento dos alunos com NEE na sala de aula (Simeonsson, et al., 2010). Contudo, existe ainda discórdia quando a serem acompanhados pela Educação especial apenas os alunos com NEE de Caráter Permanente, segundo Correia (2008, p. 40) o Decreto-Lei n.º 3/2008, “não parece defender os interesses de todos os alunos com NEE significativas. Parecendo que dá relevância ao atendimento de alunos cegos, e com visão reduzida, de alunos surdos, que se inserem nas perturbações do espectro do autismo e de alunos com multideficiência e com surdocegueira.”

Na Madeira existe um Decreto-Lei adaptado à região, o n.º33/2009/M, de 31/12, adaptado do Decreto-Lei n.º 3/2008, de 7 de Janeiro, em vigor em Portugal Continental.

“A Educação Especial e de Reabilitação tem por objetivo a Inclusão educativa e social, o acesso e o sucesso educativo, a autonomia, a estabilidade emocional, bem como a promoção da igualdade de oportunidades, a preparação para o prosseguimento de estudos ou para uma adequada preparação para a vida pós-escolar ou profissional das crianças e dos jovens com Necessidades Educativas Especiais.”

(artigo 4.º, Capítulo I do Decreto-Lei n.º 33/2009/M, de 31/12)

1.1 – Incapacidade Intelectual

O conceito de Incapacidade Intelectual aplicado às NEE é recente e a sua evolução tem, ao longo dos anos gerado bastantes controvérsias.

Em 1912, Alfred Binet define Deficiência Mental através do conceito de inteligência, concebendo o primeiro Instrumento para avaliar o Quociente de Inteligência (QI):

$$QI = \frac{Idade\ Mental}{Idade\ Cronológica}$$

Binet afirmava “A inteligência é aquilo que o meu teste mede”.

Desta forma, inteligência contribuía para a definição de deficiência mental, como um défice ou diminuição das capacidades intelectuais individuais capaz de ser mensurado

através de testes psicométricos que permitiam determinar o grau de deficiência mental, classificando-a como *ligeira, moderada, severa e profunda* (Pacheco e Valencia *cit. in* Xavier, 2011, p. 9). Neste contexto, a deficiência mental surge como um funcionamento intelectual abaixo da média (baixo QI), sendo a inteligência algo inato, intrínseco e estático que permanecia inalterável ao longo do tempo, impermeável a influências externas, seja por força da idade ou da experiência do sujeito (Sanches, Ferreira et al., 2012, p. 556).

Por não existir uma concordância quanto ao conceito de deficiência mental, novas abordagens foram surgindo. Alonso e Bermejo (2001) apresentam uma perspectiva médica, de tipo orgânico ou biológico, definindo deficiência mental como uma “manifestação patológica, relacionada com deficiências do sistema nervoso central” (p. 2). Surgiu assim a ideia de “tratar” o doente mental com terapias médicas, cirúrgicas e químicas. Só mais tarde se percebeu que essa ajuda seria educando e treinando o indivíduo, intervindo paralelamente sobre o seu meio envolvente, uma vez que a deficiência mental seria também influenciada pela interação social do doente com o exterior. Passámos assim de uma conceção médico-orgânica e psicológica para uma conceção multidimensional, ou seja, é considerado o funcionamento do indivíduo e o meio em que este se insere (Alonso & Bermejo, 2001).

As abordagens médicas ou psicológicas foram sendo assim contestadas dando lugar a perspectivas mais sociais e ecológicas, sendo o marco concetual mais unânime quando a *American Association on Mental Retardation* (AAMR) – Associação Americana da Deficiência Mental, apresentou uma nova definição, confirmada posteriormente pela Associação Americana de Psiquiatria (APA). A AAMR (2006) definia assim em 2002, a deficiência mental através de três critérios: funcionamento intelectual, funcionamento adaptativo e a verificação destas características desde a infância.

Para a OMS a deficiência mental existe quando há um fraco desempenho do indivíduo relativamente à sua idade, sexo, e grupo social, devido a uma incapacidade funcional, ou seja, acentuado défice na aprendizagem e adaptação à sociedade (OMS, 2003).

Mais tarde o termo Deficiência Mental evoluiu para Deficiência Intelectual (Schalock, Luckasson, & Shogren, 2007). Para Sadock e Sadock (2008) deficiência intelectual resulta de um processo patológico que é desencadeado no cérebro e que se traduz em limitações ou incapacidades nas funções intelectuais e adaptativas. Existe um défice no

funcionamento intelectual quando o QI é significativamente inferior à média (QI de 70-75 ou inferior). Existem dificuldades no funcionamento adaptativo quando o indivíduo ao enfrentar determinadas exigências dos contextos onde está inserido, não reage de forma eficiente ao nível comportamental como esperado para a sua faixa etária (Santos e Morato, 2002 *cit. in* Mendes, 2010, p.30).

A CIF, sistema de classificação da OMS, em 2004, baseou-se numa integração de dois modelos opostos: Médico (onde a incapacidade é um problema causado diretamente por doença, trauma ou outro problema de saúde, que requer assistência médica sob a forma de tratamento por profissionais) e o Social (onde incapacidade é um problema criado pela sociedade sendo uma questão de integração plena do indivíduo na mesma). Foi assim criado um modelo mais dinâmico e interativo oferecendo uma visão mais abrangente das diferentes perspetivas de saúde: biológica, individual e social.

Passou-se assim de um modelo biomédico para um biopsicossocial (Santos e Morato, 2012), dando origem a um avaliação do indivíduo que inclui não só os aspetos do próprio indivíduo, como a avaliação dos parâmetros ambientais.

Mais recentemente voltou a existir uma nova mudança no nome associado a esta problemática, passando a chamar-se Incapacidade Intelectual, apresentada no DSM-V, Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais, em 2015 (versão Portuguesa).

Apresentam-se de seguida as diferenças entre as duas nomenclaturas comparando o DSM-IV e o DSM-V.

Tabela 1 – Diferenças entre Deficiência Mental e Incapacidade Intelectual.

DSM-IV	DSM-V
* Deficiência Mental	* Incapacidade Intelectual
* Início antes dos 18 anos	* Início no período de desenvolvimento
* Centralidade do valor de QI no diagnóstico	* Centralidade do comportamento adaptativo
* Duas, ou mais áreas comprometidas	* Pelo menos uma área comprometida
* Níveis de gravidade definidos pelos valores de QI	* Níveis de gravidade definidos pelas limitações no funcionamento adaptativo
---	* Relevância do juízo clínico

A Incapacidade Intelectual “É uma perturbação com início no período de desenvolvimento, caracterizada por défices de funcionamento intelectual, e défices no funcionamento adaptativo, nos domínios concetual, social e prático.”

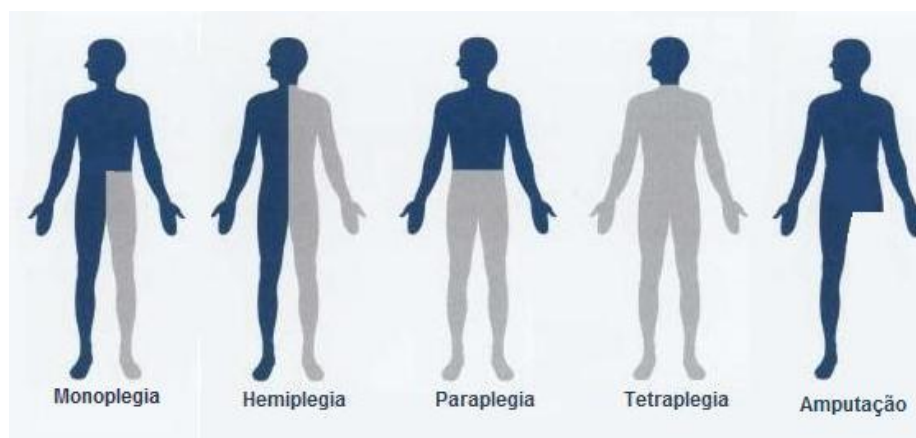
(DSM V, 2015, p.38)

1.2 – Incapacidade Motora

A incapacidade motora é uma disfunção física, que pode ser de carácter congénito ou adquirido. Segundo Rodrigues (2002), a deficiência motora é uma perda de capacidades, que afeta a postura e/ou o movimento de uma dada pessoa, e é provocada por uma lesão congénita ou adquirida nas estruturas reguladoras e efetoras do movimento no sistema nervoso.

Mais recentemente, em 2004, a OMS, definiu a deficiência motora como a perda de capacidades que afetam diretamente a postura e/ou o movimento podendo ser de carácter congénito ou adquirido. Consoante a parte do corpo afetada, assim é classificada o tipo de Incapacidade Motora: monoplegia – paralisia de um membro do corpo; hemiplegia – paralisia em metade do corpo; paraplegia – paralisia dos membros inferiores; tetraplegia – paralisia dos membros superiores, do tronco e dos membros inferiores; e amputação – falta de um membro do corpo (ilustração 1). Salienta, ainda, que a Incapacidade Motora advém de paralisia cerebral, miopatia, traumatismo crânio-encefálico, spina-bífida, luxação, distrofia muscular, amputação e outras.

Ilustração 1 – Tipos de Incapacidade Motora.



Fonte: <http://avidanaoparacomeca.blogspot.pt/2011/09/o-que-e-deficiencia-motora.html>

As lesões apresentadas, anteriormente podem resultar de uma lesão vertebro-medular que surgem quando há um traumatismo que provoca uma lesão das células da espinal-

medula ou afeta as ligações nervosas que conduzem os sinais nervosos de e para a espinal-medula (Coppenolle & Potter, 2004).

Segundo Garrett (2011), a lesão vertebro-medular pode ser definida por uma interrupção completa ou incompleta dos feixes nervosos que são responsáveis por coordenar a parte motora e sensitiva, bem como pelo controlo autónomo do sistema de órgãos. A lesão é completa quando não existe qualquer movimento voluntário abaixo do nível da lesão e é incompleta quando ainda há algum movimento voluntário abaixo do nível da lesão.

Alguns autores apresentam a sua perspetiva das diferentes problemáticas de dão origem à deficiência motora.

Segundo Leite e Prado (2004, p.41) Paralisia Cerebral: “Designa um grupo de afeções do Sistema Nervoso Central da infância que não têm carácter progressivo e que apresenta alterações do movimento, da postura, do equilíbrio, da coordenação com presença variável de movimentos involuntários. A paralisia cerebral é caracterizada por ser uma alteração dos movimentos controlados ou posturais dos pacientes, aparecendo cedo, sendo secundária a uma lesão, danificação ou disfunção do Sistema Nervoso Central (SNC). Ela não é reconhecida como resultado de uma doença cerebral progressiva ou degenerativa, sendo que o evento lesivo pode ocorrer no período pré, peri ou pós-natal.”

Quanto à miopatia, a palavra em si significa “doença do músculo”. De uma forma mais específica, a miopatia é uma doença que causa problemas na contração dos músculos esqueléticos, ou seja, nos músculos que controlam os movimentos voluntários. Estes problemas podem variar desde a rigidez a fraqueza, com diferentes graus de gravidade (Muscular Dystrophy Associatio, 2009).

Nitrini (2003) define traumatismo crânio-encefálico como qualquer agressão que provoca uma lesão anatómica ou comprometimento funcional do couro cabeludo, crânio, meninges ou encéfalo. De acordo com Souza (2003), encontra-se dividido, segundo sua intensidade, em grave, moderado e leve. É considerado como processo dinâmico, pois as consequências podem persistir e progredir com o passar do tempo.

Kelly (1990), afirma que a spina bífida é uma malformação congénita que surge durante a primeira e quarta semana de gestação e que resulta no facto de o tubo neural não se fechar completamente e conseqüentemente, o arco posterior de uma ou mais vértebras não se desenvolve completamente, deixando uma abertura na espinal medula.

Uma luxação é um deslocamento repentino ou duradouro, parcial ou completo de um ou mais ossos de uma determinada articulação. Acontece quando uma força atua numa articulação, empurrando o osso para uma posição anormal (Piermattei et al., 2006).

Distrofia muscular, segundo Levi e Nitrini (1991), corresponde a um conjunto de características heterogénias de carácter hereditário que resultam num comprometimento grave, progressivo e irreversível da musculatura esquelética devido a problemas ao nível bioquímico intrínseco à célula muscular.

Relativamente à Amputação, Estêvão (2009) define-a como a remoção parcial ou total de um membro do corpo. Apesar de estar associada a uma mutilação e incapacidade, esta consiste num tratamento uma vez que liberta o doente de um membro do seu corpo que lhe traz sofrimento e que não apresenta qualquer utilidade.

1.3 – Perturbação do Espectro do Autismo

Já no século XIX surgiam relatos de casos de crianças com alterações mentais graves associadas a uma alteração profunda do desenvolvimento, como hoje conhecemos o Autismo. Da palavra grega “autos” (de si mesmo/próprio), o termo autismo (“sobre si mesmo”) foi utilizado pela primeira vez por Plouller, psiquiatra, em 1906 e mais difundido pelo também psiquiatra Eugene Bleuler, em 1911 que se referiu ao conceito de Autismo como um quadro de esquizofrenia no âmbito da limitação apresentada nas relações humanas e na relação com o mundo exterior, pois “vivem num mundo muito pessoal e deixam de ter qualquer contacto com o mundo” (Frith, 1989, p.7).

Mais tarde em 1943, Leo Kanner, médico austríaco, publicou um artigo científico intitulado “Distúrbios Autísticos do Contacto Afetivo” - *Autistic Disturbances of Affective Contact* -, onde agrupou um conjunto de comportamentos aparentemente característicos desta problemática, tendo em conta os comportamentos de onze crianças com quem trabalhava, maioritariamente do sexo masculino. Eram eles o défice perceptivo, emocional e cognitivo (Gonçalves, 2011; Folstein e Rosen-Sheidley, 2001; Kanner, 1943). Apesar da aparência física normal, tinham uma incapacidade de se relacionarem com outras pessoas, estereotípias, gosto pela monotonia, obsessividade, resistência à mudança, boa capacidade de memória, hipersensibilidade a estímulos, expressão inteligente mas ausente, e na comunicação verificou atraso na aquisição da linguagem, uso não comunicativo da linguagem verbal, a utilização inversa do uso de

pronomes e a tendência para a ecolalia - mutismo ou linguagem sem real intenção comunicativa. Também ele se referiu a um quadro na linha da esquizofrenia e psicoses. Em 1944, foi publicado o artigo “Psicopatologia autística da infância”, por Hans Asperger onde eram descritas quatro crianças com dificuldades na integração social em grupo, ao que chamou “psicopatia autística”, referindo-se a um transtorno estável de personalidade marcado por isolamento social – o que mais tarde se designou por Síndrome de Asperger. A descrição deste grupo de crianças era muito semelhante ao relatado por Kanner, contudo estas apresentavam melhores níveis de desempenho na linguagem e no funcionamento cognitivo (Almeida, 2014).

Durante alguns anos, pela semelhança de comportamentos, continuou a haver uma “confusão” entre termos *Autismo* e *Esquizofrenia Infantil*. Em, 1947, Bender usou o termo «esquizofrenia infantil» pois considerava o autismo como a forma mais precoce de esquizofrenia e em 1952, Mahler, chamou a esta problemática “psicose simbiótica” pois atribuiu a causa ao relacionamento entre mãe e filho que por ser exageradamente próxima, traria dificuldades na relação com os outros (Almeida, 2014).

Foi no ano de 1971 que os dois conceitos foram finalmente dissociados sendo verificadas diferenças como, a idade em que aparecem os primeiros sintomas, historial familiar e diferença na resposta ao tratamento de indivíduos com suspeita de esquizofrenia/autismo infantil (Meyer *et al.*, 2011).

Ritvo, em 1976, relaciona autismo com déficit cognitivo considerando-o não como uma psicose mas como um distúrbio do desenvolvimento, passando a ser considerada a relação autismo-deficiência mental. Surgiram assim diferentes classificações, levando a classificações distintas, a francesa, como Misés (1990) define o Autismo como «defeito de organização ou desorganização da personalidade» caracterizando o conceito de psicose. A americana e a Organização Mundial de Saúde consideravam o autismo dentro da categoria “distúrbios abrangentes de desenvolvimento” destacando a relação autismo-cognição, como estudos de Baron-Cohen (1988, 1991) e Burack (1992) (Nicolau, 2010).

Quatro anos depois, em 1980, o autismo passou a ser classificado como um transtorno que levava a um desvio do desenvolvimento e não a um atraso. Contudo, a partir de 1990, houve um novo retorno a Kanner em que os “prejuízos sociais voltaram a ser

ênfatisados por um número crescente de pesquisadores” (Lampreia, 2007, p.106) ganhando força uma abordagem desenvolvimentalista do autismo.

Mais tarde, começaram a questionar-se os conceitos anteriormente descritos. A escola francesa passou a considerar o autismo dentro de uma abordagem cognitiva, “a confrontação das observações clínicas e dos dados obtidos através da análise dos processos cognitivos e emocionais permite considerar a descrição de um modelo cognitivo anormal sustentando a patologia dos autistas” (Leboyer, citado por Júnior e Pimentel, 2000, p.37). Outros autores foram desenvolvendo o conceito de Autismo.

“O autismo é uma síndrome representada por um distúrbio difuso do desenvolvimento da personalidade”... “incapacidade da criança em desenvolver interações sociais normais ou uma linguagem comunicativa; são igualmente típicas a extrema obsessividade, preocupação, perseverança, resistência a mudanças e as ações estereotipadas”

(Braunwald 1988, cit. in Santos & Sousa, 2008, p.4)

Na década de 70, Lorna Wing referiu-se a uma tríade de áreas afetadas pelas pessoas com Autismo: dificuldades na interação social, alterações na comunicação e no comportamento, surgindo a noção de “espectro”. Aqui incluía-se o autismo infantil/autismo clássico, síndrome de Asperger, perturbação pervasiva do desenvolvimento não especificado – autismo atípico, síndrome de Rett (maior prevalência em raparigas) e perturbação desintegrativa da segunda infância/do desenvolvimento (Nicolau, 2010).

Atualmente e pela sua grande diversidade, utiliza-se o termo Perturbações do Espectro do Autismo onde se consideram diferentes características que se relacionam entre si e se tocam. Segundo Jordan (2000), as Perturbações do Espectro do Autismo (PEA) consistem num distúrbio severo do neuro-desenvolvimento e manifestam-se através de dificuldades muito específicas da comunicação e da interação, associadas a dificuldades em utilizar a imaginação, em aceitar alterações de rotinas e à exibição de comportamentos estereotipados e restritos.

As PEA são “Uma deficiência mental específica que pode ser enquadrada nas perturbações pervasivas do desenvolvimento e que afeta, de um modo qualitativo, as interações sociais recíprocas, a comunicação verbal e não-verbal, a atividade imaginativa e expressa-se por meio de um repertório restrito de atividades e interesses”.

(Pereira, 2005, p. 17)

O documento mais recente que classifica/define as PEA foi publicado em 2015, o DSM-V. Aqui, as PEA são “Défices persistentes na comunicação social e integração social transversais a múltiplos contextos”: “défices na reciprocidade socio-emocional”, “défice nos comportamentos comunicativos ou não verbais usados para a interação social”, “défices em desenvolver, manter e compreender relacionamentos”; e a existência “padrões restritos e repetitivos de comportamentos, interesses ou atividades”. Para os diferentes fatores anteriormente existem 3 níveis de gravidade crescente: 1 – “Requerendo suporte” (mais ligeiro); 2 – “Requerendo suporte substancial” e 3 – “Requerendo suporte muito substancial” (mais grave).

1.4 – Unidades de Ensino Especializado e Estruturado

Os princípios subjacentes à Educação Inclusiva (desde 1994 quando Portugal assinou a Declaração de Salamanca que preconizava «Escola para Todos») e a legislação em vigor possibilitam que alunos com NEE de carácter permanente, frequentem o ensino regular, devendo para isso ser disponibilizados os recursos necessários à eliminação de barreiras que limitam a sua participação e aprendizagem.

Neste sentido foram criadas as Unidades de Ensino (UE) Especializado e as de Ensino Estruturado. Estas constituem um recurso pedagógico das escolas, estando nelas integradas, dentro do âmbito da Educação Especial.

As UE Especializado destinam-se a alunos com multideficiência ou com surdocegueira congénita. Nelas, são utilizadas metodologias e estratégias de intervenção interdisciplinares e transdisciplinares que visam adaptar as diferentes atividades às características individuais de cada um de forma a permitir uma participação ativa destes alunos no processo de aprendizagem e a vivência de experiências de sucesso (Ministério da Educação, Unidades Especializadas em multideficiência - Normas orientadoras, 2005).

“As unidades especializadas em multideficiência são um recurso pedagógico especializado dos estabelecimentos de ensino regular do ensino básico, constituindo-se como uma resposta educativa diferenciada que visa apoiar a educação dos alunos com Multideficiência, fornecendo-lhes meios e recursos diversificados. Com esta resposta espera-se que os alunos tenham acesso a informação que os ajude a realizar aprendizagens significativas e possam participar em atividades desenvolvidas com os seus pares sem necessidades especiais.”

(Ministério da Educação, 2005, p.14)

As Unidades de Ensino Estruturado enquadram o atendimento às crianças e jovens com PEA. Segundo o Decreto-Lei nº 3/2008, de 7 de Janeiro, e a sua alteração, Lei nº 21/2008, de 12 de Maio, nestas Unidades deve ser dado todo o apoio para que estes possam aprender/desenvolver-se junto dos seus pares nas turmas a que pertencem, independentemente do grau de severidade ou de manifestarem outras perturbações associadas. Segundo o decreto nomeado anteriormente, os principais objetivos das UE Estruturado são: “promover a participação dos alunos com PEA nas atividades curriculares e de enriquecimento curricular junto dos pares”; “implementar e desenvolver um modelo de ensino estruturado”; “aplicar e desenvolver metodologias de intervenção interdisciplinares”; “proceder às adequações curriculares necessárias”; “organizar o processo de transição para a vida pós-escolar”; e “adotar opções educativas flexíveis, de carácter individual e dinâmico, pressupondo uma avaliação constante do processo de ensino e de aprendizagem do aluno e o regular envolvimento e participação da família”.

“As UEE não são, em situação alguma, mais uma turma da escola. Todos os alunos têm uma turma de referência que frequentam, usufruindo das Unidades de Ensino Estruturado enquanto recurso pedagógico especializado das escolas ou agrupamentos de escolas. Estas constituem uma resposta educativa específica para alunos com perturbações do espectro do autismo e podem ser criadas em qualquer nível de ensino.

(Ministério da Educação, 2008, p.31)

As Unidades revelaram-se assim um importante meio possibilitador da inclusão das crianças com maiores dificuldades, promovendo o desenvolvimento das suas capacidades sociais e de autonomia.

Capítulo II – O Yoga Sámkhya

Segundo HH Jagat Guru Amrta Súryánanda Mahá Rája / Grande Mestre Internacional do Yoga, Jorge Veiga e Castro, Súryánanda (2017), o Yoga Sámkhya é um Sistema Filosófico Prático (de origem Drávida), que surgiu em Bhárata (na Índia), tem mais de 6000 anos de existência e propõe:

- 1 - **Desenvolver**, o Ser Humano de forma **Excepcional** em todas as suas facetas positivas, sempre em **Harmonia**, mantendo-o no estado natural, Saudável e Feliz, com sólida base de Auto Exigência, anti-ego deformado, e Fraterna, onde o **Percurso** deve estar sempre de acordo com o grande Fim, o

2 - Atingir o Nirbíja **Samádhi (Iluminação)** – Suprema Consciência Intelectiva humano-Cósmica (do Keivalya Mukta).

Yoga, deriva da raiz Yuj, do Samskrta e significa juntar (ou ligar). É uma palavra masculina e pronuncia-se o "Youga", como iodo. Sámkhya significa Sabedoria (número ou razão). Representa a ligação do homem com a sua "natureza superior", a ligação de todas as suas capacidades: do intelecto, do corpo e das emoções (Saraswati, 2002)

Nos primórdios não existia a palavra Yoga, este chamava-se Sámkhya. Só mais tarde, ao surgirem as imensas "subdivisões" do Yoga que conhecemos hoje em dia, é que se passou a chamar Yoga Sámkhya. Por esta razão o Yoga Sámkhya é o verdadeiro Yoga, tal como surgiu na sua origem. Assim o Yoga e o Sámkhya são Filosofias eternamente ligadas. O Sámkhya é a Filosofia Mãe do Yoga, Cosmogénica e Antropogénica, é a chave do Yoga, pois é o Sámkhya que procura respostas para às questões, é a teoria. E o Yoga é a parte prática dessa sabedoria, ou seja, coloca em ação as respostas encontradas. Apenas com ambas é possível evoluir, pois se não houver sabedoria, não sabemos o que aplicar na prática, mas se não praticarmos o que sabemos, a sabedoria de nada nos serve (Súryánanda, 2017).

Concluindo, o Yoga Sámkhya é o mais Poderoso, Completo, Sábio e Antigo Método de Desenvolvimento Humano do Planeta, é o Yoga total. Segundo Swami Shivananda no seu livro "O poder do Pensamento pelo Yoga", o Yogui (praticante do Yoga), pode purificar o mundo inteiro com os seus pensamentos poderosos, embora viva solitário numa gruta dos Himalaias.

2.1 – Benefícios Gerais da prática do Yoga Sámkhya

Segundo Súryánanda, (2017), **O Yoga Sámkhya** promove a **saúde** – é profilático – confere uma **musculatura**, e uma **flexibilidade** excecionais, e uma **boa forma e resistência invulgar**, proporciona um elevado controlo **gravítico** e do **movimento**, fortalece uma coluna vertebral ergonómica, mantém um **peso saudável**, e uma silhueta adequada, acentua o peristaltismo, e a circulação de retorno, e estimula a **acuidade visual**, uns **pulmões saudáveis**, e a **força da vontade**, e desenvolve a capacidade de captar, aumentar e utilizar a **energia** de forma fulgurante, permitindo rapidíssimas **recuperações físicas**.

O Yoga Sámkhya combate fortemente o **stress**, proporciona um **sono** biológico noturno da máxima qualidade, fortalece o sistema **imunitário**, estimula exponencialmente o aparelho endócrino, mantendo um constante **pico hormonal de juventude**, e a sensação de auto confiança e **felicidade**, evita depressões, fomenta o romper da **solidão**, ensina a manter um **emocional positivo e altamente criativo**, e recoloca o praticante na situação Natural semelhante à **experimentada pós férias** – retemperado e vigoroso.

O Yoga Sámkhya aguça a **sensibilidade artística**, aumenta o **desempenho profissional**, melhora extraordinariamente o **rendimento escolar**, diminui o absentismo, otimiza as funcionalidades orgânicas, **oxigena fortemente o cérebro**, e a raiz dos cabelos, aguça os reflexos, e possibilita **tomadas de decisão velozes e inspiradas** em todas as circunstâncias.

Às Crianças, o Yoga Sámkhya mantém a flexibilidade e a criatividade, consolida o desejo da **Sabedoria**, educa a **atenção** e confere concentração, bem como valores de auto exigência e fraternais, preparando-as para os choques químicos / hormonais da **puberdade** (Súryánanda, 2017).

“A originalidade da filosofia do Yoga é o enriquecimento pessoal na partilha do amor. Amar é chamar o outro para fora da sua solidão... O Yogui na partilha do amor, dá algo: Yoga. É a partir do silêncio, do recolhimento, que ele é capaz de amar, de partilhar, de aceitar, de compreender com o outro e o outro”

(Maran, 1975, p.38).

2.2 – Benefícios do Yoga Sámkhya para Crianças/Jovens

“Quando plantares por um ano, semeia um grão, quando plantares por uma década, planta uma árvore. Quando plantares para a vida educa um homem.”

Provérbio oriental

Segundo a Mestra do Yoga Gangá Deví, na sua Conferência “Informação, Formação e prática do Professor do Yoga para Crianças” (2012), o objetivo do Yoga é precisamente “*educar o homem*” plantando assim para a vida, contribuindo para que a criança tenha uma conceção de um mundo harmonioso e a convicção de que pode ser um elemento importante na construção desse processo, através da dádiva e do amor. Trazendo à sua consciência de que ela conta e que todos os tesouros e riquezas do mundo estão dentro de nós e que podemos oferecer e partilhar com os outros. O Yoga realça esta ligação do “Eu” com o mundo, o que está de acordo com Paulo Freire, pois na sua opinião,

poderemos dizer que em última finalidade, a educação é mostrar que a consciencialização só é alcançada mediante a consciência de que o homem está no mundo e com o mundo.

Maria de Lurdes Soares, no seu livro para crianças, *A dança dos Anjos* diz-nos:

”Começarás a aprender a dar abraços e sentirás que podes gostar de toda a gente, mesmo da que pensa diferente de ti, porque ela habita este universo infinitamente inteligente e amoroso, onde, se quisermos, o longe da cabeça fará a ponte com o perto do coração”.

(Soares, 2006, p. 47)

O Yoga, entre outros objetivos, trabalha profundamente os afetos e o respeito não só pelos outros como por ela própria. A Mestra Gangá Deví (2010) salienta no seu Curso de Especialização do Yoga para Crianças, Integrado no Curso Superior do Yoga ministrado pelo Gr. Mestre Internacional do Yoga Jorge Veiga e Castro, diversos benefícios da prática do Yoga nas Crianças.

- * Desenvolve e preserva o seu Equilíbrio Físico, Mental e Energético (aprendendo a “habitar” e a conhecer o seu corpo);
- * Desenvolve a sua Psicomotricidade;
- * Aprende a respirar corretamente e a tirar partido da sua respiração;
- * Desenvolve o seu bem-estar e o efeito anti-stress;
- * Aumenta a sua capacidade de concentração;
- * Desenvolve o gosto pela aprendizagem e a sua criatividade;
- * Desenvolve o seu emocional positivo;
- * Aumenta a sua autoestima e a sua autoconfiança;
- * Desenvolve o espírito de grupo, de cooperação e de solidariedade;
- * Desenvolve o respeito por si própria, pelo próximo, pelo que a rodeia e pelo Universo a que pertence;
- * Aprende a verdadeira importância do silêncio.

O Yoga desenvolve a Inteligência Corporal ou Cinestésica tal como Gardner (1995) descreve que é a capacidade de usar o próprio corpo de maneiras diferentes e hábeis, com autocontrolo corporal e com coordenação motora.

Isabel Leal (2010) em “Meditação para Crianças”, salienta que é através desta que se pode compreender quem somos neste preciso, descobrir o nosso potencial e decidir o

que desejamos ser. Não havendo a verdadeira meditação sem o Yoga, com esta prática a criança inicia a maravilhosa descoberta do seu Universo Interior, crescendo saudável e ficando com maior preparação para os choques químicos/hormonais da puberdade.

“O Yoga favorece uma educação em perfeita coerência com os diretos da criança, uma vez que permite uma transição para a vida adulta mais harmoniosa, mais agradável em pleno exercício da cidadania. Onde a competição é substituída pela colaboração, o stress pelo humor, e o amor ao poder pelo poder do amor.”

(Deví, 2010, p. 14)

Praticar Yoga Sámkhya...Para que da criança nasça um adulto Saudável e Feliz!

2.3 – As Aulas do Yoga Sámkhya para Crianças/Jovens e a Importância da sua Introdução nas Escolas

“Quando queres preparar um jardim, fazer crescer flores e arvores, o que fazes? Apenas espalhas as sementes? A maioria das pessoas poderia fazer isto, mas assim nada cresceria. Primeiro temos de preparar o solo, torná-lo macio e retirar as ervas daninhas. Aí poderemos espalhar as sementes e delas crescerão lindas flores e árvores de fruto. O mesmo se aplica à mente humana. A mente precisa de ser preparada para aceitar as sementes.”

(Saraswati, 2006, p. 13)

Swami Satyananda Saraswati na sua obra *Yoga Education for Children*, salienta a necessidade de termos um sistema de ensino baseado no Yoga, pois com esta prática as crianças criam estruturas mentais para aprender verdadeiramente o que lhes é ensinado nas suas escolas, preparando o “solo para aceitar as sementes”.

A Mestre Sitá Deví (2013), no seu projeto Yoga Sámkhya nas Escolas e Jardim de Infância da Associação Regional do Yoga Galaico Douricense e Grande Porto, pertencente à Confederação Portuguesa do Yoga, salienta que a potência do Yoga Sámkhya é excepcional pois utiliza todas as **13 Disciplinas Técnicas do Yoga em cada Aula (no caso das crianças)**, trabalhando o Ser Humano em todas as suas facetas positivas, sempre em Harmonia, desvenda o domínio do **som**, da **Concentração Contínua** e do Controlo Mental.

De acordo com Saraswati (2007), apresentado nas Atas do VII Seminário Internacional de Educação Física Lazer e Saúde (2011), o Yoga é um sistema integral de Educação, educando e desenvolvendo o praticante na íntegra, cabeça, corpo e coração. Trabalha assim o indivíduo de forma completa e harmoniosa, independentemente da sua idade.

No entanto, tendo em conta as particularidades e características da infância, a forma como o Yoga é apresentado às crianças é bem diferente do modo como é praticado pelos adultos.

No Curso de Especialização do Yoga para Crianças, integrado no Curso Especial Superior do Yoga, a Mestra Gangá Deví (2010) realça como metodologia transversal a todos os grupos, a aula do Yoga para crianças é sempre um momento lúdico onde os alunos são direcionados a vivenciar o Yoga brincando, consoante as suas idades. Para os mais pequenos temos o Ganesha (peluche elefante) e o Baú Mágico de onde saem as surpresas de cada aula. Os temas a trabalhar podem ser de qualquer área, podendo surgir por necessidades que as crianças demonstrem ou que sejam transmitidas pelos pais/professores/técnicos, por datas específicas do calendário, por temas preferidos, natureza...

Transversal a todas as aulas, utilizamos a metodologia da demonstração visual e descrição verbal simultânea do que pretendemos, sempre associada a uma história, jogo, etc. que motive a criança a realizar as diferentes disciplinas técnicas de forma lúdica.

Salientamos a importância deste último aspeto, a aula do Yoga é sempre um momento lúdico, tal como Fão e Sarmiento (2008, p. 63) afirmam, “a atividade lúdica constitui o meio mais natural para a aprendizagem na criança”... “é através dela que a criança acede ao conhecimento múltiplo, aprende a aprender, exercita a ultrapassagem de obstáculos...”. São assim utilizados jogos de acordo com os princípios e direitos da criança ao jogo definidos pela IPA (Associação Internacional para o Direito da Criança ao Jogo), em Malta (1977) e revista em Viena no ano de 1982.

As 13 Disciplinas Técnicas aplicadas às Crianças já nomeadas, são abordadas de forma profunda pela Mestra Gangá Deví, no Curso de Especialização do Yoga para Crianças, integrado no Curso Especial Superior do Yoga:

1. Pújá – Retribuição Energética:

- ✓ É o agradecimento (sempre feito pela criança);
- ✓ Desenvolve-se a vontade e a importância de agradecer;
- ✓ Pode ser mental ou concreto.

2. Kírtanam – Domínio de Sons Extrovertores, da Vibração e da Harmonia.

- ✓ Desenvolve a linguagem e fala (articulação de palavras);
- ✓ Desenvolve as cordas vocais;
- ✓ Aumenta a sensibilidade auditiva, musical e rítmica (Binário/Quaternário);

- ✓ Proporciona uma alegre descontração;
 - ✓ A criança aprende a sentir diferentes sons e a sua vibração – Exemplo: Sentir vibração em diferentes zonas do corpo: barriga/peito/cabeça (grave/média/aguda).
3. Kriyá – Tonificação e Limpeza Orgânica.
- ✓ Ensina a criança a manter o seu corpo limpo e saudável;
 - ✓ Revitaliza o globo ocular (estimulando simultaneamente a concentração) - Trátaka;
 - ✓ A criança aprende a fazer a desobstrução das narinas (essencial para uma boa oxigenação do cérebro e ajudando muito por exemplo no caso de existirem alergias, renites, problemas respiratórios...) - Kapálabhāti
4. Nyása – Toque Energético e Projeção Psíquica.
- ✓ Através da aproximação das mãos na pele, sem lhe tocar, a criança aprende a equilibrar/revitalizar determinadas zonas do corpo.
5. Pránáyáma – Exercícios Respiratórios de Influência Energética e Neurovegetativa.
- ✓ A criança recorda a Respiração Natural – Diafragmática, utilizando a zona do pulmão com maior capacidade (de salientar que na respiração ocidental esta forma de respirar é simplesmente “esquecida”);
 - ✓ O praticante aprende a utilizar as três zonas do pulmão fazendo Respiração Completa permitindo que a cada inspiração absorva cerca do dobro do oxigénio para o seu corpo;
 - ✓ Permite fazer uma Híper oxigenar o cérebro (evitando ou eliminando o cansaço);
 - ✓ Reduz a ansiedade;
 - ✓ Beneficia a memória;
 - ✓ Favorece a atenção;
 - ✓ Aprofunda o conhecimento das partes internas e externas do corpo;
 - ✓ Reduz os riscos de infeção das vias respiratórias.
6. Mudrá – Gestos Reflexológicos e Energéticos feitos com as Mãos.
- ✓ Fortalece a ligação entre Mão-Cérebro e Cérebro-Mão;
 - ✓ Fomenta a sensibilidade;
 - ✓ Estimula a concentração.
7. Ásana – Posições Psicobiofísicas.
- ✓ Previne Problemas Físicos;
 - ✓ Beneficia a Circulação Sanguínea;

- ✓ Melhora o Tónus Muscular;
 - ✓ Aumenta a Resistência (física, emocional e mental);
 - ✓ Ajuda a optar por uma correta posição da coluna;
 - ✓ Trabalha o Equilíbrio (físico, emocional e mental) – através do Controlo da Força Gravítica e do Movimento – Coordenação/Equilíbrio/Harmonia;
 - ✓ A criança descobre o seu próprio corpo e aprende a lidar com ele de forma harmoniosa e divertida;
 - ✓ Existe muita ligação à Natureza: Reino Animal, Vegetal e Mineral.
8. Yoganidrá – Técnicas do Relaxamento Físico, Emocional e Mental.
- ✓ Contraria: o cansaço, a irritação, as tensões, dores de barriga e cabeça;
 - ✓ A criança aprende a relaxar;
 - ✓ Ajuda a viver com maior tranquilidade;
 - ✓ Promove um sono de extrema qualidade;
 - ✓ Estimula o bem-estar geral da criança.
9. Jápa Tala – Sons Cadenciados Concentradores.
- ✓ Desenvolve a capacidade de concentração;
 - ✓ A criança reproduz de forma cadenciada Sons do seu próprio organismo (coração, Chakra...) abrindo centros de energia e deixando-a circular, proporcionando um bem-estar, uma pureza e uma elevação extraordinárias.
10. Dháraná – Concentração ou Dhyána (ou Samyama) – Concentração / Meditação, pelo Controlo da Frequência das Ondas Mentais.
- ✓ Desenvolve de forma extraordinária a concentração interior ajudando a criança a lidar com as distrações do pensamento;
 - ✓ Estimula de igual forma a concentração exterior melhorando não só a Concentração como também a Consciência do que a rodeia.
11. Yantra – Símbolo Concentrador de Efeito Psicossomático.
- ✓ Ajuda a concentrar a atenção da criança utilizando símbolos específicos (com Ekágratá – ponto central que ajuda na concentração) com esta função e que ao mesmo tempo são atrativos e divertidos.
12. Mánasika – Mentalização, Fortalecimento da Vontade e Projeção da Consciência.
- ✓ Ensina a criança a desenhar na sua mente imagens positivas;
 - ✓ Promove o Bem-estar Emocional;
 - ✓ Ajuda o praticante a acreditar em si próprio e nas suas capacidades, visualizando o sucesso;

- ✓ Cultiva a Imaginação criativa e harmoniosa relativamente a si próprio e ao meio envolvente;
- ✓ Desenvolve Valores Fraternos, de respeito pelos outros, de forma a dar o melhor de si para a construção de um futuro melhor.

13. Jápa Shesha – Sons Contínuos Elevadores.

- ✓ Desenvolve a capacidade de concentração;
- ✓ A criança reproduz de forma contínua Sons do seu próprio organismo (coração, Chakra...) abrindo centros de energia e deixando-a circular, proporcionando um bem-estar, uma pureza e uma elevação extraordinárias.

Relativamente às Disciplinas Técnicas nomeadas anteriormente, existem já estudos que confirmam o seu sucesso. Chanchani (2006) considera que os Ásana são instrumentos do Yoga que ajudam as crianças, que estão em profundo crescimento, a desenvolverem-se física, emocional e psicologicamente.

Ainda relativamente ao Ásana salientamos o facto das crianças, ou contrário dos adultos deverem permanecer durante pouco tempo nas diversas posições, devido à sua falta de força muscular. Devem aprender as diferentes posições para que cresçam naturalmente mas sem que seja uma disciplina rígida (Chanchani, 2006).

Praticando as diferentes Disciplinas Técnicas nomeadas anteriormente conseguimos trabalhar na criança o que o Grande Mestre Patañjali, na sua obra Yoga Súra, considera como a estrutura básica do Yoga, os alicerces, sem o domínio dos quais, não haverá evolução e não se permitirá ao discípulo continuar na Senda. São eles 5 Regras Sociais, os Yama e 5 Regras Individuais, os Niyama (Súryánanda, 2017).

Os Yama, Proscrições/Regras Sociais, desenvolvem no praticante o respeito por si mesmo e pelo outro, inserindo-se na linha dos grandes mandamentos universais: Ahimsá (não agredir), Asteya (não roubar), Aparigraha (não cobiçar nem invejar), Bramacharya (transmutação da energia sexual) e Satya (não mentir). Tal como salienta a Mestra Gangá Deví (2012), a prática do Yoga, remete a criança para o seu interior e desenvolve respeito por si mesmo e pelo outro. É óbvio que esta educação para a ética não existe isoladamente, tornando-se de extrema importância que todos eduquem para o mesmo fim, a família e os contextos em que a criança cresce e se desenvolve, nomeadamente e sobretudo a escola, onde passa a maior parte do seu tempo. Assim torna-se de extrema importância chegar às escolas, onde de forma lúdica o professor

ajuda a criança e toda a comunidade escolar a interiorizar estes princípios, tão fundamentais no desenvolvimento de todos os seres humanos, através por exemplo de jogos de cooperação, leitura de histórias que ilustrem cada um destes aspetos, ou até criar círculos de reflexão, antes de determinados eventos, como a comemoração do dia Mundial da Criança, Dia mundial da Paz ou o Dia Internacional do Yoga.

Os 5 Niyama, Prescrições/Regras Individuais), segundo Patañjali, são a Ligação à Natureza e ao Mundo: Shaucha (pureza), Samtosha (contentamento), Tapa (autoexigência), Svadhyáya (autoconhecimento) e Ishvara Pránidhána (desapego do resultado das ações). Durante a aula, o professor do Yoga deverá, segundo a Mestra Gangá Deví (2012) introduzir estes princípios em algumas das disciplinas técnicas. Relativamente à pureza, o Kriyá, remete para exercícios de purificação e limpeza do corpo, pode estender-se à limpeza e purificação dos pensamentos. O contentamento e a entrega das boas ações, devem estar presentes em todas as disciplinas técnicas, mas Kírtanam e Yoganidrá, são por excelência as disciplinas onde se vivenciam a alegria e o bem-estar. O professor pode também criar momentos, onde se convida a criança a expressar o seu contentamento e a entregar as boas ações que fez durante o seu dia, por exemplo no Pujá. A autoexigência trabalha-se em todas as disciplinas técnicas, mas particularmente no Ásana e o autoconhecimento, o olhar para dentro, trabalha-se sobretudo em Dhyána.

A Mestra Sitá Deví salienta no seu projeto Yoga nas Escolas e Jardins de Infância que pela sua grande flexibilidade, as aulas do Yoga podem inclusive trabalhar/solidificar conteúdos das diversas disciplinas. Passamos a apresentar alguns exemplos.

Língua Portuguesa:

Aprender as letras fazendo-as com o corpo é das brincadeiras mais divertidas para as crianças, juntar letras e construir palavras é um desafio emocionante. Construir histórias para o relaxamento é a melhor forma de desenvolver o português, a criatividade e o emocional positivo.

Matemática:

O Yoga no início chamava-se Sámkhya, que significa número, tudo no universo é feito de números. Aprender a brincar com os números é mágico e estimula o gosto pela matemática. Aprender a memorizar a tabuada utilizando os exercícios de concentração é fácil para a maioria das crianças.

Estudo do Meio:

O Yogi convive e preserva a natureza, procurando nela recarregar-se de forma fácil e procurando respostas quando não as consegue encontrar dentro de si.

A história de Portugal, a riqueza da Madeira e os descobrimentos, dão à criança noções de geografia planetária e de globalidade. Somos parte de um todo onde tudo interage e por isso recebemos o troco de tudo o que fazemos, sentimos ou pensamos.

Os exercícios físicos do Yoga possuem muitas vezes nomes de animais ou plantas que podem ser explorados das mais variadas formas para conseguir concretizar os objetivos que nos propomos.

Levando o Yoga às escolas conseguimos abranger muito mais alunos, permitindo que estes usufruam dos benefícios nomeados anteriormente, o que faz realmente a diferença não só no presente como no futuro, pois estaremos a formar Seres com maior Equilíbrio no nosso Planeta. Para além disso, a criança não caminha “sozinha”, pois todos, incluindo turma e professores, sentem os benefícios sendo muito mais fácil crescer!

De realçar é também que toda a prática do Yoga Sámkhya, quer a estruturação das aulas como as próprias disciplinas técnicas proporcionarem benefícios que estão em total concordância com os **Direitos da Criança**, elaborados já em 1959:

- Todas as crianças são iguais e têm os mesmos direitos...;
- Todas as crianças devem ser protegidas..., pela Sociedade e pelo **Estado**, para que se possam desenvolver física e intelectualmente.
- As crianças portadoras de dificuldades especiais, físicas ou mentais, têm o direito à educação e cuidados especiais.
- Todas as crianças têm direito ao amor e à compreensão... da sociedade.
- Todas as crianças têm direito à educação gratuita e ao lazer.
(com este projeto receberão gratuitamente todos os benefícios do Yoga)
- Todas as crianças têm o direito de crescer em ambientes de solidariedade, compreensão, amizade e justiça...
- Todas as crianças têm o direito a crescer saudavelmente.

(Planeta Brinquedo, 2016)

“O Yoga favorece uma educação em perfeita coerência com os direitos da criança, uma vez que permite uma transição para a vida adulta mais harmoniosa, mais agradável em pleno exercício da cidadania. Onde a competição é substituída pela colaboração, o stress pelo humor, e o amor ao poder pelo poder do amor.”

(Gangá Deví, 2010, pág. 14)

2.4 – As Aulas do Yoga em alunos com NEE

Relativamente às crianças com NEE, existem já estudos e autores que comprovam que a prática do Yoga contribui para um desenvolvimento mais equilibrado, uma vez que também estes alunos, com uma aula adaptada às suas condições, beneficiam dos objetivos nomeados anteriormente.

Segundo Swami Niranjananda Saraswati (2008), referido na Conferência “Informação, Formação e prática do Professor do Yoga para Crianças” da Mestre Gangá Deví (2012), o Yoga mostra-se eficaz, aplicado às N.E.E. em aspetos como o medo e a ansiedade, sobretudo quando praticam as Disciplinas Técnicas de Yoganidrá, Ásana, Kírtanam, Yantra e Dhyána. Quando existem dificuldades de aprendizagem, em crianças em idade escolar, sugerem-se as Disciplinas Técnicas do Ásana, Pránáyáma, Mantra e Kriyá com especial incidência no Trátaka.

Gangá Deví (2012) salienta ainda que o Yoga não é uma terapia em si, embora possa ter efeitos terapêuticos. No caso das crianças com NEE, as quais têm problemáticas muito particulares é preciso conhecer muito bem as suas características, necessidades e qualidades de forma a fazer adaptações permitindo que o Yoga seja uma prática ao alcance de todos.

Foram já desenvolvidos alguns estudos nesta área da prática do Yoga por alunos com NEE. O International Journal of Yoga Therapy publicou em 2010 um artigo sobre a implementação Yoga nas crianças com Perturbações do Espectro do Autismo “Yoga para a Criança Autista”, onde o autor, Jennie Ehleringer, professor de Educação Especial e do Yoga para crianças, salienta que:

“A primeira surpresa foi que as competências desenvolvidas na prática do Yoga generalizaram-se muito mais rapidamente do que as restantes competências curriculares tentadas pela minha equipa. Como professor, ensinar um aluno a generalizar uma competência de um ambiente para outro é muito difícil, especialmente quando trabalhamos com crianças com espectro do autismo. E, no entanto, o Yoga foi algo com que as crianças se relacionaram rapidamente em outros ambientes. Por exemplo, se em público estavam a ter um ataque de pânico, um simples pedido de “faz a tua respiração de Yoga era suficiente para que se lembrassem de respirar profundamente e acalmarem os seus corpos. Com o tempo, descobrimos já não ser mais necessário pedir para respirarem profundamente”.

(Ehleringer, 2010, p.2)

Este testemunho deixa bem claro que a prática do Yoga poderá fazer a diferença na vida dos alunos com NEE, segundo o mesmo artigo os alunos começam a conhecer-se e por iniciativa própria, aplicam o Yoga nas suas vidas, demonstrando a sua capacidade para se autocontrolarem, diminuindo a frequência de “crises” na sala de aulas e consequentemente aumentando a capacidade de concentração nas tarefas. Este artigo refere-se também testemunhos de outros intervenientes fora da sala de aula como o de pais que afirmam que os seus filhos utilizaram a respiração para se acalmarem num restaurante cheio de pessoas ou da utilização de Kírtana/Mantra por parte do Terapeuta da Fala para a ajudar a criança concentrar-se durante uma sessão, desenvolvendo assim também a linguagem.

Jennie Ehleringer, descreve no mesmo artigo, “Yoga para a Criança Autista”, nomeado anteriormente noas adequações que efetuou para que se torna-se possível a implementação da prática do Yoga a estas crianças com NEE. Deve ser proporcionado um ambiente seguro e confortável (quer seja em casa da criança, sala de aula, Centro do Yoga...), com o mínimo de distrações ao nível visual e auditivo. Devendo igualmente ser mantido esse local para não haver “surpresas” para o aluno, evitando que entre em ansiedade. É também destacada a importância da criação de rotinas e regras que se mantenham na estruturação das diferentes sessões. Por exemplo, antes de entrar tirar os sapatos, coloca-los junto da porta e sentar-se calmamente no seu tapete do Yoga (próprio de cada aluno). Se for necessária alguma alteração, esta deverá ser comunicada antes da aula. Durante a sessão, deve ter-se atenção constante sobre cada criança assegurando que estamos a proporcionar a sua evolução. Caso se considere necessário, poderão adicionar às aulas um suporte visual (imagens) que indique a sequência de cada exercício a realizar. Para os alunos com maiores dificuldades é apresentado um horário

A prática do Yoga Sámkhya nas UEE/E da Ilha da Madeira

onde consta, por ordem, as imagens dos exercícios específicos que vão sendo realizados. Para os alunos com menos dificuldades são apresentados, igualmente por ordem, as imagens das disciplinas técnicas que vão ser trabalhadas, sem definir o exercício específico. Em ambos os casos, depois de realizado o exercício, a imagem é retirada indicando a sua conclusão. O objetivo será que o aluno com PEA, progressivamente deixe de precisar desta ajuda visual, fazendo a aula de forma tranquila sem qualquer tipo de suporte.

Parte II – Estudo Empírico

Capítulo III – Metodologia

O Estudo desenvolvido neste trabalho foi considerado um estudo de caso pelas características específicas quer dos alunos quer do programa utilizado. Embora se tenham quantificado alguns resultados para melhor compreensão, considera-se de tipo qualitativo que, segundo Bogdan e Biklen (1994), desempenha um papel fundamental na investigação, uma vez que, proporciona o acesso a diversas informações referentes a uma situação num determinado momento, sendo esse um bom ponto de partida para se conseguir reunir condições favoráveis/modificações para resolução de determinadas situações em particular.

Como metodologia para recolha de dados foi utilizada a Observação. Este é um método que permite uma recolha de dados resultantes da observação direta dos acontecimentos, assumindo-se por isso, como uma técnica com elevado grau de autenticidade: “é mais fácil mentir com a boca do que o corpo todo” (Quivy & Campenhoudt, 2005, p. 199). Segundo Gold, referido em Flick (2005), existe diferentes tipos de observação: participante total, participante observador, observador participante e mero observador. Tendo em conta a concretização dos objetivos definidos, nesta investigação, será implementado o tipo participante observador uma vez que a docente dá a aula ao mesmo tempo que observa, o que permite a perceção dos acontecimentos no momento, sendo, por isso, um processo aberto e flexível com redefinição constante (Flick, 2005).

“Além das competências de falar e ouvir (...) observar é outra competência comum, metodologicamente sistematizada e aplicada na investigação qualitativa”.

(Flick, 2005, pág. 138)

“A observação é, (...), uma etapa intermédia entre a construção de conceitos e das hipóteses, por um lado, e o exame dos dados utilizados para testar, por outro”.

(Quivy & Campenhoudt, 2005, pág. 155)

“Na observação participante, é o próprio investigador o instrumento principal de observação.”

(Lessard-Heébert, Goyette & Boutin, 1990, pág. 155)

Segundo Adler e Adler, Denzin e Spradley, referido em Flick, (2005), existem diferentes fases da observação: definir onde, quando e para quem será dirigida a

observação; registar os objetivos que se pretendem com esta metodologia; treino para padronizar o procedimento; iniciar o ciclo de observações de forma descritiva para uma visão geral do campo de intervenção (ajudando na orientação do investigador); efetuar observações cada vez mais dirigidas para os aspetos mais relevantes da investigação; efetuar observações seletivas visando aprofundar apenas aspetos muito específicos; terminar as observações quando se verificar que a sua continuidade não acrescentam mais informações relevantes (neste caso limitou-se a 20 sessões). A recolha de dados deverá ser registada num protocolo de observação, a qual deve ser efetuada logo após a observação uma vez que será mais fácil lembrar todos os acontecimentos (caso estejamos a realizar uma observação não participante, o protocolo poderá ser preenchido no decorrer da mesma). De seguida deverá proceder-se ao tratamento de dados, o qual consiste no preenchimento de uma ficha de síntese ou de uma grelha com categorias e subcategorias adaptadas aos objetivos da observação (Estrela, 1994).

No caso específico desta investigação, foi utilizada a observação participante que permitiu uma avaliação qualitativa individual de cada participante, sob a forma de Estudo de Caso (grupo de 15 alunos). Sendo o objetivo deste trabalho, avaliar o contributo da prática do Yoga Sámkhya no desenvolvimento de diferentes alunos com NEE, os dados de cada aluno foram tratados individualmente, desde a caracterização dos participantes, recolha de dados, apresentação e análise dos resultados.

3.1 – Problemática

Junto dos profissionais de Educação, sobretudo nos que estão mais próximos de alunos com NEE, surgem muitas vezes questões do tipo: “Estarão as crianças com NEE, sobretudo as que sofrem de maiores limitações, a usufruir das melhores oportunidades de desenvolvimento nas suas escolas?”. “As atividades que lhes são oferecidas estarão adaptadas às suas características?”

Pretendendo ir ao encontro de uma resposta positiva para estas questões, vão sendo realizadas adaptações nos currículos destas crianças/jovens através da introdução de atividades como a dança, música, teatro, terapia com animais... Apesar de em Portugal ainda não ter sido implementado, e alargando a toda a Europa pouco ainda ter sido feito, nos Estados Unidos da América outra atividade tem surgido no currículo das crianças com NEE, o Yoga.

Em Portugal já foram realizados alguns programas que permitiram levar o Yoga a Crianças **sem** NEE, existindo inclusive um projeto pioneiro na área do Grande Porto, onde centenas de crianças de Jardim de Infância e Primeiro Ciclo têm Yoga semanalmente nas suas escolas como uma atividade oferecida pela Câmara Municipal do Porto. Este projeto é implementado pela Associação Regional do Yoga Galaico Douricense e Grande Porto, onde todos os instrutores/professores/Mestres do Yoga que lecionam as aulas nas diferentes escolas são formados pela Confederação Portuguesa do Yoga. Este projeto tem diferentes objetivos sobre as crianças que fazem esta prática:

- * Ter um maior sentido de respeito pelo legado biológico;
- * Projetar uma intuição e pureza mais desenvolvida;
- * Aumentar a flexibilidade;
- * Expandir a imaginação e a criatividade;
- * Desenvolver apetência pela exploração e pela aprendizagem;
- * Ampliar o sentido de solidariedade e fraternidade;
- * Domínio da energia sobre a inércia corporal;
- * Manutenção do potencial orgânico, energético, emocional positivo, mental (criativo) e supra mental;
- * Conservação dos valores fraternos inter-étnicos e planetários;
- * Desenvolvimento da atenção e da concentração;
- * Criar forte sentido de higiene global;
- * Tomada de consciência sobre o conhecimento do seu corpo anatómico e fisiológico e de todo o seu ser;
- * Controle dos mecanismos cerebrais favoráveis ao controle da pessoa, domínio do movimento e da paragem;
- * Construção de emocional positivo;
- * Desenvolvimento muscular e articular;
- * Conhecimento e aplicação dos Princípios Universais (base do compromisso social e individual e alicerce do Yoga) da sua moral e ética;
- * Desenvolver o Amor, preservação e respeito pela natureza;
- * Despertar para a Consciência Cósmica;

Relativamente aos resultados da implementação deste projeto, a Mestra Sitá Deví (2013), na sua Conferência nº3 para o nível de Mestra salienta que estes têm sido tão

positivos que anualmente as solicitações por parte das direções escolares para usufruírem do Yoga nas suas escolas não tem parado de aumentar.

No VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e saúde, o Centro de Investigação em Estudos da Criança (CIEC), Instituto de Educação, Universidade do Minho em 2011, foi apresentado um projeto nesta área, a prática do Yoga em Crianças (sem NEE). Florbela Martins, autora deste estudo, salienta:

“Yoga para Crianças é uma forma de educação integral, que utiliza a experiência corpóreo-sensorial como suporte para a aprendizagem sobre si mesma e ensina como se mover com segurança no ambiente ao seu redor.”

(Martins, 2011, p.4)

A autora refere ainda que o objetivo da prática do Yoga é canalizar a vitalidade da criança no sentido de ter um desenvolvimento harmonioso da sua mente, criando situações para que o aluno expanda a sua criatividade, alongue os seus músculos, oiça os seus próprios sons (respiração, batimentos cardíacos), etc. Salienta também que a prática do Yoga, aprimora os cinco sentidos contribuindo para um melhor desenvolvimento psicomotor infantil e para um aperfeiçoamento do sistema auditivo, sonoro e sensorial.

Com base nos resultados tão positivos, porque não alargar a prática do Yoga às crianças com maiores limitações? Em Portugal os resultados foram já estudados para as crianças **sem** NEE mas não para estas com características tão específicas e que têm os mesmos direitos que qualquer outra.

De realçar é a importância de estas aulas do Yoga, pela sua especificidade e necessidade de adaptação, terem de ser lecionadas por professores formados nas duas áreas, Educação Especial e Yoga para Crianças, pois só assim se conseguirá ter uma sensibilidade e conhecimento de cada problemática em questão bem como a melhor forma de se adaptar a cada situação. Jennie Ehleringer (2010), professor de Educação Especial e professor do Yoga para crianças, salienta que não existe um método universal para trabalhar com os alunos com NEE, cada criança deve ser considerada como um indivíduo único. E isso só será possível conhecendo cada aluno e a melhor forma de o ajudar, conjugando as duas áreas.

Este trabalho surgiu precisamente dentro dos contextos acima referidos. Uma professora de Educação Especial e do Yoga, conhecendo os benefícios da prática do Yoga Sámkhya em adultos e crianças sem qualquer necessidade especial, efetuar um estudo mais profundo acerca dos benefícios desta prática nos alunos que frequentam as UEE/E nas suas escolas.

A questão de partida formulada pretende ser precisa, concisa, unívoca e realista, baseando o estudo no que existe, para assim fomentar a mudança, e demonstrar a importância da compreensão dos fenómenos que estão a ser estudados (Quivy & Campenhoudt, 2005): *Qual o contributo da prática do Yoga Sámkhya no desenvolvimento das áreas da Psicomotricidade e do Conhecimento de Si Próprio dos alunos com NEE que frequentam as Unidades de Ensino Especializado / Estruturado?*

3.2 – Objetivos de Estudo

Depois de formulada a questão de partida, surgiu a necessidade de definir o objetivo geral desta investigação:

- * Compreender quais os benefícios da prática do Yoga Sámkhya em alunos com NEE que frequentam Unidades de Ensino Especializado / Estruturado (UEE/E).

Por sua vez, com a formulação de um objetivo geral, verificou-se a necessidade de definir os seguintes objetivos específicos:

- * Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.
- * Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.

3.3 – Participantes no Estudo

Para estudar os objetivos anteriormente apresentados, foi estruturado um programa de intervenção onde participaram 15 alunos cuja caracterização se apresenta no quadro seguinte.

Quadro 1 – Caracterização dos Participantes no Projeto.

Aluno	Idade (Até 3/12/2016)	Sexo	Incapacidade		PEA
			Cognitiva	Motora	
A ₁	10 Anos	Feminino	X		
A ₂	14 Anos	Masculino	X		
A ₃	13 Anos	Feminino		X	
A ₄	14 Anos	Feminino		X	
A ₅	14 Anos	Feminino			X
A ₆	13 Anos	Masculino	X		
A ₇	14 Anos	Masculino	X		
A ₈	12 Anos	Feminino		X	
A ₉	12 Anos	Feminino	X		
A ₁₀	10 Anos	Masculino			X
A ₁₁	6 Anos	Masculino			X
A ₁₂	12 Anos	Masculino			X
A ₁₃	6 Anos	Masculino			X
A ₁₄	9 Anos	Masculino			X
A ₁₅	10 Anos	Masculino			X

No quadro 1, pode verificar-se que participaram no estudo 15 alunos, com idades compreendidas entre os 6 e os 14 anos, que frequentam Unidades de Ensino Especializado / Estruturado da Ilha da Madeira. Dos participantes, 6 foram raparigas e 9 rapazes, todos eles com algum tipo de problemática: 5 com incapacidade cognitivas, 3 com incapacidade motora e 7 com PEA.

Para que fosse garantida a confidencialidade do estudo, os alunos foram nomeados de A₁ a A₁₅.

Capítulo IV – Instrumentos de recolha de dados e procedimentos

Sendo realizada na Ilha da Madeira, esta investigação foi autorizada pela Direção Regional de Educação da Região Autónoma da Madeira (Anexo I).

Para obter consentimento dos pais para a participação dos educandos e de forma a clarificar aos pais o estudo que se pretendia efectuar, foi realizada uma reunião onde foram explicados os métodos utilizados bem como os objetivos pretendidos, sendo igualmente garantida total confidencialidade dos dados pessoais dos alunos envolvidos.

Para oficializar essa autorização e partilha de informação envolvida, cada Encarregado de Educação assinou uma Declaração de Consentimento Informado. Para garantir o anonimato dos participantes optou-se por colocar nos anexos apenas o modelo utilizado (Anexo II).

Depois de definida a metodologia mais indicada a realizar consoante as condições reais e específicas deste estudo, foi necessário efetuar dois procedimentos para recolher os dados pretendidos:

- ✓ Procurar/formular Instrumentos de Recolha de Dados adequados às características e capacidades dos Participantes;
- ✓ Elaborar e implementar um Plano de Intervenção que permita observar os itens definidos nos Instrumentos de Recolha de Dados.

Desenvolver-se-ão estes dois processos de seguida.

4.1 – Grelha de Observação e Tabela de Registos

Após uma procura cuidadosa, não foram encontrados instrumentos de recolha de dados que permitam demonstrar os benefícios do Yoga nas crianças com as incapacidades participantes neste estudo. Por esta razão foram criados dois instrumentos de recolha de dados: Grelha de Observação e Tabela de Registos. Como suporte recorreu-se à Escala de Comportamento Adaptativo de Sara S. Sparrow, David A. Balla e Domenic V. Cicchetti, Vineland; e ao Curso Especialização do Yoga para Crianças (CEY-Cria), da Mestre Gangá Deví em 2010. Estes instrumentos foram revistos e validados pela Mestre Gangá Deví que simultaneamente tem uma Especialização em Educação Especial e é formada como Mestre no Yoga Sámkhya). Posteriormente estes instrumentos foram validados por 3 Professores Doutores especialistas na área (Anexo III).

A Grelha de Observação (Anexo IV) corresponde a um instrumento individualizado para cada aluno e foi formulado para definir, por observação direta em aula, numa escala de 0 a 5 pontos, as áreas fortes e as que deveriam ser desenvolvidas em cada um. Esta foi aplicada em dois momentos: nas primeiras aulas e nas últimas (foi necessário mais que uma sessão para poder observar todos os itens). Por comparação da pontuação obtida, conseguimos facilmente visualizar a evolução individual de cada participante.

A Tabela de Registos (Anexo V) resultou da necessidade de particularizar as capacidades de cada aluno uma vez que tal não é possível através de uma escala de

números. Trata-se de um instrumento que permite o registo escrito, por aula, englobando todos os alunos na mesma Tabela de Registos. Tornou-se assim possível definir as aptidões, resistências, gostos, medos, dificuldades... de cada um individualmente de forma a estruturar metodologias mais eficazes e adequadas a cada um. Visto este ser um instrumento de recolha de dados que nos permite registar concretamente a situação de cada participante, sentiu-se necessidade de fazer um registo intermédio para verificar evoluções e redefinir estratégias. Assim, apesar da Grelha de Observação ter sido implementada em dois momentos, a Tabela de Registos foi utilizada em três: no início, a meio e no fim. Tal como referido para a Grelha de Observação, cada um destes três registos não pôde ser feito apenas numa sessão uma vez que não são lecionados todos os exercícios que pretendemos avaliar numa única aula.

No próximo quadro estão especificados os instrumentos utilizados, a calendarização e o objetivo de cada momento de investigação.

Quadro 2 – Calendarização e Objetivo de cada Momento de Investigação.

Momento de Investigação	Instrumento Utilizado	Calendarização	Objetivo
Primeiras Sessões	Grelha de Observação	2016 Novembro	Classificar de 0 a 5 pontos as capacidades iniciais em cada item a avaliar no estudo.
Primeiras Sessões	Tabela de Registos	2016 Novembro	Registar individualmente, por escrito, as aptidões, dificuldades e características iniciais de cada aluno.
Sessões Intermédias	Tabela de Registos	2017 Janeiro	Registar evoluções individuais de cada aluno para redefinir estratégias.
Últimas Sessões	Tabela de Registos	2017 Abril / Maio	Registar qualitativamente as melhorias individuais de cada aluno durante todo o estudo.
Últimas Sessões	Grelha de Observação	2017 Abril / Maio	Classificar de 0 a 5 pontos as capacidades finais em cada item avaliado no estudo, definindo evolução individual.

4. 2 – Plano de Intervenção

Determinados os instrumentos de recolha de dados a utilizar, procedeu-se à elaboração de um Plano de Intervenção que permitisse a avaliação dos itens definidos. Com esse

intuito, para além da planificação das aulas do Yoga Sámkhya adaptadas às características dos participantes, sentiu-se necessidade de estruturar um conjunto de condições físicas dos espaços onde decorreriam as aulas, bem como a preparação de material auxiliar a utilizar nas sessões para facilitar a aquisição dos objetivos propostos.

4. 2. 1 – Aspetos relevantes para a intervenção

Relativamente aos espaços físicos, salientam-se alguns aspetos que se tornam importantes para que a sessão do Yoga decorra com os alunos serenos e recetivos:

- Será importante manter a sala do Yoga sempre no mesmo local para que os alunos não sejam surpreendidos e lhes possa eventualmente criar ansiedade;
- Ao descalçarem os sapatos, deixá-los sempre no mesmo lugar;
- Manter os lugares dos alunos de aula para aula;
- Manter a estrutura da sala, com os objetos no mesmo lugar e sem distrações.

Com o decorrer do tempo, há medida que os alunos ficaram mais estáveis, estes aspetos tornaram-se menos importantes, mas no início foi essencial haver uma rotina sobretudo na Unidades de Ensino Estruturado.

Relativamente ao material auxiliar, tendo em conta as características dos participantes, para ajudar na estruturação e assimilação dos diferentes objetivos, foram desenvolvidos cartões associados a cada exercício solicitado (Anexo VI). Em cada cartão consta uma imagem que indica o nome de cada exercício (utilizado unicamente para as aulas das crianças) e a posição do corpo (conhecida como andromorfo). O objetivo da criação destes cartões foi manter o modelo ao qual os alunos das Unidades de Ensino Estruturado têm acesso nas suas escolas (antecipação das tarefas que lhes trás maior estabilidade), facilitando ao mesmo tempo a apreensão dos exercícios praticados nos dois tipos de unidades em que o estudo foi implementado.

Quanto à forma como foram utilizadas estas imagens, em cada aula, antes do seu início são colocados os diferentes cartões, por ordem, na parede. Apesar das sessões serem de grupo, cada exercício é feito individualmente, devido às especificidades de cada aluno. Ao iniciar cada exercício é retirado o cartão da parede, o professor vai junto de cada aluno individualmente, verbaliza o nome do exercício, o aluno repete ou aponta (caso não fale) e finalmente o cartão é colocado junto do Baú Mágico. De seguida demonstra-

se o exercício e o aluno é ajudado na execução do mesmo. No fim de todos fazerem, a imagem é guardada, indicando a conclusão do exercício. E assim sucessivamente com todas as Disciplinas Técnicas.

4. 2. 2 – Planificação das Sessões

O estudo foi realizado durante 20 sessões, cujos temas se apresentam de seguida.

- * N°1 – Apresentação e Significado da Palavra Yoga.
- * N°2 – Dia Nacional da Língua Gestual.
- * N°3 – Conhecer a Estrela que vive junto ao nosso Coração!
- * N°4 – Sou calmo como a tartaruga!
- * N°5 – Semana Regional da Pessoa com Necessidades Especiais (SRPNE).
- * N°6 – O Natal está a chegar!
- * N°7 – Um novo ano chegou!
- * N°8 – Autoestima.
- * N°9 – Porque o Yoga é tão Bom?!
- * N°10 – Dia Mundial da Liberdade.
- * N°11 – O Mel da abelha (doçura que produzimos com nosso coração)!
- * N°12 – Ahimsá (não agredir).
- * N°13 – Dia dos namorados/amigos - Príncipezinho (O que significa cativar?).
- * N°14 – Carnaval – Chapéu do Príncipezinho (ver para além da aparência).
- * N°15 – Dia da Mulher.
- * N°16 – Dia do pai.
- * N°17 – Dia Internacional da Felicidade (Ánanda) + Início da Primavera.
- * N°18 – Dia da Consciencialização do Autismo.
- * N°19 – Como é bonito o Universo – Sistema Solar.
- * N°20 – Importância do que dizemos a nós mesmo! (Experiências de Masaru Emoto com a água – 70% do nosso corpo é água).

No Anexo VII é apresentada a planificação completa da 1ª sessão de forma a ter a perceção pormenorizada da forma como é implementado o Plano de Intervenção em cada aula.

As restantes planificações são apresentadas sob a forma de resumo e encontram-se no Anexo VIII.

A salientar que os exercícios foram repetidos regularmente pelas necessidades dos grupos em estudo.

Para facilitar a visualização de cada exercício e posterior tratamento de dados, são apresentados os andromorfos de todos os exercícios no Anexo IX.

Capítulo V – Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados

Relembra-se que apesar de terem participado 15 alunos neste estudo, se considerou importante observar as melhorias individuais da prática do Yoga em cada um. Por esta razão, os resultados serão apresentados e analisados individualmente, para cada um dos objetivos definidos, ou seja, em duas áreas: 1º - Psicomotricidade, 2º - Conhecimento de Si Próprio. A Discussão relativa a cada uma destas áreas será realizada no final de cada parte respetiva.

Antes de avançar com esta metodologia, expõe-se o processo envolvido no tratamento de dados que se repete para os dois objetivos definidos.

Em primeiro lugar será apresentado um quadro com a avaliação qualitativa. Aqui será relembrada a caracterização individual de cada aluno para, com base nas suas capacidades, fazer a análise pretendida. Esta será evidenciada na primeira linha do referido quadro, resumindo os dados fundamentais recolhidos durante o estudo. O registo da caracterização total do grupo consta no quadro 1 apresentado anteriormente no ponto 3.3 – Participantes no Estudo.

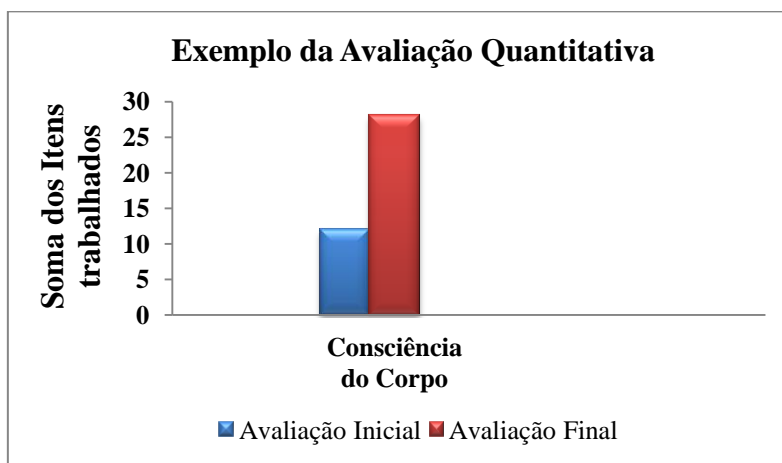
De seguida, no mesmo quadro, serão mostrados os dados recolhidos pelas Tabelas de Registos. Estes serão analisados diretamente, sem necessidade da criação de qualquer meio que facilite a sua interpretação uma vez ser através destes que se vai ter acesso direto por escrito aos avanços concretos que o aluno alcançou durante a prática das 20 sessões. Apesar de existir um registo único que engloba todos os alunos por cada momento avaliado, num total de três - início, meio e fim - (3 tabelas no Anexo X), como se tem como objetivo estudar individualmente cada participante, os dados serão resumidos nesse quadro único por aluno, tornando mais simples fazer a comparação entre a situação inicial, intermédia e final em cada uma das áreas onde existiu intervenção.

Por fim, apresentar-se-á a avaliação quantitativa com base nos dados da Grelha de Observação (no Anexo XI encontram-se as Grelhas de Observação preenchidas por aluno). Neste caso teve de ser executado um procedimento mais elaborado. Para além dos resultados serem apresentados sob a forma de gráficos, com o objetivo de clarificar e simplificar a análise envolvida, foi criada uma Tabela de Equivalência para Tratamento de Dados (Anexo XII). Nessa tabela associa-se cada Item da Grelha de Observação a 3 parâmetros: os objetivos que desenvolve quando o exercício é praticado; em que atividade/Disciplina Técnica desenvolvida em aula o Item está a ser trabalhado; e em que subárea está integrado nos gráficos que apresentam os resultados. A título de exemplo, pegando no 1º Item da Grelha de Observação, *Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha)*, este tem como objetivo trabalhar a psicomotricidade, melhorando a posição do corpo. Em aula, esta posição pode ser executada no início da aula, no Pújá, no Mudrá, em Dháraná/Dhyána, em Jápa Tala, em Mánasika e em Jápa Shesha. Para os resultados apresentados em gráfico, este contribuirá para a área da Consciência do Corpo. Salienta-se que a criação desta Tabela de Equivalência teve como objetivo enriquecer a interligação realizada neste trabalho bem como clarificação do processo envolvido no tratamento de dados, não sendo necessária para a interpretação direta dos resultados obtidos.

Quando forem apresentados os resultados quantitativos para a Psicomotricidade, no gráfico constarão as 4 subáreas estudadas: Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo. Cada subárea encontra-se definida na última coluna da Tabela de Equivalência (Anexo XII), sendo que a sua correspondência com os valores numéricos obtidos no gráfico resultam da soma dos itens dentro da mesma subárea (será dado um exemplo de seguida). Em cada porção do gráfico são apresentados os resultados iniciais e finais, sendo facilmente visível a evolução em cada subárea.

A soma dos Itens com o raciocínio anteriormente explicado encontra-se no Anexo XIII, Contagem para gráficos. A título de exemplo, apresenta-se a demonstração da contagem para a formação do gráfico da subárea da Consciência do Corpo (Psicomotricidade) da aluna A₁. Consultando a Tabela de Equivalência para Tratamento de Dados verifica-se que à subárea da Consciência do Corpo correspondem 7 Itens. Procurando esses Itens na sua Grelha de Observação Inicial e fazendo a soma da pontuação registada obtém-se: $2+2+1+2+2+1+2=12$. E na Grelha de Observação Final: $5+5+4+4+3+3+4=28$. Sob a forma de gráfico obtém-se:

Gráfico 1 – Exemplo da Avaliação Quantitativa da Consciência do Corpo.



O mesmo é realizado para as restantes subáreas dando origem aos gráficos completos que são apresentados para cada aluno.

Quanto à Área do Conhecimento de Si Próprio, o raciocínio para elaboração dos gráficos foi o mesmo mas com apenas duas subáreas: Competência Pessoais e Competências Sociais.

Assim, de seguida, com o raciocínio anteriormente descrito, fazem-se a apresentação e análise dos resultados obtidos individualmente, relacionando-os com os objetivos específicos formulados, facilitando assim a sua leitura e compreensão. No final de cada tratamento de dados é feita a discussão relativa a cada propósito definido.

Relativamente ao 1º objetivo de **“Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E”**, procedeu-se ao tratamento de dados previamente explicado, tendo-se obtido os seguintes resultados individuais para cada aluno.

Aluna A₁

Para mais fácil leitura, no quadro seguinte, é feita uma comparação entre a situação inicial, intermédia e final na área da psicomotricidade onde existiu intervenção, relembrando os dados de caracterização fundamentais recolhidos durante o estudo de A₁, para melhor enquadramento dos resultados.

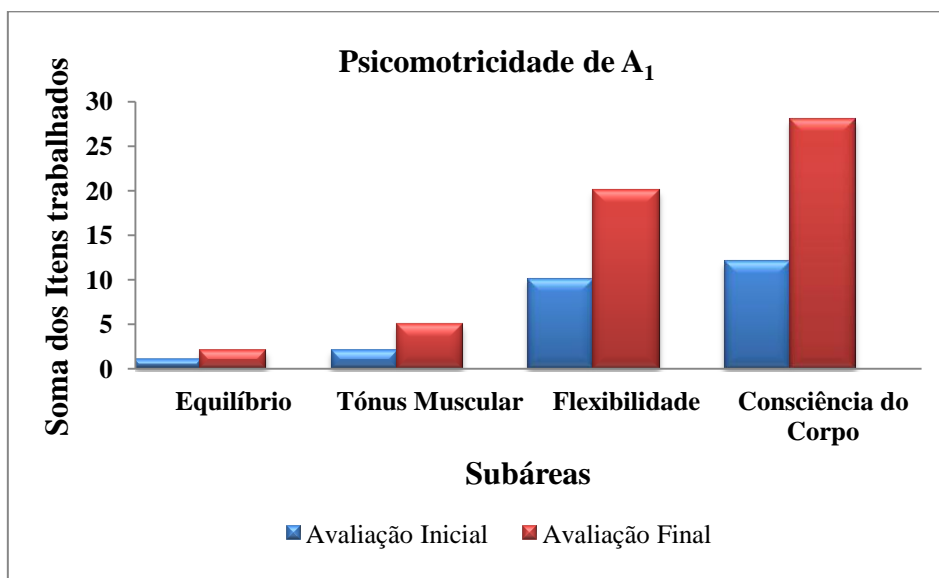
Quadro 3 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A₁.

Psicomotricidade de A ₁ Aluna com 10 anos de idade e Incapacidade Cognitiva		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Revelou muita dificuldade em todos os exercícios de psicomotricidade, mesmo com ajuda direta do adulto. Regista-se dificuldade em todos os itens a trabalhar nesta área.
	Intermédia	Demonstra evolução na psicomotricidade. O maior avanço registou-se nos movimentos mais finos, revelando maior consciência corporal ao nível das mãos e braços. Tem resistência em mudar a posição do seu corpo (de pé, joelhos...) continuando, nestes casos, a demonstrar “preguiça” em se mover. Realça-se maior dificuldade nas posições que envolvem equilíbrio.
	Final	A evolução foi notória na Psicomotricidade. Apesar de não manter as costas direitas, faz de forma exemplar a posição base da aula, de pernas cruzadas e mãos em concha, sem ser necessário pedir. Apesar de ter melhorado mais na motricidade fina, melhorou imenso nos movimentos mais globais, destacando a flexibilidade pélvica, lateral e anteflexão, revelando maior capacidade em relaxar o corpo numa determinada posição.

Assim verifica-se, no quadro 4, que a Aluna A₁ com 10 anos de idade e Incapacidade Cognitiva, na Área da Psicomotricidade, onde inicialmente revelou dificuldades transversais a todos os exercícios solicitados, melhorou imenso nos exercícios mais finos que envolvem movimento de mãos e braços. Passou por um período de adaptação aos movimentos mais globais que envolvem todo o corpo, apresentando alguma passividade na sua realização, e mesmo dificuldade na compreensão dos mesmos (aparentemente devido à sua incapacidade cognitiva), mas ao ganhar confiança, uma vez que os exercícios foram repetidos regularmente, melhorou imenso sobretudo nos exercícios de flexibilidade pélvica, lateral e anteflexão. A maior dificuldade detetou-se no seu equilíbrio.

Estes dados descritivos são sustentados por uma escala numérica resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação da aluna A₁ (referido anteriormente). O próximo gráfico refere-se aos dados da Psicomotricidade.

Gráfico 2 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A₁.



Confirma-se assim, no gráfico 2, um desenvolvimento transversal a todas as subáreas estudadas, destacando-se **maior progresso na flexibilidade e consciência do corpo** onde incluem os movimentos mais finos referidos na avaliação descritiva.

Aluno A₂

No quadro posteriormente, é feita uma comparação entre a situação inicial, intermédia e final na área da Psicomotricidade, sendo lembrada a caracterização do aluno 2.

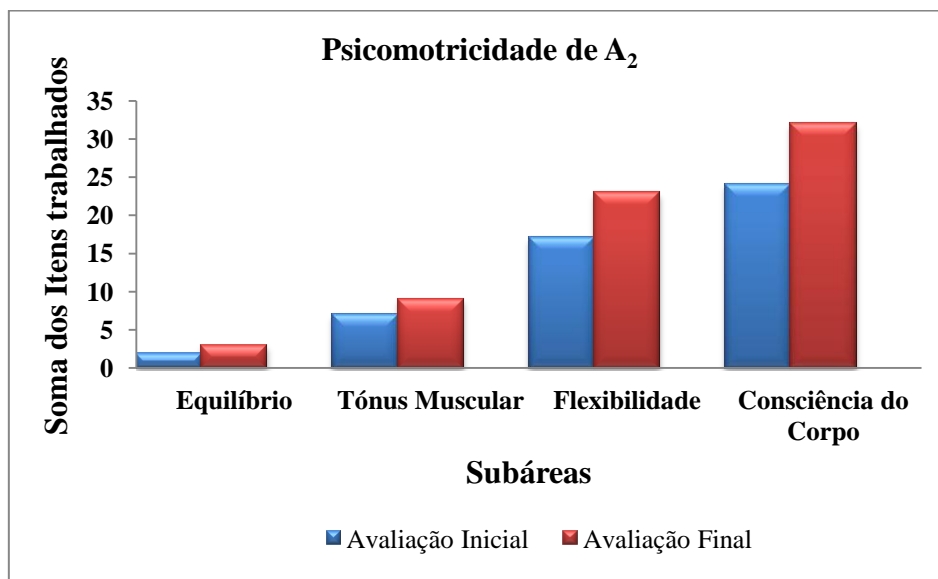
Quadro 4 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A₂.

Psicomotricidade de A ₂		
Aluno com 14 anos de idade e Incapacidade Cognitiva		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Com ajuda conseguiu fazer a maior parte dos exercícios de psicomotricidade. Registou-se maior dificuldade no equilíbrio, abertura pélvica de frente e compensação.
	Intermédia	Senta-se já na posição de pernas cruzadas e mãos em concha de forma correta sem ser necessária correção. Tem ainda dificuldade em unir os polegares aos indicadores (movimento mais fino). Está a evoluir em todos os exercícios de psicomotricidade, destacando-se a sua persistência nas posições que envolvem força muscular, contudo devem ser mais trabalhados os que envolvem equilíbrio e abertura pélvica de frente.
	Final	Evoluiu muito em todos os exercícios destacando-se nas posições das mãos, reconhecendo a posição só pelo nome, sem necessidade de demonstração. Melhorou igualmente no tempo em que se mantém em equilíbrio, contudo esta é a área em que necessita de mais ajuda. Faz de forma exemplar os musculares de braços, tendo desenvolvido imenso a sua força e resistência musculares demonstrando uma crescente persistência e força de vontade para a realização destes exercícios.

Pelo quadro 5 constata-se que o aluno 2, com 14 anos de idade e Incapacidade Cognitiva, na Área da Psicomotricidade, desde o início que não mostrou resistência fazendo os exercícios com dedicação e já à partida com algumas capacidades iniciais. Apesar destas competências, como áreas menos fortes, destacam-se sobretudo o equilíbrio e flexibilidade: abertura pélvica de frente e compensação. Foi evoluindo gradualmente destacando-se na posição base da aula, de pernas cruzadas, e na psicomotricidade fina, que trabalha a posição das mãos. Evoluiu também, mas não de forma tão notória, na sua flexibilidade. A maior dificuldade mantém-se nos exercícios que exigem equilíbrio. A área em que teve melhor prestação foi na força muscular de braços, sendo esta já uma aptidão inata deste aluno.

Estes dados descritivos são sustentados por uma escala numérica, posteriormente apresentados no gráfico, resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação de A₂.

Gráfico 3 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A₂.



Observa-se assim no gráfico 3 uma pré-disposição inicial deste aluno transversal às diferentes áreas sobretudo no tónus muscular, destacando-se claramente dos restantes participantes nesta capacidade. Apesar da sua área forte ser a muscular, **onde mais evoluiu foi na consciência do corpo.**

Aluna A₃

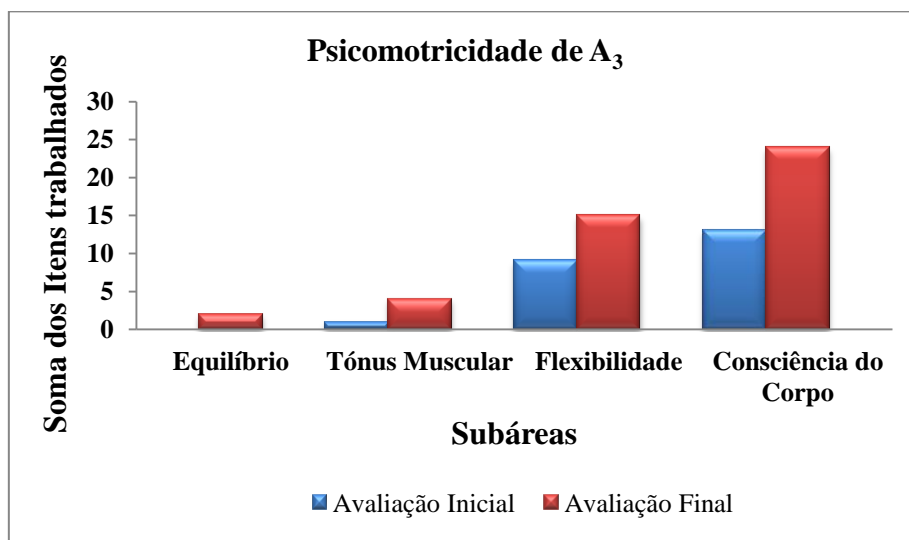
De forma a facilitar a leitura, no próximo quadro, é feita uma comparação entre a situação inicial, intermédia e final na área da Psicomotricidade, acompanhada da caracterização da aluna 3.

Quadro 5 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A₃.

Psicomotricidade de A₃ Aluna com 13 anos de idade e Incapacidade Motora		
Avaliação Qualitativa	Inicial	É uma aluna que se desloca em cadeira de rodas, tendo capacidades ao nível dos braços, mas não tem qualquer mobilidade nem força muscular nos membros inferiores. Devido a estas limitações físicas apresenta, de uma forma geral, muita dificuldade na psicomotricidade global e fina, abrangendo todos os itens trabalhados.
	Intermédia	Está a melhorar na posição base da aula, cruzando já as pernas (com o auxílio da força de braços) e mãos em concha sem ajuda. Uma vez que não se coloca na posição de pé, são realizados exercícios de equilíbrio adaptados às suas condições físicas nas quais está a registar avanços, contudo sente-se ainda muita insegurança.
	Final	Registaram-se melhorias em todos os exercícios que envolvem a posição das mãos. Demonstra maior segurança nos exercícios de equilíbrio (adaptados às suas necessidades) e uma vez que estes envolvem ter os braços esticados à vertical, tem maior avanço também nos musculares de braços. Revelou um aumento de dedicação ao longo das aulas, o que se repercutiu numa melhoria global dos restantes exercícios.

Pelos dados do quadro 6 verifica-se que a Aluna A₃, com 13 anos de idade e Incapacidade Motora, na Área da Psicomotricidade, apresentou inicialmente dificuldades transversais a todos os exercícios solicitados. Sendo uma aluna que se desloca em cadeira de rodas e que não consegue colocar-se na posição de pé, desenvolveu todas as áreas pretendidas, incluindo o equilíbrio, mas sempre na posição de sentada. Esta área, o equilíbrio, foi onde se denotou maior dificuldade, mas com o decorrer das aulas acabou por demonstrar mais empenho e consequentemente maior segurança, acabando por evoluir significativamente. Uma vez que estes exercícios exigiam levar os braços à vertical, em diferentes posições, além do estiramento e equilíbrio, a aluna acabou por melhorar imenso na força muscular. Evoluiu também na motricidade fina. A destacar que nesta aluna, visando uma melhoria no desempenho do seu dia-a-dia, foi executado muito trabalho sobre os braços, uma vez que são estes que ajudam em todo o seu movimento, não tendo qualquer sensibilidade nos membros inferiores. Estes dados descritivos são sustentados pelo gráfico seguinte resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação de A₃.

Gráfico 4 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A₃.



No gráfico 4 obteve-se assim uma evolução significativa transversal a todas a subáreas avaliadas. Tendo em conta as limitações e as necessidades de A₃, para uma melhoria do bem-estar no seu quotidiano, destaca-se o **maior desenvolvimento no Tônus Muscular e do Equilíbrio**, onde no início não se obteve qualquer avaliação por não fazer os exercícios de pé, só depois foram adaptados exercícios às suas condições físicas.

Aluna A₄

Para facilitar a análise recordam-se, no quadro apresentado de seguida, os dados de caracterização recolhidos e compara-se a situação inicial, intermédia e final da Psicomotricidade para a aluna 4.

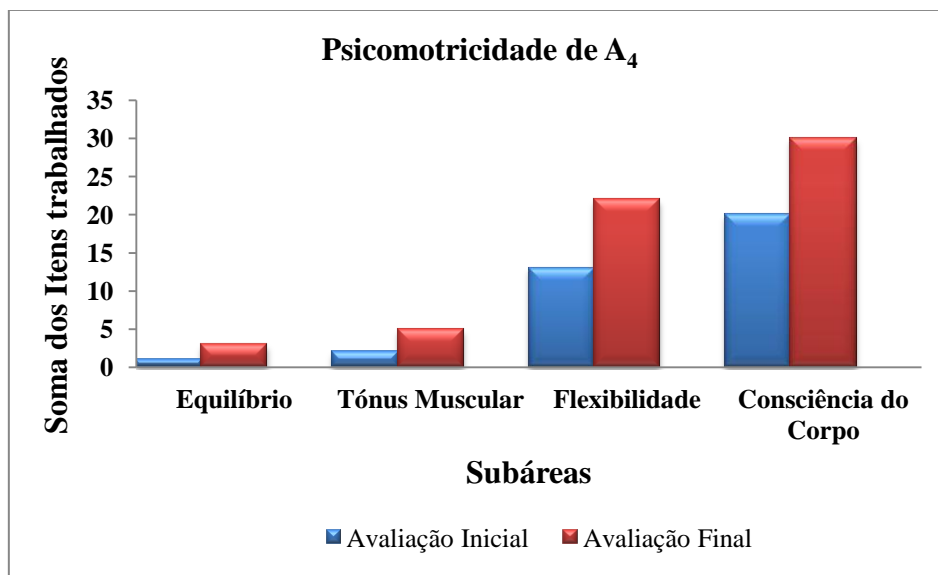
Quadro 6 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A₄.

Psicomotricidade de A ₄ Aluna com 14 anos de idade e Incapacidade Motora		
Avaliação Qualitativa	Inicial	É uma aluna que se desloca em cadeira de rodas mas que possui algumas capacidades nos membros superiores e inferiores, conseguindo colocar-se na posição de pé com o andarilho e com o apoio do adulto. Destacou-se a sua persistência e esforço ao nível físico apesar das suas limitações. Tem boa flexibilidade sobretudo na abertura pélvica lateral e na ante flexão. Verificou-se maior necessidade no equilíbrio e força muscular.
	Intermédia	Continua a demonstrar uma grande dedicação durante a aula, conseguindo fazer algumas posições de joelhos que inicialmente não estavam sequer previstas que fizesse devido às suas limitações físicas. Demonstra muita dificuldade no movimento fino de unir polegares e indicadores.
	Final	Está de parabéns pela sua persistência que permitiu avançar imenso nos diferentes exercícios. Destaco a sua flexibilidade que apesar de já ter facilidade inicial, melhorou muito com a prática (pélvica, lateral e anteflexão). Destacam-se também os exercícios de equilíbrio, os quais iniciou com ajuda do andarilho e adulto e atualmente já o faz só com o andarilho.

Assim, no quadro 7, verifica-se que a aluna A₄ de 14 anos e Incapacidade Motora, pela sua persistência, evoluiu bastante na sua Psicomotricidade. A destacar que é uma aluna que se desloca em cadeira de rodas mas que consegue manter-se na posição de pé com ajuda do adulto ou com o andarilho. Por esta razão, de forma a exponenciar as suas capacidades, a aluna fez os exercícios de pé, junto à parede com o andarilho na sua frente e com a presença direta do adulto para salvaguardar a sua segurança. Relativamente a este facto, no decorrer das sessões do Yoga, a aluna foi ganhando segurança fazendo já no final os exercícios de pé sem qualquer auxílio do adulto (apenas supervisão). É uma aluna com uma predisposição para os exercícios de flexibilidade, mas mesmo nesta área evoluiu. Quanto ao tónus muscular, acabou por evoluir com as devidas adaptações, fazendo inclusive exercícios de joelhos que exigem um controlo muscular que não esperávamos que tivesse sucesso inicialmente. Destaca-se também o progresso obtido no equilíbrio, na posição de pé, onde inicialmente demonstrava muita insegurança (tremendo inclusive) mesmo com ajuda do andarilho e adulto, terminando o conjunto de 20 sessões já a fazer os exercícios só com o andarilho (sempre com supervisão).

No próximo gráfico, verificam-se estes dados descritivos, resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação de A₄.

Gráfico 5 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A₄.



Pelo gráfico 5 percebe-se que A₄, na Psicomotricidade, teve uma evolução transversal a todas as subáreas. **Destaca-se o desenvolvimento do Equilíbrio** que foi avaliado na posição de pé e **do Tónus Muscular** que inclui a mudança de posição para semi-

erguido (de joelhos), o que valoriza ainda mais os resultados obtidos uma vez que esta aluna se desloca em cadeira de rodas. **E também o progresso da flexibilidade**, onde já tinha aptidões iniciais.

Aluna A₅

Para melhor análise dos resultados obtidos, é feita no quadro posterior, a comparação entre a situação inicial, intermédia e final na Psicomotricidade, onde são igualmente recordados os dados de caracterização da aluna 5.

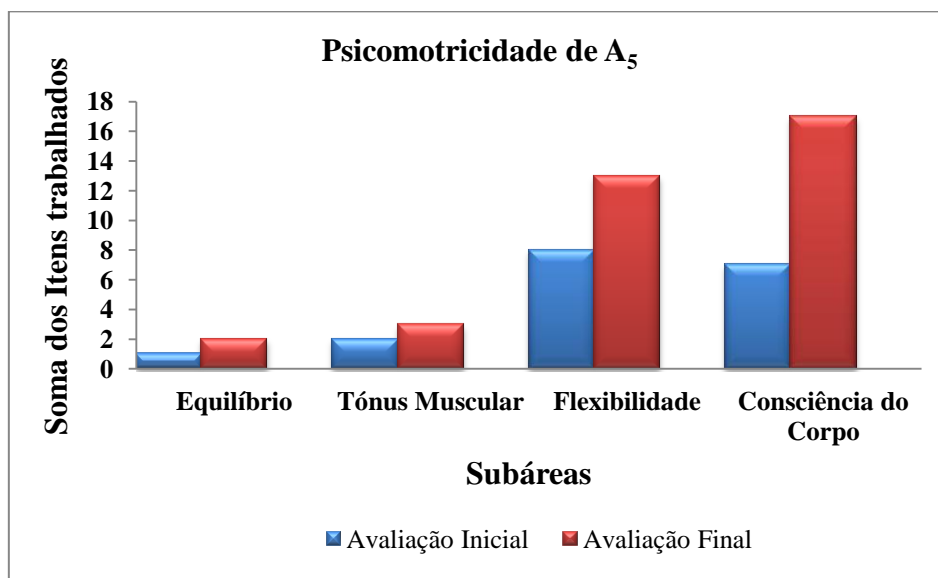
Quadro 7 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A₅.

Psicomotricidade de A₅ Aluna com 14 anos de idade e PEA		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Revelou muita dificuldade em todos os exercícios de psicomotricidade mesmo com ajuda do adulto, não aceitando facilmente essa ajuda. Não fez os exercícios por imitação, apenas os tentou executou quando foi ajudada. Regista-se dificuldade em todos os itens a trabalhar nesta área para além da constante instabilidade.
	Intermédia	Apesar de ter um comportamento irregular, tem vindo a melhorar na execução dos exercícios, sempre com ajuda. As dificuldades são transversais, contudo está a melhorar a sua flexibilidade, apresentando maior capacidade em relaxar o corpo numa determinada posição. Já levanta as pernas na invertida.
	Final	Melhorou sobretudo nas posições em que se mantém sentada, revelando maior consciência corporal. Destaca-se a evolução na sua lateroflexão e alguma evolução nas restantes áreas incluindo equilíbrio físico. Simultaneamente melhorou imenso no seu comportamento, aceitando mais facilmente a ajuda do adulto (maior equilíbrio emocional).

Pelo quadro 8 constata-se que a Aluna 5, com 14 anos de idade e PEA, na Área da Psicomotricidade, onde inicialmente revelou dificuldades transversais a todos os exercícios mesmo com ajuda direta do adulto, foi progressivamente aceitando esse apoio, melhorando a sua execução nos exercícios, sobretudo os que exigiam posições simples das mãos e na flexibilidade se estes forem feitos sentada, caso contrário acaba por se desconcentrar. Melhorou também no equilíbrio e na posição invertida (deitada e pernas na vertical). Manteve sempre a dificuldade de fazer os exercícios apenas por imitação.

Estes dados descritivos são sustentados pela escala numérica, apresentados no gráfico seguinte, resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação da aluna 6.

Gráfico 6 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A₅.



Confirma-se assim, no gráfico 6, uma **menor evolução no Tônus Muscular e maior na Consciência do Corpo** que inclui os exercícios que envolvem as mãos. A melhoria na Flexibilidade deveu-se sobretudo à evolução na lateroflexão nomeada.

Aluno A₆

Para o aluno 6, no quadro seguinte, podem observar-se a comparação entre a situação inicial, intermédia e final na área da Psicomotricidade bem como o relembrar dos dados da sua caracterização.

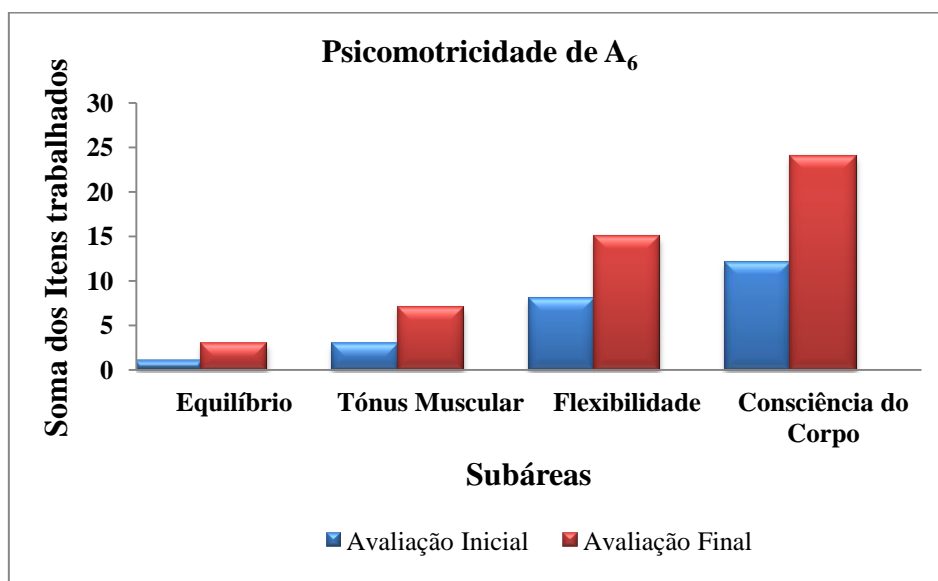
Quadro 8 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A₆.

Psicomotricidade de A ₆ Aluno com 13 anos de idade e Incapacidade Cognitiva		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Revelou muita dificuldade em todos os exercícios de psicomotricidade, não aceitando o toque nem a ajuda direta do adulto. Regista-se dificuldade em todos os itens a trabalhar nesta área.
	Intermédia	Tem melhorado na psicomotricidade com ajuda direta de alguns adultos específicos da sala. É uma evolução positiva, contudo tem dificuldade em fazer qualquer tipo de exercício sem ajuda, alterando-se emocionalmente. Iremos manter o adulto mas diminuindo a ajuda e proximidade para trabalhar a autonomia nos exercícios.
	Final	Já faz os exercícios sem ajuda direta, contudo pede ainda que os adultos o olhem enquanto os realiza. Na maioria das vezes só inicia o exercício quando tem a atenção, fazendo-o com um sorriso enorme. Melhorou sobretudo nos exercícios que envolvem as mãos (revelando maior consciência corporal) e teve uma evolução similar no equilíbrio, flexibilidade e muscular de braços. Apresentou menor evolução na retroflexão.

Pelos dados apresentados no gráfico 9 observa-se que o aluno 6, com 13 anos de idade e Incapacidade Cognitiva, na Área da Psicomotricidade, apresentou imensa resistência no início das aulas do Yoga, não só na execução dos exercícios como também na aceitação da aproximação do adulto. Esta aprovação foi sendo aceite mas de forma seletiva, apenas com alguns adultos, passando pela fase de só fazer os exercícios se tivesse permanentemente ajuda. Depois de ajustada essa necessidade passou a “exigir” a atenção mesmo à distância, fazendo o exercício apenas se fosse olhado pelo adulto que selecionava em cada aula. Deverá ser continuada esta autonomia. Quanto às Disciplinas Técnicas, evoluiu progressivamente em todas as subáreas mas menos na execução da sua retroflexão e mais nos exercícios que envolvem as mãos, no equilíbrio e muscular de braços.

Estes dados apresentam-se de forma quantitativa no próximo gráfico, resultante do tratamento de dados da sua Grelha de Observação.

Gráfico 7 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A₆.



Verifica-se assim, no gráfico 7, melhoria transversal a todas as subáreas no aluno 6, com **destaque para um maior progresso no equilíbrio, tónus muscular e consciência do corpo e menor na flexibilidade.**

Aluno A₇

A comparação entre a situação inicial, intermédia e final na Psicomotricidade e a caracterização do aluno 7, apresenta-se no próximo quadro.

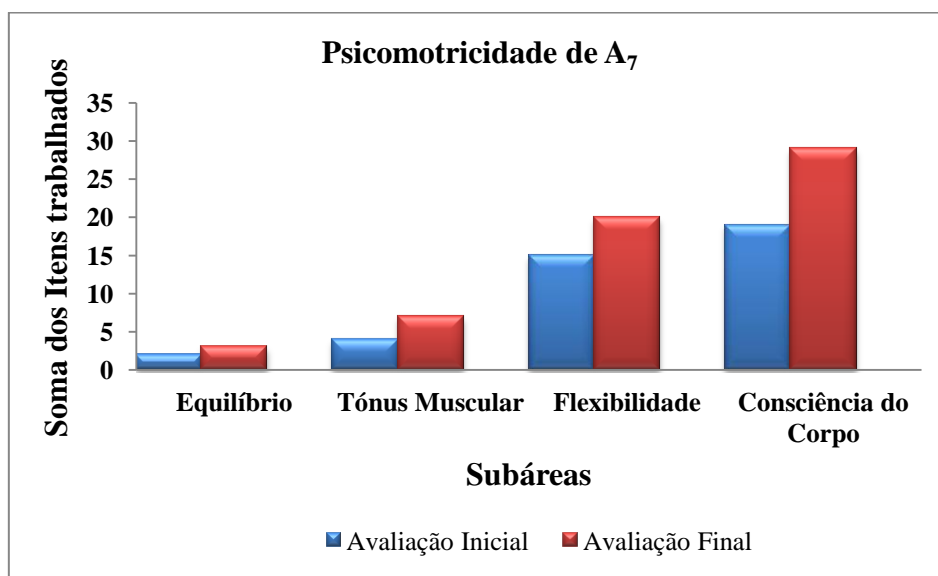
Quadro 9 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A₇.

Psicomotricidade de A ₇ Aluno com 14 anos de idade e Incapacidade Cognitiva)		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Apresentou dificuldade sobretudo nos exercícios que exigem força muscular, desistindo com facilidade. Tem maior facilidade nos exercícios de flexibilidade sobretudo na abertura pélvica lateral e na ante flexão. Apesar das dificuldades, efetua os exercícios por imitação.
	Intermédia	Está a evoluir gradualmente nos diferentes exercícios mas mantém-se a necessidade de desenvolver a força de braços e pernas pois apesar do esforço, tem muita dificuldade em todos os exercícios que envolvem força nestes membros. Está a melhorar sobretudo no equilíbrio e demonstra-se cada vez mais feliz quando tem sucesso, indicador de maior equilíbrio emocional.
	Final	Registou-se melhoria na área que se sentia maior necessidade sobretudo muscular de braços, revelando mais força de vontade para a realização destes exercícios. A salientar o seu esforço nesta área que foi mais denotado nestas últimas sessões. Onde já tinha maior facilidade, na flexibilidade, ao trabalhar durante as aulas melhorou igualmente em todos os exercícios.

Analisando os resultados descritivos do quadro 10, verifica-se que o aluno 7, com 14 anos de idade e Incapacidade Cognitiva, na Área da Psicomotricidade, foi muito persistente durante as aulas, demonstrando felicidade com o seu sucesso. Graças à sua dedicação evoluiu na área que teve inicialmente maior necessidade, no tónus muscular sobretudo nos membros superiores e primou na área onde apresentava maior aptidão, a flexibilidade.

A representação numérica destes dados encontra-se no gráfico posterior, realizado com base no tratamento de dados das Grelhas de Observação desta área do aluno 7.

Gráfico 8 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A₇.



Observa-se pelo gráfico 8 que o aluno 7 tinha logo à partida capacidades iniciais, com uma **maior aptidão para a flexibilidade**. Verifica-se também a sua **evolução na área do tónus muscular**, onde revelou maiores dificuldades iniciais.

Aluna A₈

Relembrem-se, no quadro posterior, os dados de caracterização recolhidos durante o estudo para a aluna 8 e é apresentada uma comparação entre a situação inicial, intermédia e final na área da Psicomotricidade intervencionada.

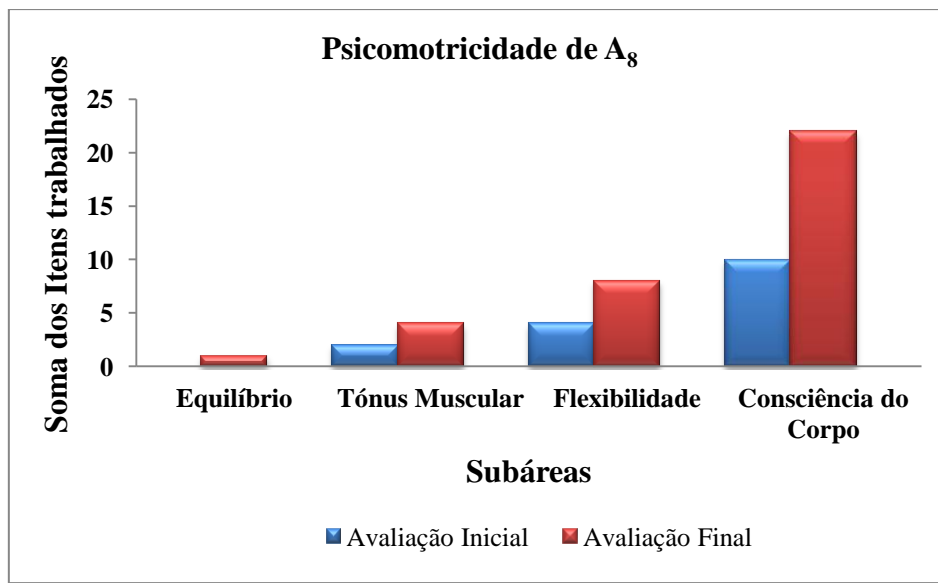
Quadro 10 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A₈.

Psicomotricidade de A₈ Aluna com 12 anos de idade e Incapacidade Motora		
Avaliação Qualitativa	Inicial	É uma aluna que se desloca em cadeira de rodas. Não tem mobilidade em toda a sua coluna e por essa razão não mexe as suas costas. Mantém assim de forma exemplar a posição de pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha), com as costas verticais mas apresenta dificuldade em todos os restantes exercícios (que necessitam de mobilidade). Tem tendência a parar o exercício para interferir de forma menos positiva (agressividade) com o colega que está próximo.
	Intermédia	Foram adaptados exercícios de equilíbrio uma vez que não se coloca na posição de pé. Esta avaliação resulta do equilíbrio que consegue manter ao elevar os braços à vertical sem se desequilibrar, sentada no tapete sem qualquer outro apoio. Tem evoluído nesta área contudo como também tem pouca força de braços mantém pouco tempo. Está a melhorar mais nas posições das mãos devido às suas condições físicas. Não mantém os exercícios durante o tempo solicitado, pedindo a atenção do adulto.
	Final	Apesar de ter momentos em que necessita de ser captada diretamente a sua atenção para fazer o exercício, já maioritariamente o inicia sozinha e não interfere com quem está ao seu lado. Apesar da sua incapacidade de mover a coluna, evoluiu dentro das suas limitações, na flexibilidade, inclusive na retroflexão na qual não executava qualquer movimento.

Assim, no quadro 11 constata-se que a aluna 8, com 12 anos de idade e Incapacidade Motora, na Área da Psicomotricidade, devido às suas condições físicas, por infelizmente não ter qualquer mobilidade em toda a sua coluna (devido a uma intervenção cirúrgica), mantém de forma exemplar a posição de pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha), com as costas verticais. Pela mesma razão, teve impossibilitada de evoluir nos exercícios que exigiam flexibilidade desta zona do corpo, uma vez que por motivos de saúde, a aluna não deve efetuar estes movimentos. Contudo evoluiu na força muscular sobretudo de braços e até no movimento de retroflexão do pescoço, conseguindo olhar

para cima, movimento que não fazia inicialmente. Os exercícios que envolvem unicamente a mudança na posição das mãos foram obviamente mais fáceis de progredir. Esta avaliação qualitativa é sustentada pela escala numérica resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação. O gráfico apresentado de seguida refere-se aos dados da Psicomotricidade.

Gráfico 9 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A₈.



Confirma-se assim no gráfico 9, a inexistência de equilíbrio nas primeiras sessões, que depois de adaptados alguns exercícios, veio a evoluir. A **maior evolução registou-se na consciência do corpo** resultante das posições das mãos referidas anteriormente e na posição do relaxamento.

Aluna A₉

Para mais fácil leitura, apresenta-se no quadro seguinte, a comparação entre a situação inicial, intermédia e final na Psicomotricidade e resumem-se os dados de caracterização fundamentais recolhidos para a aluna 9.

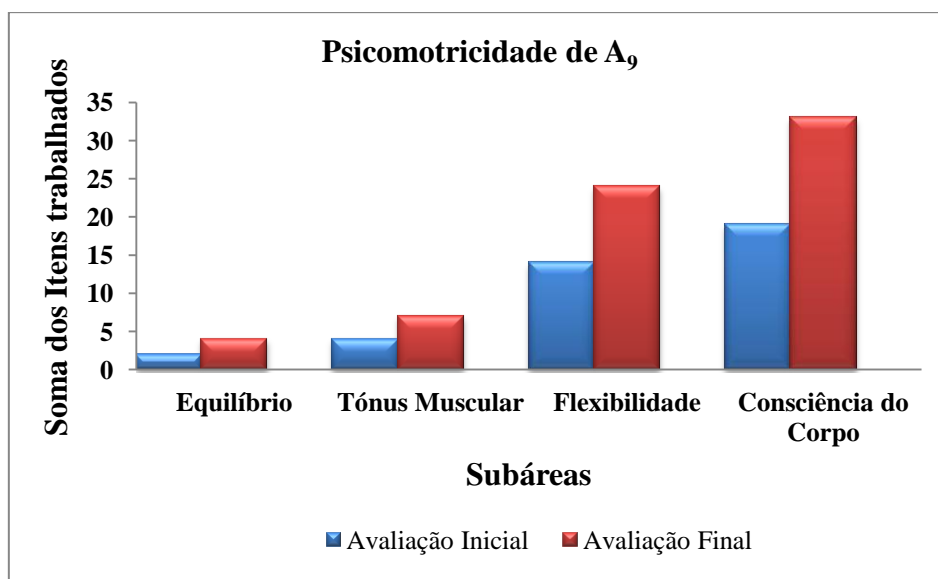
Quadro 11 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A₉.

Psicomotricidade de A ₉ Aluna com 12 anos de idade e Incapacidade Cognitiva		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Tem boas competências para desenvolver bem a anteflexão, lateroflexão e rotação mas tem dificuldade nos restantes exercícios de psicomotricidade, incluindo na mais fina.
	Intermédia	Tem evoluído na motricidade fina e em todos os exercícios de psicomotricidade mais global, revelando maior consciência corporal. Salienta-se uma maior aptidão para a invertida, o que deverá ser estimulado uma vez que fica muito feliz por atingir uma posição mais correta que a restante turma. Demonstra maior dificuldade nas posições que exigem força muscular.
	Final	Evoluiu significativamente em todos os itens avaliados realçando-se os avanços na sua anteflexão e invertida onde atingiu o máximo pretendido, fazendo de forma exemplar. Deverá continuar a desenvolver a sua força muscular onde apesar de ter evoluído ainda tem dificuldade em permanecer.

Pelos dados do quadro 12 verifica-se que a aluna 9, com 12 anos de idade e Incapacidade Cognitiva, na Área da Psicomotricidade, desenvolveu não só as áreas que tinha maior aptidão inicial bem como as que tinha maior dificuldade. Assim evoluiu na sua anteflexão, lateroflexão, rotação, motricidade fina e sobretudo na posição invertida. A Maior dificuldade manteve-se nos musculares.

Estes dados descritivos são sustentados pelo próximo gráfico, resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação da aluna.

Gráfico 10 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A₉.



Pelo gráfico 10, percebe-se que A₉, na Psicomotricidade teve uma evolução transversal a todas as áreas avaliadas, não só nas que tinha maior aptidão inicial, na flexibilidade,

como também no tónus muscular onde apresentou maior dificuldade inicial. **Destaca-se o progresso alcançado no equilíbrio e na consciência do corpo**, tendo sido a aluna que maior pontuação atingiu nestas duas subáreas considerando todo o grupo.

Aluno A₁₀

A comparação entre a situação inicial, intermédia e final na Psicomotricidade e a caracterização do aluno 10, apresenta-se no próximo quadro.

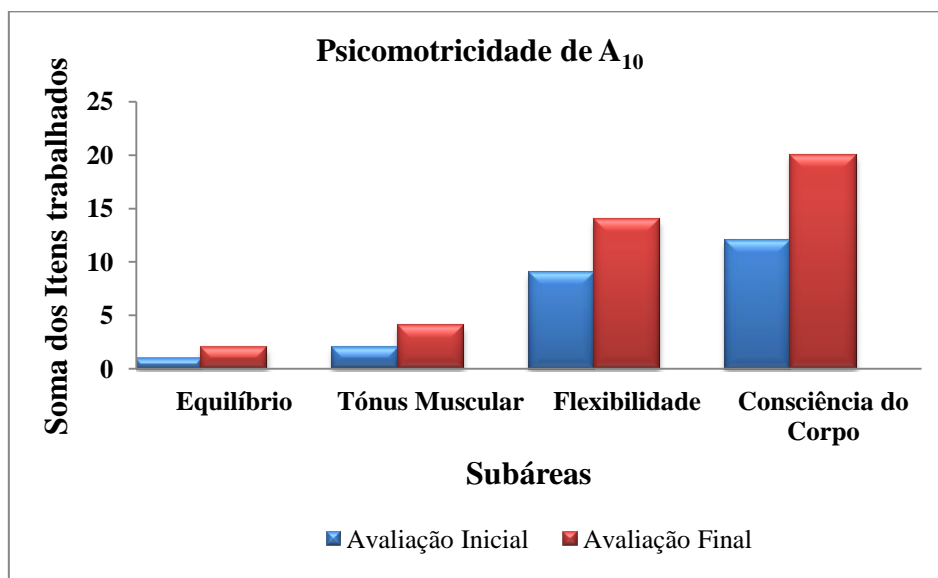
Quadro 12 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A₁₀.

Psicomotricidade de A₁₀ Aluno com 10 anos de idade e PEA		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Revelou muita dificuldade na psicomotricidade, agravada pela sua instabilidade. Tenta imitar mas necessita da ajuda do adulto. As maiores dificuldades registaram-se no equilíbrio e exercícios que exigem maior flexibilidade.
	Intermédia	Verifica-se uma evolução gradual em todos os exercícios, sobretudo nos mais finos. Mantém dificuldade na motricidade global, no entanto, reconhece os exercícios só pela imagem apresentada e inicia-os o que revela que tem a capacidade de executar. Tem dificuldade em baixar a cabeça na abertura pélvica lateral.
	Final	É um aluno que teve uma evolução muito similar em todos os exercícios, sendo melhor na lateroflexão, rotação e anteflexão. Continua com muitas dificuldades em manter os exercícios apesar de os reconhecer e iniciar sozinho.

Assim, verifica-se no quadro 13, que o aluno 10 de 10 anos de idade e com PEA, apesar de ter revelado inicialmente muita dificuldade na Psicomotricidade e alguma instabilidade, acabou por evoluir gradualmente, e de forma muito similar, em todos os exercícios. Identifica os exercícios em causa só pela visualização das imagens, iniciando-os, contudo terminou as 20 sessões ainda sem permanecer nos exercícios durante muito tempo.

No gráfico apresentado de seguida, observam-se estes dados qualitativos sob a forma quantitativa (resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação de A₁₀).

Gráfico 11 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A₁₀.



Constata-se assim, no gráfico 11, que a Psicomotricidade teve uma evolução muito similar em todas as subáreas, **salientando-se a melhoria do equilíbrio e flexibilidade** por serem estas as dificuldades que mais se salientaram inicialmente.

Aluno A₁₁

Relembrem-se, no quadro posteriormente apresentado, os dados de caracterização recolhidos durante o estudo para o aluno 11 juntamente com a comparação entre a situação inicial, intermédia e final da sua Psicomotricidade.

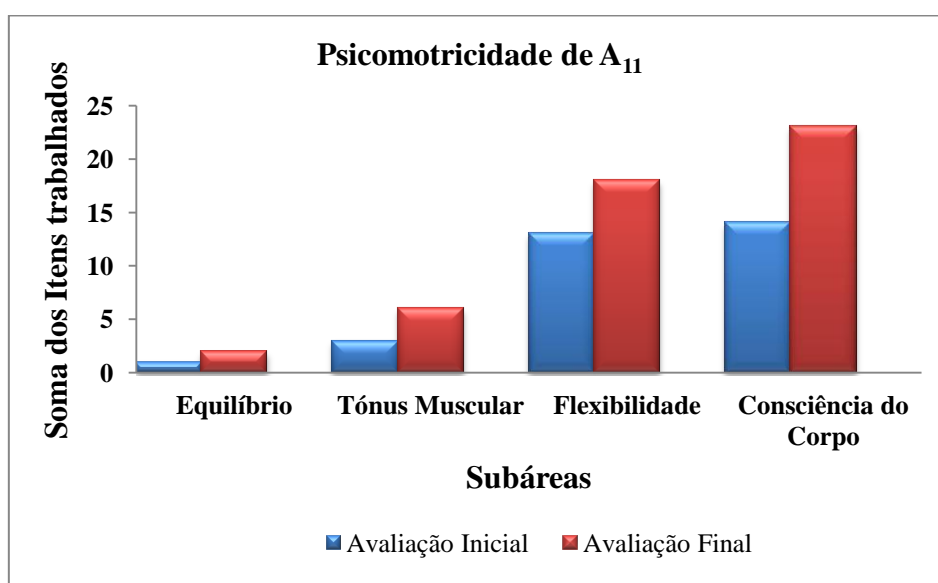
Quadro 13 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A₁₁.

Psicomotricidade de A ₁₁ Aluno com 6 anos de idade e PEA		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Apresentou maior facilidade na ante flexão e mais dificuldade no equilíbrio, força muscular e psicomotricidade fina (mesmo quando pedido para unir os dedos em Jñána Mudrá).
	Intermédia	Demonstra dedicação quando está a desenvolver os exercícios. Tem revelado maior dificuldade na invertida, aparentado ter medo de subir as pernas e também no pélvico de frente onde se desequilibra facilmente.
	Final	Melhorou na motricidade fina mantendo ainda dificuldade em fazer Jñána Mudrá (gesto mais minucioso). Evoluiu também nos exercícios de força muscular sobretudo de pernas. O progresso no equilíbrio foi pouco significativo. Onde continua a apresentar maior insegurança é na Invertida, mesmo que seja ajudado não sobe as pernas. Confirma-se uma maior aptidão para a anteflexão que deve ser estimulada.

Analisando os resultados descritivos do quadro 14 observa-se que o aluno 11, com 6 anos de idade e PEA, na Área da Psicomotricidade, que apresentava maior aptidão nos exercícios de flexibilidade acabou por evoluir não só nesta, nas também restantes subáreas. A dedicação referida durante a aula permitiu que melhorasse o seu desempenho na motricidade fina, o seu tónus muscular e o equilíbrio (sendo menor o crescimento nesta última subárea referida). O que foi mais difícil trabalhar foi a posição invertida mantendo o medo de levantar as pernas na posição de deitado.

A representação numérica destes dados encontra-se no gráfico seguinte.

Gráfico 12 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A₁₁.



Observa-se pelo gráfico 12, uma **maior aptidão inicial na flexibilidade** mas uma evolução também nas restantes subáreas em que tinha inicialmente mais dificuldade, destacando-se **maior crescimento no tónus muscular e na consciência do corpo**.

Aluno A₁₂

Para o aluno 12, no quadro apresentado de seguida, pode-se observar a comparação entre a situação inicial, intermédia e final na Psicomotricidade bem como os seus dados de caracterização.

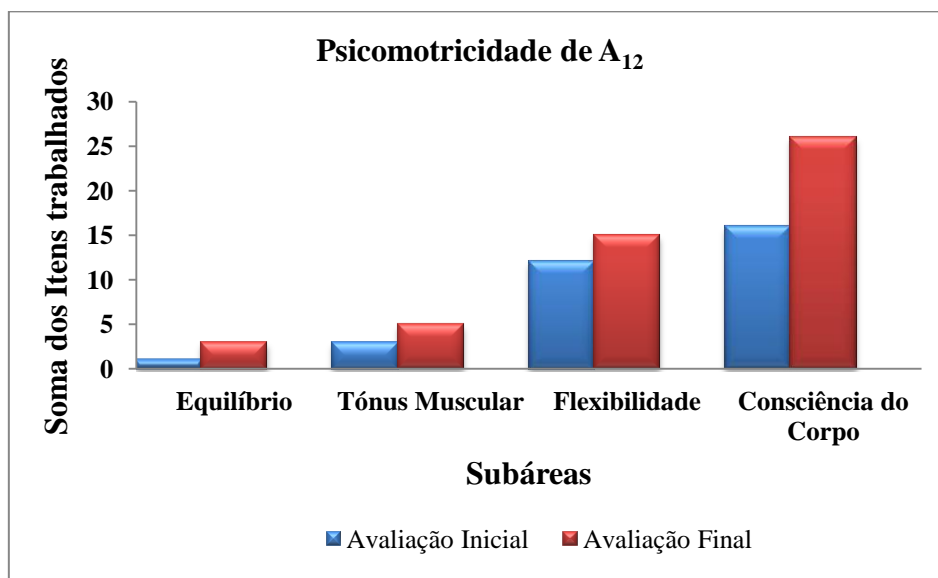
Quadro 14 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A₁₂.

Psicomotricidade de A ₁₂ Aluno com 12 anos de idade e PEA		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Tentou executar os exercícios por imitação, contudo ficou destacada uma grande agitação em alguns exercícios, revelando muitos medos sobretudo quando muda a posição natural da cabeça, chorando.
	Intermédia	Tem avançado nos exercícios que envolvem a posição das mãos mas não nos que exigem movimentos mais finos dos dedos. Reconhece os exercícios solicitados pela imagem e fica muito feliz por os executar sozinho contudo ainda demonstra alguma insegurança e quando toma consciência que não está a fazer corretamente ainda fica um pouco agitado (não tanto como ficava). Está a melhorar no equilíbrio que revelava muita insegurança.
	Final	Melhorou muito na insegurança que demonstrava no início, passando a aula tranquilo. Na invertida já levanta as pernas quase á vertical. O exercício que faz com maior sorriso e que mais tempo permanece é a lateroflexão, talvez por estar na posição de pé com os dois pés assentes no chão e por isso se sente mais seguro.

Pelos dados do quadro 15 apresentados destaca-se no aluno 12, com 12 anos de idade e PEA, uma grande agitação inicial, revelando muitos medos que com a prática do Yoga se foram desvanecendo, terminando a intervenção das 20 sessões já se mantendo calmo durante toda a aula. Na área da Psicomotricidade, progrediu para fazer mais tranquilamente os exercícios em que a posição da cabeça é mantida, nomeadamente as posição das mãos e o equilíbrio. A serenidade que foi alcançando ao longo das aulas permitiu que evoluísse também nos exercícios que revelava mais medo, sobretudo na invertida, uma vez que inicialmente na posição de deitado nem levantava as pernas do solo e no final já as elevava quase até à vertical. Foi um aluno que desde o início teve facilidade em reproduzir os exercícios apenas pela visualização, pelo que se considera ter aptidão para a psicomotricidade.

No gráfico posterior, estes dados descritivos apresentam-se por uma escala numérica resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação da aluna A₁₂.

Gráfico 13 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A₁₂.



Pelo gráfico verifica-se que A₁₂ teve uma **menor evolução na flexibilidade**, contudo o exercício que melhor faz e mais permanece (inclusive sorrindo) é a lateroflexão que está dentro desta subárea. **Melhorou de forma significativa no equilíbrio e na consciência do corpo** (onde estão incluídos os exercícios que envolvem posições simples das mãos).

Aluno A₁₃

De forma a facilitar a análise dos resultados obtidos no aluno 13, no quadro seguinte, apresentam-se a comparação entre a situação inicial, intermédia e final na Psicomotricidade e os seus dados de caracterização.

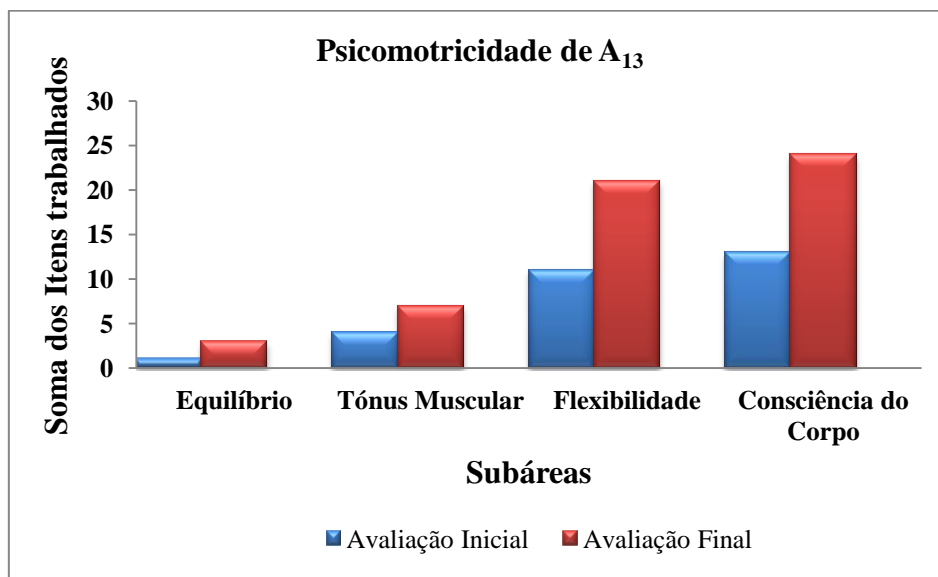
Quadro 15 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A₁₃.

Psicomotricidade de A ₁₃ Aluno com 6 anos de idade e PEA		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Revelou facilidade sobretudo na ante flexão e retro flexão desde que tenha a cabeça virada para cima. Demonstrou mais dificuldade no equilíbrio e motricidade fina. Teve medo de fazer a compensação, ficando agitado.
	Intermédia	Está a ter uma evolução muito boa sobretudo no que se sentia maior dificuldade, a compensação, onde revelava muito medo em virar a cabeça para trás. O equilíbrio é também uma área que está a obter maior sucesso. É um aluno com capacidades, que quando se “esquece” da sua insegurança avança imenso nos exercícios. Essa é a maior dificuldade a vencer, sendo necessário trabalhar a sua autoconfiança.
	Final	De uma forma geral evoluiu em todos os exercícios destacando-se a sua retroflexão, onde é exemplar. Os restantes exercícios que executa corretamente (anteflexão, muscular de braços...) foram reforçados positivamente para que se consciencialize de que é capaz. O aluno começou a estar mais feliz e confiante, o nosso objetivo principal.

Analisando os resultados descritivos do quadro 16, verifica-se que o aluno 13, com 6 anos de idade e PEA, no qual inicialmente se destacou a importância de desenvolver a sua autoconfiança, evoluiu de forma muito harmoniosa nessa área, terminando as sessões já mais seguro durante a aula do Yoga. A evolução referida permitiu uma progressão bastante positiva na Área da Psicomotricidade, conseguindo melhorar não só nas áreas que tinha maior aptidão (ante flexão e retro flexão) como também onde se verificava mais dificuldade (motricidade fina, equilíbrio e compensação).

Esta avaliação qualitativa é sustentada pela escala numérica apresentada no próximo gráfico, resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação.

Gráfico 14 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A₁₃.



Confirma-se pelo gráfico 14 que o aluno 13, evoluindo na sua autoconfiança com referido, progrediu gradualmente em todas as subáreas da psicomotricidade que foram trabalhadas, mesmo nas que já tinha aptidão inicial, caso da flexibilidade, onde conseguiu progredir bastante. Destaca-se, por ter maior dificuldade inicial, o seu **melhor desenvolvimento no equilíbrio e consciência do corpo** (que inclui motricidade fina).

Aluna A₁₄

Relembrem-se no próximo quadro, os dados de caracterização recolhidos durante o estudo para o aluno 14 bem como a comparação entre a sua situação inicial, intermédia e final na Psicomotricidade.

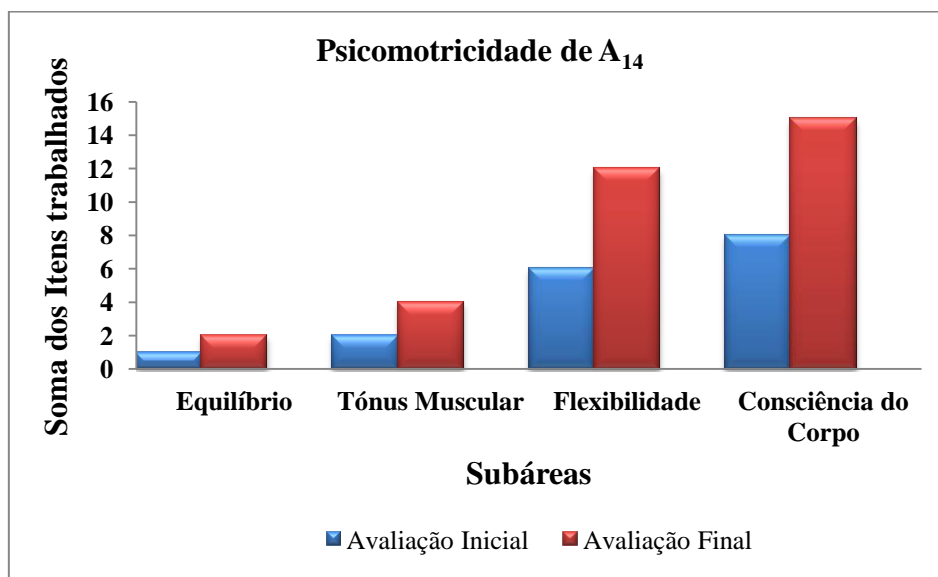
Quadro 16 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A₁₄.

Psicomotricidade de A ₁₄ Aluno com 9 anos de idade e PEA		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Apresentou muita rigidez no corpo e muita dificuldade na globalidade dos exercícios de psicomotricidade. Necessidade de desenvolver todos os itens.
	Intermédia	Continua com rigidez muscular mas está a melhorar sobretudo na sua anteflexão. O mesmo não se verifica no movimento contrário, na retroflexão. Os exercícios têm todos de ser iniciados e ajudados pelo adulto caso contrário permanece na sua posição de conforto.
	Final	Evoluiu nos exercícios solicitados mas sempre com muita resistência muscular e sempre com ajuda do adulto. Tem muita dificuldade em fazer movimentos finos com os dedos quando solicitado e mantém a dificuldade em retrofletir. Melhorou na posição do relaxamento aceitando melhor estar deitado de costas.

Assim verifica-se no quadro 17 que o Aluno 14, com 9 anos de idade e PEA, na Área da Psicomotricidade, devido à sua rigidez muscular teve dificuldade na evolução dos exercícios solicitados, apesar desta característica conseguiu melhorar a sua anteflexão e na posição do relaxamento, tão importante também para relaxar a parte muscular que apresenta tão tensa. As maiores dificuldades mantiveram-se na retroflexão e nos movimentos mais finos feitos com os dedos. Em todos os casos continuou sempre a depender da ajuda do adulto.

Estes dados descritivos são sustentados pela escala numérica resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação. O gráfico apresentado de seguida refere-se aos dados da Psicomotricidade.

Gráfico 15 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A₁₄.



Pelo gráfico 15 percebe-se que A₁₄, apesar da rigidez muscular referida, conseguiu ainda uma pequena melhoria nas diferentes áreas, destacando-se, pelas suas necessidades, uma **maior consciência do seu corpo**. Facto que devido às suas características, é muito positivo.

Aluna A₁₅

No quadro posteriormente apresentado, resumem-se os dados de caracterização fundamentais recolhidos para o aluno 15 e faz a comparação entre a situação inicial, intermédia e final da sua Psicomotricidade.

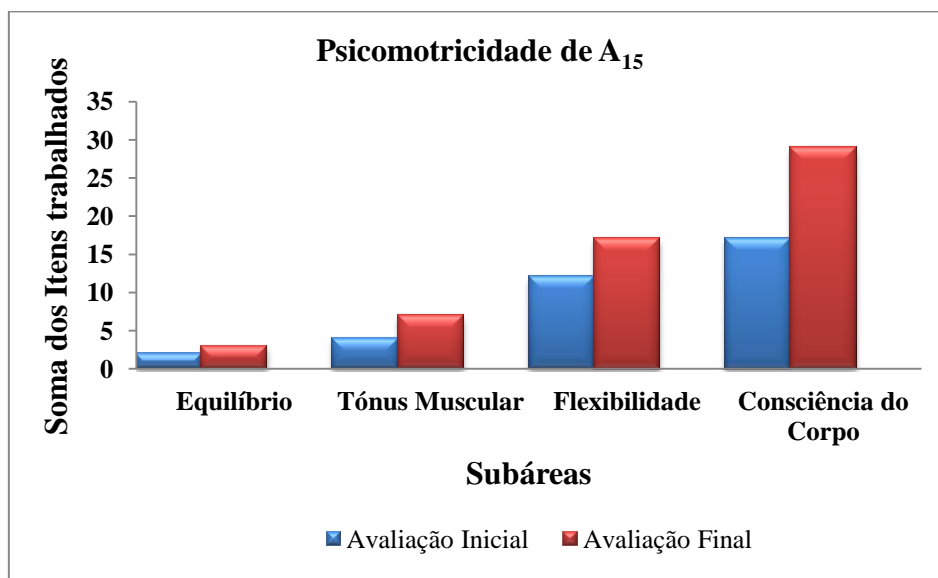
Quadro 17 – Avaliação Qualitativa da Psicomotricidade de A₁₅.

Psicomotricidade de A₁₅ Aluno com 10 anos de idade e PEA		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Fez os exercícios por imitação mas teve dificuldade por instrução verbal. Revelou dificuldade sobretudo nos exercícios com cabeça no chão.
	Intermédia	Está a identificar-se muito bem com os exercícios solicitados demonstrando-se feliz quando é mostrada uma imagem que conhece, executando. Tem-se verificado maior dificuldade nos exercícios na posição de deitado mas já sobe as pernas na invertida, mantendo o tronco no chão (fica inseguro se tentamos ajudar a subir mais as pernas para levantar o tronco).
	Final	É um aluno muito estruturado que nomeia e executa todos os exercícios só visualizando a imagem. Mantem a posição até ser pedido que se desfaça, demonstrando muita dedicação, persistência e capacidade de relaxar enquanto mantém a posição. Evoluiu em todos os exercícios sobretudo nos movimentos com as mãos, demonstrando grande consciência corporal, e nos musculares de braços, aumentando substancialmente a sua força neste membros.

Pelos dados do quadro 18 verifica-se que o aluno 15, com 10 anos de idade e PEA, na Área da Psicomotricidade, teve logo à partida aptidão para quase todos os exercícios com exceção da invertida e retroflexões feitas na posição de deitado. Foi um aluno que rapidamente aprendeu a associar as imagens aos exercícios correspondentes sorrindo logo que se mostrava uma imagem relativa à posição que sabia executar. Foi melhorando mesmo onde tinha mais dificuldade incluindo subir as pernas quando estava deitado. Terminou as sessões a ser um aluno exemplar quanto à permanência, fazendo o exercício e mantendo-o até ser pedido que desfizesse. Está de parabéns pela evolução atingida.

No gráfico seguinte, observam-se estes dados qualitativos sob a forma quantitativa (obtidos com tratamento de dados das Grelhas de Observação de A₁₅).

Gráfico 16 – Avaliação Quantitativa da Psicomotricidade de A₁₅.



Confirma-se assim, pelo gráfico 16, uma evolução transversal a todas as subáreas avaliadas na Psicomotricidade, sobretudo um **maior progresso ao nível da consciência do Corpo**. Salienta-se que foi dos alunos que mais tempo permanecia nos exercícios para além de os fazer corretamente.

Depois de apresentados e analisados individualmente, os resultados de todos os 15 participantes no estudo, visto ser também objetivo desta investigação, estudar cada aluno como um ser individual, realizou-se uma nova observação sobre os dados recolhidos de forma a facilitar o estudo global dos objetivos inicialmente definidos.

Assim, para cada uma das subáreas estudadas, foi realizado um novo gráfico que contempla a soma dos itens iniciais e finais de todos os alunos, sendo facilmente observado o crescimento global obtido. A título de exemplo, para o equilíbrio, consultando o quadro de contagem para os gráficos (Anexo XIII), foram somadas todas as cotações da avaliação inicial (1+2+0+1+1+1+2+0+2+1+1+1+1+1+2), obtendo-se 17 pontos e as cotações da avaliação final (2+3+2+3+2+3+3+1+4+2+2+3+3+2+3), obtendo-se 38 pontos. Passando estes valores iniciais e finais para a forma de gráfico, consegue-se, de uma forma simples, visualizar a evolução alcançada. Apresentam-se no quadro seguinte, os dados resultantes do procedimento anteriormente, que vão dar origem às barras correspondentes às subáreas do gráfico da Psicomotricidade apresentado posteriormente.

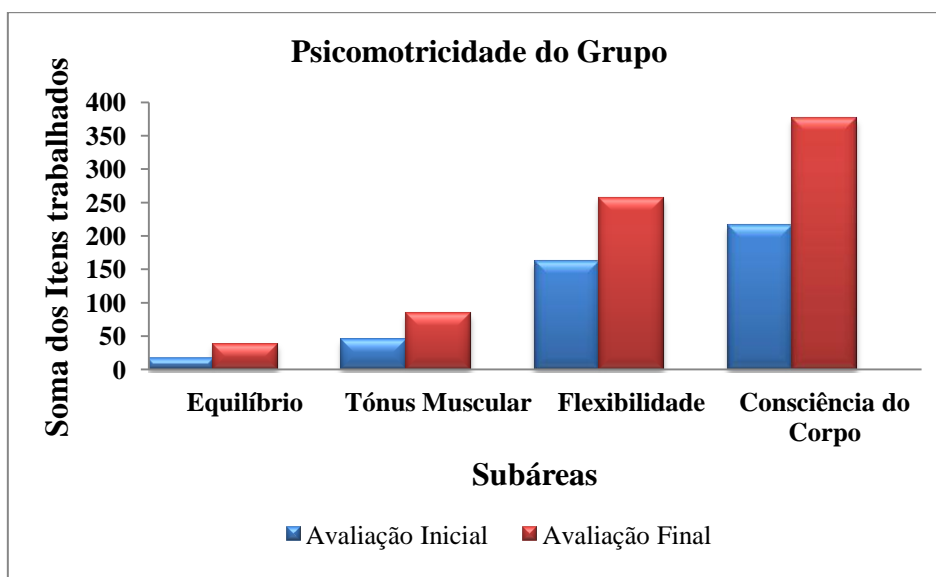
Quadro 18 – Avaliação Global do Grupo na Área da Psicomotricidade.

		Avaliação Inicial	Avaliação Final
Psicomotricidade do Grupo	Equilíbrio	17	38
	Tónus Muscular	45	84
	Flexibilidade	161	257
	Consciência do Corpo	216	376

Pelos dados apresentados no quadro 19, verifica-se que, ao nível do grupo existiu um progresso significativo em todas as subáreas estudadas. No equilíbrio obteve-se um crescimento de 21 pontos, no tónus muscular de 39, na flexibilidade de 96 e na consciência do corpo de 160. Salienta-se que os valores obtidos diferem de forma significativa consoante a subárea estudada, não pelo facto de ter sido ou não maior a evolução em cada uma delas mas porque o número de itens avaliados foi diferente.

Para mais fácil perceção do desenvolvimento alcançado, apresentam-se de seguida, os valores do quadro 19, sob a forma de gráfico.

Gráfico 17 – Avaliação Global do Grupo na Área da Psicomotricidade.



No gráfico 17 observa-se com clareza o progresso obtido pelo grupo com a intervenção do Yoga na área da psicomotricidade. O crescimento registado nas quatro subáreas

revela que os alunos melhoraram o seu equilíbrio físico, desenvolveram a força e resistência muscular; desenvolveram a sua flexibilidade e aumentaram a consciência que tinham sobre o seu próprio corpo. Estes progressos resultaram não só da melhoria da performance com que o grupo executou as diferentes posições solicitadas como do aumento do tempo de permanência em cada uma delas.¹

Cruzando estes resultados globais com os individuais já analisados, verifica-se que este desenvolvimento foi independente das competências iniciais e da incapacidade do participante, observando-se sempre evolução, mesmo nas alunas com Incapacidade Motora Grave, provando assim que é possível, através do Yoga, com as devidas adaptações, desenvolver a psicomotricidade em todos, sem exceções. Partindo deste cruzamento de dados foram igualmente registados outros desenvolvimentos concretos: uma melhoria simultânea do equilíbrio físico e emocional, observado por uma maior capacidade em controlar as emoções; uma maior persistência e força de vontade para a realização dos exercícios; aumento da capacidade em relaxar o corpo numa determinada posição; crescente consciência e controlo corporal, não só nas posições mais finas como nas mais globais; desenvolvimento da consciência do espaço que as rodeia simultaneamente à maior consciência do seu corpo, observado por um maior envolvimento nas atividades da aula.

Na análise anteriormente efetuada, verifica-se que, com o desenvolvimento da psicomotricidade através do Yoga, são observados não só benefícios físicos, como também em outras áreas.

Este facto está de acordo com a definição da Disciplina Técnica à qual pertencem os exercícios avaliados: Ásana – Posições Psicobiofísicas, ou seja, os exercícios nela praticados desenvolvem as áreas psíquica, biológica e física. Estes resultados estão igualmente em conformidade com a Associação Portuguesa de Psicomotricidade – APP – (2012, p. 5), que refere: “A Psicomotricidade é o campo transdisciplinar que estuda o ser humano através do seu corpo em movimento, na relação entre o psiquismo e a motricidade. Baseada numa visão global do ser humano, a psicomotricidade encara de forma integrada as funções cognitivas, socio-emocionais, simbólicas, psicolinguísticas e motoras, promovendo a intencionalidade do gesto. O seu enfoque está centrado na

¹ Esta análise resultou da consulta dos itens da grelha de observação na área da psicomotricidade (Anexo IV), os quais revelam, pela legenda apresentada, que quanto maior for a pontuação obtida, menor ajuda necessitam para fazer a posição corretamente e mais tempo permanecem.

promoção da capacidade do indivíduo agir com o outro, com os objetos e consigo mesmo.”

De acordo com os resultados obtidos nesta investigação, está o estudo de Almas (2007), onde foram analisados diferentes Ásana, de equilíbrio, musculares, flexibilidade, invertidos... concluindo que todos desenvolvem a psicomotricidade. Este autor salienta, tal como observado no presente estudo, que os Ásana de equilíbrio estão diretamente relacionados com a tomada de consciência e de controlo do próprio corpo, desenvolvendo não só o equilíbrio do corpo como também o equilíbrio mental e emocional.

Morais F., Balga R. (2007), concluíram num estudo cuja finalidade foi muito semelhante à pretendida com este 1º objetivo específico, chegando a resultados consonantes de que, mesmo com pouco tempo de vivência se registaram mudanças visíveis no que se refere ao ganho de flexibilidade geral, tónus muscular e equilíbrio. Verifica-se assim total sintonia entre estes resultados e os que foram obtidos na intervenção do Yoga Sámkhya nas UEE/E da Ilha da Madeira.

Também Martins (2011) apresenta resultados que revelam que o Yoga impulsiona o crescimento da Psicomotricidade, salientando que esta prática ajuda a alongar os músculos e aumenta a concentração em todo o corpo no qual a pessoa se acalma.

Os mesmos resultados podem encontrar-se em Gomes (2014) que conclui que o Yoga desenvolve o equilíbrio, aumenta a força muscular e melhora a flexibilidade. Ehleringer (2010), para além destes benefícios destaca que aos alunos com PEA, o Yoga desenvolve o equilíbrio físico ao mesmo tempo que desenvolve o equilíbrio nas restantes áreas, emocionais e mentais.

Tal como os resultados deste estudo também Baptista e Dantas (2002) concluíram que a prática do Yoga melhora o equilíbrio emocional e proporciona uma flexibilidade incontestável.

Similarmente Furlanetti (2014) refere melhorias ao nível do tónus muscular, da flexibilidade, maior equilíbrio físico, mental e psicológico.

Deví (2010) afirma que o Yoga nas Crianças desenvolve e preserva o seu Equilíbrio Físico, Mental e Energético, aprendendo a “habitar” e a conhecer o seu corpo, melhora

o tónus muscular e aumenta a resistência (física, emocional e mental). Concordante por isso com a presente investigação.

Os resultados obtidos neste estudo estão também de acordo com Confederação Portuguesa do Yoga (2018b), que destaca que destaca que o Ásana visa: “o controlo da 1ª Força Universal, a Gravítica, proporcionando uma maior estabilidade na paragem e domínio do movimento”, ou seja, desenvolve o equilíbrio no praticante; o fortalecimento, alongamento e elasticidade dos músculos e proporciona maior resistência física; e um intenso estímulo cerebral que contribui para um maior controlo do corpo pela mente, ajudando o praticante a tornar-se mais consciente do seu próprio corpo.

Verifica-se assim, não só pelos resultados obtidos neste estudo realizado com as UEE/E como pelos restantes apresentados, que a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo.

Relativamente ao 2º objetivo, **“Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E”**, procedeu-se ao tratamento de dados previamente explicado, tendo-se obtido os seguintes resultados para cada aluno.

Aluna A₁

Para mais fácil leitura, no próximo quadro, é feita uma comparação entre a situação inicial, intermédia e final na área do Conhecimento de Si Próprio onde existiu intervenção, relembrando os dados de caracterização fundamentais recolhidos durante o estudo de A₁, para melhor enquadramento dos resultados.

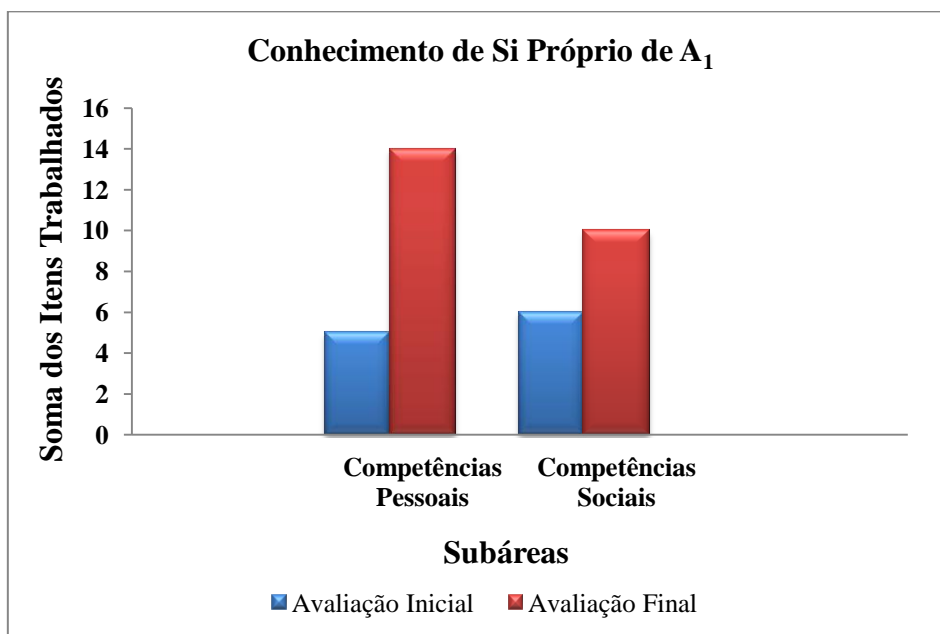
Quadro 19 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₁.

Conhecimento de Si Próprio de A₁ Aluna com 10 anos de idade e Incapacidade Cognitiva		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Revelou dificuldade na respiração abdominal deitada. Desistiu rapidamente dos exercícios solicitados demonstrado “preguiça”.
	Intermédia	Melhorou muito no controlo respiratório, tendo já iniciado a respiração abdominal sentada. Consegue já com ajuda fixar um ponto solicitado, contudo se não tem a adulto presente não efetua o exercício. Continua com dificuldade em expirar de forma forte pelo nariz (limpeza das fossas nasais).
	Final	Grande avanço no controlo respiratório. Faz de forma exemplar a respiração abdominal e já iniciou a respiração completa. Já fixa um ponto sem ajuda durante 10 tempos. Apesar de ter melhorado continua com dificuldade em expirar de forma forte pelo nariz. Registou também melhoria na aceitação dos exercícios, contudo tem momento que demonstra ainda “preguiça”, revelando necessidade de atenção do adulto, pois quando tem ajuda ou a atenção do adulto faz o que foi solicitado com um sorriso enorme.

Assim, no quadro 20 verifica-se que, a Aluna 1, com 10 anos de idade e Incapacidade Cognitiva, na Área do Conhecimento de Si Próprio, teve uma evolução muito gratificante no controlo respiratório. Começou por ter dificuldade em respirar da forma mais simples, com o abdómen na posição de deitada, e foi evoluindo até fazer, com ajuda, a respiração completa na posição de sentada, que já lhe permite ter o dobro do oxigénio em cada inspiração. Melhorou também na sua concentração, contudo continuou com dificuldade no exercício que ajuda a manter as vias respiratórias limpas. Verifica-se igualmente que houve melhoria na autonomia com que faz os exercícios, contudo revelou ainda necessidade da atenção do adulto.

Estes dados descritivos são sustentados por uma escala numérica resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação da aluna A₁. O gráfico apresentado de seguida refere-se aos dados do Conhecimento de Si Próprio.

Gráfico 18 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₁.



Confirma-se assim, no gráfico 18, uma **grande evolução nas Competências Pessoais** que incluem o controlo respiratório bem como a sua concentração. Registou-se também melhoria nas Competências Sociais, não sendo este tão notório uma vez que a aluna continua ainda por vezes a necessitar da atenção do adulto para executar o exercício, não por dificuldade física mas sim para estar a ser olhada.

Aluno A₂

No quadro posterior, é feita uma comparação entre a situação inicial, intermédia e final na área da Psicomotricidade, sendo lembrada a caracterização do aluno 2.

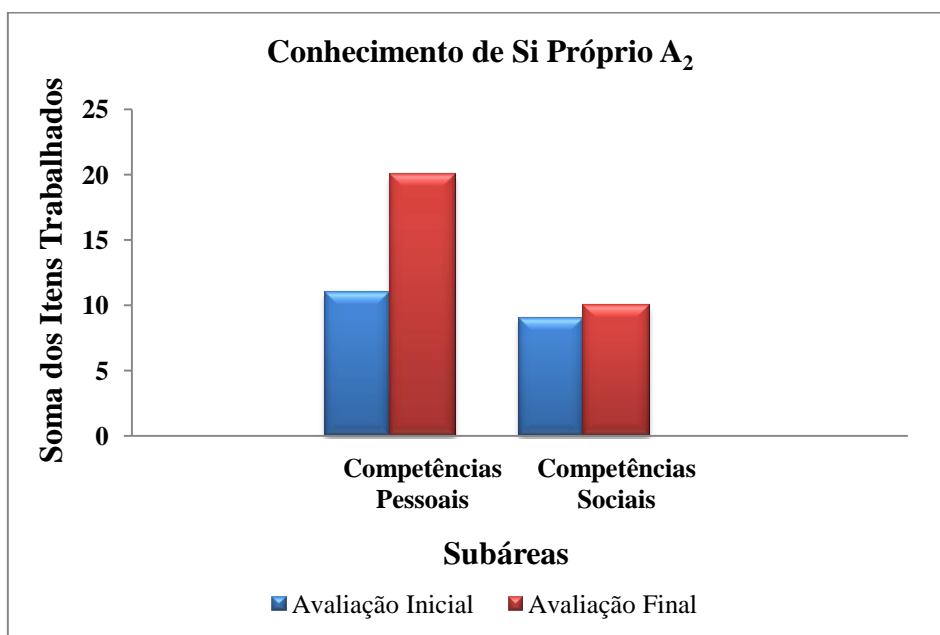
Quadro 20 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₂.

Conhecimento de Si Próprio de A ₂ Aluno com 14 anos de idade e Incapacidade Cognitiva		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Com ajuda, fez respiração abdominal deitado e fixou um ponto solicitado. Não apresentou necessidades ao nível da socialização.
	Intermédia	Já faz respiração abdominal sentado e já iniciou a respiração completa. Já mantém o olhar fixo num ponto, contudo se pedirmos a concentração em mais que um ponto ou que o ponto se mova, ainda tem dificuldade. Mantem-se durante mais tempo deitado no relaxamento contudo o seu coração fica ainda acelerado. Não oferece resistência ao trabalho individual.
	Final	Já efetua respiração completa com ajuda do adulto, pois sozinho ainda não efetua o movimento correto. Já fixa dois pontos de forma alternada, contudo tem dificuldade em fixar um ponto que se move. Consegue abrandar mais o ritmo cardíaco no relaxamento.

Pelo quadro 21 constata-se que o aluno 2, com 14 anos de idade e Incapacidade Cognitiva, na Área do Conhecimento de Si Próprio, demonstrou igualmente capacidades sobretudo ao nível social, na aceitação do adulto para o ajudar individualmente. Nas competências pessoais verificou inicialmente capacidade em respirar abdominalmente e com a prática evoluiu para no final já fazer respiração completa com ajuda direta do adulto. Nos exercícios de limpeza e tonificação orgânica do globo ocular, onde se pede que fixe um ou mais pontos, evoluiu de forma gradual conseguindo manter essa concentração se os pontos estiverem fixos mas não se estes se moverem. No relaxamento, onde inicialmente se mexia com regularidade, foi acalmando a sua agitação, que era sentida inclusive no batimento cardíaco, para no final da intervenção já fazer todo o Yoganidrá com o coração tranquilo.

Estes dados descritivos são sustentados por uma escala numérica, apresentados no gráfico posterior, resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação de A₂.

Gráfico 19 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₂.



Observa-se assim, no gráfico 19, um **grande desenvolvimento das Competências Pessoais** que incluem o controlo respiratório, concentração e relaxamento. Nas competências sociais o aluno já apresentava capacidades iniciais, mesmo assim verificou-se uma melhor partilha com o grupo ao longo das sessões.

Aluna A₃

De forma a facilitar a leitura, no quadro seguinte, é feita uma comparação entre a situação inicial, intermédia e final. Acompanhada da sua caracterização, para a aluna 3 podem ver-se no quadro seguinte os resultados obtidos.

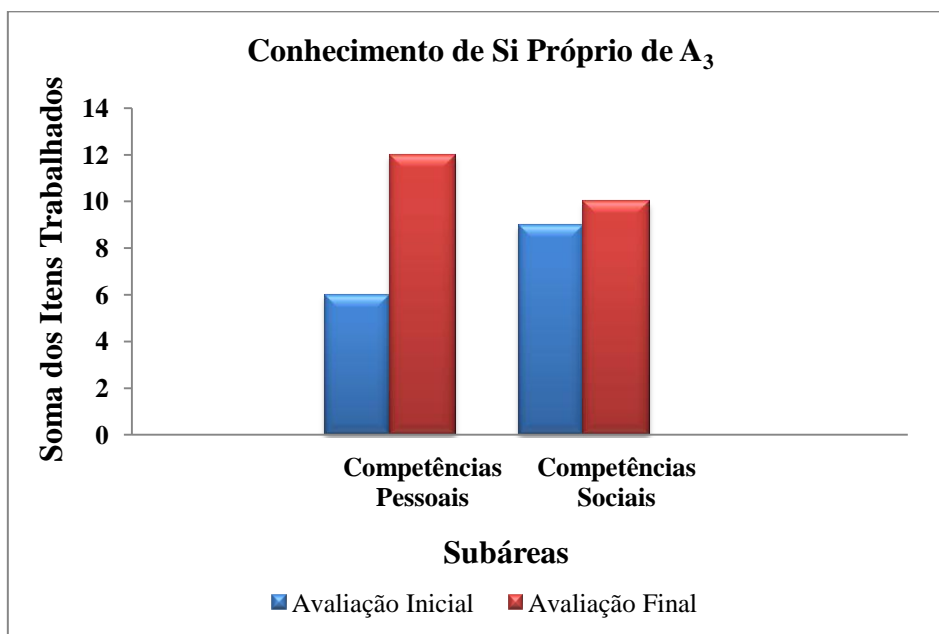
Quadro 21 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₃.

Conhecimento de Si Próprio de A₃ Aluna com 13 anos de idade e Incapacidade Motora		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Teve muita dificuldade na respiração abdominal deitada. Com ajuda fixou um ponto solicitado durante segundos. Não teve necessidades na socialização.
	Intermédia	Continua com dificuldades no controlo da respiração abdominal, contudo com ajuda direta já faz o movimento solicitado. Apesar de expirar pelo nariz fá-lo de forma muito “fraca” não atingindo o objetivo (limpeza das fossas nasais). Melhorou nos exercícios dos olhos, mas mantém a concentração durante pouco tempo, mesmo com ajuda do adulto.
	Final	Faz respiração abdominal deitada sem ajuda, contudo ainda tem dificuldade de o fazer na posição de sentada. Apesar de ter melhorado, continua com dificuldades em manter fixo com o olhar, um ponto principalmente se este se mover. Já faz expirações mais fortes pelo nariz, contudo não ainda o necessário para o limpar. Mantem-se mais tranquila e durante mais tempo no relaxamento.

Pelos dados do quadro 22 verifica-se que a Aluna 3, com 13 anos de idade e Incapacidade Motora, na Área do Conhecimento de Si Próprio, apresentou como subárea mais forte a socialização. Nas competências pessoais, apresentou dificuldade na evolução do controlo respiratório, mesmo assim passou de não fazer qualquer movimento abdominal, para no final já o fazer sozinha na posição de deitada, não o fazendo ainda sentada. Na limpeza das fossas nasais também evoluiu, fazendo já expirações pelo nariz mas não ainda o suficiente para limpar. Relativamente à concentração com o olhar, conquistou alguma melhoria contudo continuou com pouco tempo de concentração especialmente se o ponto se mover.

Estes dados descritivos são sustentados pelo próximo gráfico resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação de A₃.

Gráfico 20 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₃.



Obeve-se assim, no gráfico 20, uma **maior aptidão nas competências sociais** que acabaram por evoluir mais no contacto com os outros, por existir uma outra aluna que a perturbava e a aluna 3 acabou por deixar de se influenciar por essa parceira. A melhoria observada nas Competências Pessoais comprova os avanços descritos nos exercícios respiratórios, de limpeza do corpo e concentração.

Aluna A₄

Para facilitar a análise recordam-se, no quadro apresentado de seguida, os dados de caracterização recolhidos e compara-se a situação inicial, intermédia e final da Psicomotricidade para a aluna 4.

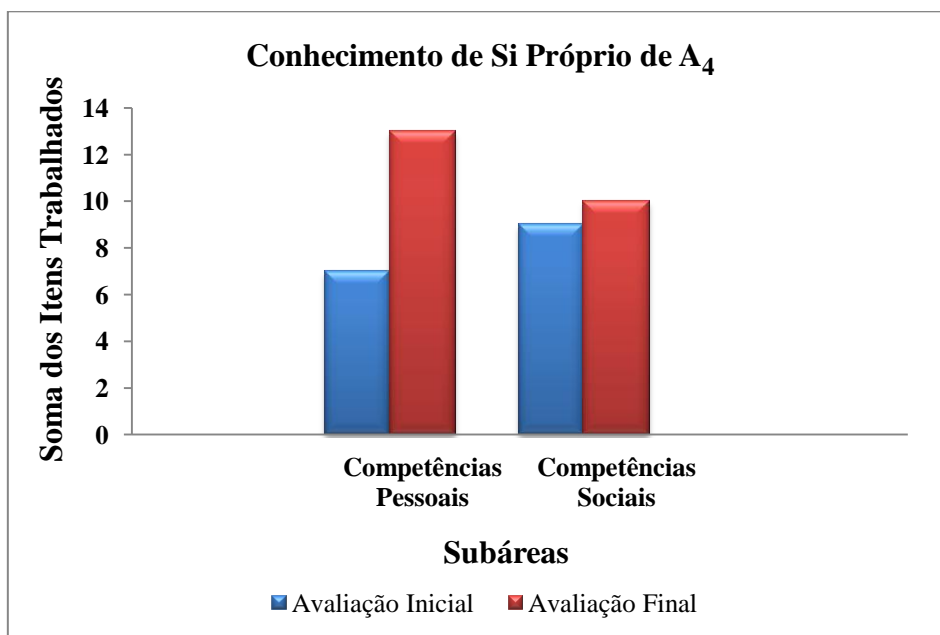
Quadro 22 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₄.

Conhecimento de Si Próprio de A ₄ Aluna com 14 anos de idade e Incapacidade Motora		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Foi registada muita dificuldade na respiração abdominal deitada. Com ajuda fixou um ponto solicitado. Não revelou necessidades na socialização.
	Intermédia	A maior dificuldade depara-se no controlo respiratório. Verifica-se esforço para fazer o exercício contudo este esforço torna-se ansiedade e acaba por não o conseguir. Foi denotado que no relaxamento tem tendência a respirar abdominalmente pelo que passará a ser este o método para a respiração abdominal, relaxar e simplesmente respirar.
	Final	Melhorou na respiração abdominal depois de alterarmos a metodologia (indicado no registo anterior), contudo ainda só o faz deitada. Mantem já o olhar fixo num ponto, contudo em dois pontos alternado só o faz com ajuda. Relaxa completamente no Yoganidrá.

Assim, no quadro 23 verifica-se que a aluna 4 de 14 anos e Incapacidade Motora, no Conhecimento de Si Próprio, não apresentou, logo à partida, dificuldades no relacionamento com o grupo mas no conhecimento pessoal revelou muitas dificuldades no controlo respiratório. Este foi mesmo o problema mais persistente durante todo o projeto, mas acabou por evoluir quando percebemos que ao relaxar fazia melhor a respiração abdominal, caso contrário ficava muita ansiosa para reproduzir o movimento pedido. Passamos então a dar a indicação de fechar os olhos e respirar simplesmente, obtendo assim sucesso na posição de deitada. Progrediu também na sua concentração, conseguindo fixar o seu olhar num ponto solicitado. Relaxa por completo quando solicitado.

No gráfico posteriormente apresentado, verificam-se estes dados descritivos, resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação de A₄.

Gráfico 21 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₄.



Pelo gráfico 21 percebe-se que na A₄, as **competências sociais são uma subárea forte**. A aluna ficou cada vez mais solta e feliz pelo que se verificou também evolução nesta área. A melhoria nas Competências Pessoais deveu-se, como referido, não tanto pela melhoria no controlo respiratório mas sim pelo aumento de concentração e níveis de relaxamento obtidos no final da intervenção.

Aluna A₅

Para melhor análise dos resultados obtidos, é feita no quadro posterior a comparação entre a situação inicial, intermédia e final no Conhecimento de Si Próprio, onde são igualmente recordados os dados de caracterização da aluna 5.

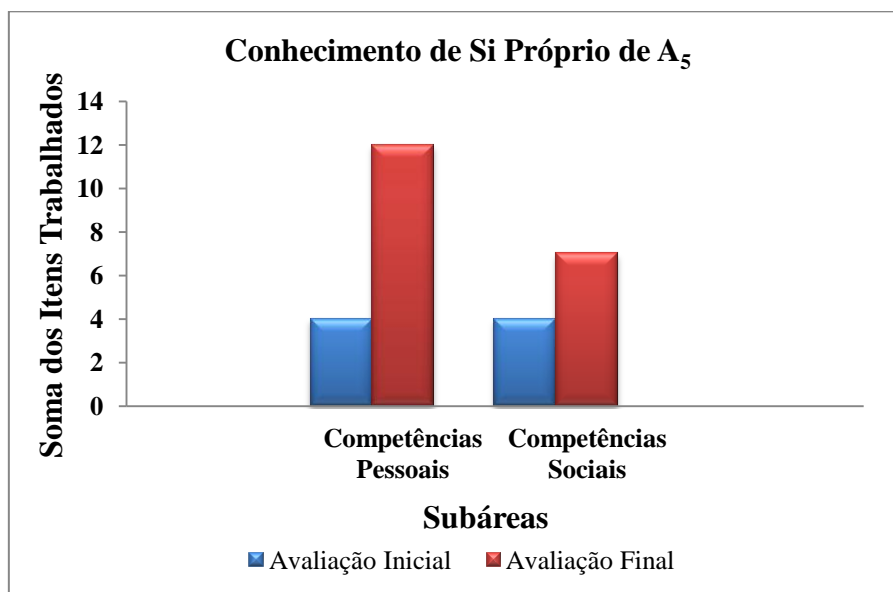
Quadro 23 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₅.

Conhecimento de Si Próprio de A₅ Aluna com 14 anos de idade e PEA		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Necessitou da presença direta do adulto durante toda a aula. Revelou muita agitação. Rejeitou fazer muitos dos exercícios.
	Intermédia	Está a melhorar na respiração abdominal, sendo a estratégia “cheirar” o objeto/peluche da aula. Tem imensa dificuldade em fixar um ponto. Já expira pelo nariz mas deverá melhorar.
	Final	A maior evolução foi mesmo ao nível do relaxamento onde se mantém já serena durante o tempo reservado para tal. Tendo em conta as suas necessidades iniciais esta é uma vitória essencial. Aceita muito mais a ajuda do adulto permitindo o trabalho individual, contudo a sua agitação muitas vezes perturba o trabalho em grupo. Fixa mais facilmente um ponto mantendo-se concentrada pouco tempo. Respira abdominalmente deitada.

Pelo quadro 24 constata-se que a Aluna 5, com 14 anos de idade e PEA, na Área do Conhecimento de Si Próprio, reforçou-se a necessidade permanente do adulto no decorrer de toda a aula e durante todas as sessões. Inicialmente apresentou muita agitação e rejeição em fazer os exercícios, para no final já relaxar, mantendo-se serena durante o Yoganidrá, contudo durante a aula, apesar de ter melhorado, a sua agitação por vezes perturbou ainda o grupo. Evoluiu na concentração de um ponto mas mantém ainda pouco tempo e melhorou também no controlo respiratório, terminado as sessões a fazer corretamente respiração abdominal deitada.

Estes dados descritivos são sustentados pela escala numérica resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação da aluna 5. Os dados estão apresentados no próximo gráfico.

Gráfico 22 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₅.



Confirma-se assim, no gráfico 22, **maior evolução nas Competências Pessoais** que incluem o controlo respiratório bem como a melhoria no relaxamento. E ao nível das Competências Sociais, o sucesso incidiu não só no seu comportamento perante o grupo, o qual não é sistemático devendo continuar a ser trabalho, mas sobretudo na aceitação da ajuda direta durante a aula.

Aluno A₆

Para o aluno 6, no quadro seguinte, podem observar-se a comparação entre a situação inicial, intermédia e final na área do Conhecimento de Si Próprio bem como o relembrar dos dados da sua caracterização.

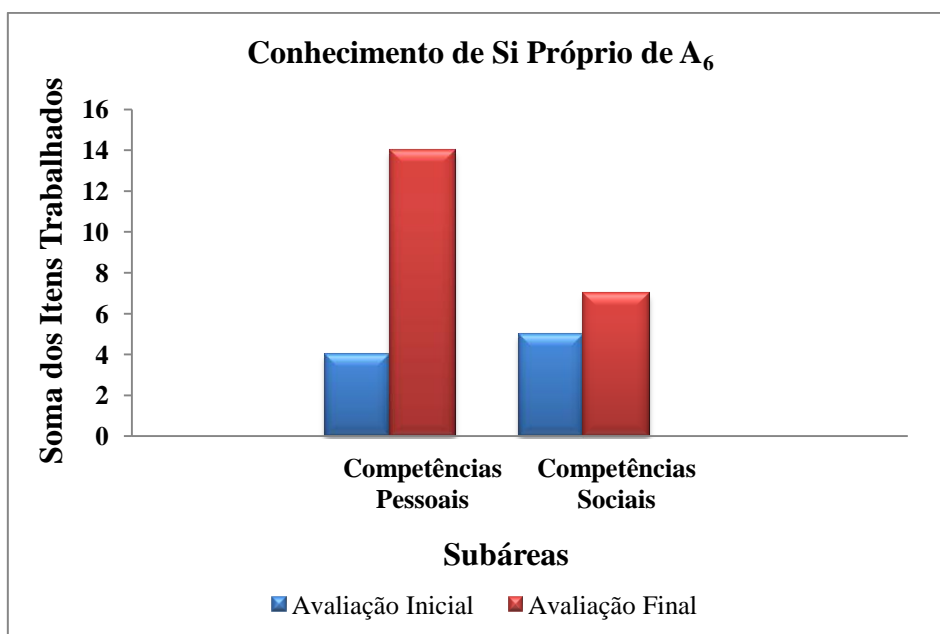
Quadro 24 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₆.

Conhecimento de Si Próprio de A₆ Aluno com 13 anos de idade e Incapacidade Cognitiva		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Revelou muita agitação, mesmo no relaxamento. Não fez muito dos exercícios solicitados. Revelou muita dificuldade na respiração abdominal deitado.
	Intermédia	Revela uma grande evolução na respiração abdominal, fazendo já na posição de deitado, contudo exige sempre a presença do adulto da sala, se não fica mais agitado e não faz. Maior dificuldade em expirar forte pelo nariz, fazendo o ar entrar em vez de sair.
	Final	Consegue fazer a respiração abdominal sentado com sucesso mas mais uma vez pede que o vejam a fazer o exercício. Evoluiu no tempo de concentração num ponto com o olhar e no relaxamento onde já consegue com o toque do adulto manter-se sereno enquanto é realizado o Yoganidrá. O seu comportamento melhorou de forma exemplar comparativamente à primeira aula do Yoga lecionada, revelando uma maior consciência e respeito do que está à sua volta.

Pelos dados apresentados no quadro 25 observa-se que o aluno 6, com 13 anos de idade e Incapacidade Cognitiva, na Área do Conhecimento de Si Próprio, apresentou muitas dificuldades logo à partida, pela agitação já nomeada que interferiu não só na execução dos exercícios, como no trabalho individual e de grupo. No entanto, apesar desta fase inicial, a evolução foi notória, melhorando sobretudo no controlo respiratório e na duração do tempo em que consegue ficar deitado tranquilo no relaxamento. Destaca-se realmente a melhoria no seu comportamento comparativamente à primeira aula do Yoga lecionada.

Estes dados apresentam-se de forma quantitativa no gráfico posterior, resultante do tratamento de dados da sua Grelha de Observação.

Gráfico 23 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₆.



Verifica-se assim, pelo gráfico 23, o **grande crescimento nas Competências Pessoais**, ao nível do controlo respiratório e do relaxamento. E ao nível das Competências Sociais, a melhoria incluiu sobretudo a aceitação do trabalho individual mas também na sua atitude perante o grupo. Realça-se que a pontuação no trabalho individual não foi máxima pela necessidade de atenção por parte do adulto já referida anteriormente.

Aluno A₇

A comparação entre a situação inicial, intermédia e final no Conhecimento de Si Próprio e a caracterização do aluno 7, apresenta-se no próximo quadro.

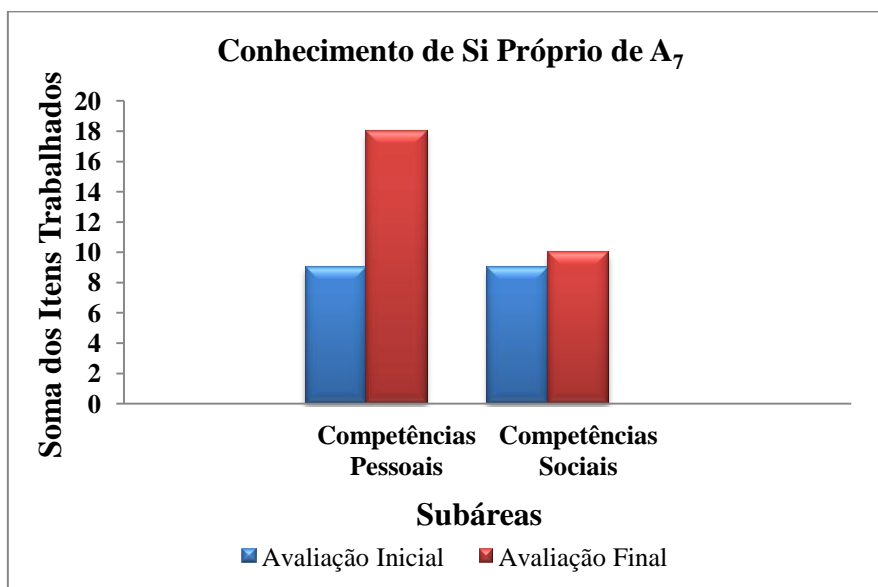
Quadro 25 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₇.

Conhecimento de Si Próprio de A₇ Aluno com 14 anos de idade e Incapacidade Cognitiva)		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Com ajuda, fez respiração abdominal deitado. Fixou um ponto solicitado mas por muito pouco tempo, baixando o braço. Não revelou necessidades na socialização.
	Intermédia	Faz a respiração abdominal sentado e vai iniciar a respiração completa. Mantem o olhar fixo num ou mais pontos solicitados mas como tem pouca força muscular baixa os braços e fica com a coluna completamente curvada o que tem de ser corrigido. Expira pelo nariz mas deverá treinar-se para que consiga limpar o nariz com o exercício.
	Final	Evoluiu muito no controlo respiratório tendo sido já introduzida a respiração completa a qual já faz com ajuda direta do adulto mais não ainda de forma autónoma. Relaxa completamente co Yoganidrá. Graças à sua persistência, melhorou na força de braços para manter um ponto fixo contudo ainda não mantém durante o tempo solicitado.

Analisando os resultados descritivos constantes no quadro 26, verifica-se que o aluno 7, com 14 anos de idade e Incapacidade Cognitiva, na Área do Conhecimento de Si Próprio, fez logo inicialmente respiração abdominal deitado o que previa uma maior evolução nesta área, o que se veio a confirmar, uma vez que, terminou as sessões do Yoga já a fazer respiração completa com ajuda do adulto, não o fazendo ainda sozinho. Apesar de ter evoluído também no tempo de concentração num ponto, para limpeza e tonificação do globo ocular, como tem fraco Tónus Muscular, “perde” a força no braço (o que é solicitado na maior parte destes exercícios) e acaba por interromper o que é solicitado. Quando fixa um ponto na parede melhora no exercício. Evoluiu igualmente na limpeza das fossas nasais, conseguindo já expira pelo nariz mas deverá treinar uma expiração mais forte.

A representação numérica destes dados encontra-se no gráfico apresentado de seguida, sendo este realizado com base no tratamento de dados das Grelhas de Observação desta área do aluno 7.

Gráfico 24 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₇.



Observa-se pelo gráfico 24 que o aluno 7 tinha logo à partida competências sociais inatas, contudo era um aluno contido, demonstrando mesmo por vezes alguma vergonha, o que deixou de existir com o decorrer das sessões. O **grande desenvolvimento das competências pessoais** confirma a evolução no controlo respiratório, bem como na limpeza dos olhos e vias respiratórias.

Aluna A₈

Relembra-se no quadro posterior, os dados de caracterização recolhidos durante o estudo para a aluna 8 e é apresentada uma comparação entre a situação inicial, intermédia e final na área do Conhecimento de Si Próprio.

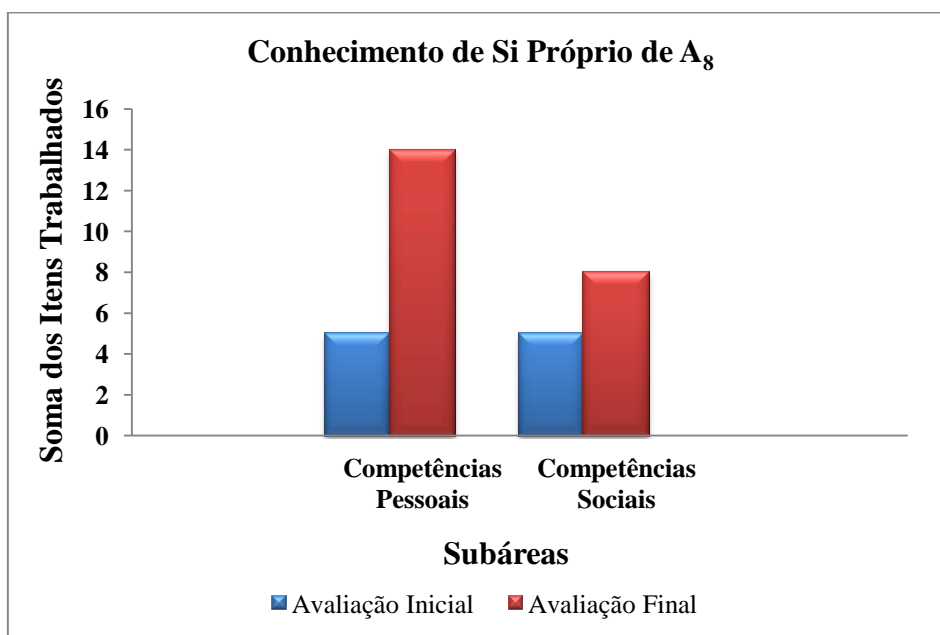
Quadro 26 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₈.

Conhecimento de Si Próprio de A₈ Aluna com 12 anos de idade e Incapacidade Motora		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Demonstrou agressividade para com os colegas, parecendo querer chamar a atenção. Revelou dificuldade na respiração e em relaxar.
	Intermédia	Está a melhorar o controlo do seu comportamento, diminuindo de forma muito significativa os seus momentos de agressividade para com os colegas. Por vezes tenta puxar a colega do lado mas para de imediato quando chamada a atenção. Já faz respiração abdominal sentada.
	Final	A maior evolução registou-se na respiração abdominal, a qual já a dominar na posição de sentada, e já iniciou a respiração completa mas ainda com dificuldade. Esta melhoria teve efeitos práticos muito positivos no controlo das suas emoções: não se têm registado momentos de agressividade durante a aula, melhorando no cumprimento de regras perante o grupo, objetivo primordial desde o início das sessões; e tem relaxado muito melhor durante o Yoganidrá.

Assim constata-se no quadro 27 que para a aluna 8, com 12 anos de idade e Incapacidade Motora, na Área do Conhecimento de Si Próprio, tornou-se uma prioridade trabalhar o controlo da sua agressividade perante os colegas, para que o decorrer, não só das aulas do Yoga mas do dia-a-dia na escola, fosse tranquilo. Depois de aprender a controlar a sua respiração conseguindo já fazer respiração completa com ajuda direta, verificou-se uma melhoria enorme no controlo dos seus impulsos agressivos, sendo que nas últimas não foram registados qualquer comportamento desajustado deste tipo. Melhorou igualmente o seu relaxamento durante o Yoganidrá.

Esta avaliação qualitativa é sustentada pela escala numérica resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação. O próximo gráfico refere-se aos dados do Conhecimento de Si Próprio.

Gráfico 25 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₈.



No gráfico 25 confirma-se, uma **maior evolução das competências pessoais**, correspondentes ao maior controlo respiratório bem como à melhoria no tempo e qualidade do relaxamento. E como consequência direta destes progressos uma melhoria ao nível social, no controlo das suas emoções, melhorando a relação com o grupo.

Aluna A₉

Para mais fácil leitura, apresenta-se no quadro seguinte, a comparação entre a situação inicial, intermédia e final no Conhecimento de Si Próprio e resumem-se os dados de caracterização fundamentais recolhidos para a aluna 9.

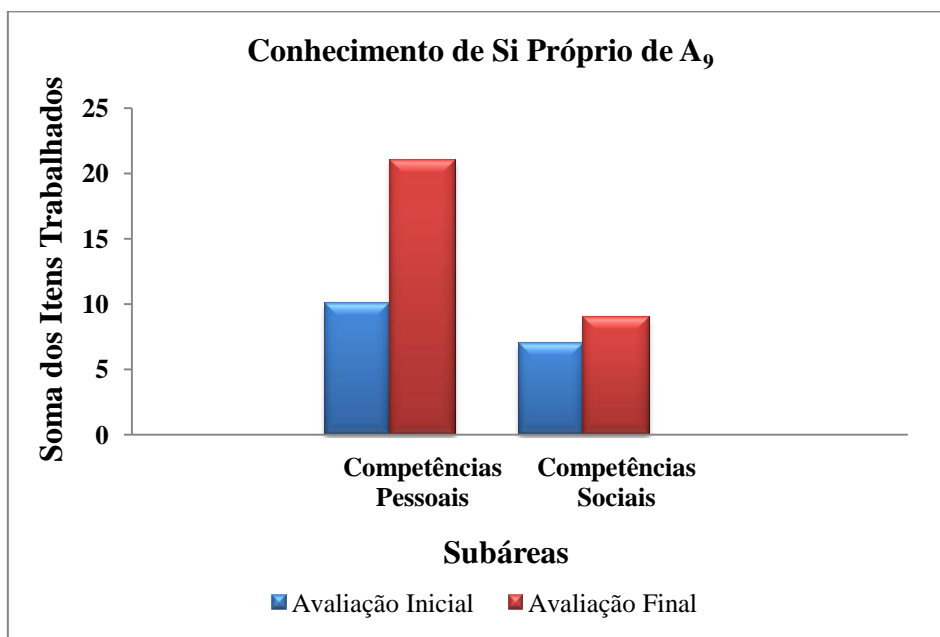
Quadro 27 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₉.

Conhecimento de Si Próprio de A₉ Aluna com 12 anos de idade e Incapacidade Cognitiva		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Com ajuda fez respiração abdominal deitada. Apesar de permitir o trabalho direto nem sempre cumpre o exercício solicitado, fazendo “à sua maneira”.
	Intermédia	Tem evoluído muito no controlo respiratório, fazendo já respiração abdominal sentada. Irá iniciar a respiração completa. Tem-se mantido mais tranquila no relaxamento e tem feito o esforço de cumprir mais o que lhe é pedido, contudo, por vezes tenta fazer os exercícios à sua “maneira”, senta-se quando é para estar de pé... Há que trabalhar esta área.
	Final	Ao nível respiratório está de parabéns, já faz respiração completa sentada com a presença do adulto. Evoluiu nos exercícios de Trátaka, conseguindo já fixar sozinha um ou mais pontos solicitados mas não durante muito tempo. Já faz expirações forte de forma a limpar as suas vias respiratórias. Mantem-se tranquila durante todo o Yoganidrá. Melhorou muito no cumprimento do exercício que é dado, estando mais envolvida e concentrada na atividades da aula, contudo tem de ser lembrada no início da aula para fazer o que é solicitado.

Pelos dados do quadro 28 verifica-se que a aluna 9, com 12 anos de idade e Incapacidade Cognitiva, na Área do Conhecimento de Si Próprio, fez logo com ajuda respiração abdominal deitada e acabou por evoluir de forma exemplar para a respiração completa que faz já quase de forma autónoma. Progrediu também na qualidade do relaxamento e nos exercícios de limpeza e tonificação do globo ocular, bem com das vias respiratórias. Ao nível social foi uma aluna que sempre tentou fazer os exercícios quando e como queria, contudo essa tendência foi enfraquecendo, para no final respeitar o que era solicitado necessitando apenas de um alerta verbal no início da aula.

Estes dados descritivos são sustentados pelo gráfico posteriormente apresentado, resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação da aluna.

Gráfico 26 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₉.



Pelo gráfico 26 percebe-se a **enorme progresso de A₉ nas competências pessoais** que incluem os progressos no controlo respiratório, relaxamento e limpeza do corpo. E ao nível social, a evolução mostrada refere-se ao cumprimento dos exercícios solicitados, tal e qual como demonstrados.

Aluno A₁₀

A comparação entre a situação inicial, intermédia e final no Conhecimento de Si Próprio e a caracterização do aluno 10, apresenta-se no próximo quadro.

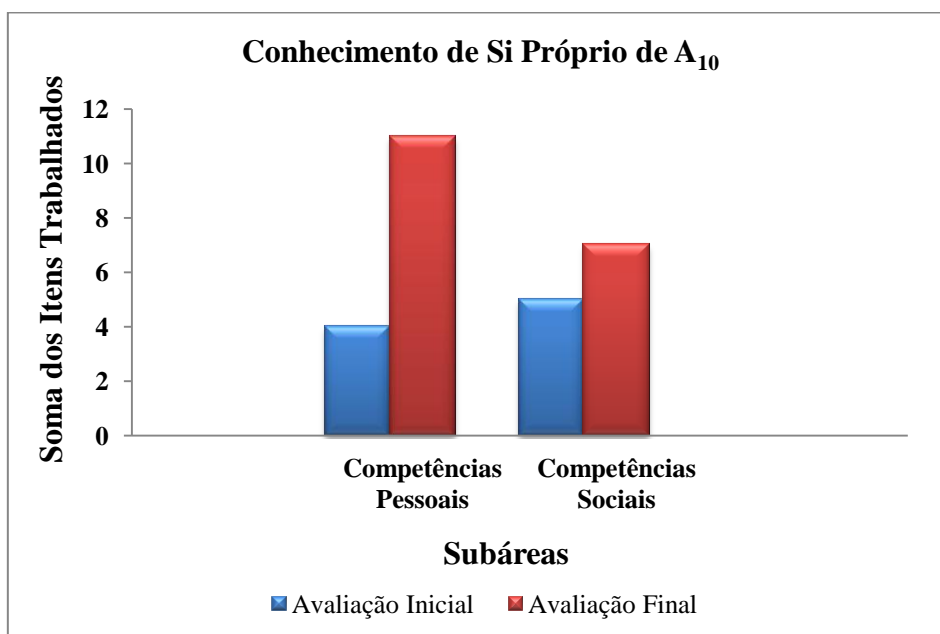
Quadro 28 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₁₀.

Conhecimento de Si Próprio de A₁₀ Aluno com 10 anos de idade e PEA		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Revelou muita dificuldade na respiração abdominal e em fixar um ponto solicitado. Teve dificuldade em cumprir as regras do grupo, levantando-se.
	Intermédia	Com ajuda direta já faz respiração abdominal deitado mas só com a presença do adulto. Fixa um ponto durante 5 segundos mas não se concentra em dois pontos quando solicitado. Tem estado mais calmo no relaxamento mas não durante muito tempo, apresentando sintomas de alguma ansiedade.
	Final	Já faz sozinho respiração abdominal deitado. Fixa já um ponto fixo ou que se move durante alguns segundo, não o fazendo com dois pontos. No relaxamento, apesar de estar a melhorar não é ainda regular, tendo sessões em que se senta e verbaliza quando é pedido que esteja deitado em silêncio.

Assim, verifica-se pelo quadro 29 que o aluno 10, de 10 anos de idade e com PEA, na área do Conhecimento de Si Próprio, inicialmente também revelou muita dificuldade mas evoluiu em tudo o que lhe foi solicitado: terminou respirando já abdominalmente sozinho na posição de deitado; conseguiu fixar um ponto fixo ou que se mova; e melhorou no relaxamento. Neste último ponto, o relaxamento, como o comportamento correto não foi sistemático, acabou por perturbar algumas vezes o grupo.

No gráfico apresentado de seguida, observam-se estes dados qualitativos sob a forma quantitativa (resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação de A₁₀).

Gráfico 27 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₁₀.



Constata-se assim, no gráfico 27, a **maior desenvolvimento das competências pessoais** resultantes do maior controlo respiratório, da concentração (nos exercícios de limpeza e tonificação orgânica) e da melhoria no relaxamento. O progresso nas competências sociais comprova que o aluno inicialmente se levantava e verbalizava quando não era pretendido perturbando o trabalho individual e do grupo, facto que melhorou substancialmente, não sendo ainda perfeito sobretudo porque prejudica o grupo.

Aluno A₁₁

Relembrem-se no quadro posteriormente apresentado, os dados de caracterização recolhidos durante o estudo para o aluno 11 juntamente com a comparação entre a situação inicial, intermédia e final do Conhecimento de Si Próprio.

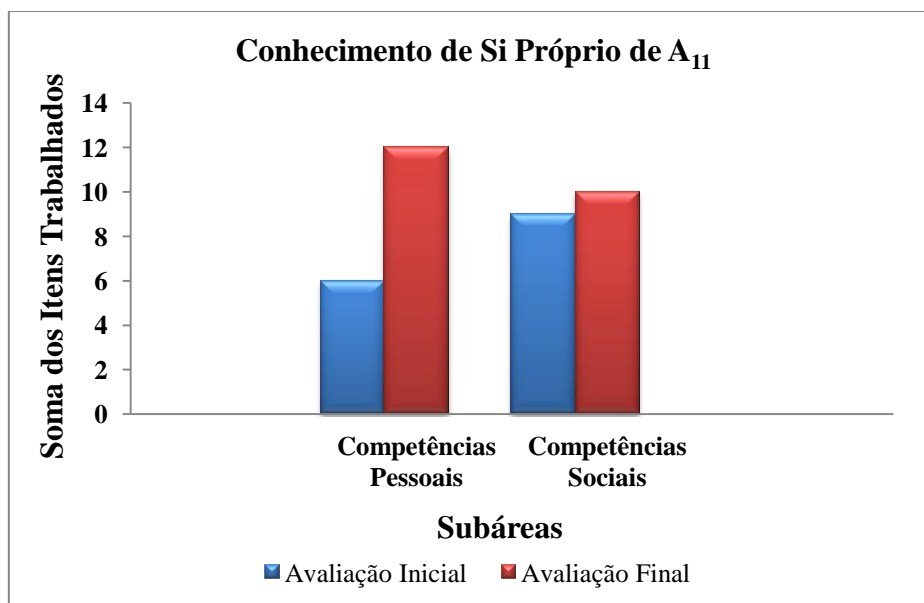
Quadro 29 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₁₁.

Conhecimento de Si Próprio de A ₁₁ Aluno com 6 anos de idade e PEA		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Teve dificuldade na respiração abdominal e em fixar 1 ponto. Cumpriu as regras do grupo, não revelou necessidades na socialização.
	Intermédia	Já faz respiração abdominal deitado mas com ajuda do adulto. Revela imensa dificuldade em manter a atenção num ponto, desviando o olhar. Tem igualmente muita dificuldade em fazer uma expiração forte pelo nariz, fazendo-o pela boca.
	Final	Evoluiu no controlo respiratório fazendo já sozinho a respiração abdominal na posição de deitado. Apesar de estar a evoluir deve-se continuar a trabalhar a concentração num ponto que já mantém com a presença do adulto durante 5 segundos. Fez algumas expirações fortes pelo nariz (de forma a mantê-lo limpo) mas não de forma regular, apenas pontualmente e imitando diretamente o adulto.

Analisando os resultados descritivos no quadro 30, observa-se que o aluno 11, com 6 anos de idade e PEA, na Área do Conhecimento de Si Próprio, evoluiu no controlo respiratório, passando de não conseguir fazer qualquer movimento solicitado para fazer sozinho respiração abdominal deitado. A progressão não foi tão notória mas também aconteceu na concentração num ponto e na expiração forte pelo nariz, não sendo esta última ainda sistemática.

A representação numérica destes dados encontra-se no gráfico seguinte.

Gráfico 28 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₁₁.



Observa-se pelo gráfico 28, a referida **maior crescimento nas Competências Pessoais** que incluem o controlo respiratório bem como limpeza e tonificação do globo ocular

(concentração num ponto) e das vias respiratórias. E ao nível das Competências Sociais, a evolução aconteceu por aceitar com maior tranquilidade a ajuda do adulto, pois inicialmente demonstrava não gostar de alguns tipos de toque.

Aluno A₁₂

Para o aluno 12, no próximo quadro, pode-se observar a comparação entre a situação inicial, intermédia e final no Conhecimento de Si Próprio bem como os seus dados de caracterização.

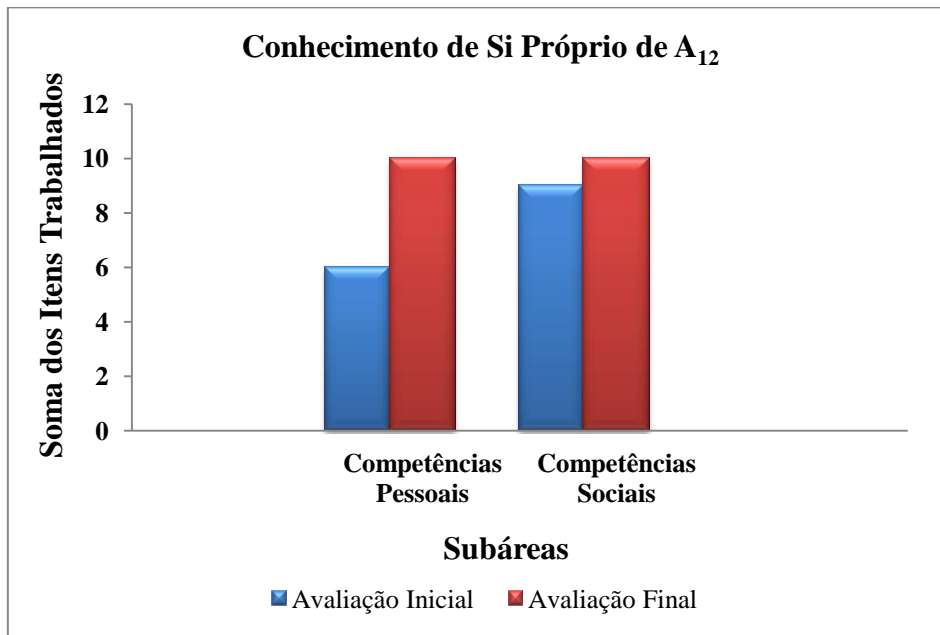
Quadro 30 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₁₂.

Conhecimento de Si Próprio de A₁₂ Aluno com 12 anos de idade e PEA		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Apresentou muita dificuldade na respiração abdominal deitado. Com ajuda fixou um ponto. Aceita a ajuda do adulto mas devido ao medo nem sempre o permite, chorando, contudo não perturba o grupo.
	Intermédia	Está melhor na respiração abdominal, fazendo-a já quando deitado com ajuda do adulto. Não executa ainda expirações fortes pelo nariz, inspirando em vez de expirar, contudo como se apercebe que não tem sucesso, fica nervoso o que nos impede de continuar a exigir. Está a ter maior facilidade em manter a concentração num ponto fixo ou alternado entre dois pontos mas não se um ponto se mover.
	Final	Não conseguimos obter avanços nas expirações fortes pelo nariz. Deverá continuar a ser trabalhada uma vez que é essencial para a sua saúde. Melhorou sim na respiração abdominal deitado mas ainda com a presença do adulto, não tendo já necessidade do toque direto para a executar mas ainda não faz completamente sozinho (faz por imitação direta). Manteve-se calmo durante toda a sessão do Yoga.

Pelos dados apresentados no quadro 31, destaca-se que o aluno 12, com 12 anos de idade e PEA, no Conhecimento de Si Próprio, apresentou dificuldades transversais a todas as subáreas avaliadas, mas apesar da sua insegurança registaram-se evoluções significativas. Assim, no final das 20 sessões já fez respiração abdominal deitado sem a necessidade do toque direto do adulto mas precisando da presença deste. Evoluiu também na concentração em um ponto fixo ou alternando entre dois pontos mas não se um ponto se mover. A maior dificuldade permaneceu em fazer expirações pelo nariz, fazendo consecutivamente pela boca e como se apercebia que não estava a obter sucesso, ficava rapidamente agitado pelo que não podemos insistir muito neste exercício.

No gráfico posterior, estes dados descritivos apresentam-se por uma escala numérica resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação da aluna A₁₂.

Gráfico 29 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₁₂.



Pelo gráfico 29 verifica-se que apesar da insegurança, A₁₂, este **evoluiu sobretudo nos exercícios correspondentes às competências pessoais** (respiração e concentração). Nas competências sociais, apesar de cumprir as regras do grupo, por vezes a sua agitação influenciava o trabalho individual, o que foi melhorando progressivamente.

Aluno A₁₃

De forma a facilitar a análise dos resultados obtidos no aluno 13, no quadro seguinte, apresentam-se a comparação entre a situação inicial, intermédia e final no Conhecimento de Si Próprio e os seus dados de caracterização.

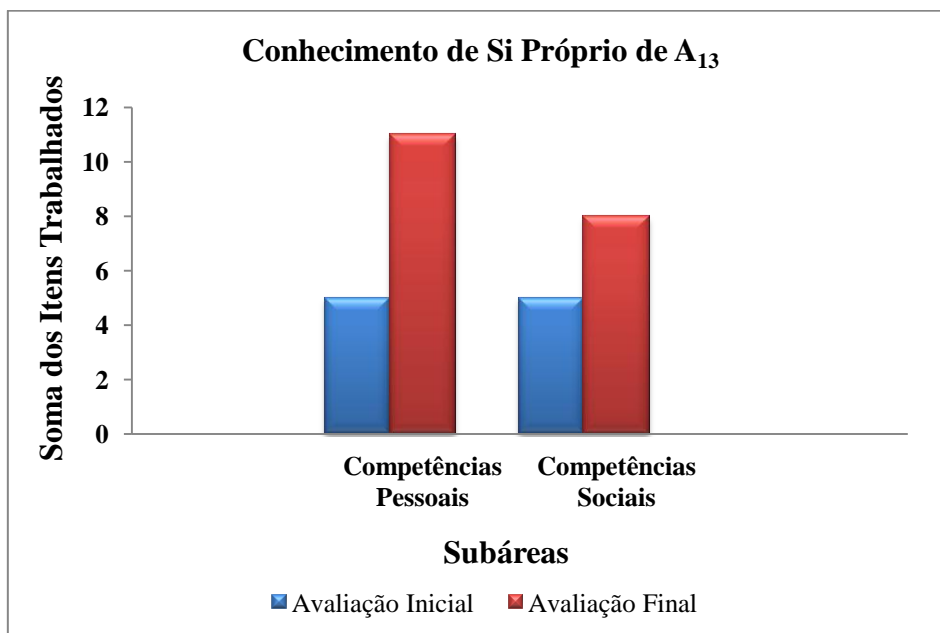
Quadro 31 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₁₃.

Conhecimento de Si Próprio de A ₁₃ Aluno com 6 anos de idade e PEA		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Apresentou-se muito emocional, chorando durante grande parte da aula, o que dificultou o trabalho individual.
	Intermédia	Pontualmente está mais calmo mas ainda com momentos de insegurança. Melhorou muito no controlo da respiração, essencial para equilibrar as suas emoções, respirando já abdominalmente deitado. Fixa um ponto mas durante muito pouco tempo, desviando o olhar para baixo.
	Final	Faz a sessões mais calmo e sorri já com o reforço positivo, demonstrando-se muito mais seguro enquanto faz os exercícios. Aceita a aproximação do adulto sem criar ansiedade. Já faz respiração abdominal sentado mas só com a ajuda direta do adulto. Melhorou igualmente na expiração forte pelo nariz mas apenas por imitação direta do adulto.

Analisando os resultados descritivos do quadro 32, verifica-se que no aluno 13, com 6 anos de idade e PEA, a evolução foi igualmente gratificante no Conhecimento de Si Próprio. Considera-se que esta foi fundamental para o aumento da autoconfiança e segurança nomeados anteriormente, uma vez que melhorou imenso no controlo respiratório essencial para acalmar as suas emoções. Terminou as sessões a fazer já respiração abdominal sentado com a ajuda do adulto. Também como auxílio do adulto, melhorou na limpeza do globo ocular (fixar um ponto) e das fossas nasais.

Esta avaliação qualitativa é sustentada pela escala numérica do gráfico apresentado posteriormente, resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação.

Gráfico 30 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₁₃.



Confirma-se pelo gráfico 30 que o aluno 13, novamente a existência de uma **grande progresso no conhecimento de si próprio**, devido sobretudo ao controlo respiratório que passou a ter, para além da concentração intrínseca nos restantes exercícios nomeados nas competências pessoais. Aprendendo a respirar, passou a controlar mais facilmente as suas emoções o que teve diretamente consequência no seu comportamento, aceitando melhor a ajuda do adulto e a participação no grupo. Melhoria visível nas barras das competências sociais.

Aluna A₁₄

Relembrem-se, no quadro apresentado de seguida, os dados de caracterização recolhidos durante o estudo para o aluno 14 bem como a comparação entre a sua situação inicial, intermédia e final na Psicomotricidade.

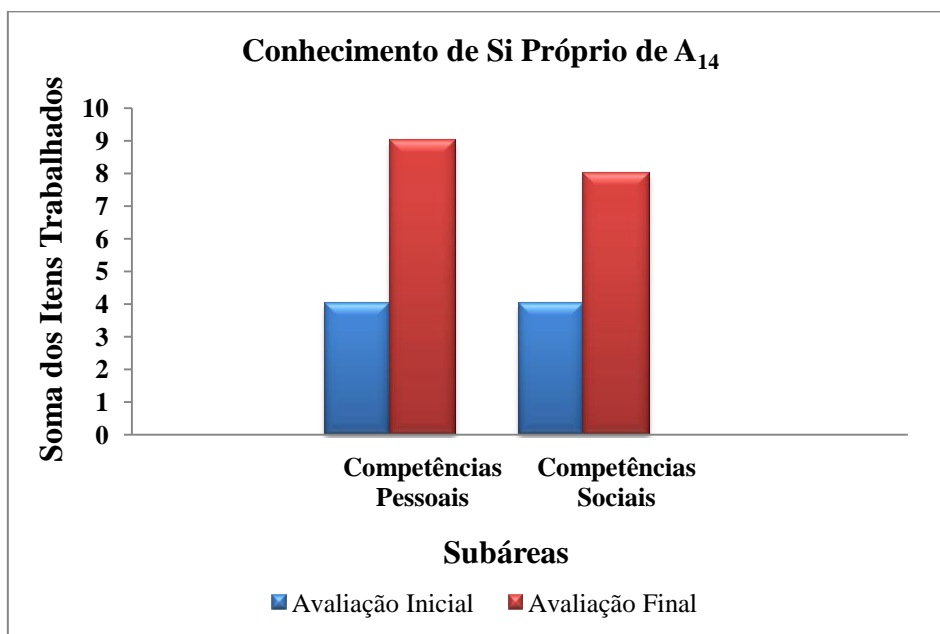
Quadro 32 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₁₄.

Conhecimento de Si Próprio de A₁₄ Aluno com 9 anos de idade e PEA		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Apesar de não destabilizar, transmite agitação interna, estando constantemente com maneirismos e alheado da aula e de quem está à sua volta. Tem dificuldade em seguir os exercícios solicitados, mesmo com o trabalho individualizado.
	Intermédia	Apesar de continuar muito no “seu mundo”, já olha quando é mostrada a imagem e enquanto se demonstra sorrindo. Avançou na respiração abdominal, contudo ainda o faz apenas pontualmente, deitado e com ajuda direta. Não faz qualquer expiração (nem pelo nariz nem pela boca), quando solicitado simplesmente não reage.
	Final	Melhorou no seu comportamento individual estando mais integrado nas atividades do grupo (como foi deferido, olha e sorri). Faz respiração abdominal deitado quando descontraído e com ajuda direta do adulto. Já reage à expiração forte mas apenas com a ação descrita anteriormente (olha e sorri), não executa qualquer ação, mas já repara no exercício. Mantém-se muito mais calmo durante o relaxamento.

Assim, verifica-se pelo quadro 33, que o Aluno 14 com 9 anos de idade e PEA, na Área do Conhecimento de Si Próprio, alcançou uma visível evolução na integração das diferentes atividades. Quando inicialmente demonstrava estar completamente à parte do que era feito com o restante grupo, progressivamente foi olhando e sorrindo aceitando mais facilmente a ajuda direta do adulto. Como consequência desta integração sensorial, melhorou nos exercícios solicitados. No final das sessões já conseguiu fazer respiração abdominal deitado, quando descontraído e com ajuda. Começou também a reagir a exercícios que nem sequer aparentava “ver”, como é o caso das expirações fortes.

Estes dados descritivos são sustentados pela escala numérica resultante do tratamento de dados das Grelhas de Observação. O próximo gráfico refere-se aos dados da Psicomotricidade.

Gráfico 31 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₁₄.



Pelo gráfico 31 percebe-se que A₁₄, apesar de ter sido em pequena escala, obteve **desenvolvendo tanto nas competências pessoais**, sobretudo no controlo respiratório, **como nas competências sociais**, ficando mais integrado no grupo e aceitando melhor a ajuda do adulto.

Aluna A₁₅

No quadro posteriormente apresentado, resumem-se os dados de caracterização fundamentais recolhidos para o aluno 15 e faz a comparação entre a situação inicial, intermédia e final do Conhecimento de Si Próprio.

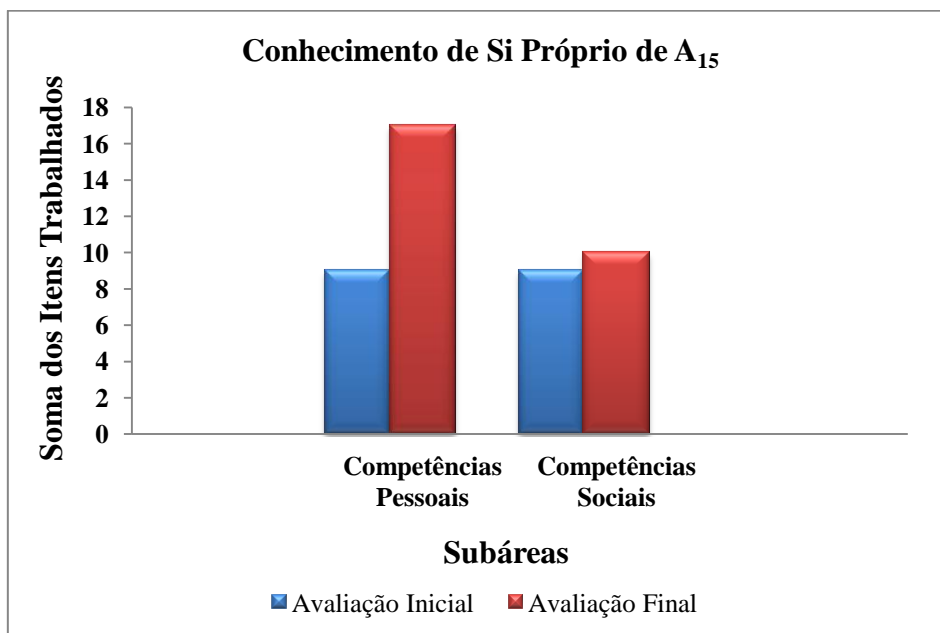
Quadro 33 – Avaliação Qualitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₁₅.

Conhecimento de Si Próprio de A ₁₅ Aluno com 10 anos de idade e PEA		
Avaliação Qualitativa	Inicial	Com ajuda, fez respiração abdominal deitado e fixou um ponto. Aceitou a ajuda direta e cumpriu as regras do grupo, não revelando necessidades na socialização.
	Intermédia	Já faz de forma exemplar respiração abdominal sentado. Irá ser iniciada a respiração completa. Está a evoluir nos restantes exercícios com exceção da expiração forte pelo nariz que apenas faz pontualmente.
	Final	Já faz respiração completa mas com ajuda direta do adulto. Relaxa completamente no relaxamento tendo até dificuldade em voltar depois novamente à posição de sentado. Consegue fixar um ponto fixo ou que se move mas não dois pontos alternadamente. Onde tivemos maior dificuldade em progredir foi mesmo na limpeza das fossas nasais.

Pelos dados do quadro 34 verifica-se que o aluno 15, com 10 anos de idade e PEA, na Área do Conhecimento de Si Próprio, fez logo com ajuda respiração abdominal deitado e acabou por conseguir evoluir progressivamente até fazer respiração completa na posição de sentado com ajuda. Melhorou também na limpeza e tonificação do globo ocular fixando um ponto fixo ou móvel, no entanto manteve dificuldade no exercício para manter limpas as fossas nasais, não conseguindo expirar forte pelo nariz sempre que solicitado. Sempre aceitou a ajuda direta e cumpriu as regras do grupo.

No gráfico seguinte, observam-se estes dados qualitativos sob a forma quantitativa (obtidos com tratamento de dados das Grelhas de Observação de A₁₅).

Gráfico 32 – Avaliação Quantitativa do Conhecimento de Si Próprio de A₁₅.



Confirma-se assim no gráfico 32, a já presente predisposição para as competências sociais, se bem que acabou por evoluir uma vez que, à medida que ia conhecendo melhor a estrutura da aula, se foi soltando, sorrindo e interagindo mais com o grupo. O **maior crescimento na área das competências pessoais** comprova o melhor controlo respiratório bem como uma crescente concentração num ponto para limpeza e tonificação do globo ocular.

Depois de apresentados e analisados individualmente, os resultados de todos os 15 participantes no estudo, similarmente ao que foi apresentado para o 1º objetivo, e seguindo o mesmo raciocínio, juntaram-se os dados de todos os alunos visando obter

uma visão global dos resultados. Apresentam-se no próximo quadro, os valores correspondentes às subáreas do Conhecimento de Si Próprio.

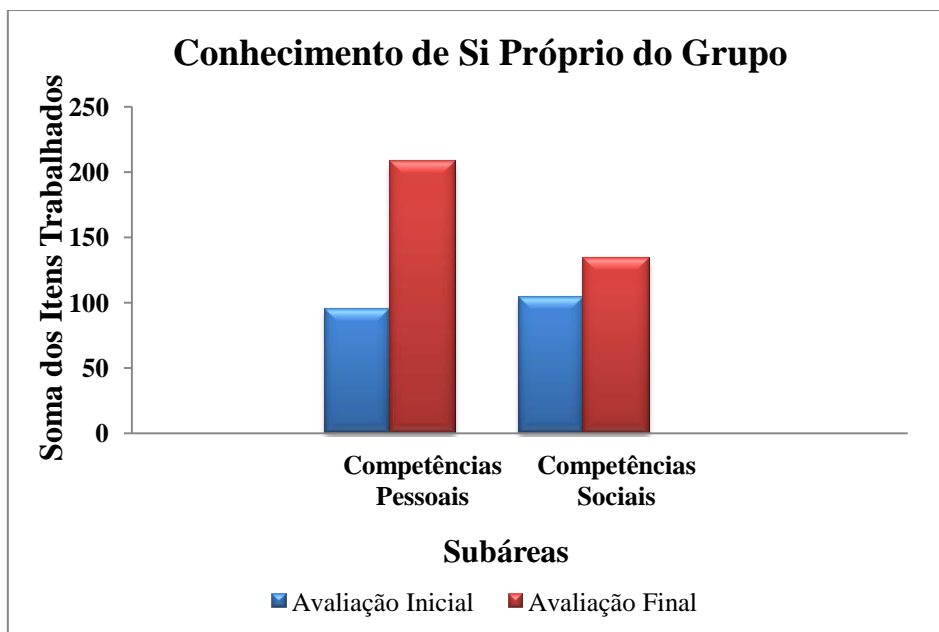
Quadro 34 – Avaliação Global do Grupo na Área do Conhecimento de Si Próprio.

		Avaliação Inicial	Avaliação Final
Conhecimento de Si Próprio do Grupo	Competências Pessoais	95	208
	Competências Sociais	104	134

Pelos dados apresentados no quadro 35, verifica-se que, ao nível do grupo existiu um progresso significativo nas duas subáreas estudadas. Nas Competências Pessoais obteve-se um crescimento de 113 e nas Sociais de 30.

Para mais fácil perceção do avanço alcançado, apresentam-se os valores do quadro 35, sob a forma de gráfico.

Gráfico 33 – Avaliação Global do Grupo na Área do Conhecimento de Si Próprio.



No gráfico 33 observa-se claramente o crescimento obtido pelo grupo com a intervenção do Yoga no Conhecimento de Si Próprio. Relativamente às Competências Pessoais, o desenvolvimento registado resultou das melhorias ao nível do controlo respiratório (Pránáyáma), de limpeza do corpo (Kriyá) e do relaxamento (Yoganidrá).

No que diz respeito às Competências Sociais, o progresso observado resultou da melhoria da integração do grupo no decorrer das aulas do Yoga.²

Cruzando estes resultados globais com os individuais já analisados (compilados no Anexo X – Tabelas de Registo), verifica-se que esta evolução foi independente das capacidades iniciais e da problemática em causa, sendo que todos se desenvolveram nesta área. Partindo deste cruzamento de dados foram igualmente registadas outras melhorias concretas: evolução não só ao nível da concentração em si próprio como no que está à sua volta; uma melhor gestão das emoções, verificada por um maior controlo da agitação dos participantes, trazendo-lhe maior serenidade; maior segurança fazendo os exercícios com maior confiança e alegria (autoestima); desenvolvimento da persistência e dedicação enquanto vivenciavam a aula do Yoga; maior aceitação do trabalho individual, permitindo uma maior proximidade do adulto para ajudar nos exercícios; melhoria no cumprimento de regras permitindo um melhor fluir da aula, revelador de um “saber estar” em grupo.

Os resultados obtidos estão de acordo com Martins (2011) que refere que as aulas do Yoga desenvolvem as Competências Sociais e Pessoais, proporcionando o desenvolvimento integral e harmonioso dos alunos.

Também Morais e Balga (2007) mencionam no seu estudo resultados semelhantes à atual investigação, afirmando que a prática do Yoga desenvolve a concentração, a calma, a autoestima e a valorização do meio que nos rodeia.

Os mesmos resultados obtidos nesta investigação são salientados por Ehleringer (2010). Entre eles destacam-se que ao fazer a respiração aprendida no Yoga, os alunos aprendem a acalmar o seu corpo, aumentam a capacidade para se autocontrolarem, diminuindo a frequência de “crises” e melhoram a sua concentração, ajudando-os levar uma vida mais equilibrada, saudável, socialmente integrados e independentes.

O estudo de Gomes (2014) vai igualmente ao encontro dos resultados obtidos nesta investigação, afirmando que o Yoga desenvolve exercícios respiratórios (Pránáyáma), que ajudam num maior autocontrolo, deixando os alunos mais calmos; proporciona

² Esta análise resultou da consulta dos itens da grelha de observação na área do Conhecimento de Si Próprio (anexo IV).

maior atenção/concentração; desenvolve a resiliência; promove uma maior aceitação de si mesmo e dos outros.

Baptista e Dantas (2002) concluíram, tal como neste estudo, que o Yoga melhora o autocontrolo, reduzindo a ansiedade e especificam inclusive, que ao desenvolver controlo sobre a respiração (Pránáyáma), o praticante induz-se tranquilidade emocional e mental.

De acordo com esta investigação está também Furlanetti (2014), que observou no seu estudo, que a prática do Yoga aumenta a concentração; proporciona maior autocontrolo; maior facilidade em lidar com situações adversas / problemas; maior tolerância; e maior facilidade de inserção no grupo.

Segundo Leal (2010), é através da prática da Meditação (Disciplina Técnica mais importante do Yoga) que a criança consegue descobrir e tomar consciência do potencial interior, influenciando diretamente na sua autoestima, benefício que também foi comprovado com este projeto nas UEE/E.

Deví (2010) destaca, tal como verificado no presente estudo, que a prática do Yoga: desenvolve o controlo respiratório e a capacidade pulmonar; ensina a criança a manter o seu corpo limpo e saudável; reduz a ansiedade; favorece a atenção e a concentração; ajuda a criança a relaxar; desenvolve a autoestima; consciencializa para um maior respeito por si mesmo e pelo outro.

Também Súryánanda (2017) e a Confederação Portuguesa do Yoga (2018a,c) confirmam os benefícios alcançados nesta investigação. Entre eles destaca-se que o Yoga Sámkhya: desenvolve diferentes exercícios respiratórios de influência energética e neurovegetativa (Pránáyáma); combate fortemente o stress; visa a limpeza e melhor funcionalidade dos órgãos do nosso corpo; proporciona o reforço da vontade, da autoexigência; treina a atenção e concentração por largos períodos de tempo; ajuda a criança a caminhar mais consciente e com maior segurança; confere uma forte base ética e moral de respeito por si próprio e pelo próximo.

Verifica-se assim que em ambas as subáreas do Conhecimento de Si Próprio se obteve um crescimento positivo não só nesta intervenção das aulas do Yoga nas UEE/E, como em diversas investigações apresentadas. Desta forma, confirma-se que a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio,

desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.

Capítulo VI – Conclusões

A profissão de professor continua a ser a Única que Forma Pessoas desde criança até à idade adulta, desempenhando por isso um papel fundamental. Adjacentes a todas as mudanças da sociedade, cada vez mais os alunos demonstram dificuldade na gestão das suas emoções e na aceitação do outro, verificando-se inclusive em idades muito precoces, sintomas de ansiedade que não se observavam há alguns anos atrás. Com esta renovada realidade, a escola tem procurado novas respostas que ajudem os alunos a superar estas necessidades, criando sobretudo estratégias que lhes ofereçam uma melhor capacidade de gerir, como Pessoa, todas as alterações que acontecem dentro e fora da criança. Assim na escola, cada vez mais se desenvolve a Inteligência Emocional, paralelamente à Inteligência Académica, tendo-se inclusive cada vez mais a noção de que o desenvolvimento da primeira, projetará futuros jovens / adultos mais estáveis, seguros, tranquilos, confiantes... e mais amigos do próximo, valorizando a diversidade em vez de a reprovar.

Neste sentido, visando o desenvolvimento dos alunos como um todo, o Yoga tem cada vez mais chegado às crianças, inclusive praticando nas suas escolas. Os resultados obtidos têm sido reveladores de imensos benefícios, contudo, ao estudar as diferentes populações abrangidas pelas aulas do Yoga, em Portugal, não foram encontrados registos da sua implementação junto dos alunos com maiores necessidades, os que frequentam Unidades de Ensino Especializado e Estruturado. Desta realidade, surgiu o interesse de investigar qual seria o impacto desta prática junto de alunos com necessidades tão específicas. Tal intenção tornou-se ainda mais aliciante e pertinente quando, depois de realizada uma pesquisa ao nível internacional, apenas foi encontrado um artigo que revelava os benefícios do Yoga em alunos com autismo.

Assim, depois de elaborado todo o procedimento necessário, desenvolveu-se uma investigação que permitiu responder à seguinte questão de partida: “Qual o contributo da prática do Yoga Sámkhya no desenvolvimento das áreas da Psicomotricidade e do Conhecimento de Si Próprio dos alunos com NEE que frequentam as Unidades de

Ensino Especializado / Estruturado?”. De forma a objetivar o estudo, as áreas observadas foram trabalhadas individualmente e divididas em subáreas.

Para a Psicomotricidade, foram avaliados o Equilíbrio, o Tónus Muscular, a Flexibilidade e a Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.

Relativamente ao equilíbrio, os resultados indicam que a prática do Yoga melhora esta capacidade em alunos com NEE tão específicas. Os praticantes aumentaram substancialmente no tempo de permanência das posições solicitadas, ao mesmo tempo que melhoraram na performance com que executaram os exercícios, o que revela um maior controlo sobre o seu próprio corpo. Apesar de não ser objetivo inicial, a análise dos dados recolhidos, permitiu-nos observar uma correspondência direta entre o equilíbrio físico e o equilíbrio emocional de cada praticante, uma vez que: os alunos que apresentaram mais dificuldade em manter-se fisicamente na posição de equilíbrio demonstraram também maior instabilidade emocional; e os que mais se desenvolveram nos exercícios físicos de equilíbrio foram também os que mais evoluíram no seu controlo emocional, tornando-se crianças mais estáveis e alegres. Fazendo uma análise transversal a todos os participantes, pela atitude em aula, verificou-se que independentemente do estado inicial e da incapacidade do aluno, todos eles evoluíram no seu equilíbrio físico e no emocional.

No Tónus Muscular, os resultados obtidos revelaram igualmente uma melhoria significativa, e que foi verificada em todos os participantes. Mesmo os alunos com incapacidades motoras graves, que se deslocam em cadeira de rodas, desenvolveram imenso a sua força e resistência musculares, necessitando para tal, apenas de adaptações nos exercícios de forma a conseguirem executá-los. As adequações realizadas para cada aluno em particular visaram sempre o desenvolvimento dos músculos que lhes permitiria um melhor desempenho e bem-estar no seu dia-a-dia. A maior parte dos participantes revelou gostar deste tipo de exercícios, exigindo de si próprios e demonstrando uma maior persistência e força de vontade para a realização dos exercícios, o que fez aumentar o tempo de permanência, um dos fatores de avaliação neste estudo do desenvolvimento da Psicomotricidade através do Yoga.

O estudo da Flexibilidade revelou resultados igualmente positivos junto dos alunos das UEE/E. Registou-se uma melhoria da flexibilidade em todos sem exceção, independentemente da Incapacidade que apresentam. Registou-se maior descontração

dos alunos nestes exercícios, revelando o aumento da capacidade em relaxar o corpo numa determinada posição. Este facto poderá ter contribuído para uma maior avanço nesta subárea, uma vez que ao executá-los relaxavam e divertiam-se, aumentando a sua permanência.

No que diz respeito à Consciência do Corpo, foram integrados exercícios de psicomotricidade mais fina feita com as mãos e outros de natureza mais global, visando desenvolver uma consciência geral de todo o corpo. Os resultados revelaram igualmente um progresso positivo transversal ao grupo, independente da incapacidade do aluno, uma vez que, todos aumentaram a consciência e controlo corporal, não só nas posições mais finas como nas mais globais. De uma análise mais cuidada aos dados recolhidos verificou-se uma relação interessante. Os alunos que inicialmente tiveram maiores dificuldades nos exercícios da consciência do corpo, foram os que também indicaram ter menor consciência do espaço que os envolvia e da atividade na qual estavam a participar. Observando a sua evolução, foram-se envolvendo e reagindo mais ao que se passava no decorrer da aula ao mesmo tempo que melhoraram nos exercícios definidos para desenvolver a consciência do corpo.

Quanto à investigação realizada para o desenvolvimento do Conhecimento de Si Próprio nos alunos das UEE/E através do Yoga, foram avaliadas a evolução nas Competências Pessoais e Sociais.

Para as Competências Pessoais, os resultados obtidos revelaram que todos os alunos, sem exceção, melhoraram de forma muito significativa o seu controlo respiratório (Pránáyáma), a limpeza do seu corpo (Kriyá) e no seu relaxamento (Yoganidrá). Simultaneamente foram adquirindo outras competências, destacando-se: aumento da concentração em si próprio e no que está à sua volta; melhor gestão das emoções, verificando-se maior controlo perante o surgimento de agitação interna, havendo maior registo de momentos de serenidade e alegria durante as aulas; na autoestima, na persistência e dedicação enquanto vivenciavam a aula do Yoga.

A investigação realizada para as Competências Sociais revelou um grande progresso da integração do grupo no decorrer das aulas do Yoga. Este facto foi transversal às três Incapacidades envolvidas, mesmo nos alunos com PEA. Considera-se que esta evolução na integração do grupo poderá ter advindo dos cuidados iniciais tidos em conta sobre o ambiente e estrutura que envolveu as aulas. Foi registado que os alunos com maior

resistência a adquirir competências sociais, foram também os que tiveram maiores dificuldades na aquisição das competências pessoais. Esta ligação poderá levar-nos a concluir que o conhecimento de si próprio tem influencia direta dentro e fora de cada praticante. Com a prática do Yoga, todo o grupo, independentemente da sua aptidão inicial, evoluiu no desenvolvimento de competências sociais específicas que não tinham anteriormente a esta intervenção.

Assim, perante todos os dados apresentados e os resultados obtidos, infere-se que a prática semanal do Yoga Sámkhya desenvolve as áreas da Psicomotricidade e do Conhecimento de Si Próprio dos alunos com NEE que frequentam as UEE/E, acrescentando-se que, por ser uma prática em grupo mas trabalhada individualmente, permite que cada um progrida no que mais necessita, independentemente das características de quem está em aula.

Para futuras investigações sugere-se o alargamento deste estudo a um maior número de áreas de intervenção que sejam benéficas para os alunos com NEE que frequentem as UEE/E, como a comunicação e a autonomia. Seria igualmente interessante expandir as aulas do Yoga às turmas dos alunos em questão e estudar os efeitos obtidos no grupo, nomeadamente na integração, aceitação e entajuda para com o próximo.

Capítulo VII – Bibliografia

Almas, R. (2007). *O Yoga no Caminho da Psicomotricidade*. Tese de Pós-Graduação Rio de Janeiro, Universidade Cândido Mendes. [Em linha]. Disponível em <<http://www.avm.edu.br/monopdf/7/RENATA%20VIANA%20ALMAS.pdf>>.

[Consultado em 23/02/2018].

Almeida, S. (2014). *Genes envolvidos na determinação do autismo*. Tese de Mestrado Porto, Universidade Fernando Pessoa. Faculdade de Ciências da Saúde. [Em linha]. Disponível em <<https://core.ac.uk/download/pdf/61017471.pdf>>. [Consultado em 25/02/2018].

Alonso, M. e Bermejo. B. (2001). *Atraso mental: adaptação social e problemas de comportamento*. Portugal, Editora McGraw-Hill.

American Psychiatric Association (2002). *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais – DSM-IV-TR*. 4ª Edição. Lisboa, Climepsi Editores.

American Psychiatric Association. (2015). *Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais ou DSM-V- TR*. 5ª Edição. Lisboa, Climepsi Editores.

Associação Americana de Deficiência Mental – AAMR (2006). *Retardo Mental: Definição, Classificação e Sistemas de Apoio*. Porto Alegre, Edições Artmed.

Associação Portuguesa de Psicomotricidade - APP (2012). *Práticas Profissionais*. Psicomotricidade. [Em linha]. Disponível em <<http://app.parlamento.pt/webutils/docs/doc.pdf>> . [Consultado em 23/02/2018].

Bairrão, J. (1998). *Subsídios para o Sistema de Educação – Os Alunos com Necessidades Educativas Especiais*. Lisboa, Conselho Nacional de Educação.

Baptista, M. R., & Dantas, E. H. M. (2002). *Yoga no controle de stress*. *Fitness & Performance Journal*, 1(1), 12-20. [Em linha]. Disponível em <http://www.fpjournal.org.br/painel/arquivos/2080-1_Yoga_Rev1_2002_Portugues.pdf>. [Consultado em 23/01/2018].

Bogdan, r., & Bikle, s. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação - Uma introdução à teoria e aos métodos*. (M. Alvarez, S. Santos, & B. P., Trans.) Porto, Porto Editora.

Chanchani, S. (2006). *Yoga para Crianças: Um Guia Completo e Ilustrado de Yoga*. São Paulo, Madras Editora.

Confederação Portuguesa do Yoga (2018a). *Yoga para Crianças - Benefícios*. [Em Linha] Disponível em <http://www.confederacaoportuguesadoyoga.com.pt/departamentos/pt/beneficios-do-yoga-para-as-criancas>, [Consultado em 23/02/2018].

Confederação Portuguesa do Yoga (2018b). *Yoga Sámkhya – Ásana*. [Em Linha] Disponível em <http://www.confederacaoportuguesadoyoga.com.pt/pt/asana>, [Consultado em 23/02/2018].

Confederação Portuguesa do Yoga (2018c). *Yoga Sámkhya – O Método de Desenvolvimento Humano mais Poderoso e Completo*. [Em Linha] Disponível em <http://www.confederacaoportuguesadoyoga.com.pt/pt/o-mais-potente>, [Consultado em 23/02/2018].

Coppenolle, H. & Potter, J. (2004). *ADAPT - Curriculum Europeu em Atividade Física Adaptada*. [Em linha]. Disponível em <http://www.kuleuven.be/thenapa/pdfs/adapt1/portugal.pdf>. [Consultado em 23/02/2017].

Correia, L. M. (2003a). *Inclusão e Necessidades Educativas Especiais. Um guia para educadores e professores*. Porto, Porto Editora.

Correia, L. M. (2003b). *Educação Especial e Inclusão. Quem Disser Que Uma Sobrevive Sem a Outra Não Está no Seu Perfeito Juízo*. Porto, Porto Editora.

Correia, L. M. (2008). *Inclusão e Necessidades Educativas Especiais. Um Guia para Educadores e Professores*. 2.^a Edição. Porto, Porto Editora.

Deví G. (2010). *Curso Especialização do Yoga para Crianças (CEY-CRIA)*. Lisboa, Confederação Portuguesa do Yoga.

Deví G. (2012). *Informação, Formação e Prática do Professor do Yoga para Crianças*. Conferência para o Nível A, Mestre do Yoga, Mestre do Curso Especial Superior do Yoga (CESYO). Lisboa, Confederação Portuguesa do Yoga.

Deví S. (2013). *Projeto Yoga Sámkhya nas Escolas e Jardim de Infância da Associação Regional do Yoga Galaico Douricense e Grande Porto*. Porto, Confederação Portuguesa do Yoga.

Deví S. (2013). *Yoga Sámkhya nas Escolas e Jardins de Infância*. Conferência nº 3 para o Nível A, Mestre do Yoga, Mestre do Curso Especial Superior do Yoga (CESYO). Lisboa, Confederação Portuguesa do Yoga.

Educação, C. N. (1999). *Crianças e alunos com necessidades Educativas Especiais - Parecer nº 1/99 (DL, 17 de Fevereiro)*. Lisboa, Conselho Nacional de Educação.

Education for All Handicapped Children Act - Public Law 94-142 (1975), EUA. [Em linha]. Disponível em <<https://www.gpo.gov/fdsys/pkg/STATUTE-89/pdf/STATUTE-89-Pg773.pdf>>. [Consultado em 13/10/2017].

Estêvão, R. (2009). *Desenvolvimento de uma Prótese Transibial Endoesquelética*. Tese de Mestrado. Universidade de Aveiro. [Em linha]. Disponível em <<https://ria.ua.pt/bitstream/10773/2517/1/2010000407.pdf>>. [Consultado em 10/09/2017].

Estrela, A. (1994). In *Teoria e prática de observação de classes. Uma estratégia de formação de professores* (pp. 367-371). Porto, Porto Editora.

Fão, M. e Sarmiento, T. (2008). *Ludotecas – Espaços e Tempos para Brincar? In Carvalho, G. e Pereira, B. (coord). Atividade Física Saúde e Lazer – Modelos de Análise e Intervenção*. Lisboa-Porto, Lidel Editora.

Flick, U. (2005). *Métodos Qualitativos na Investigação Científica*. Lisboa, Editora Monitor.

Folstein S.E. e Rosen-Sheidley B. (2001). *Genetics of Autism: Complex etiology for a Heterogeneous Disorder*. Nature Reviews Genetics, 2, pp.943-955.

Freire, P. (1980). *Conscientização: Teoria e prática da libertação*. São Paulo, SP. Editora Moraes.

Frith, U. (1989). *Autism: explaining the enigma*. Oxford, Wiley-Blackwell Pub.

Furlanetti, M. (2014). *Prática de Yoga: reflexões sobre uma perspectiva descolonizadora do cuidado*. Tese de Mestrado. Campinas, Universidade Estadual de Campinas da Faculdade de Ciências Médicas. [Em linha]. Disponível em <http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/312957/1/Furlanetti_MariaRenataRotta_M.pdf>. [Consultado em 7/02/2018].

Gardner, H. (1995). *Inteligências Múltiplas: a Teoria na Prática*. Porto Alegre, Editora Artes Médicas.

Garrett, A. (2011). *Contributos Para a Reabilitação da Sexualidade dos Lesionados Medulares: Elaboração de um Programa Reabilitador*. Tese de Doutoramento. Porto, UFP. [Em linha]. Disponível em <<https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/2247/3/TD-%20Ana%20Garrett.pdf>>. [Consultado em 16/06/2017].

Gomes D. (2014). *O papel interventivo do Yoga na promoção da saúde e cultura de paz no ambiente escolar*. Tese de Doutoramento. Vila real. Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro. [Em linha]. Disponível em <https://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/4256/1/phd_drgmgomes.pdf>. [Consultado em 20/03/2018].

Gonçalves A.A. (2011). *Os Modelos de Intervenção são eficazes para melhorar a inclusão de crianças com Autismo*. Tese de Mestrado Lisboa, Escola Superior de Educação Almeida Garrett. [Em linha]. Disponível em <http://recil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/1492/Mestrado%20final%20entregue%20em%2016%20de%20setembro%20-%20N1_S.pdf?sequence=1>. [Consultado em 6/09/2017].

Individuals with Disabilities Education Act – IDEA (1990), EUA. [Em linha]. Disponível em <<https://nationaldb.org/library/page/2144>>. [Consultado em 10/09/2016].

Ehleringer J. (2010). *Terapia de Yoga na Prática. Yoga para crianças Autistas*. Yoga For All, Portland, OR International Journal of Yoga Therapy. [Em linha]. Disponível em <<https://static1.squarespace.com/static/573dee48746fb9dd8310a416/t/57be3a49d1758e95b6152fdc/1472084555838/Research+1.pdf>>. [Consultado em 20/6/2016].

Jordan, R. (2000). *Educação de Crianças e Jovens com Autismo*. Lisboa, Instituto de Inovação Educacional.

Júnior, F. B. A. & Pimentel, A. C. M. (2000). *Autismo infantil*. Revista Brasileira de Psiquiatria, 22 (Supl. I e II): 37-9. [Em linha]. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rbp/v22s2/3795.pdf>>. [Consultado em 7/10/2016].

Kanner L. (1943). *Autistic disturbances of affective contact*. *The Nervous Child*. Neuropsychol Rev (2011). [Em linha]. Disponível em <<https://www.coursehero.com/file/p6ft2ejl/Kanner-L-1943-Autistic-disturbances-of-affective-contact-The-Nervous-Child-2/>>. [Consultado em 3/10/2016].

Kelly, L. (1990). *Spinal Cord Disabilities*. In J. Winnick (Ed), *Adapted Physical Education and Sport* (2nd Ed). USA, Human Kinetics publishers.

Lampreia, C. (2007) *A perspectiva desenvolvimentista para a intervenção precoce no autismo*. Estudos de Psicologia. Campinas, 24, p.105 - 114. [Em linha]. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v24n1/v24n1a12.pdf>>. [Consultado em 5/10/2016].

Leal I. (2010), *Meditação para Crianças*. Lisboa, Pergaminho.

Leitão, F. (2006). *Aprendizagem Cooperativa e Inclusão*. Lisboa, Ramos Leitão Editor.

Leite, J. & Prado, G. (2004). *Paralisia Cerebral: Aspectos Fisioterapêuticos e Clínicos*. Revista de Neurociências, Lavras, 12 (1), p.41. [Em linha]. Disponível em <<http://atividadeparaeducacaoespecial.com/wp-content/uploads/2014/09/paralisia-cerebral-aspectos-clinicos.pdf>>. [Consultado em 5/09/2016].

Lessard-Hébert, M., Goyette, G., & Boutin, .. (1990). *Investigação Qualitativa - Fundamentos e Práticas*. (M. Reis, Trad.) Lisboa, Instituto Piaget.

Levi, J.A., Nitrini, R. A. (1991). *Neurologia que todo médico deve saber*. São Paulo, Maltese. [Em linha]. Disponível em <<https://sibiuepa.files.wordpress.com/2017/09/a-neurologia-que-todo-mc3a9dico-deve-saber-nitrini-2c2aa-ed.pdf>>. [Consultado em 9/10/2016].

Lima-Rodrigues, L., Ferreira, A.M., Trindade, A.R., Rodrigues, D., Colôa, J., Nogueira, J.H. & Magalhães, M.B. (2007). *Percursos de Educação Inclusiva em Portugal, dez*

estudos. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana. Fórum de estudos de educação inclusiva/Edições FMH.

Maran, J. (1975). *Yoga e Montessori, Perspectivas Humanas*. São Paulo, Edições Loyola.

Martins F. S (2011). *Atas do VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde*. Universidade do Minho, Centro de Investigação em Estudos da Criança (CIEC), Instituto de Educação. [Em linha]. Disponível em <<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/22231/3/Martins%20F%20Cunha%20AC%20Yoga%20com%20criancas%20um%20caminho%20pedagogico%20-%20didactico%5b1%5d.pdf>>. [Consultado em 11/10/2016].

Mendes, M. (2010). *Transição para a Vida Adulta dos Jovens com Deficiência Mental, Respostas educativas e organizacionais das escolas do 2º e 3º ciclo*. Tese de Mestrado. Porto, Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti. [Em linha]. Disponível em <http://repositorio.esepf.pt/bitstream/20.500.11796/737/4/TM-ESEPF-EE_2010MariaConceicaoMendes.pdf>. [Consultado em 9/10/2016].

Meyer U.R.S., Feldon J. e Dammann O. (2011). *Schizophrenia and Autism: Both Shared and Disorder-Specific Pathogenesis Via Perinatal Inflammation?* Pediatric Research. [Em linha]. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3086802/>>. [Consultado em 9/9/2016].

Ministério da Educação (1991): Decreto – Lei n.º319/1991, de 23 de Agosto. *In*: Diário da República.

Ministério da Educação (2008): Decreto – Lei nº 3/2008, de 7 de janeiro. *In*: Diário da República, 1.ª série. N.º 4.

Ministério da Educação (2009): Decreto – Lei nº33/2009/M, de 31 de dezembro. *In*: Diário da República, 1.ª série. N.º 252

Ministério da Educação (1997): Despacho 105/97, de 1 de julho. *In*: Diário da República, 1.ª série-A — N.º 99

Ministério da Educação (1986): Lei nº46/86 de 14 de Outubro. *Lei de Bases do Sistema educativo – LBSE*. In: Diário da República, 1.ª série — N.º 237

Ministério da Educação (2008): Lei nº 21/2008, de 12 de Maio. *Primeira alteração, por apreciação parlamentar, ao Decreto-Lei n.º 3/2008*, de 7 de Janeiro. Lisboa, Assembleia da República.

Ministério da Educação (2005): *Unidades Especializadas em multideficiência - Normas orientadoras*. Direção Regional de Inovação e de Desenvolvimento Curricular. Direção de serviços de Educação Especial e do Apoio Socioeducativo.

Ministério da Educação (2008): *Unidades de Ensino Estruturado para alunos com Perturbações do Espectro do Autismo - Normas orientadoras*. Direção Regional de Inovação e de Desenvolvimento Curricular. Direção de serviços de Educação Especial e do Apoio Socioeducativo.

Morais F., Balga R. (2007). *O Yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos*. Revista Mackenzie de Educação Física e Desporto – 2007, 6 (3): 59-65. [Em linha]. Disponível em <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1227/938>>.

[Consultado em 20/1/2018].

Muscular Dystrophy Associatio (2009). *Facts about myopathies*. [Em linha]. Disponível em <www.mda.org>. [Consultado em 23/02/2017].

Nicolau, P. (2010). *Quando TODOS aprendem com Todos: uma estratégia para a inclusão de um aluno com Perturbações do Espectro do Autismo*. Tese de Mestrado. Lisboa, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Instituto de Ciências da Educação. [Em linha]. Disponível em <<http://recil.ulusofona.pt/bitstream/handle/10437/1154/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Mestrado%20Paula%20Nicolau%20-%20I.pdf?sequence=1>>. [Consultado em 13/9/2016].

Nitrini R. e Bacheschi LA (2003). *A neurologia que todo médico deve saber*. São Paulo (SP), Editora Atheneu.

Organização Mundial de Saúde - O.M.S. (2003). *Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde – CIF*. São Paulo, Editora da Universidade de São Paulo.

Organização Mundial de Saúde – O.M.S. (2004). *Classificação Internacional da Funcionalidade Incapacidade e Saúde – CIF*. São Paulo, Editora da Universidade de São Paulo.

Organização Mundial de Saúde - World Health Organization (2009). Health Topics. [Em linha]. Disponível em <<http://www.who.int/topics/en/>>. [Consultado em 22/01/2017].

Pereira, M., (2005). *Autismo – Uma perturbação pervasiva do desenvolvimento*. Vila Nova de Gaia, Gaialivro.

Piermattei, D., Flo, G. e DeCamp, C. (2006). *Brinker, Piermattei and Flo's Handbook of Small Animal Orthopedic and Fracture Repair*, pg. 10-12 & 562-582. Elsevier INC, Fourth Edition.

Planeta Brinquedo (2016). *Direitos da Criança*. [Em linha]. Disponível em <<http://planetacriancaescola.com.br/Noticias/Exibir/a-importancia-dos-brinquedos-no-desenvolvimento-da-crianca>>. [Consultado em 05/06/2016].

Quivy, R., e Campenhoudt, L. (2005). *Manual de Invetigação em Ciências Sociais*. Lisboa, Editora Gravita.

Rodrigues, D. (2002). *Educação e Diferença: Valores e Práticas para uma Educação Inclusiva*. Porto, Porto Editora.

Rodrigues, L. et all. (2007). *Percursos de Educação Inclusiva em Portugal: dez estudos de caso*. Cruz Quebrada, Fórum de Estudos de Educação Inclusiva.

Sadock, J., & Sadock, V. (2008). *Manual conciso de psiquiatria clínica*. (2ª ed.). São Paulo, Artmed Editora.

Saint-Exupéry A. (2011). *O Príncipezinho*. (34ª ed.). Lisboa, Editorial Presença.

Sanches, I. R., & Teodoro, A. (2006). *Da integração à inclusão escolar: cruzando perspectivas e conceitos*. Revista Lusófona de Educação, 8 , 63-83.

Sanches, I. & Teodoro, A. (2007). *Procurando indicadores de educação inclusiva: as práticas dos professores de apoio educativo*. In Universidade do Minho: Revista Portuguesa de Educação, 20 (2), pp. 105-149.

Sanches-Ferreira, M., Lopes-dos-Santos, P. e Santos, M. (2012). *A Desconstrução do conceito de Deficiência Mental e a Construção do Conceito de Incapacidade Intelectual: de uma perspectiva estática a uma perspectiva dinâmica da funcionalidade*. Revista Brasileira Educação Especial, Marília, v.18, n. 4, Out.-Dez., pp. 553-568.

Santos, I. M. S. C. & Sousa, P. M. L. (2008). *Caracterização da síndrome Autista*. O Portal dos Psicólogos. [Em linha]. Disponível em <psicologia.com.pt >. [Consultado em 25/02/2017].

Santos, S. & Morato, P. (2012). *Acertando o passo! Falar de deficiência mental é um erro: deve falar-se de Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental (DID). Porquê?* Revista Brasileira Educação Especial, Marília, v.18, n. 1, Jan.-Mar, pp. 3-16

Saraswati, S. S. (2002). *Ásana Pránáyáma Mudrá Bandha*. Índia, Yoga Publications Trust.

Saraswati, S. S., (2006). *Yoga Education for Children*. India, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar.

Schalock, R., Luckasson, R., e Shogren, K. (2007). *The renaming of mental retardation: understanding the change to the term intelectual disability*. Intellectual and developmental disabilities, 45 (2), 116-124.

Simeonsson, R. *et all* (2010). *Projecto da Avaliação Externa da Implementação do Decreto-Lei n.º 3/2008*. Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.

Shivananda S. (1887) *O poder do Pensamento pelo Yoga*. São Paulo, Editora Pensamento.

Soares, M. (2006). *A Dança dos Anjos*. (5ª Edição). Paulinas Editora.

Souza C. (2003). *Neuropsiquiatria dos traumatismos craneencefálicos*. Rio de Janeiro (RJ), Editora Revinter.

Súryánanda (2017), *Curso Especial Superior do Yoga – CESYO*. Lisboa, Confederação Portuguesa do Yoga.

UNESCO (1994). *Declaração de Salamanca*. Conferência Mundial sobre Necessidades Educativas Especiais. Salamanca, ONU.

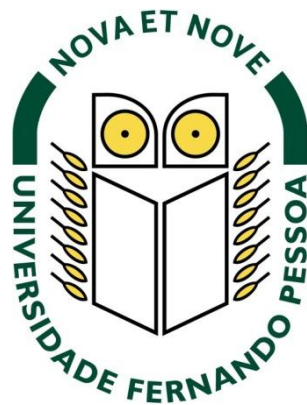
Warnock Report (1978). *Report of the Committee of Enquiry into the Education of Handicapped Children and Young People*. London, Her Magessty's Stationery Office.

Xavier, A. (2011). *Aprendizagem da Leitura em crianças com dificuldade intelectual e desenvolvimental*. Tese de Mestrado. Lisboa, Escola Superior de Educação Almeida Garrett. [Em linha]. Disponível em <<http://recil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/1351/Dissertacao.pdf?sequence=1>>. [Consultado em 23/02/2018].

Mónica Jesus Oliveira Neves

**A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e
Estruturado da Ilha da Madeira**

Anexos



Universidade Fernando Pessoa

Porto, 2018

Índice de Anexos

Anexo I – Autorização da Direção Regional de Educação da Ilha da Madeira para efetuar o Estudo

Anexo II – Declaração de Consentimento Informado, modelo UFP

Anexo III – Validação de Instrumentos da Avaliação por Peritos

Anexo IV – Grelha de Observação

Anexo V – Tabela de Registo

Anexo VI – Cartões Utilizados nas Aulas do Yoga

Anexo VII – Planificação Completa da Primeira Sessão

Anexo VIII – Planificações (formato resumo)

Anexo IX – Andromorfos

Anexo X – Tabelas de Registo Preenchidas

Anexo XI – Grelhas de Avaliação Preenchidas

Anexo XII – Tabela de Equivalência

Anexo XIII – Contagem para Gráficos

**Anexo I – Autorização da Direção Regional de Educação da Ilha da
Madeira para efetuar o Estudo**

Exma. Sra. Dra. Carmo Ferreira,
Chefe de Divisão de Acompanhamento Educativo Especializado
Da Direção Regional de Educação da Ilha da Madeira

Eu, Mónica Jesus Oliveira Neves, Docente de Educação Especial e Professora do Yoga, a desempenhar funções na Região Autónoma da Madeira com o Projeto “Yoga Sámkhya – Um Caminho para a Diversidade”, sou paralelamente aluna de Mestrado em Ciências de Educação – Educação Especial – Domínio Cognitivo e Motor pela Universidade Fernando Pessoa.

No âmbito da Dissertação de Mestrado irei desenvolver um Projeto de Investigação intitulado “A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira”. Pretendo compreender quais os benefícios da prática do Yoga Sámkhya em alunos com NEE que frequentam estas Unidades de Ensino.

Para tal, irei desenvolver naturalmente as aulas do Yoga que estão planeadas no Projeto que estou a desenvolver como docente junto dos alunos que frequentam as Unidades de Ensino Especializado e Estruturado, recolherei dados qualitativos e quantitativos que depois de registados e analisados, resultarão num trabalho escrito. Comprometo-me desde já, zelar pela confidencialidade de todas as informações pessoais dos participantes. Os restantes dados recolhidos apenas serão utilizados para fins académicos, obedecendo para isso a todas as obrigações éticas, académicas e profissionais.

O prazo de concretização deste projeto será até ao final do ano letivo 2016/2017.

Funchal, 7 de outubro de 2016.

A Aluna de Mestrado

Mónica Jesus Oliveira Neves

(Mónica Jesus Oliveira Neves)

Teresa Coelho Almeida, 7.10.2016
Carmo Ferreira

Anexo II – Declaração de Consentimento Informado, modelo UFP

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo (em português):

A prática do Yoga Sámkhya nas UEE/E da Ilha da Madeira

Eu, abaixo-assinado (nome completo) -----

-----, **responsável pelo**

participante no projeto (nome completo) -----

-----, compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da sua participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objetivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a sua participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: ____/____/20__

Assinatura do Responsável pelo participante no projecto: _____

O Investigador responsável:

Nome: *Mónica Jesus Oliveira Neves*

Contacto: *964 843 160*

Email: *mjoneves@sapo.pt*

Assinatura:

Anexo III – Validação de Instrumentos da Avaliação por Peritos

Validação de instrumentos por peritos

No seguimento da realização do estudo de mestrado em Ciências da Educação – Educação Especial, na área de especialização: Domínio Cognitivo e Motor subordinado ao tema “*A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira*”, venho por este meio solicitar a colaboração dos Senhores Professores na validação dos dois instrumentos de recolha de informação: grelha de observação e registos por sessão. Pretendo verificar se o Yoga Sámkhya é um meio facilitador do desenvolvimento do Conhecimento de Si Próprio e da Motricidade dos alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) que frequentam as Unidades de Ensino Especializado e Estruturado (UEE/E) da Ilha da Madeira. Este trabalho de investigação está a ser realizado na Universidade Fernando Pessoa, sob a orientação da Professora Doutora Fátima Paiva Coelho, e na qual se pretende:

1. Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.
2. Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.

Partindo dos objetivos delineados irão ser realizados dois momentos de observação direta da aula, preenchendo a grelha de observação: um durante a primeira sessão e outro após as sessões práticas do Yoga Sámkhya.

Serão registados os aspetos relevantes de cada aula do Yoga Sámkhya na Tabela Registos por sessão.

Grelha de Observação das áreas de: Conhecimento de Si Próprio e Psicomotricidade.

Aluno _____

Data: ____/____/____

Objetivo: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.						
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.						
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.						
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.						
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.						
	✓ Permite o trabalho individual.						
	✓ Cumpre as regras do grupo.						

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).

Validação dos itens da área do Conhecimento de Si Próprio

Itens/opção de resposta	Insuficiente	Adequado
Apresentação		
Compreensão		
Objetividade		
Neutralidade		
Aplicabilidade		
Críticas e sugestões:		

Objetivo: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).						
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).						
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).						
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).						
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).						
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).						
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).						
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).						
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).						
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).						
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).						
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).						
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).						
✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).							
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).							
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)							

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

Validação dos itens da área da Psicomotricidade

Itens/opção de resposta	Insuficiente	Adequado
Apresentação		
Compreensão		
Objetividade		
Neutralidade		
Aplicabilidade		
Críticas e sugestões:		

Tabela de Registos: Psicomotricidade

Sessão nº _____

Área	Observações	
Psicomotricidade	A ₁	
	A ₂	
	A ₃	
	A ₄	
	A ₅	
	A ₆	
	A ₇	
	A ₈	
	A ₉	
	A ₁₀	
	A ₁₁	
	A ₁₂	
	A ₁₃	
	A ₁₄	
	A ₁₅	

Validação dos itens da área da Psicomotricidade

Itens/opção de resposta	Insuficiente	Adequado
Apresentação		
Compreensão		
Objetividade		
Neutralidade		
Aplicabilidade		
Críticas e sugestões:		

Tabela de Registos: Conhecimento de Si Próprio

Sessão nº _____

Área	Observações	
Conhecimento de Si Próprio	A ₁	
	A ₂	
	A ₃	
	A ₄	
	A ₅	
	A ₆	
	A ₇	
	A ₈	
	A ₉	
	A ₁₀	
	A ₁₁	
	A ₁₂	
	A ₁₃	
	A ₁₄	
	A ₁₅	

Validação dos itens da área do Conhecimento de Si Próprio

Itens/opção de resposta	Insuficiente	Adequado
Apresentação		
Compreensão		
Objetividade		
Neutralidade		
Aplicabilidade		
Críticas e sugestões:		

Agradeço deste já toda a atenção despendida, e pela colaboração que me facultaram no que se refere à validação dos instrumentos.

Os melhores cumprimentos

Funchal, 13 de Outubro de 2016.

A Discente: Mónica Jesus Oliveira Neves

Anexo IV – Grelha de Observação

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação

Aluno _____

Data: ____/____/____

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).						
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).						
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).						
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).						
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).						
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).						
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).						
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).						
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).						
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).						
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).						
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).						
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).						
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).						
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).							
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)							

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.						
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.						
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.						
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.						
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.						
	✓ Permite o trabalho individual.						
✓ Cumpre as regras do grupo.							

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

Baseado em: Sara S. Sparrow, David A. Balla e Domenic V. Cicchetti, *Vineland*, Escala de Comportamento Adaptativo; Deví G., Curso Especialização do Yoga para Crianças (CEY-Cria), 2010.

Anexo V – Tabela de Registro

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Tabela de Registos

Sessão nº _____

Área	Observações	
Psicomotricidade	A1	
	A2	
	A3	
	A4	
	A5	
	A6	
	A7	
	A8	
	A9	
	A10	
	A11	
	A12	
	A13	
	A14	
	A15	

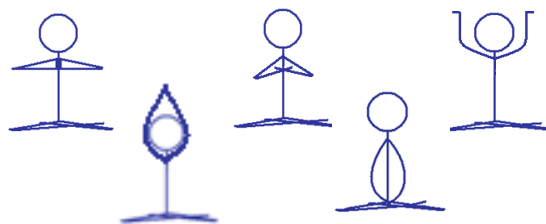
A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Tabela de Registos

Área		
Conhecimento de Si Próprio	A1	
	A2	
	A3	
	A4	
	A5	
	A6	
	A7	
	A8	
	A9	
	A10	
	A11	
	A12	
	A13	
	A14	
	A15	

Anexo VI – Cartões Utilizados nas Aulas do Yoga

1. Pújá – Retribuição Energética.

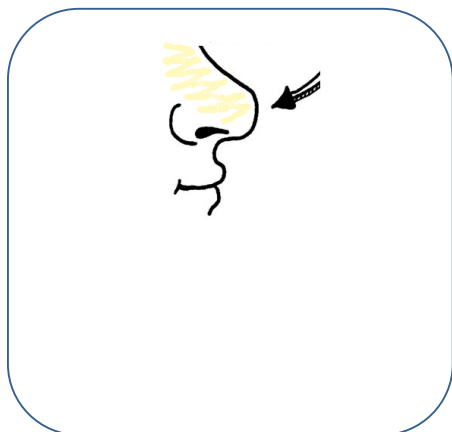


2. Kírtana – Domínio de Sons Extrovertores, da Vibração e da Harmonia.

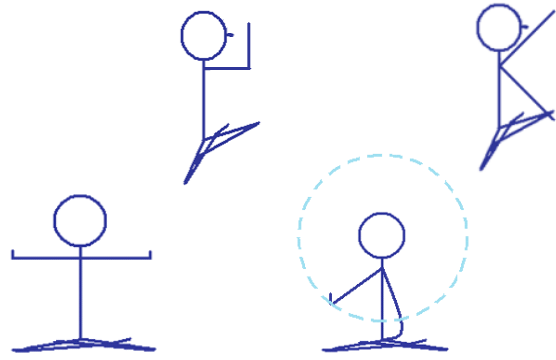


3. Kriyá – Tonificação e Limpeza Orgânica.

Kapálabhāti



Trátaka

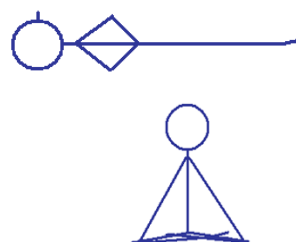
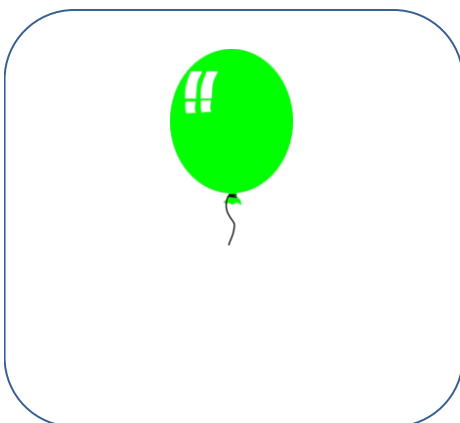


4. Nyása – Toque Energético e Projeção Psíquica.



5. Pránáyáma – Exercícios Respiratórios de Influência Energética e Neurovegetativa.

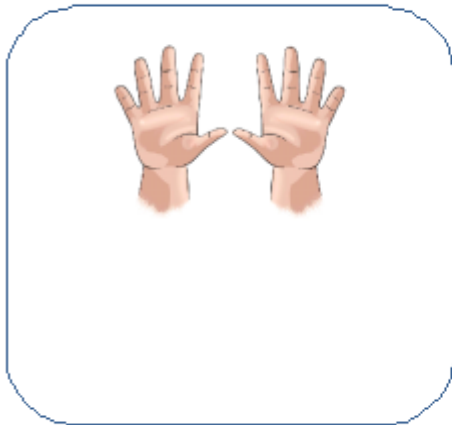
Respiração Abdominal



Respiração Completa



6. Mudrá – Gestos Reflexológicos e Energéticos feitos com as Mãos.



7. Ásana – Posições Psicobiofísicas.

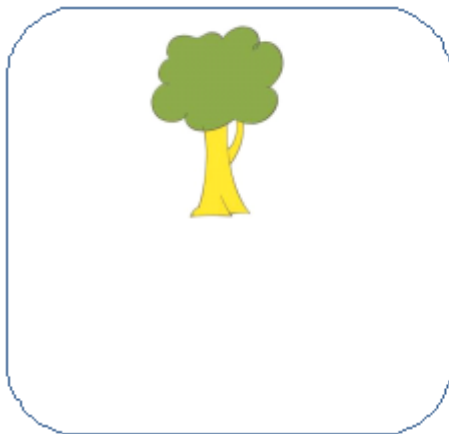
Pélvico Lateral



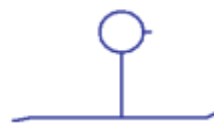
Latero Flexão



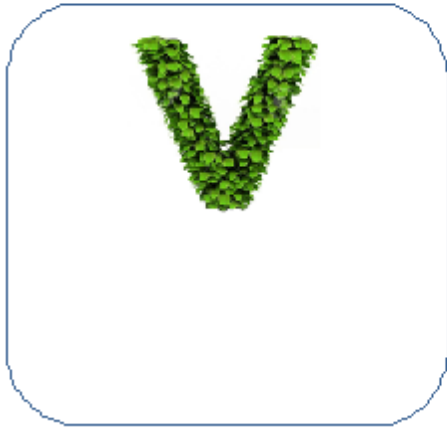
Equilíbrio



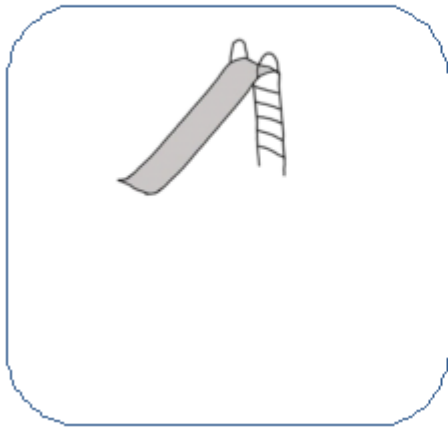
Pélvico de Frente



Muscular Abdómen/Pernas



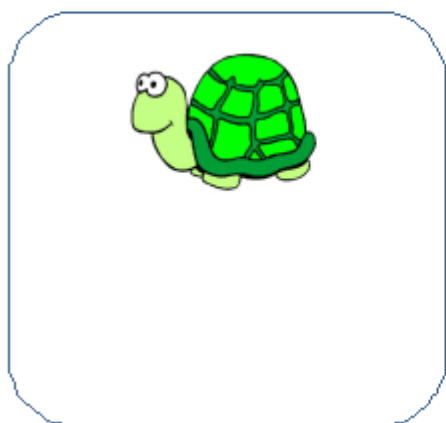
Muscular de Braços



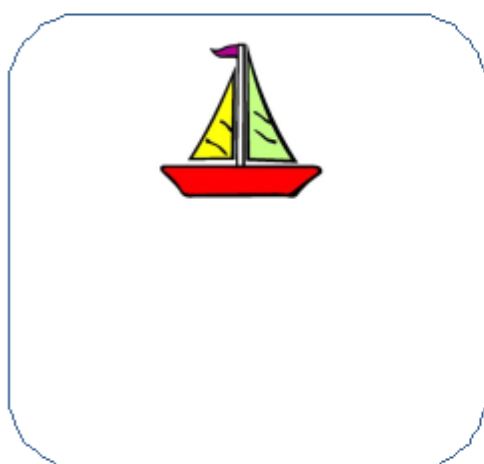
Rotação



Anteflexão



Retroflexão



Invertida



Compensação



8. Yoganidrá – Técnicas do Relaxamento Físico, Emocional e Mental.

Shavásana



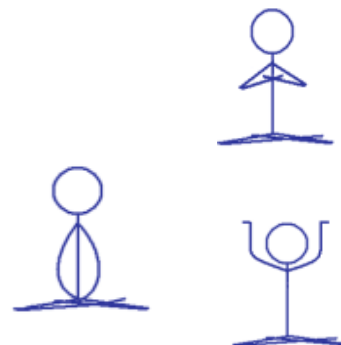
9. Jápa Tala – Sons Cadenciados Concentradores.



10. **Dhāranā - Concentração ou Dhyāna / Samādhi (ou Samyama) –
Meditação/Iluminação, pelo Controlo da Frequência das Ondas Mentais.**
11. **Yantra – Símbolo Concentrador de Efeito Psicossomático.**



12. **Mānasika – Mentalização, Fortalecimento da Vontade e Projeção da
Consciência.**




13. **Jāpa Shesha – Sons Contínuos Elevadores.**







Anexo VII – Planificação Completa da Primeira Sessão








1ª Sessão – Apresentação e Significado da Palavra Yoga

Data	2016/11/07; 2016/11/09; 2016/11/10; 2016/11/11 (diferentes escolas)			
Duração	1 hora			
Materiais	<ul style="list-style-type: none">- Foto do Nosso Grande Mestre.- Baú mágico.- Peluche Ganesha.- Folha com letra do Kirtana.- “Sininhos Mágicos” (Ghunghuru).- Imagens associadas a cada exercício.			
Conteúdos (Disciplinas Técnicas)	1 - Kirtanam 2 - Kriyá	3 - Nyása 4 - Pránáyáma	5 - Ásana 6 - Yoganidrá	7 – Dháraná 8 – Jápa Shesha
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Estabelecer relação entre os elementos do grupo (com a apresentação).- Desenvolver a comunicação (articulação de palavras para quem verbaliza e apontar para quem não verbaliza).- Revitalizar o globo ocular mantendo o olho saudável (desenvolvendo o sentido da visão).- Estimular a concentração.- Aprender/Recordar a Respiração Natural, diafragmática, utilizando a zona do pulmão com maior capacidade, a abdominal.- Reduzir ansiedade.- Desenvolver a Psicomotricidade, a Flexibilidade e o Equilíbrio.- Desenvolver o bem-estar e o efeito anti-stress.			

Descrição	<p>- Apresentação: Cada aluno está no seu tapete, sentado. A instrutora apresenta-se e solicita aos alunos que também o façam. Quem não verbaliza, faz a comunicação com a ajuda do adulto.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ É apresentado o nosso Grande Mestre, mostrando a sua foto e realçando o quanto Especial Ele é!➤ É apresentado o Baú Mágico (de onde saem as surpresas de cada aula), referindo que este só abre se nós verbalizarmos baixinho e simultaneamente a palavra Yoga. Quem não verbaliza, aponta na direção do Baú.➤ É apresentado o Ganesha (peluche que vai estar presente em todas as aulas), como o filho do 1º Mestre do Yoga, Shiva. <p>- Início da Aula: Aprender a sentar, </p> <ul style="list-style-type: none">➤ Para o Ganesha nos ajudar na aula, temos de estar bem sentados. Pernas cruzadas, mãos em Shiva Mudrá (em concha) e costas verticais. Ajudar: meninas com pé direito por dentro e mão esquerda por cima. Os meninos ao contrário.➤ Depois de ouvir a música, o Ganesha vai ajudar a colocar as costas mais direitas, mas só quando tivermos todos os olhos fechados.➤ Ganesha ajuda e volta para junto do Baú. <p>- Introduzir a palavra Yoga e o seu Significado:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ O Yoga existe há muito tempo, antes dos reis... e como não havia televisão, as pessoas foram passando uns aos outros o que sabiam sobre o Yoga oralmente. Como aprendiam ouvindo, tinham de ter muita atenção ao ouvir para aprender bem. A <i>palavra</i> é muito importante, por isso, o Mestre transmite-nos ainda hoje, muitas coisas especiais desta forma, falando. Nós ouvimos e aprendemos. Vamos fazer o mesmo na nossa aula, ouvir concentrados e atentos para aprender!➤ Yoga significa <i>Juntar</i>. Lembra-nos que em qualquer coisa que façamos, para termos sucesso, devemos <i>juntar</i> todas as nossas forças, concentração, dedicação, amor, amizade... e há coisas que se forem feitas em grupo, <i>juntando</i> vários meninos, o resultado é ainda melhor! <i>Juntos</i> somos mais fortes!➤ Para os mais crescidos: “Sozinhos vamos mais rápido mas <i>juntos</i> vamos mais longe.” (Clarice Lispector)➤ Por isso, vamos praticar <i>Juntos</i>!
------------------	---


- Aprender Yoga com o Ganesha:

- Verbalizar a palavra Yoga, baixinho e todos *juntos*. O Baú Mágico abre e sai o jogo das imagens. A cada imagem, o Ganesha ensina um novo exercício.
- Kírtanam: Hari Om . Apresentar os “Sininhos Mágicos” (Ghunghuru), que nos ajudam a bater as palmas ao mesmo tempo. O Ganesha ensina uma “música” que o faz muito feliz. *Juntar* atenção na sua voz e palmas.
- Kriyá: Trátaka . O Ganesha está a gostar tanto de nós que nos deu um beijinho na mão (Colocar carimbo beijinho no polegar direito). Ele limpa os seus olhos de forma diferente. Hoje vai-nos ensinar uma dessas formas. *Juntar* atenção no polegar e fixar beijinho sem pestanejar.
- Nyása: . Como o nosso olho teve muito concentrado agora merece o nosso aconchego, vamos fazê-lo com as nossas mãos, colocando-as em concha, aproximamo-las dos olhos que estão fechados e sentimos o calor! *Juntar* atenção nas mãos e olhos.
- Pránáyáma: Respiração Abdominal . A nossa barriga vai ser um balão, vamos enchê-lo quando o ar entra e esvaziar quando o ar sai. *Juntar* toda a nossa atenção na barriga!

➤ <u>Ásana:</u>	Pélvico	Latero Flexão	Equilíbrio	Muscular	Rotação	Ante Flexão	Retro Flexão
de Pé	 Konásana Casa	 Chandrásana Lua	 Vrkhásana Árvore				
Semi Erguido				 Chatushpádásana Escorrega			
Sentado					 Vakrásana Cobrinha	 Kúrmásana Tartaruga	
Deitado							 Dhanurásana Barquinho
Invertido	 Sarvángásana - Vela				Ásana Complementar  Matsyásana - Peixinho		

Nota: Os alunos fazem os exercícios consoante o passeio do Ganesha.

Agora o Ganesha diz-nos que adora a Natureza e que vai passear até à floresta. Nós vamos com ele, levantamos sem ajuda das mãos e saímos de *Casa* (Konásana). Vê a *Lua* (Chandrásana) no céu e vai passear entre as *Árvores* (Vrkhásana). Depois vê um *Escorrega* e quer ir escorregar (Chatushpádásana). Encontra duas grandes amigas e vai falar com elas: a *Cobrinha* (Vakrásana) e a *Tartaruga* (Kúrmásana). Depois vai até ao lago andar de *Barco*, Dhanurásana. Já brincou tanto que para ganhar energia faz a invertida, Sarvángásana. E ainda no lago encontra um peixinho, Matsyásana.

➤ Yoganidrá: 


Matemo-nos deitados, de barriga para cima, afastamos as pernas e os braços com as palmas das mãos viradas para cima.

O Ganesha começa a voar pela nossa sala tocando o nosso corpo, onde toca nós sentimo-nos mais leves: pés, pernas...


O Ganesha vai agora para junto de nós e convida-nos para uma viagem, subimos para as suas costas e começamos a voar com Ele. Saímos da nossa sala, voamos pelo céu e sentimo-nos tão leves! Chegamos a um lugar mágico, repleto de pequenas luzinhas rosa! Ao verem que chegamos, as luzinhas *juntam-se* formando uma só luz, muito mais brilhante, muito mais forte! Assim, *juntas*, vêm ao nosso encontro e abraçam-nos, formando uma grande esfera/bola de luz rosa à nossa volta. Deixamo-nos abraçar por estas luzinhas *juntas*, sentindo o amor e a amizade a crescer no nosso coração...

E estas luzinhas dizem agora que está na hora de regressarmos, enquanto se despendem, relembram-nos que tal como elas se *juntaram* para ficarem mais brilhantes, também nós nos devemos juntar para ficarmos mais fortes, tal como a palavra Yoga nos ensina, *Juntar!*

E assim agradecemos a estas luzinhas, subimos para as costas do Ganesha e voltamos, voando pelo céu, como o coração muito feliz! Chagamos à sala, descemos das costas do Ganesha, deitamos sobre o tapete e aos poucos voltamos a sentir a barriga a respirar, o nosso corpo, as mãos e pés vão mexendo devagar, esticamos os braços e pernas, alongando/espreguiçando e voltamos a sentar.

➤ Dháraná: . Agora o Ganesha diz-nos um segredo, é que nós conseguimos tirar fotos com a nossa cabeça. Se *juntarmos* toda a nossa atenção numa imagem, olhando só para ela, quando fechamos os olhos conseguimos vê-la. Para não esquecermos as mensagens do Ganesha que nos trouxeram mais luz ao nosso coração, vamos tirar uma foto à Imagem / ao Yantra coração de luz arco-íris. Olhamos... fechamos os olhos.

➤ Jápa Shesha: Agradecer ao Ganesha com o Som Mágico - OM 

- **Final da Aula:** Om Shánti (para irmos em Paz) 

Anexo VIII – Planificações (formato resumo)

Para uma melhor compreensão dos resumos apresentados destacam-se algumas notas:

- A mesma sessão foi realizada semanalmente em 4 grupos diferentes, sendo que na data está referida a semana correspondente.
- A duração de cada sessão é sempre 1 hora, pelo que não consta no resumo das planificações.
- Existem materiais que são utilizados em todas as aulas, por essa razão não constam nas planificações simplificadas/resumo das planificações. É referido como Material base:
 - - Foto do Nosso Grande Mestre.
 - - Baú mágico.
 - - Peluche Ganesha.
 - - Folha com letra do Kírtanam.
 - - “Sininhos Mágicos” (Ghunghuru).
 - - Imagens associadas a cada exercício.

- Para visualizar a posição do corpo associada a cada exercício, consultar o anexo IX onde constam todos os andromorfos praticados.
- Ver os objetivos das Atividades / Disciplinas Técnicas desenvolvidas em aula na Tabela de Equivalência para Tratamento de Dados (Anexo XII) - fazer corresponder as seguintes colunas: Onde avaliar cada Item? (*Atividade / Disciplina Técnica*); Item; Objetivos de cada Item. Por exemplo na 2ª sessão ao fazer-se Ásana, poderemos conhecer o objetivo de cada exercício procurando a Palavra Ásana na coluna Onde avaliar cada Item?. Como existem várias colunas com esse nome, procuramos o nome específico do exercício na coluna Item, por exemplo Chandrásana e fazemo-la corresponder à coluna Objetivos de cada Item. Verificamos assim que ao fazer esta posição temos como objetivos: desenvolver a flexibilidade e normalizar o tónus muscular. (De salientar que nem todos os objetivos são analisados desta forma mas conseguimos encontrá-los sempre relacionando estas três colunas da Tabela de Equivalência para Tratamento de Dados.)

2ª Sessão – Dia Nacional da Língua Gestual (15 de novembro)	
Data	Semana de 14 a 18 de novembro.
Materiais	- Material base. - Carimbo sorriso. - Hello Kitty (não tem boca). - Yantra Hello Kitty.
Atividades / Disciplinas Técnicas	- Início da Aula: Recordar como se senta. Introdução do tema. - Pújá + Proman Mudrá Jíva: Agradecer à Mãe Natureza, Mahá Shakti, por nos permitir comunicar, quer seja pela fala, por imagens, gestos... enviando uma luz laranja para que todos sejam saudáveis independentemente das suas características. - Kírtanam: Hari Om. - Kriyá: Trátaka (com dois carimbos sorriso à altura dos olhos). - Nyása. - Pránáyáma: Respiração Abdominal deitado. - Ásana: Chandrásana; Vrkhásana; Hanumánásana; Chatushpádásana; Vakrásana; Kúrmásana; Dhanurásana; Sarvángásana; Matsyásana. - Yoganidrá: Voar pelo Planeta livremente valorizando os sentidos, ver, ouvir, tocar, sentir... - Dhárana/Dhyána: Concentração no Yantra Hello Kitty. - Jápa Shesha: OM – Agradecer à Hello Kitty com o Som Mágico. - Final da Aula: Om Shánti.

3ª Sessão – Conhecer a Estrela que vive junto ao nosso Coração	
Data	Semana de 21 a 25 de novembro.
Materiais	- Material base. - Estrela Peluche. - Carimbo Estrela.
Atividades / Disciplinas Técnicas	- Início da Aula: Recordar como se senta. Introdução do tema. - Pújá + Bhakti Mudrá: Sentir Estrela no centro do peito. Começa a brilhar, forma coração à volta da sala e amigos. - Kírtanam: Hari Om. - Kriyá: Trátaka (com dois carimbos Estrela a alturas diferentes). - Nyása. - Pránáyáma: Respiração Abdominal deitado. - Ásana: Vrkhásana; Hanumánásana; Chandrásasa Upavishta; Vajroliásana; Vakrásana; Kúrmásana; Dhanurásana; Sarvángásana; Matsyásana. - Yoganidrá: Nossa Estrela brilha e envolve nosso corpo... viagem até jardim onde estão nossos amigos, conseguimos ver suas estrelas. Abraçamo-nos e vemos a nossa Estrela a crescer, mais feliz com a partilha da amizade! - Jápa Tala: Yam – Fazer crescer a Estrela. - Dhárana/Dhyána: Concentração na Estrela Peluxe. - Mánasika: Sentir a luz da nossa Estrela e expandi-la por todo o Planeta. Ver esta Luz de cada a nos Unir a Todos, ligados pelo Amor! - Jápa Shesha: OM – Agradecer à Estrela com o Som Mágico. - Final da Aula: Om Shánti.

4ª Sessão – Sou calmo como a tartaruga!	
Data	Semana de 28 de novembro a 2 de dezembro.
Materiais	- Material base. - Carimbo pata da tartaruga. - Tartaruga Peluche.
Atividades / Disciplinas Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> - Início da Aula: Sentar corretamente. Introdução do tema. - Pújá + Pronam Mudrá Jíva: Sentir o bater do coração cada vez mais calmo; enviar para o Mestre esta serenidade (estrelinhas azuis cor do mar) agradecendo por nos ensinar Yoga que nos faz sentir tão bem! - Kírtanam: Om Shánti Om. - Kriyá: Trátaka (com carimbo pata tartaruga à altura dos olhos). - Nyása. - Pránáyáma: Respiração Abdominal deitado. - Ásana: Konásana; Vrkhásana; Chatushpádásana; Chandrásasa Upavishta; Vakhásana; Kúrmásana; Dhanurásana; Sarvángásana; Matsyásana. - Yoganidrá: Viajar até carapaça da tartaruga e lá sentirmo-nos protegidos, aconchegados, em segurança... estamos tão calmos! - Dhárana/Dhyána: Concentração no Yam – Acalma a estrela do coração (em silêncio continuam a concentrar-se no som). - Jápa Shesha: OM – Agradecer à tartaruga com o Som Mágico. - Final da Aula: Om Shánti.

5ª Sessão – Semana Regional da Pessoa com Necessidades Especiais (SRPNE)	
Data	Semana de 5 a 9 de dezembro.
Materiais	- Material base. - Yantra Arco-Íris. - 4 Amigos Especiais - Carimbo beijinho. (4 coelhos: cego, surdo, mudo, deficiência física).
Atividades / Disciplinas Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> - Início da Aula: Sentar corretamente. Introdução do tema. - Pújá + Bhakti Mudrá: Sentir a estrela do coração e enviar a luz do Amor (rosa) a todos os amigos especiais. - Kírtanam: Om Shánti Om. - Kriyá: Trátaka (com dois carimbos beijinho à altura dos olhos). - Nyása. - Pránáyáma: Respiração Abdominal deitado/sentado (introduzido em alguns alunos sendo que estes ficam com mãos em Jñana Mudrá). - Ásana: Chandrásana; Vrkhásana; Hanumánásana; Vajroliásana; Vakhásana; Kúrmásana; Dhanurásana; Sarvángásana; Matsyásana. - Yoganidrá: Viajar até arco-íris e ver as suas cores, ele só é tão bonito porque tem cores diferentes, tal e qual nós no nosso planeta! Sermos diferentes é tão bom! Escorregar e guardar cores no coração. - Jápa Tala: Yam – Fazer crescer o Amor do coração que faz gostarmos de todos os amigos especiais. - Dhárana/Dhyána: Concentração no Yantra Arco-Íris. - Mánasika: Em Mahá Shakti Mudrá, visualizar que estamos de mãos dadas com muitos meninos do planeta, juntos vamos crescer felizes! - Jápa Shesha: OM – Agradecer aos Coelhozinhos com o Som Mágico. - Final da Aula: Om Shánti.

6ª Sessão – O Natal está a chegar!	
Data	Semana de 12 a 16 de dezembro.
Materiais	<ul style="list-style-type: none"> - Material base. - Pinheiro de Natal feito com pinhas. - Enfeites (cartões com exercícios a realizar em aula)
Atividades / Disciplinas Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> - Início da Aula: Sentar corretamente. Introdução do tema. - Pújá + Pronam Mudrá Jíva: Enviar estrelinhas douradas para o planeta para que todas as pessoas tenham Amor neste Natal. - Kírtanam: Hari Om. - Kriyá: Kapálabhāti. - Nyása. - Pránáyáma: Respiração Abdominal deitado/sentado (mãos em Jñana Mudrá). - Ásana: Vrkhásana; Chatushpádásana; Konásana Upavishta; Chandrásasa Upavishta; Vakrásana; Kúrmásana; Dhanurásana; Sarvángásana; Matsyásana. - Yoganidrá: Viajar até um Grande Pinheiro de Natal que vai libertando os seus enfeites de luz que nos abraçam e lembram que o melhor presente é o carinho / Amor. - Dhárana/Dhyána: Concentração no Yam – Manter a Luz do coração acesa durante todo o Natal (em silêncio continuam a concentrar-se no som). - Jápa Shesha: OM – Agradecer ao Pinheiro de Natal. - Final da Aula: Om Shánti.

7ª Sessão – Um novo ano chegou!	
Data	Semana de 2 a 6 de janeiro.
Materiais	<ul style="list-style-type: none"> - Material base. - Coração Peluxe. - Autocolante coração. - Yantra Coração.
Atividades / Disciplinas Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> - Início da Aula: Sentar corretamente. Introdução do tema. - Pújá + Bhakti Mudrá: Preenchemos coração com harmonia (azul celeste claro), esperança que vamos conseguir concretizar os nossos objetivos neste novo ano, oferecemos esta luz à sala e Mãe Natureza. - Kírtanam: Ishvara Hara. - Kriyá: Trátaka (com dois autocolantes coração a alturas diferentes). - Nyása. - Pránáyáma: Respiração Abdominal deitado/sentado (mãos em Jñana Mudrá). - Ásana: Konásana; Vrkhásana; Chatushpádásana; Chandrásasa Upavishta; Vakrásana; Kúrmásana; Dhanurásana; Sarvángásana; Matsyásana. - Yoganidrá: Viajar até luz dourada que nos abraça e diz que vai estar connosco durante todo o ano para nos ajudar! - Jápa Shesha: OM – Que o som Mágico esteja sempre na nossa cabeça - Dhárana/Dhyána: Concentração no Yantra coração - Jápa Shesha: OM – Agradecer ao Pinheiro de Natal. - Final da Aula: Om Namah Mahá Shakti (Á mãe Natureza).

8ª Sessão – Autoestima.	
Data	Semana de 9 a 13 de janeiro.
Materiais	- Material base. - Peluche Sol - Livro Ilusões. - Yantra Sol.
Atividades / Disciplinas Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> - Início da Aula: Sentar corretamente. Introdução do tema. - Pújá + Pronam Mudrá Purusha: Enviamos uma mensagem pessoal ao Mestre a agradecer por nos ensinar que todos temos um Mestre dentro de nós. - Kírtanam: Om Shánti Om. - Kriyá: Kapálabhāti. - Nyása. - Pránáyáma: Respiração Abdominal deitado/sentado (mãos em Jñana Mudrá). - Ásana: Vrkhásana; Hanumánásana; Chandrásasa Upavishta; Vajroliásana; Vakrásana; Kúrmásana; Dhanurásana; Sarvángásana; Matsyásana. - Yoganidrá: Viajar até nuvem, luz do céu envolve-nos, sentimos uma harmonia tão boa que nos faz ouvir o Mestre que há dentro de nós, aquele que é luz, o nosso Sol interior... - Jápa Shesha: Yam – Alimentar o coração (onde vive o nosso Sol) - Dhárana/Dhyána: Concentração no Yantra Sol. - Jápa Shesha: OM – Agradecer ao Sol que vive dentro de nós. - Final da Aula: Om Shánti.

9ª Sessão – Porque o Yoga é tão Bom?!	
Data	Semana de 16 a 20 de janeiro.
Materiais	- Material base. - Autocolante sorriso. - Foto Lord Shiva (Primeiro Mestre do Yoga). - Yantra sorriso.
Atividades / Disciplinas Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> - Início da Aula: Sentar corretamente. Introdução do tema. - Pújá + Pronam Mudrá Jíva: Porque o Yoga faz sorrir todas as células do nosso corpo, agradecemos ao primeiro Mestre que criou o Yoga, Shiva, oferecemos o nosso melhor sorriso. - Kírtanam: Om Namah Shiváya. - Kriyá: Trátaka (com autocolante sorriso à altura dos olhos). - Nyása. - Pránáyáma + Jñana Mudrá: Respiração Abdominal/Completa (introduzido em alguns alunos) - Ásana: Chandrásana; Vrkhásana; Chatushpádásana; Konásana Upavishta; Vakrásana; Kúrmásana; Dhanurásana; Sarvángásana; Matsyásana. - Yoganidrá: Nesta parte da aula que nos ajuda a ter sonhos felizes, voamos até junto de quem mais gostamos e fazemos o que mais gostamos de fazer! - Dhárana/Dhyána: Concentração no Yantra Sorriso. - Mánasika: Visualizamos cada vez mais pessoas a praticar Yoga... O nosso Planeta e as pessoas estão cada vez mais saudáveis, felizes! - Jápa Shesha: OM – Agradecer a Shiva. - Final da Aula: Om Namah Shiváya (Saudação a Shiva).

10ª Sessão – Dia Mundial da Liberdade.	
Data	Semana de 23 a 27 de janeiro.
Materiais	<ul style="list-style-type: none"> - Material base. - Pinguim peluche - Borboleta peluche. - Autocolante borboleta.
Atividades / Disciplinas Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> - Início da Aula: Sentar corretamente. Introdução do tema. - Pújá + Bhakti Mudrá: Somos livres quando amamos... Amar a natureza é tão bom, enviar-lhe luz lilás (Amor Universal) - Kírtanam: Prakrti Om Mahá Shakti. - Kriyá: Trátaka (com autocolante borboleta que se move). - Nyása. - Pránáyáma + Jñana Mudrá: Respiração Abdominal/Completa. - Ásana: Vrkhásana; Hanumánásana; Chatuspádásana; Chandrásasa Upavishta; Vakrásana; Kúrmásana; Dhanurásana; Sarvángásana; Matsyásana. - Yoganidrá: Voar simplesmente pelo céu, sentido corpo e emoções cada vez mais leves. Voamos por onde desejamos, somos livres! - Dhárana/Dhyána: Concentração em Yam, Om – manter estrelinhas acesas dentro de nós para continuarmos a sentir leveza! - Jápa Shesha: OM – Agradecer ao Pinguim e à borboleta. - Final da Aula: Om Namah Mahá Shakti.

11ª Sessão – O Mel da abelha (doçura que produzimos com nosso coração)!	
Data	Semana de 30 de janeiro a 3 de fevereiro.
Materiais	<ul style="list-style-type: none"> - Material base. - Abelha “massagista”. - Yantra Favo de mel.
Atividades / Disciplinas Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> - Início da Aula: Sentar corretamente. Introdução do tema. - Pújá + Mahá Shakti Mudrá: Enviar luz da cor do Mel para todo o planeta, doçura e amor para todos os seres vivos. - Kírtanam: Ishvara Hara. - Kriyá: Kapálabhāti. - Nyása. - Pránáyáma + Jñana Mudrá: Respiração Abdominal/Completa. - Ásana: Konásana; Chandrásana; Vrkhásana; Chatuspádásana; Vakrásana; Kúrmásana; Dhanurásana; Sarvángásana; Matsyásana. - Yoganidrá: Voar com a abelha, ver como produz o seu mel tão docemente, calma, serena, com amor... Aprendemos com ela a ser doces com o nosso coração, a produzir doçura/amor. - Jápa Tala: Yam – Adoçar o nosso coração. - Dhárana/Dhyána: Concentração no Yantra Favo de mel. - Jápa Shesha: OM – Agradecer à abelha. - Final da Aula: Om Shánti.

12ª Sessão – Ahimsá (não agredir).	
Data	Semana de 6 a 10 de fevereiro.
Materiais	- Material base. - Yantra flor (que roda). - Flor peluche. - Carimbo flor.
Atividades / Disciplinas Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> - Início da Aula: Sentar corretamente. Introdução do tema. - Pújá + Pronam Mudrá Jíva: Visualizar o nosso planeta, principalmente onde há guerra, enviar luz verde-esmeralda das pontas dos dedos ajudando a depurar fisicamente e a equilibrar psiquicamente todos os seres Humanos. - Kírtanam: Om Shánti Om. - Kriyá: Trátaka (com dois carimbos flor à altura dos olhos). - Nyása. - Pránáyáma + Jñana Mudrá: Respiração Abdominal/Completa. - Ásana: Chandrásana; Vrshásana; Hanumánásana; Chatushpádásana; Vakrásana; Kúrmásana; Dhanurásana; Sarvángásana; Matsyásana. - Yoganidrá: Voamos pelo planeta e sentimo-nos em sintonia com Ele: campos verdes repletos de flores e árvores; animais felizes em terra e mar; pessoas amigas... sentimo-nos em paz. - Jápa Tala: Om–Que a energia que nos faz pensar seja sempre elevada. - Dhárana/Dhyána: Concentração no Yantra flor. - Jápa Shesha: OM – Agradecer à flor. - Final da Aula: Yoga Sámkhya (A nossa linhagem onde reina Ahimsá).

13ª Sessão – Dia dos namorados/amigos - Príncipezinho (O que significa cativar?).	
Data	Semana de 13 a 17 de fevereiro.
Materiais	- Material base. - Príncipezinho peluche. - Livro do Príncipezinho. - Carimbo coração. - Raposa peluche.
Atividades / Disciplinas Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> - Início da Aula: Sentar corretamente. Introdução do tema. - Pújá + Bhakti Mudrá: Enviar um carinho (abraço/beijinho) a alguém de quem gostamos muito (amigo, família...). - Kírtanam: Hari Om. - Kriyá: Trátaka (com dois carimbos coração a diferentes alturas). - Nyása. - Pránáyáma + Jñana Mudrá: Respiração Abdominal/Completa. - Ásana: Vrshásana; Hanumánásana; Chandrásana Upavishta; Vajroliásana; Vakrásana; Kúrmásana; Dhanurásana; Sarvángásana; Matsyásana. - Yoganidrá: Viajamos com o Príncipezinho e Raposa num balão de ar quente onde recolhemos as pessoas que nos cativaram. Quando todas as pessoas estiverem no balão forma-se luz rosa que o envolve fortalecendo a nossa ligação. - Dhárana/Dhyána: Concentração no Yam – somos amados (em silêncio continuam a concentrar-se no som). - Jápa Shesha: OM – Agradecer à Raposa e Príncipezinho. - Final da Aula: Yoga Sámkhya (A nossa linhagem onde reina o Amor).

14ª Sessão – Carnaval – Chapéu do Príncipezinho (ver para além da aparência).	
Data	Semana de 20 a 24 de fevereiro.
Materiais	<ul style="list-style-type: none"> - Material base. - “Chapéu” do Príncipezinho (cobra que engoliu elefante – de um lado imagem não visível e do outro sim). - Autocolante diamante.
Atividades / Disciplinas Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> - Início da Aula: Sentar corretamente. Introdução do tema. - Pújá + Shiva Mudrá: A verdadeira beleza está no interior, enviar das palmas das mãos luz salmão (sensibilidade, beleza) para a sala, que nos ajude a ver durante a aula a beleza verdadeira de cada um de nós. - Kírtanam: Om Namah Shiváya. - Kriyá: Trátaka (com autocolante diamante à altura dos olhos). - Nyása. - Pránáyáma + Jñana Mudrá: Respiração Abdominal/Completa. - Ásana: Konásana; Vrkhásana; Chatuspádásana; Chandrásasa Upavishta; Vakrásana; Kúrmásana; Dhanurásana; Sarvángásana; Matsyásana. - Yoganidrá: Viajar até Planeta do Príncipezinho. Este coloca a sua mão no nosso coração, acendendo uma luz rosa/Amor que nos ajuda a ver com os olhos do coração, para além da aparência. - Dhárana/Dhyána: Concentração no Om – Que os nossos olhos vejam com amor (em silêncio continuam a concentrar-se no som). - Mánasika: Visualizamos todas as pessoas do Planeta a conseguirem ver o que realmente interessa, a tratarem-se com respeito e interajuda. - Jápa Shesha: OM – Agradecer ao “Chapéu” do Príncipezinho. - Final da Aula: Om Shánti.

15ª Sessão – Dia da Mulher.	
Data	Semana de 6 a 10 de março.
Materiais	<ul style="list-style-type: none"> - Material base. - Foto de Parvati (mãe do Ganesha, mulher). - Yantra flor de lótus. - Flor de lótus.
Atividades / Disciplinas Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> - Início da Aula: Sentar corretamente. Introdução do tema. - Pújá + Pronam Mudrá Purusha: Sentir flor de lótus a nascer sobre dedos das mãos, enviá-la às mulheres que estão na nossa vida, agradecendo por nos ajudarem a crescer. - Kírtanam: Ishvara Hara. - Kriyá: Kapálabhāti. - Nyása. - Pránáyáma + Jñana Mudrá: Respiração Abdominal/Completa. - Ásana: Chandrásana; Vrkhásana; Hanumánásana; Vajroliásana; Vakrásana; Kúrmásana; Dhanurásana; Sarvángásana; Matsyásana. - Yoganidrá: Viajar até jardim onde está a nossa flor de lótus. Ela abraça-nos e envolve-nos como abraço de Mãe, faz crescer amor dentro de nós. - Dhárana/Dhyána: Concentração no Yantra flor de lótus. - Jápa Shesha: OM – Agradecer a Parvati. - Final da Aula: Om Namah Mahá Shakti.

16ª Sessão – Dia do Pai.	
Data	Semana de 13 a 17 de março.
Materiais	- Material base. - Autocolante Estrela. - Foguetão peluche. - Yantra Estrela. - Foto de Shiva (pai do Ganesha).
Atividades / Disciplinas Técnicas	- Início da Aula: Sentar corretamente. Introdução do tema. - Pújá + Bhakti Mudrá: Vamos lembrar o quanto importante é o nosso pai e enviar-lhe um grande beijinho do nosso coração. - Kírtanam: Om Namah Shiváya. - Kriyá: Trátaka (com dois autocolantes estrela à altura dos olhos). - Nyása. - Pránáyáma + Jñana Mudrá: Respiração Abdominal/Completa. - Ásana: Vrshásana; Chatuspádásana; Konásana Upavishta; Chandrásasa Upavishta; Vakrásana; Kúrmásana; Dhanurásana; Sarvángásana; Matsyásana. - Yoganidrá: Voamos no foguetão até ao nosso pai. Recebe-nos com um abraço apertado e fazemos com ele o que mais gostamos... felizes! - Jápa Tala: Yam – Fortalecemos o nosso amor. - Dhárana/Dhyána: Concentração no Yantra Estrela. - Jápa Shesha: OM – Agradecer ao foguetão e a Shiva. - Final da Aula: Om Namah Shiváya.


17ª Sessão – Dia Internacional da Felicidade (Ánanda) + Início da Primavera.	
Data	Semana de 20 a 24 de março.
Materiais	- Material base. - Yantra Smile. - Smile Sereno peluche.
Atividades / Disciplinas Técnicas	- Início da Aula: Sentar corretamente. Introdução do tema. - Pújá + Shiva Mudrá: O Sol que está sobre sala ilumina-nos, sentimos a sua luz nas mãos e transformamo-la em estrelinhas de luz verde-alface que vamos oferecer à natureza, desejando que nesta primavera todos os seres cresçam em equilíbrio, se sintam bem no seu habitat, felizes, Ánanda... - Kírtanam: Prakrti Om Mahá Shakti. - Kriyá: Kapálabhāti. - Nyása. - Pránáyáma + Jñana Mudrá: Respiração Abdominal/Completa. - Ásana: Konásana; Vrshásana; Chatuspádásana; Chandrásasa Upavishta; Vakrásana; Kúrmásana; Dhanurásana; Sarvángásana; Matsyásana. - Yoganidrá: Viajar até ao centro do nosso coração, sentir a sua luz, a que nos oferece a felicidade verdadeira, Ánanda... deixamo-nos nutrir... - Dhárana/Dhyána: Concentração no Yam – Luz de Ánanda (em silêncio continuam a concentrar-se no som). - Mánasika: Visualizamos o nosso Planeta e os seres que nele vivem, natureza, animais, pessoas... vemos os seus sorrisos... vivem felizes! - Jápa Shesha: OM – Agradecer ao Smile Sereno. - Final da Aula: Om Namah Mahá Shakti.

18ª Sessão – Dia da Conscientização do Autismo.	
Data	Semana de de 27 a 31 de março.
Materiais	- Material base. - Puzzle do Autismo - Boneco azul coração. - Autocolantes círculos de cores diferentes. - Laço azul do Autismo.
Atividades / Disciplinas Técnicas	- Início da Aula: Sentar corretamente. Introdução do tema. - Pújá + Pronam Mudrá Jíva: O boneco azul liberta luzinhas da sua cor (azul mar) na sala, vamos apanhá-las e enviá-las ao planeta para que todos os meninos, sem exceções, cresçam serenos! - Kírtanam: Om Shánti Om. - Kriyá: Trátaka (com dois autocolantes de cores a alturas diferentes). - Nyása. - Pránáyáma + Jñana Mudrá: Respiração Abdominal/Completa. - Ásana: Vrkhásana; Hanumánásana; Chandrásasa Upavishta; Vajroliásana; Vakrásana; Kúrmásana; Dhanurásana; Sarvángásana; Matsyásana. - Yoganidrá: Viajar até fora do Planeta onde encontramos vários meninos. Damos as mãos e fazemos um círculo azul à volta da Terra, sentimo-nos serenos capazes de crescer independentemente das nossas dificuldades... - Dháraná/Dhyána: Concentração no Laço azul do Autismo. - Jápa Shesha: OM – Agradecer ao Boneco azul coração. - Final da Aula: Om Shánti.

19ª Sessão – Como é bonito o Universo – Sistema Solar.	
Data	Semana de 24 a 28 de abril.
Materiais	- Material base. - Carimbo Sol. - Sistema Solar insuflável. - Yantra Planeta Terra.
Atividades / Disciplinas Técnicas	- Início da Aula: Sentar corretamente. Introdução do tema. - Pújá +Mahá Shakti Mudrá: Enviar à Mahá Shakti, Mãe Natureza, que inclui o Universo, uma luz violeta da palma das mãos (escudo protetor). - Kírtanam: Prakrti Om Mahá Shakti. - Kriyá: Trátaka (com dois carimbos Sol que se movem). - Nyása. - Pránáyáma + Jñana Mudrá: Respiração Abdominal/Completa. - Ásana: Chandrásana; Vrkhásana; Chatushpádásana; Konásana Upavishta; Vakrásana; Kúrmásana; Dhanurásana; Sarvángásana; Matsyásana. - Yoganidrá: Sair do Planeta Terra e viajar no Universo, sem gravidade, leves, voamos entre planetas, cometas, escutamos o som do universo... estamos cada vez mais leves, em sintonia com o Universo. - Jápa Tala: OM – Repetimos o Som do Big Bang (Início do Universo) - Dháraná/Dhyána: Concentração no Yantra Planeta Terra. - Jápa Shesha: OM – Agradecer ao Sistema Solar. - Final da Aula: Om Namah Mahá Shakti.


20ª Sessão – Importância do que dizemos a nós mesmo! (Experiências de Masaru Emoto com a água – 70% do nosso corpo é água)	
Data	Semana de 1 a 5 de maio.
Materiais	<ul style="list-style-type: none"> - Material base. - Livro de Masaru Emoto. - Vídeo de Masaru Emoto. - Yantra gota de água.
Atividades / Disciplinas Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> - Início da Aula: Sentar corretamente. Introdução do tema. - Pújá + Bhakti Mudrá: Sentir a água que existe no nosso corpo, enviar-lhe uma palavra positiva tal como Masaru Emoto fez... sentir as células felizes. Agradecer de coração ao Mestre enviando-lhe a mesma mensagem para que a água do seu corpo fique saudável e feliz! - Kírtanam: Hari Om. - Kriyá: Kapálabhāti. - Nyása. - Pránáyáma + Jñana Mudrá: Respiração Completa. - Ásana: Vrkhásana; Hanumánásana; Chatushpádásana; Chandrásasa Upavishta; Vakrásana; Kúrmásana; Dhanurásana; Sarvángásana; Matsyásana. - Yoganidrá: Viajar até rio com águas calmas e cristalinas. Entrar e difundir a nossa água com esta água... estamos saudáveis, leves... - Jápa Tala: Yam – Preenchemos com amor a nossa água. - Dhárana/Dhyána: Concentração no Yantra gota de água. - Mánasika: Visualizamos os lagos, rios, mares ... toda a água do nosso Planeta. Formam cristais tão bonitos! Vemos como a Terra está bem cuidada bem como os Seres que nela vivem... - Jápa Shesha: OM – Agradecer à água. - Final da Aula: Yoga Sámkhya.

Anexo IX – Andromorfos

➤ Início da Aula: Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha): .

➤ Proman Mudrá Jíva: .

➤ Jñana Mudrá: .

➤ Bhakti Mudrá: .


➤ Mahá Shakti Mudrá: .


➤ Pronam Mudrá Purusha: .


➤ Kírtanam: .


➤ Kriyá: Trátaka

○ Concentrar num ponto fixo à altura dos olhos  ;

○ Concentrar em dois pontos fixos à altura dos olhos  ;

○ Concentrar em dois pontos fixos a diferentes alturas  ;

○ Concentrar num ponto que se move  .






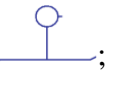

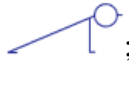






➤ Nyása: .


➤ Pránáyáma:


○ Respiração Abdominal deitado  ;




○ Respiração Abdominal/Completa sentado .


➤ Ásana:


- Konásana:  ; Konásana Upavishta (sentado)¹ 
- Chandrásana:  ; Chandrásana Upavishta (sentado)¹ 
- Vrkhshásana:  ;
- Hanumanásana²:  ;
- Vajroliásana:  ;
- Chatuspádásana:  ;
- Vakrásana:  ;
- Kúrmásana:  ;
- Dhanurásana:  ;
- Sarvángásana:  ;
- Matsyásana:  .
- Shavásana Utthara:  .

➤ Jápa Tala:  .

➤ Dháraná/Dhyána:  .

➤ Mánasika:  ;  ;  .

➤ Jápa Shesha:  .

Final da Aula:  .

¹Variante que foi introduzida para alunos que, pelas suas condições físicas, não se colocam na posição de pé (fazem sempre sentados).

² Todos os alunos fazem Hanumanásana na posição de Semi Erguido.

Anexo X – Tabelas de Registo Preenchidas

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Tabela de Registos Inicial

Primeiras Sessões (Registo dos aspetos considerados mais importantes para trabalhar para a evolução de cada aluno)

Área	Observações	
Psicomotricidade	A ₁	Revelou muita dificuldade em todos os exercícios de psicomotricidade, mesmo com ajuda direta do adulto. Regista-se dificuldade em todos os itens a trabalhar nesta área.
	A ₂	Com ajuda conseguiu fazer a maior parte dos exercícios de psicomotricidade. Registou-se maior dificuldade no equilíbrio, abertura pélvica de frente e compensação.
	A ₃	É uma aluna que se desloca em cadeira de rodas, tendo capacidades ao nível dos braços, mas não tem qualquer mobilidade nem força muscular nos membros inferiores. Devido a estas limitações físicas apresenta, de uma forma geral, muita dificuldade na psicomotricidade global e fina, abrangendo todos os itens trabalhados.
	A ₄	É uma aluna que se desloca em cadeira de rodas mas que possui algumas capacidades nos membros superiores e inferiores, conseguindo colocar-se na posição de pé com o andarilho e com o apoio do adulto. Destacou-se a sua persistência e esforço ao nível físico apesar das suas limitações. Tem boa flexibilidade sobretudo na abertura pélvica lateral e na ante flexão. Verificou-se maior necessidade no equilíbrio e força muscular.
	A ₅	Revelou muita dificuldade em todos os exercícios de psicomotricidade mesmo com ajuda do adulto, não aceitando facilmente essa ajuda. Não fez os exercícios por imitação, apenas os tentou executou quando foi ajudada. Regista-se dificuldade em todos os itens a trabalhar nesta área para além da constante instabilidade.
	A ₆	Revelou muita dificuldade em todos os exercícios de psicomotricidade, não aceitando o toque nem a ajuda direta do adulto. Regista-se dificuldade em todos os itens a trabalhar nesta área.
	A ₇	Apresentou dificuldade sobretudo nos exercícios que exigem força muscular, desistindo com facilidade. Tem maior facilidade nos exercícios de flexibilidade sobretudo na abertura pélvica lateral e na ante flexão. Apesar das dificuldades, efetua os exercícios por imitação.
	A ₈	É uma aluna que se desloca em cadeira de rodas. Não tem mobilidade em toda a sua coluna e por essa razão não mexe as suas costas. Mantém assim de forma exemplar a posição de pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha), com as costas verticais mas apresenta dificuldade em todos os restantes exercícios (que necessitam de mobilidade). Tem tendência a parar o exercício para interferir de forma menos positiva (agressividade) com o colega que está próximo.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Tabela de Registos Inicial

Área	Observações	
Psicomotricidade	A ₉	Tem boas competências para desenvolver bem a anteflexão, lateroflexão e rotação mas tem dificuldade nos restantes exercícios de psicomotricidade, incluindo na mais fina.
	A ₁₀	Revelou muita dificuldade na psicomotricidade, agravada pela sua instabilidade. Tenta imitar mas necessita da ajuda do adulto. As maiores dificuldades registaram-se no equilíbrio e exercícios que exigem maior flexibilidade.
	A ₁₁	Apresentou maior facilidade na ante flexão e mais dificuldade no equilíbrio, força muscular e psicomotricidade fina (mesmo quando pedido para unir os dedos em Jñána Mudrá).
	A ₁₂	Tentou executar os exercícios por imitação, contudo ficou destacada uma grande agitação em alguns exercícios, revelando muitos medos sobretudo quando muda a posição natural da cabeça, chorando.
	A ₁₃	Revelou facilidade sobretudo na ante flexão e retro flexão desde que tenha a cabeça virada para cima. Demonstrou mais dificuldade no equilíbrio e motricidade fina. Teve medo de fazer a compensação, ficando agitado.
	A ₁₄	Apresentou muita rigidez no corpo e muita dificuldade na globalidade dos exercícios de psicomotricidade. Necessidade de desenvolver todos os itens.
	A ₁₅	Fez os exercícios por imitação mas teve dificuldade por instrução verbal. Revelou dificuldade sobretudo nos exercícios com cabeça no chão.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Tabela de Registos Inicial

Primeiras Sessões (Registo dos aspetos considerados mais importantes para trabalhar para a evolução de cada aluno)

Área	Observações	
Conhecimento de Si Próprio	A ₁	Revelou dificuldade na respiração abdominal deitada. Desistiu rapidamente dos exercícios solicitados demonstrado “preguiça”.
	A ₂	Com ajuda, fez respiração abdominal deitado e fixou um ponto solicitado. Não apresentou necessidades ao nível da socialização.
	A ₃	Teve muita dificuldade na respiração abdominal deitada. Com ajuda fixou um ponto solicitado durante segundos. Não teve necessidades na socialização.
	A ₄	Foi registada muita dificuldade na respiração abdominal deitada. Com ajuda fixou um ponto solicitado. Não revelou necessidades na socialização.
	A ₅	Necessitou da presença direta do adulto durante toda a aula. Revelou muita agitação. Rejeitou fazer muitos dos exercícios.
	A ₆	Revelou muita agitação, mesmo no relaxamento. Não fez muito dos exercícios solicitados. Revelou muita dificuldade na respiração abdominal deitado.
	A ₇	Com ajuda, fez respiração abdominal deitado. Fixou um ponto solicitado mas por muito pouco tempo, baixando o braço. Não revelou necessidades na socialização.
	A ₈	Demonstrou agressividade para com os colegas, parecendo querer chamar a atenção. Revelou dificuldade na respiração e em relaxar.
	A ₉	Com ajuda fez respiração abdominal deitada. Apesar de permitir o trabalho direto nem sempre cumpre o exercício solicitado, fazendo “à sua maneira”.
	A ₁₀	Revelou muita dificuldade na respiração abdominal e em fixar um ponto solicitado. Teve dificuldade em cumprir as regras do grupo, levantando-se.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Tabela de Registos Inicial

Área	Observações	
Conhecimento de Si Próprio	A ₁₁	Teve dificuldade na respiração abdominal e em fixar 1 ponto. Cumpriu as regras do grupo, não revelou necessidades na socialização.
	A ₁₂	Apresentou muita dificuldade na respiração abdominal deitado. Com ajuda fixou um ponto. Aceita a ajuda do adulto mas devido ao medo nem sempre o permite, chorando, contudo não perturba o grupo.
	A ₁₃	Apresentou-se muito emocional, chorando durante grande parte da aula, o que dificultou o trabalho individual.
	A ₁₄	Apesar de não destabilizar, transmite agitação interna, estando constantemente com maneirismos e alheado da aula e de quem está à sua volta. Tem dificuldade em seguir os exercícios solicitados, mesmo com o trabalho individualizado.
	A ₁₅	Com ajuda, fez respiração abdominal deitado e fixou um ponto. Aceitou a ajuda direta e cumpriu as regras do grupo, não revelando necessidades na socialização.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Tabela de Registos Intermédia

Sessões Intermédias (Registo intermédio para verificar evolução de cada aluno e o que poderemos desenvolver com maior enfase)

Área	Observações	
Psicomotricidade	A ₁	Demonstra evolução na psicomotricidade. O maior avanço registou-se nos movimentos mais finos, revelando maior consciência corporal ao nível das mãos e braços. Tem resistência em mudar a posição do seu corpo (de pé, joelhos...) continuando, nestes casos, a demonstrar “preguiça” em se mover. Realça-se maior dificuldade nas posições que envolvem equilíbrio.
	A ₂	Senta-se já na posição de pernas cruzadas e mãos em concha de forma correta sem ser necessária correção. Tem ainda dificuldade em unir os polegares aos indicadores (movimento mais fino). Está a evoluir em todos os exercícios de psicomotricidade, destacando-se a sua persistência nas posições que envolvem força muscular, contudo devem ser mais trabalhados os que envolvem equilíbrio e abertura pélvica de frente.
	A ₃	Está a melhorar na posição base da aula, cruzando já as pernas (com o auxílio da força de braços) e mãos em concha sem ajuda. Uma vez que não se coloca na posição de pé, são realizados exercícios de equilíbrio adaptados às suas condições físicas nas quais está a registar avanços, contudo sente-se ainda muita insegurança.
	A ₄	Continua a demonstrar uma grande dedicação durante a aula, conseguindo fazer algumas posições de joelhos que inicialmente não estavam sequer previstas que fizesse devido às suas limitações físicas. Demonstra muita dificuldade no movimento fino de unir polegares e indicadores.
	A ₅	Apesar de ter um comportamento irregular, tem vindo a melhorar na execução dos exercícios, sempre com ajuda. As dificuldades são transversais, contudo está a melhorar a sua flexibilidade, apresentando maior capacidade em relaxar o corpo numa determinada posição. Já levanta as pernas na invertida.
	A ₆	Tem melhorado na psicomotricidade com ajuda direta de alguns adultos específicos da sala. É uma evolução positiva, contudo tem dificuldade em fazer qualquer tipo de exercício sem ajuda, alterando-se emocionalmente. Iremos manter o adulto mas diminuindo a ajuda e proximidade para trabalhar a autonomia nos exercícios.
	A ₇	Está a evoluir gradualmente nos diferentes exercícios mas mantem-se a necessidade de desenvolver a força de braços e pernas pois apesar do esforço, tem muita dificuldade em todos os exercícios que envolvem força nestes membros. Está a melhorar sobretudo no equilíbrio e demonstra-se cada vez mais feliz quando tem sucesso, indicador de maior equilíbrio emocional.
	A ₈	Foram adaptados exercícios de equilíbrio uma vez que não se coloca na posição de pé. Esta avaliação resulta do equilíbrio que consegue manter ao elevar os braços à vertical sem se desequilibrar, sentada no tapete sem qualquer outro apoio. Tem evoluído nesta área contudo como também tem pouca força de braços mantem pouco tempo. Está a melhorar mais nas posições das mãos devido às suas condições físicas. Não mantem os exercícios durante o tempo solicitado, pedindo a atenção do adulto.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Tabela de Registos Intermédia

Área	Observações	
Psicomotricidade	A ₉	Tem evoluído na motricidade fina e em todos os exercícios de psicomotricidade mais global, revelando maior consciência corporal. Salienta-se uma maior aptidão para a invertida, o que deverá ser estimulado uma vez que fica muito feliz por atingir uma posição mais correta que a restante turma. Demonstra maior dificuldade nas posições que exigem força muscular.
	A ₁₀	Verifica-se uma evolução gradual em todos os exercícios, sobretudo nos mais finos. Mantém dificuldade na motricidade global, no entanto, reconhece os exercícios só pela imagem apresentada e inicia-os o que revela que tem a capacidade de executar. Tem dificuldade em baixar a cabeça na abertura pélvica lateral.
	A ₁₁	Demonstra dedicação quando está a desenvolver os exercícios. Tem revelado maior dificuldade na invertida, aparentado ter medo de subir as pernas e também no pélvico de frente onde se desequilibra facilmente.
	A ₁₂	Tem avançado nos exercícios que envolvem a posição das mãos mas não nos que exigem movimentos mais finos dos dedos. Reconhece os exercícios solicitados pela imagem e fica muito feliz por os executar sozinho contudo ainda demonstra alguma insegurança e quando toma consciência que não está a fazer corretamente ainda fica um pouco agitado (não tanto como ficava). Está a melhorar no equilíbrio que revelava muita insegurança.
	A ₁₃	Está a ter uma evolução muito boa sobretudo no que se sentia maior dificuldade, a compensação, onde revelava muito medo em virar a cabeça para trás. O equilíbrio é também uma área que está a obter maior sucesso. É um aluno com capacidades, que quando se “esquece” da sua insegurança avança imenso nos exercícios. Essa é a maior dificuldade a vencer, sendo necessário trabalhar a sua autoconfiança.
	A ₁₄	Continua com rigidez muscular mas está a melhorar sobretudo na sua anteflexão. O mesmo não se verifica no movimento contrário, na retroflexão. Os exercícios têm todos de ser iniciados e ajudados pelo adulto caso contrário permanece na sua posição de conforto.
	A ₁₅	Está a identificar-se muito bem com os exercícios solicitados demonstrando-se feliz quando é mostrada uma imagem que conhece, executando. Tem-se verificado maior dificuldade nos exercícios na posição de deitado mas já sobe as pernas na invertida, mantendo o tronco no chão (fica inseguro se tentamos ajudar a subir mais as pernas para levantar o tronco).

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Tabela de Registos Intermédia

Sessões Intermédias (Registo intermédio para verificar evolução de cada aluno e o que poderemos desenvolver com maior enfase)

Área	Observações	
Conhecimento de Si Próprio	A ₁	Melhorou muito no controlo respiratório, tendo já iniciado a respiração abdominal sentada. Consegue já com ajuda fixar um ponto solicitado, contudo se não tem a adulto presente não efetua o exercício. Continua com dificuldade em expirar de forma forte pelo nariz (limpeza das fossas nasais).
	A ₂	Já faz respiração abdominal sentado e já iniciou a respiração completa. Já mantém o olhar fixo num ponto, contudo se pedirmos a concentração em mais que um ponto ou que o ponto se mova, ainda tem dificuldade. Mantem-se durante mais tempo deitado no relaxamento contudo o seu coração fica ainda acelerado. Não oferece resistência ao trabalho individual.
	A ₃	Continua com dificuldades no controlo da respiração abdominal, contudo com ajuda direta já faz o movimento solicitado. Apesar de expirar pelo nariz fá-lo de forma muito “fraca” não atingindo o objetivo (limpeza das fossas nasais). Melhorou nos exercícios dos olhos, mas mantém a concentração durante pouco tempo, mesmo com ajuda do adulto.
	A ₄	A maior dificuldade depara-se no controlo respiratório. Verifica-se esforço para fazer o exercício contudo este esforço torna-se ansiedade e acaba por não o conseguir. Foi denotado que no relaxamento tem tendência a respirar abdominalmente pelo que passará a ser este o método para a respiração abdominal, relaxar e simplesmente respirar.
	A ₅	Está a melhorar na respiração abdominal, sendo a estratégia “cheirar” o objeto/peluche da aula. Tem imensa dificuldade em fixar um ponto. Já expira pelo nariz mas deverá melhorar.
	A ₆	Revela uma grande evolução na respiração abdominal, fazendo já na posição de deitado, contudo exige sempre a presença do adulto da sala, se não fica mais agitado e não faz. Maior dificuldade em expirar forte pelo nariz, fazendo o ar entrar em vez de sair.
	A ₇	Faz a respiração abdominal sentado e vai iniciar a respiração completa. Mantem o olhar fixo num ou mais pontos solicitados mas como tem pouca força muscular baixa os braços e fica com a coluna completamente curvada o que tem de ser corrigido. Expira pelo nariz mas deverá treinar-se para que consiga limpar o nariz com o exercício.
	A ₈	Está a melhorar o controlo do seu comportamento, diminuindo de forma muito significativa os seus momentos de agressividade para com os colegas. Por vezes tenta puxar a colega do lado mas para de imediato quando chamada a atenção. Já faz respiração abdominal sentada.
	A ₉	Tem evoluído muito no controlo respiratório, fazendo já respiração abdominal sentada. Irá iniciar a respiração completa. Tem-se mantido mais tranquila no relaxamento e tem feito o esforço de cumprir mais o que lhe é pedido, contudo, por vezes tenta fazer os exercícios à sua “maneira”, senta-se quando é para estar de pé... Há que trabalhar esta área.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Tabela de Registos Intermédia

Área	Observações	
Conhecimento de Si Próprio	A ₁₀	Com ajuda direta já faz respiração abdominal deitado mas só com a presença do adulto. Fixa um ponto durante 5 segundos mas não se concentra em dois pontos quando solicitado. Tem estado mais calmo no relaxamento mas não durante muito tempo, apresentando sintomas de alguma ansiedade.
	A ₁₁	Já faz respiração abdominal deitado mas com ajuda do adulto. Revela imensa dificuldade em manter a atenção num ponto, desviando o olhar. Tem igualmente muita dificuldade em fazer uma expiração forte pelo nariz, fazendo-o pela boca.
	A ₁₂	Está melhor na respiração abdominal, fazendo-a já quando deitado com ajuda do adulto. Não executa ainda expirações fortes pelo nariz, inspirando em vez de expirar, contudo como se apercebe que não tem sucesso, fica nervoso o que nos impede de continuar a exigir. Está a ter maior facilidade em manter a concentração num ponto fixo ou alternado entre dois pontos mas não se um ponto se mover.
	A ₁₃	Pontualmente está mais calmo mas ainda com momentos de insegurança. Melhorou muito no controlo da respiração, essencial para equilibrar as suas emoções, respirando já abdominalmente deitado. Fixa um ponto mas durante muito pouco tempo, desviando o olhar para baixo.
	A ₁₄	Apesar de continuar muito no “seu mundo”, já olha quando é mostrada a imagem e enquanto se demonstra sorrindo. Avançou na respiração abdominal, contudo ainda o faz apenas pontualmente, deitado e com ajuda direta. Não faz qualquer expiração (nem pelo nariz nem pela boca), quando solicitado simplesmente não reage.
	A ₁₅	Já faz de forma exemplar respiração abdominal sentado. Irá ser iniciada a respiração completa. Está a evoluir nos restantes exercícios com exceção da expiração forte pelo nariz que apenas faz pontualmente.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Tabela de Registos Final

Últimas Sessões (Registo para verificar as evoluções mais concretas de cada aluno)

Área	Observações	
Psicomotricidade	A ₁	A evolução foi notória na Psicomotricidade. Apesar de não manter as costas direitas, faz de forma exemplar a posição base da aula, de pernas cruzadas e mãos em concha, sem ser necessário pedir. Apesar de ter melhorado mais na motricidade fina, melhorou imenso nos movimentos mais globais, destacando a flexibilidade pélvica, lateral e anteflexão, revelando maior capacidade em relaxar o corpo numa determinada posição.
	A ₂	Evoluiu muito em todos os exercícios destacando-se nas posições das mãos, reconhecendo a posição só pelo nome, sem necessidade de demonstração. Melhorou igualmente no tempo em que se mantém em equilíbrio, contudo esta é a área em que necessita de mais ajuda. Faz de forma exemplar os musculares de braços, tendo desenvolvido imenso a sua força e resistência musculares demonstrando uma crescente persistência e força de vontade para a realização destes exercícios.
	A ₃	Registaram-se melhorias em todos os exercícios que envolvem a posição das mãos. Demonstra maior segurança nos exercícios de equilíbrio (adaptados às suas necessidades) e uma vez que estes envolvem ter os braços esticados à vertical, tem maior avanço também nos musculares de braços. Revelou um aumento de dedicação ao longo das aulas, o que se repercutiu numa melhoria global dos restantes exercícios.
	A ₄	Está de parabéns pela sua persistência que permitiu avançar imenso nos diferentes exercícios. Destaco a sua flexibilidade que apesar de já ter facilidade inicial, melhorou muito com a prática (pélvica, lateral e anteflexão). Destacam-se também os exercícios de equilíbrio, os quais iniciou com ajuda do andarilho e adulto e atualmente já o faz só com o andarilho.
	A ₅	Melhorou sobretudo nas posições em que se mantém sentada, revelando maior consciência corporal. Destaca-se a evolução na sua lateroflexão e alguma evolução nas restantes áreas incluindo equilíbrio físico. Simultaneamente melhorou imenso no seu comportamento, aceitando mais facilmente a ajuda do adulto (maior equilíbrio emocional).
	A ₆	Já faz os exercícios sem ajuda direta, contudo pede ainda que os adultos o olhem enquanto os realiza. Na maioria das vezes só inicia o exercício quando tem a atenção, fazendo-o com um sorriso enorme. Melhorou sobretudo nos exercícios que envolvem as mãos (revelando maior consciência corporal) e teve uma evolução similar no equilíbrio, flexibilidade e muscular de braços. Apresentou menor evolução na retroflexão.
	A ₇	Registou-se melhoria na área que se sentia maior necessidade sobretudo muscular de braços, revelando mais força de vontade para a realização destes exercícios. A salientar o seu esforço nesta área que foi mais denotado nestas últimas sessões. Onde já tinha maior facilidade, na flexibilidade, ao trabalhar durante as aulas melhorou igualmente em todos os exercícios.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Tabela de Registos Final

Área	Observações	
Psicomotricidade	A ₈	Apesar de ter momentos em que necessita de ser captada diretamente a sua atenção para fazer o exercício, já maioritariamente o inicia sozinha e não interfere com quem está ao seu lado. Apesar da sua incapacidade de mover a coluna, evoluiu dentro das suas limitações, na flexibilidade, inclusive na retroflexão na qual não executava qualquer movimento.
	A ₉	Evoluiu significativamente em todos os itens avaliados realçando-se os avanços na sua anteflexão e invertida onde atingiu o máximo pretendido, fazendo de forma exemplar. Deverá continuar a desenvolver a sua força muscular onde apesar de ter evoluído ainda tem dificuldade em permanecer.
	A ₁₀	É um aluno que teve uma evolução muito similar em todos os exercícios, sendo melhor na lateroflexão, rotação e anteflexão. Continua com muitas dificuldades em manter os exercícios apesar de os reconhecer e iniciar sozinho.
	A ₁₁	Melhorou na motricidade fina mantendo ainda dificuldade em fazer Jñana Mudrá (gesto mais minucioso). Evoluiu também nos exercícios que envolvem força e resistência muscular, sobretudo de pernas. O progresso no equilíbrio foi pouco significativo. Onde continua a apresentar maior insegurança é na Invertida, mesmo que seja ajudado não sobe as pernas. Confirma-se uma maior aptidão para a anteflexão que deve ser estimulada.
	A ₁₂	Melhorou muito na insegurança que demonstrava no início, passando a aula tranquilo. Na invertida já levanta as pernas quase á vertical. O exercício que faz com maior sorriso e que mais tempo permanece é a lateroflexão, talvez por estar na posição de pé com os dois pés assentes no chão e por isso se sente mais seguro.
	A ₁₃	De uma forma geral evoluiu em todos os exercícios destacando-se a sua retroflexão, onde é exemplar. Os restantes exercícios que executa corretamente (anteflexão, muscular de braços...) foram reforçados positivamente para que se consciencialize de que é capaz. O aluno começou a estar mais feliz e confiante, o nosso objetivo principal.
	A ₁₄	Evoluiu nos exercícios solicitados mas sempre com muita resistência muscular e sempre com ajuda do adulto. Tem muita dificuldade em fazer movimentos finos com os dedos quando solicitado e mantém a dificuldade em retrofletir. Melhorou na posição do relaxamento aceitando melhor estar deitado de costas.
	A ₁₅	É um aluno muito estruturado que nomeia e executa todos os exercícios só visualizando a imagem. Mantem a posição até ser pedido que se desfaça, demonstrando muita dedicação, persistência e capacidade de relaxar enquanto mantém a posição. Evoluiu em todos os exercícios sobretudo nos movimentos com as mãos, demonstrando grande consciência corporal, e nos musculares de braços, aumentando substancialmente a sua força neste membros.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Tabela de Registos Final

Últimas Sessões (Registo para verificar as evoluções mais concretas de cada aluno)

Área	Observações	
Conhecimento de Si Próprio	A ₁	Grande avanço no controlo respiratório. Faz de forma exemplar a respiração abdominal e já iniciou a respiração completa. Já fixa um ponto sem ajuda durante 10 tempos. Apesar de ter melhorado continua com dificuldade em expirar de forma forte pelo nariz. Registou também melhoria na aceitação dos exercícios, contudo tem momento que demonstra ainda “preguiça”, revelando necessidade de atenção do adulto, pois quando tem ajuda ou a atenção do adulto faz o que foi solicitado com um sorriso enorme.
	A ₂	Já efetua respiração completa com ajuda do adulto, pois sozinho ainda não efetua o movimento correto. Já fixa dois pontos de forma alternada, contudo tem dificuldade em fixar um ponto que se move. Consegue abrandar mais o ritmo cardíaco no relaxamento.
	A ₃	Faz respiração abdominal deitada sem ajuda, contudo ainda tem dificuldade de o fazer na posição de sentada. Apesar de ter melhorado, continua com dificuldades em manter fixo com o olhar, um ponto principalmente se este se mover. Já faz expirações mais fortes pelo nariz, contudo não ainda o necessário para o limpar. Mantem-se mais tranquila e durante mais tempo no relaxamento.
	A ₄	Melhorou na respiração abdominal depois de alterarmos a metodologia (indicado no registo anterior), contudo ainda só o faz deitada. Mantem já o olhar fixo num ponto, contudo em dois pontos alternado só o faz com ajuda. Relaxa completamente no Yoganidrá.
	A ₅	A maior evolução foi mesmo ao nível do relaxamento onde se mantém já serena durante o tempo reservado para tal. Tendo em conta as suas necessidades iniciais esta é uma vitória essencial. Aceita muito mais a ajuda do adulto permitindo o trabalho individual, contudo a sua agitação muitas vezes perturba o trabalho em grupo. Fixa mais facilmente um ponto mantendo-se concentrada pouco tempo. Respira abdominalmente deitada.
	A ₆	Consegue fazer a respiração abdominal sentado com sucesso mas mais uma vez pede que o vejam a fazer o exercício. Evoluiu no tempo de concentração num ponto com o olhar e no relaxamento onde já consegue com o toque do adulto manter-se sereno enquanto é realizado o Yoganidrá. O seu comportamento melhorou de forma exemplar comparativamente à primeira aula do Yoga lecionada, revelando uma maior consciência e respeito do que está à sua volta.
	A ₇	Evoluiu muito no controlo respiratório tendo sido já introduzida a respiração completa a qual já faz com ajuda direta do adulto mais não ainda de forma autónoma. Relaxa completamente co Yoganidrá. Graças à sua persistência, melhorou na força de braços para manter um ponto fixo contudo ainda não mantém durante o tempo solicitado.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Tabela de Registos Final

Área	Observações
Conhecimento de Si Próprio	<p>A₈ A maior evolução registou-se na respiração abdominal, a qual já a dominar na posição de sentada, e já iniciou a respiração completa mas ainda com dificuldade. Esta melhoria teve efeitos práticos muito positivos no controlo das suas emoções: não se têm registado momentos de agressividade durante a aula, melhorando no cumprimento de regras perante o grupo, objetivo primordial desde o início das sessões; e tem relaxado muito melhor durante o Yoganidrá.</p>
	<p>A₉ Ao nível respiratório está de parabéns, já faz respiração completa sentada com a presença do adulto. Evoluiu nos exercícios de Trátaka, conseguindo já fixar sozinha um ou mais pontos solicitados mas não durante muito tempo. Já faz expirações forte de forma a limpar as suas vias respiratórias. Mantem-se tranquila durante todo o Yoganidrá. Melhorou muito no cumprimento do exercício que é dado, estando mais envolvida e concentrada na atividades da aula, contudo tem de ser lembrada no início da aula para fazer o que é solicitado.</p>
	<p>A₁₀ Já faz sozinho respiração abdominal deitado. Fixa já um ponto fixo ou que se move durante alguns segundo, não o fazendo com dois pontos. No relaxamento, apesar de estar a melhorar não é ainda regular, tendo sessões em que se senta e verbaliza quando é pedido que esteja deitado em silêncio.</p>
	<p>A₁₁ Evoluiu no controlo respiratório fazendo já sozinho a respiração abdominal na posição de deitado. Apesar de estar a evoluir deve-se continuar a trabalhar a concentração num ponto que já mantém com a presença do adulto durante 5 segundos. Fez algumas expirações fortes pelo nariz (de forma a mantê-lo limpo) mas não de forma regular, apenas pontualmente e imitando diretamente o adulto.</p>
	<p>A₁₂ Não conseguimos obter avanços nas expirações fortes pelo nariz. Deverá continuar a ser trabalhada uma vez que é essencial para a sua saúde. Melhorou sim na respiração abdominal deitado mas ainda com a presença do adulto, não tendo já necessidade do toque direto para a executar mas ainda não faz completamente sozinho (faz por imitação direta). Manteve-se calmo durante toda a sessão do Yoga.</p>
	<p>A₁₃ Faz a sessões mais calmo e sorri já com o reforço positivo, demonstrando-se muito mais seguro enquanto faz os exercícios. Aceita a aproximação do adulto sem criar ansiedade. Já faz respiração abdominal sentado mas só com a ajuda direta do adulto. Melhorou igualmente na expiração forte pelo nariz mas apenas por imitação direta do adulto.</p>
	<p>A₁₄ Melhorou no seu comportamento individual estando mais integrado nas atividades do grupo (como foi deferido, olha e sorri). Faz respiração abdominal deitado quando descontraído e com ajuda direta do adulto. Já reage à expiração forte mas apenas com a ação descrita anteriormente (olha e sorri), não executa qualquer ação, mas já repara no exercício. Mantém-se muito mais calmo durante o relaxamento.</p>

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Tabela de Registos Final

Área	Observações	
Conhecimento de Si Próprio	A ₁₅	Já faz respiração completa mas com ajuda direta do adulto. Relaxa completamente no relaxamento tendo até dificuldade em voltar depois novamente à posição de sentado. Consegue fixar um ponto fixo ou que se move mas não dois pontos alternadamente. Onde existiu maior dificuldade em progredir foi mesmo na limpeza das fossas nasais.

Anexo XI – Grelhas de Avaliação Preenchidas

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Aluno: A₁

Data: 2016, novembro

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).			X			
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).			X			
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).		X				
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).			X			
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).			X			
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).			X			
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).		X				
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).		X				
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).		X				
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).		X				
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).				X		
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).				X		
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).				X		
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).		X				
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).		X					
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)				X			

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.		X				
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.		X				
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.		X				
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.			X			
	✓ Permite o trabalho individual.				X		
	✓ Cumpre as regras do grupo.				X		

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Aluno: A₁

Data: 2017, abril / maio

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).						X
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).						X
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).					X	
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).					X	
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).					X	
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).					X	
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).			X			
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).			X			
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).				X		
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).			X			
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).				X		
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).					X	
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).				X		
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).				X		
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).				X			
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)					X		

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.					X	
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.		X				
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.				X		
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.			X			
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.					X	
	✓ Permite o trabalho individual.						X
	✓ Cumpre as regras do grupo.						X

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

Baseado em: Sara S. Sparrow, David A. Balla e Domenic V. Cicchetti, *Vineland*, Escala de Comportamento Adaptativo; Deví G., Curso Especialização do Yoga para Crianças (CEY-Cria), 2010.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Aluno: A₂

Data: 2016, novembro

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).					X	
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).					X	
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).				X		
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).				X		
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).				X		
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).					X	
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).			X			
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).			X			
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).				X		
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).					X	
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).				X		
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).				X		
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).				X		
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).				X		
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).			X				
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)						X	

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.				X		
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.				X		
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.			X			
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.				X		
	✓ Permite o trabalho individual.						X
	✓ Cumpre as regras do grupo.					X	

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Aluno: A₂

Data: 2017, abril / maio

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).						X
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).						X
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).					X	
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).						X
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).					X	
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).					X	
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).				X		
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).				X		
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).					X	
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).						X
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).					X	
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).					X	
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).					X	
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).					X	
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).					X		
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)							X

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.						X
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.				X		
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.					X	
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.					X	
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.					X	
	✓ Permite o trabalho individual.						X
	✓ Cumpre as regras do grupo.						X

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

Baseado em: Sara S. Sparrow, David A. Balla e Domenic V. Cicchetti, *Vineland*, Escala de Comportamento Adaptativo; Deví G., Curso Especialização do Yoga para Crianças (CEY-Cria), 2010.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Aluno: A₃ (Aluna em cadeira de rodas, não faz exercícios de pé - foram feitas adaptações)

Data: 2016, novembro

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).			X			
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).				X		
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).		X				
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).			X			
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).			X			
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).			X			
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).	X					
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).		X				
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).	X					
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).		X				
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).			X			
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).			X			
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).		X				
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).		X				
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).		X					
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)				X			

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.		X				
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.			X			
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.		X				
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.			X			
	✓ Permite o trabalho individual.					X	
	✓ Cumpre as regras do grupo.						X

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Aluno: A₃ (Aluna em cadeira de rodas, não faz exercícios de pé - foram feitas adaptações)

Data: 2017, abril / maio

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).					X	
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).					X	
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).				X		
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).					X	
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).				X		
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).				X		
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).			X			
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).			X			
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).		X				
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).				X		
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).				X		
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).				X		
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).			X			
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).			X			
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).			X				
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)						X	

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.				X		
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.				X		
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.			X			
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.					X	
	✓ Permite o trabalho individual.						X
	✓ Cumpre as regras do grupo.						X

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Aluno: A₄ (Aluna em cadeira de rodas, faz exercícios de pé com andarilho e presença do adulto)

Data: 2016,novembro

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).				X		
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).				X		
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).			X			
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).				X		
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).				X		
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).				X		
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).		X				
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).		X				
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).		X				
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).		X				
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).					X	
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).					X	
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).				X		
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).			X			
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).		X					
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)						X	

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.		X				
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.			X			
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.		X				
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.				X		
	✓ Permite o trabalho individual.					X	
	✓ Cumpre as regras do grupo.						X

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Aluno: A₄ (Aluna em cadeira de rodas, faz exercícios de pé com andarilho e presença do adulto)

Data: 2017, abril / maio

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).						X
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).						X
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).				X		
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).						X
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).						X
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).					X	
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).				X		
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).			X			
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).				X		
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).			X			
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).					X	
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).						X
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).				X		
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).				X		
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).				X			
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)						X	

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.				X		
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.				X		
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.			X			
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.						X
	✓ Permite o trabalho individual.						X
	✓ Cumpre as regras do grupo.						X

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Aluno: A₅

Data: 2016, novembro

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).		X				
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).		X				
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).		X				
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).		X				
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).		X				
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).				X		
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).		X				
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).		X				
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).		X				
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).		X				
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).		X				
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).				X		
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).		X				
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).		X				
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).		X					
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)		X					

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.		X				
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.		X				
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.		X				
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.		X				
	✓ Permite o trabalho individual.				X		
	✓ Cumpre as regras do grupo.				X		

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Aluno: A₅

Data: 2017, abril / maio

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).				X		
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).				X		
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).			X			
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).			X			
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).			X			
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).				X		
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).			X			
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).			X			
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).			X			
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).		X				
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).			X			
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).			X			
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).			X			
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).			X			
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).			X				
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)					X		

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.					X	
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.			X			
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.			X			
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.					X	
	✓ Permite o trabalho individual.					X	
	✓ Cumpre as regras do grupo.					X	

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

Baseado em: Sara S. Sparrow, David A. Balla e Domenic V. Cicchetti, *Vineland*, Escala de Comportamento Adaptativo; Deví G., Curso Especialização do Yoga para Crianças (CEY-Cria), 2010.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Aluno: A₆

Data: 2016, novembro

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).			X			
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).			X			
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).		X				
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).		X				
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).			X			
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).		X				
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).		X				
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).		X				
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).		X				
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).				X		
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).				X		
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).				X		
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).		X				
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).				X		
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).		X					
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)				X			

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.		X				
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.		X				
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.		X				
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.		X				
	✓ Permite o trabalho individual.				X		
	✓ Cumpre as regras do grupo.					X	

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Aluno: A₆

Data: 2017, abril / maio

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).					X	
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).					X	
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).			X			
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).				X		
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).				X		
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).				X		
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).				X		
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).			X			
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).				X		
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).					X	
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).				X		
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).				X		
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).			X			
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).				X		
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).			X				
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)						X	

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.						X
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.				X		
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.			X			
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.					X	
	✓ Permite o trabalho individual.					X	
	✓ Cumpre as regras do grupo.				X		

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

Baseado em: Sara S. Sparrow, David A. Balla e Domenic V. Cicchetti, *Vineland*, Escala de Comportamento Adaptativo; Deví G., Curso Especialização do Yoga para Crianças (CEY-Cria), 2010.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Aluno: A7

Data: 2016, novembro

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).				X		
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).				X		
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).			X			
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).				X		
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).			X			
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).				X		
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).			X			
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).			X			
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).			X			
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).			X			
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).			X			
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).				X		
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).			X			
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).			X			
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).					X		
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)						X	

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.			X			
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.			X			
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.			X			
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.				X		
	✓ Permite o trabalho individual.					X	
	✓ Cumpre as regras do grupo.						X

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Aluno: A₇

Data: 2017, abril / maio

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).						X
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).						X
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).					X	
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).					X	
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).				X		
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).					X	
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).				X		
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).				X		
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).				X		
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).					X	
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).				X		
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).					X	
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).				X		
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).				X		
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).				X			
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)							X

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.						X
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.			X			
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.				X		
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.				X		
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.						X
	✓ Permite o trabalho individual.						X
✓ Cumpre as regras do grupo.							X

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

Baseado em: Sara S. Sparrow, David A. Balla e Domenic V. Cicchetti, *Vineland*, Escala de Comportamento Adaptativo; Deví G., Curso Especialização do Yoga para Crianças (CEY-Cria), 2010.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Aluno: A₈ (Aluna em cadeira de rodas, não faz exercícios de pé - foram feitas adaptações)

Data: 2016, novembro

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).		X				
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).			X			
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).		X				
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).			X			
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).		X				
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).		X				
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).	X					
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).	X					
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).		X				
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).		X				
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).		X				
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).		X				
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).	X					
✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).		X					
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).		X					
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)				X			

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.		X				
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.		X				
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.		X				
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.			X			
	✓ Permite o trabalho individual.				X		
	✓ Cumpre as regras do grupo.				X		

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Aluno: A₈ (Aluna em cadeira de rodas, não faz exercícios de pé - foram feitas adaptações)

Data: 2017, abril / maio

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).					X	
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).					X	
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).			X			
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).					X	
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).			X			
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).			X			
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).		X				
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).	X ³					
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).			X			
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).			X			
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).			X			
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).			X			
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).		X				
✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).			X				
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).		X					
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)						X	

³ Devido às limitações motoras da aluna, não foi possível realizar o exercício nem qualquer adaptação.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.						X
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.		X				
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.			X			
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.			X			
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.					X	
	✓ Permite o trabalho individual.					X	
	✓ Cumpre as regras do grupo.					X	

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

Baseado em: Sara S. Sparrow, David A. Balla e Domenic V. Cicchetti, *Vineland*, Escala de Comportamento Adaptativo; Deví G., Curso Especialização do Yoga para Crianças (CEY-Cria), 2010.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Aluno: A₉

Data: 2016, novembro

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).				X		
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).				X		
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).			X			
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).			X			
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).			X			
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).				X		
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).			X			
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).			X			
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).			X			
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).			X			
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).				X		
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).				X		
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).			X			
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).				X		
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).			X				
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)				X			

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.			X			
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.			X			
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.				X		
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.				X		
	✓ Permite o trabalho individual.						X
	✓ Cumpre as regras do grupo.			X			

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Aluno: A₉

Data: 2017, abril / maio

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).						X
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).						X
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).					X	
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).						X
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).					X	
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).					X	
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).					X	
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).				X		
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).					X	
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).				X		
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).					X	
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).						X
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).					X	
✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).						X	
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).					X		
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)						X	

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.						X
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.				X		
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.					X	
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.					X	
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.						X
	✓ Permite o trabalho individual.						X
	✓ Cumpre as regras do grupo.					X	

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

Baseado em: Sara S. Sparrow, David A. Balla e Domenic V. Cicchetti, *Vineland*, Escala de Comportamento Adaptativo; Deví G., Curso Especialização do Yoga para Crianças (CEY-Cria), 2010.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Aluno: A₁₀

Data: 2016, novembro

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).			X			
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).			X			
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).		X				
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).		X				
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).			X			
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).			X			
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).		X				
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).		X				
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).		X				
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).		X				
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).				X		
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).				X		
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).		X				
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).				X		
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).		X					
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)				X			

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.		X				
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.		X				
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.		X				
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.		X				
	✓ Permite o trabalho individual.					X	
	✓ Cumpre as regras do grupo.				X		

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Aluno: A₁₀

Data: 2017, abril / maio

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).				X		
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).					X	
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).			X			
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).				X		
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).			X			
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).				X		
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).			X			
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).			X			
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).			X			
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).			X			
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).				X		
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).				X		
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).			X			
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).			X			
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).			X				
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)				X			

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.				X		
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.				X		
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.			X			
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.				X		
	✓ Permite o trabalho individual.					X	
	✓ Cumpre as regras do grupo.				X		

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

Baseado em: Sara S. Sparrow, David A. Balla e Domenic V. Cicchetti, *Vineland*, Escala de Comportamento Adaptativo; Deví G., Curso Especialização do Yoga para Crianças (CEY-Cria), 2010.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Aluno: A₁₁

Data: 2016, novembro

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).			X			
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).			X			
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).		X				
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).			X			
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).			X			
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).			X			
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).		X				
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).			X			
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).		X				
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).				X		
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).				X		
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).					X	
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).				X		
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).				X		
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).				X			
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)					X		

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.		X				
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.		X				
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.		X				
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.				X		
	✓ Permite o trabalho individual.					X	
	✓ Cumpre as regras do grupo.						X

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Aluno: A₁₁

Data: 2017, abril / maio

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).					X	
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).					X	
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).			X			
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).					X	
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).				X		
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).				X		
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).			X			
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).			X			
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).				X		
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).				X		
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).				X		
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).					X	
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).				X		
✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).			X				
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).				X			
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)						X	

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.					X	
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.			X			
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.			X			
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.					X	
	✓ Permite o trabalho individual.						X
	✓ Cumpre as regras do grupo.						X

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

Baseado em: Sara S. Sparrow, David A. Balla e Domenic V. Cicchetti, *Vineland*, Escala de Comportamento Adaptativo; Deví G., Curso Especialização do Yoga para Crianças (CEY-Cria), 2010.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Aluno: A₁₂

Data: 2016, novembro

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).				X		
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).				X		
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).		X				
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).				X		
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).			X			
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).				X		
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).		X				
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).		X				
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).		X				
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).				X		
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).				X		
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).					X	
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).				X		
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).		X				
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).		X					
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)					X		

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.		X				
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.			X			
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.		X				
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.			X			
	✓ Permite o trabalho individual.					X	
	✓ Cumpre as regras do grupo.						X

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Aluno: A₁₂

Data: 2017, abril / maio

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).						X
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).						X
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).			X			
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).						X
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).				X		
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).					X	
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).				X		
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).			X			
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).			X			
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).				X		
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).				X		
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).				X		
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).			X			
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).			X			
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).		X					
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)						X	

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.				X		
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.				X		
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.		X				
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.				X		
	✓ Permite o trabalho individual.						X
	✓ Cumpre as regras do grupo.						X

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

Baseado em: Sara S. Sparrow, David A. Balla e Domenic V. Cicchetti, *Vineland*, Escala de Comportamento Adaptativo; Deví G., Curso Especialização do Yoga para Crianças (CEY-Cria), 2010.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Aluno: A₁₃

Data: 2016, novembro

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).			X			
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).			X			
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).		X				
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).			X			
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).			X			
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).			X			
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).		X				
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).		X				
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).				X		
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).				X		
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).				X		
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).					X	
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).				X		
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).				X		
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).			X				
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)				X			

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.		X				
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.		X				
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.		X				
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.			X			
	✓ Permite o trabalho individual.			X			
	✓ Cumpre as regras do grupo.					X	

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Aluno: A₁₃

Data: 2017, abril / maio

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).					X	
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).					X	
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).			X			
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).					X	
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).				X		
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).				X		
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).				X		
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).			X			
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).				X		
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).					X	
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).				X		
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).					X	
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).						X
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).				X		
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).					X		
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)					X		

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.					X	
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.			X			
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.			X			
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.				X		
	✓ Permite o trabalho individual.					X	
	✓ Cumpre as regras do grupo.					X	

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

Baseado em: Sara S. Sparrow, David A. Balla e Domenic V. Cicchetti, *Vineland*, Escala de Comportamento Adaptativo; Deví G., Curso Especialização do Yoga para Crianças (CEY-Cria), 2010.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Aluno: A₁₄

Data: 2016, novembro

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).		X				
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).		X				
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).		X				
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).		X				
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).		X				
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).		X				
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).		X				
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).		X				
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).		X				
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).		X				
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).		X				
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).		X				
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).		X				
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).		X				
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).		X					
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)				X			

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.		X				
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.		X				
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.		X				
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.		X				
	✓ Permite o trabalho individual.				X		
	✓ Cumpre as regras do grupo.				X		

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Aluno: A₁₄

Data: 2017, abril / maio

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).				X		
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).			X			
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).		X				
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).			X			
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).			X			
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).			X			
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).			X			
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).			X			
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).			X			
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).			X			
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).			X			
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).					X	
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).		X				
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).				X		
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).				X			
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)					X		

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.				X		
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.			X			
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.		X				
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.				X		
	✓ Permite o trabalho individual.					X	
	✓ Cumpre as regras do grupo.					X	

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

Baseado em: Sara S. Sparrow, David A. Balla e Domenic V. Cicchetti, *Vineland*, Escala de Comportamento Adaptativo; Deví G., Curso Especialização do Yoga para Crianças (CEY-Cria), 2010.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Aluno: A₁₅

Data: 2016, novembro

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).				X		
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).				X		
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).			X			
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).				X		
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).			X			
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).				X		
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).			X			
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).			X			
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).			X			
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).			X			
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).			X			
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).			X			
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).			X			
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).		X				
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).		X					
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)					X		

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Inicial

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.			X			
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.	X					
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.			X			
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.			X			
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.				X		
	✓ Permite o trabalho individual.					X	
	✓ Cumpre as regras do grupo.						X

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Aluno: A₁₅

Data: 2017, abril / maio

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.						
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).						X
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).						X
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).					X	
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).						X
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).				X		
	✓ Latero Flexão (Chandrásana – Lua).					X	
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).				X		
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana – Macaco).				X		
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajroliásana – Letra V*).				X		
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana – Escorrega*).					X	
	✓ Rotação (Vakrásana – Cobrinha a rodar*).				X		
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana – Tartaruga).				X		
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana – Barquinho*).			X			
	✓ Invertida (Sarvángásana – Vela*).			X			
✓ Compensação (Matsyásana – Peixinho).			X				
✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso*)							X

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Grelha de Observação Final

Área: Objetivo Específico	Itens	0	1	2	3	4	5
Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.	✓ Respira utilizando a zona abdominal.						X
	✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.			X			
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.				X		
	✓ Depois de encher os pulmões efetua pelo menos uma expiração forte.			X			
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.						X
	✓ Permite o trabalho individual.						X
	✓ Cumpre as regras do grupo.						X

Legenda:

- ✓ Nível 0 – 0 pontos (não executa); Nível 1 – 1 ponto (executa com muita ajuda); Nível 2 – 2 pontos (executa com ajuda); Nível 3 – 3 pontos (executa com pouca ajuda); Nível 4 – 4 pontos (executa sozinho mas não permanece), Nível 5 – 5 pontos (executa sozinho e permanece).
- ✓ Os itens assinalados com * não são a tradução dos respetivos Ásana (Posições Psicobiofísicas), mas sim a sugestão de imagem que é sugerida em aula para mais fácil visualização da criança (pode variar conforme o tema da aula).

Baseado em: Sara S. Sparrow, David A. Balla e Domenic V. Cicchetti, *Vineland*, Escala de Comportamento Adaptativo; Deví G., Curso Especialização do Yoga para Crianças (CEY-Cria), 2010.

Anexo XII – Tabela de Equivalência

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Tabela de Equivalência para Tratamento de Dados

Área: Objetivo Específico	Itens	Objetivos de cada Item	Onde avaliar cada Item? ⁴ Atividade / Disciplina Técnica	Subárea para formar o gráfico
<p>Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.</p>	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.			
	✓ Pernas cruzadas e mãos em Shiva Mudrá (em concha).	- Melhorar a posição do corpo.	- Início da Aula - Pújá - Mudrá - Dháraná/Dhyána - Jápa Tala - Mánasika - Jápa Shesha	Consciência do Corpo
	✓ Mãos em Proman Mudrá Jíva (Palmas das mãos unidas em frente ao peito).	- Melhorar a posição do corpo.	- Pújá - Mudrá - Kírtanam - Final da Aula	Consciência do Corpo
	✓ Mãos em Jñana Mudrá (dedos indicador e polegar unidos e restantes esticados).	- Melhorar a posição do corpo. - Melhorar a motricidade fina.	- Mudrá - Pránáyáma	Consciência do Corpo
	✓ Mãos em Bhakti Múdrá (Mão direita sobre o peito e esquerda sobreposta).	- Melhorar a posição do corpo.	- Pújá - Mudrá - Jápa Tala (Yam) - Mánasika	Consciência do Corpo

⁴ As avaliações são realizadas durante as diferentes Atividades / Disciplinas Técnicas desenvolvidas em aula.

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Tabela de Equivalência para Tratamento de Dados

Área: Objetivo Específico	Itens	Objetivos de cada Item	Onde avaliar cada Item? Atividade / Disciplina Técnica	Subárea para formar o gráfico
<p>Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.</p>	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.			
	✓ Pélvico Lateral (Konásana – Ângulo).	- Desenvolver a Flexibilidade. - Normalizar o Tónus Muscular.	- Ásana	Flexibilidade
	✓ Latero Flexão (Chandrásana - Lua).	- Desenvolver a Flexibilidade. - Normalizar o Tónus Muscular.	- Ásana	Flexibilidade
	✓ Equilíbrio (Vrkshásana – Árvore).	- Desenvolver o Equilíbrio. - Normalizar o Tónus Muscular.	- Ásana	Equilíbrio
	✓ Pélvico de Frente (Hanumánásana - Macaco).	- Desenvolver a Flexibilidade. - Normalizar o Tónus Muscular.	- Ásana	Flexibilidade
	✓ Muscular Abdómen/Pernas (Vajrolíásana – Letra V).	- Normalizar o Tónus Muscular.	- Ásana	Tónus Muscular
	✓ Muscular de Braços (Chatushpádásana - Escorrega).	- Normalizar o Tónus Muscular.	- Ásana	Tónus Muscular
	✓ Rotação (Vakrásana - Cobrinha a rodar).	- Melhorar a posição da coluna. - Desenvolver a Flexibilidade. - Normalizar o Tónus Muscular.	- Ásana	Consciência do Corpo

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Tabela de Equivalência para Tratamento de Dados

Área: Objetivo Específico	Itens	Objetivos de cada Item	Onde avaliar cada Item? Atividade / Disciplina Técnica	Subárea para formar o gráfico
<p>Psicomotricidade: Observar se a prática semanal do Yoga Sámkhya estimula a Psicomotricidade nas subáreas do Equilíbrio, Tónus Muscular, Flexibilidade e Consciência do Corpo dos alunos com NEE que frequentam UEE/E.</p>	Efetua uma posição demonstrada pelo adulto.			
	✓ Ante Flexão (Kúrmásana - Tartaruga).	- Desenvolver a Flexibilidade. - Normalizar o Tónus Muscular.	- Ásana	Flexibilidade
	✓ Retro Flexão (Dhanurásana - Barquinho).	- Desenvolver a Flexibilidade. - Normalizar o Tónus Muscular.	- Ásana	Flexibilidade
	✓ Invertida (Sarvángásana - Vela).	- Melhorar a posição do corpo na forma invertida. - Normalizar o Tónus Muscular.	- Ásana	Consciência do Corpo
	✓ Compensação (Matsyásana - Peixinho).	- Desenvolver a Flexibilidade. - Normalizar o Tónus Muscular.	- Ásana	Flexibilidade
	✓ Shavásana (Shavásana Utthara – Repouso)	- Desenvolver o Relaxamento. - Melhorar o bem-estar. - Diminuir estados de ansiedade. - Diminuir estados de stress.	- Yoganidrá	Consciência do Corpo

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Tabela de Equivalência para Tratamento de Dados

<p>Área: Objetivo Específico</p>	<p>Itens</p>	<p>Objetivos de cada Item</p>	<p>Onde avaliar cada Item? Atividade / Disciplina Técnica</p>	<p>Subárea para formar o gráfico</p>
<p>Conhecimento de Si Próprio: Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.</p>	<p>✓ Respira utilizando a zona abdominal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a Respiração Natural, diafragmática, utilizando a zona do pulmão com maior capacidade, a abdominal. - Diminuir estados de ansiedade. - Diminuir estados de stress. - Estimular a concentração. - Melhorar o bem-estar. 	<p>- Pránáyáma (Respiração Abdominal)</p>	<p>Competências Pessoais</p>
	<p>✓ Respira utilizando as três partes do pulmão.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a Respiração completa, enchendo as três zonas do pulmão, ou seja, todo o pulmão. - Obter maior oxigenação do corpo (cerca do dobro do oxigénio a cada inspiração). - Diminuir estados de ansiedade. - Diminuir estados de stress. - Favorecer a memória. - Estimular a concentração. - Melhorar o bem-estar. 	<p>- Pránáyáma (Respiração Completa)</p>	<p>Competências Pessoais</p>

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira

Tabela de Equivalência para Tratamento de Dados

Área: Objetivo Específico	Itens	Objetivos de cada Item	Onde avaliar cada Item? Atividade / Disciplina Técnica	Subárea para formar o gráfico
<p>Conhecimento de Si Próprio:</p> <p>Verificar se a prática semanal do Yoga Sámkhya contribui para um melhor Conhecimento de Si Próprio, desenvolvendo Competências Pessoais e Sociais, melhorando a relação consigo mesmo e com os outros, nos alunos com NEE que frequentam UEE/E.</p>	✓ Depois de encher os pulmões efetua, pelo menos, uma expiração forte.	<ul style="list-style-type: none"> - Manter as vias respiratórias limpas. - Facilitar a entrada de oxigénio no corpo. - Reduzir infeções nas vias respiratórias. - Estimular a concentração. 	- Kriyá: Kapálabhāti	Competências Pessoais
	✓ Mantém o olhar fixo num ou mais pontos solicitados.	<ul style="list-style-type: none"> - Manter o olho saudável. - Revitalizar o globo ocular. - Desenvolver o sentido da visão. - Estimular a concentração. 	<ul style="list-style-type: none"> - Kriyá: Trátaka - Yantra - Dháraná/Dhyána 	Competências Pessoais
	✓ Mantem-se deitado durante o Yoganidrá, relaxando.	<ul style="list-style-type: none"> - Diminuir estados de ansiedade. - Diminuir estados de stress. - Aumentar a autoestima. 	- Yoganidrá	Competências Pessoais
	✓ Permite o trabalho individual.	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer a atenção individualizada. - Estimular a concentração. 	- Quando ajudado individualmente	Competências Sociais
	✓ Permite o trabalho em grupo.	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer a atenção num grupo. - Estimular a concentração. 	- Durante toda a aula	Competências Sociais
	✓ Cumpre as regras do grupo.	<ul style="list-style-type: none"> - Respeitar o próximo. 	- Durante toda a aula	Competências Pessoais

Anexo XIII – Contagem para Gráficos

A prática do Yoga Sámkhya nas Unidades de Ensino Especializado e Estruturado da Ilha da Madeira
Contagem para gráficos Individuais

	Avaliação Inicial						Avaliação Final					
	Psicomotricidade				Conhecimento de Si Próprio		Psicomotricidade				Conhecimento de Si Próprio	
	E	TM	F	CC	CP	CS	E	TM	F	CC	CP	CS
A1	1	2	10	12	5	6	2	5	20	28	14	10
A2	2	7	17	24	11	9	3	9	23	32	20	10
A3	0	1	9	13	6	9	2	4	15	24	12	10
A4	1	2	13	20	7	9	3	5	22	30	13	10
A5	1	2	8	7	4	4	2	3	13	17	12	7
A6	1	3	8	12	4	5	3	7	15	24	14	7
A7	2	4	15	19	9	9	3	7	20	29	18	10
A8	0	2	4	10	5	5	1	4	8	22	14	8
A9	2	4	14	19	10	7	4	7	24	33	21	9
A10	1	2	9	12	4	5	2	4	14	20	11	7
A11	1	3	13	14	6	9	2	6	18	23	12	10
A12	1	3	12	16	6	9	3	5	15	26	10	10
A13	1	4	11	13	5	5	3	7	21	24	11	8
A14	1	2	6	8	4	4	2	4	12	15	9	8
A15	2	4	12	17	9	9	3	7	17	29	17	10

