

Competências Gerais	Objectivos Gerais	Conteúdos Temas e conceitos fundamentais	Estratégias/atividades	Calendarização	Avaliação
<p>Concentrar-se abstraindo-se do meio envolvente;</p> <p>Respirar correctamente;</p> <p>Gerir a ansiedade;</p> <p>Manter o equilíbrio do corpo em determinadas posições;</p> <p>Manter-se imóvel;</p> <p>Aperfeiçoar a voz;</p> <p>Respeitar o próximo e os valores;</p>	<p>Promover o desenvolvimento integral;</p> <p>Promover o bem estar;</p> <p>Aumentar a resistência física e mental;</p> <p>Descontrair;</p> <p>Promover a sensibilidade musical e o ritmo;</p> <p>Promover o pensamento positivo;</p>	<p><u><b>Dhāranā-Concentração contínua/Dhyāna-Meditação</b></u>, pelo controlo da frequência das ondas mentais</p> <p><u><b>Prānāyāma</b></u> – Exercícios respiratórios de influência energética e neuro-vegetativa</p> <p><u><b>Āsana</b></u> - Posições psicobiofísicas</p> <p><u><b>Yoganidrā</b></u> – Técnicas do relaxamento físico, emocional e mental</p> <p><u><b>Kriyā</b></u> – Tonificação e limpeza orgânica</p> <p><u><b>Mantra</b></u>- Domínio dos sons, da vibração e da harmonia.</p> <p><u><b>Kirtana</b></u>- Domínio dos sons extroversores e da harmonia.</p> <p><u><b>Jāpa Tala</b></u> – Sons cadenciados concentradores</p> <p><u><b>Jāpa Shesha</b></u> – Sons contínuos Elevadores</p> <p><u><b>Yantra</b></u> – Símbolos concentradores de efeito psicossomático</p> <p><u><b>Pūjā</b></u> – Retribuição energética</p> <p><u><b>Mudrā</b></u> – Gestos reflexológicos e energéticos feitos com as mãos</p> <p><u><b>Nyāsa</b></u> – Toque Energético e Projeção Psíquica</p> <p><u><b>Mānasika</b></u> – Mentalização, fortalecimento da vontade, e projeção da consciência</p>	<p>Concentração contínua num símbolo geométrico, mãos, som ou objecto;</p> <p>Exercícios respiratórios;</p> <p>Exercícios de equilíbrio;</p> <p>Exercícios de relaxamento;</p> <p>Exercícios de flexibilidade;</p> <p>Vocalização harmoniosa de sons.</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p><b>ASPETOS AVALIADOS</b></p> <p><b>Transversais</b></p> <p>Empenho;</p> <p>Participação;</p> <p>Concentração;</p> <p>Atenção;</p> <p>Cumprimento das regras;</p> <p>Respeito pelos outros;</p> <p>Responsabilidade;</p> <p>Dinâmica de grupo;</p> <p><b>Específicos</b></p> <p>Harmonia dos sons produzidos;</p> <p>Permanência dos āsanas;</p> <p>Exercícios respiratórios;</p> <p>Exercícios de equilíbrio;</p> <p>Exercícios de flexibilidade;</p> <p>Facilidade em relaxar.</p>

