

ANTEPROJETO DE LEI\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019

DISPÕE SOBRE A IMPLANTAÇÃO DE PRÁTICA DE IOGA

NA GRADE CURRICULAR DAS DISCIPLINAS MINISTRADAS

NAS ESCOLAS DA REDE PÚBLICA MUNICIPAL DO MUNICÍPIO

DE SETE LAGOAS E DÁ OUTRAS PROVIDÊNCIAS.

Artigo lº- Fica incluído o Ensino de Educação para o Trânsito na grade curricular nas disciplinas ministradas nas escolas da rede pública municipal, aulas com prática de Ioga.

§ lº - A Secretaria Municipal de Educação fará constar no Projeto Pedagógico e no planejamento anual das escolas o contido nesta lei.

§ 2º - A adequação do conteúdo e metodologia que trata o caput deste artigo serão definidas pela Secretaria Municipal da Educação.

Artigo 2º - A prática de Ioga nas escolas da rede pública municipal de que trata esta lei terá como objetivos principais:

* Aumento da Consciência Corporal e o Respeito de seus Limites
* Fortalecer os Músculos e Ossos
* Aumento do ânimo e a força de vontade
* Desenvolver a Coordenação Motora
* Ajuda a Manter a Calma e a Concentração
* Aquietar seus Pensamentos
* Aumento da Autoestima e Autoconfiança
* Controle das Emoções
* Mudança de Comportamentos
* Novos Hábitos
* Ensina a Arte de Conviver com os Outros
* Despertar na Criança o Interesse em Cuidar dos Outros
* Autoanálise e Autocontrole

Artigo 3º - Esta lei em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

Sala das sessões, 27 de Fevereiro de 2019.

Joaquim Gonzaga Barbosa

Vereador Gonzaga- PSL



JUSTIFICATIVA

Os benefícios do Ioga para o corpo, a mente e o espírito já são comprovados, a medida vem conquistando os profissionais de educação. Em várias partes do mundo, a Ioga está sendo levada para as salas de aula.

Esta proposta sintetiza uma contribuição para a cultura de paz por meio de harmonia entre o professor e o aluno, e o processo de aprendizado e desenvolvimento pleno das crianças.

As crianças de uma forma lúdica, divertida e cantando, utilizam seus corpos para imitar animais, elementos da natureza e objetos que existem a seu redor. Como adoram imitar esses elementos, de forma natural, aprendem a fazer diferentes movimentos – o que aumenta a sua consciência corporal. Como cada corpo tem suas peculiaridades, a cada prática, ela aprende a respeitar seus limites e a ter paciência para ir ganhando aquilo que seu corpo necessita.

Várias posturas que trabalham a força, a flexibilidade e ajudam no fortalecimento dos ossos e músculos, auxiliando no crescimento das crianças. As crianças que nascem com uma flexibilidade inata prolongam esse aspecto com as posturas da Ioga. Aquelas que não têm tanta flexibilidade podem adquiri-la com a prática regular. Os exercícios também desenvolvem força nos músculos e em seus corpos em crescimento, tanto a força como a flexibilidade levam a criança a ter menos lesões, quando estão praticando outras atividades com seus corpos, como jogos, esportes e brincadeiras.

Uma série de posturas da Ioga que, além de alongarem o corpo, aumentam a força de vontade e ajudam as crianças a ter mais vitalidade, ânimo, determinação para realizar suas atividades.

A Ioga favorece o desenvolvimento da habilidade motora, pois as crianças passam a ter um maior domínio sobre o corpo, aumento da força, resistência física e mais equilíbrio. Posturas de equilíbrio que são ensinadas de forma lúdica, com o objetivo de ajudá-las a aumentar a concentração e ter mais calma nas diversas situações da vida.



As crianças mais agitadas podem encontrar dificuldades na prática dessas posturas. Porém, com o tempo e a persistência, elas conseguem praticá-las, adquirindo equilíbrio físico e emocional. Essas posturas também relaxam o corpo e a mente, contribuindo para que as crianças realizem suas atividades escolares de forma mais eficaz.

Ensinar as crianças a relaxar, a respirar corretamente e a praticar afirmações positivas faz parte das técnicas da Ioga. Tudo isso as ajuda a aquietar a mente. Dessa forma, elas aprendem a mudar o foco de seus pensamentos, tornando-os mais calmos, puros e positivos. Ao executar várias posturas de Ioga, as crianças desenvolvem foco, força e flexibilidade. Elas descobrem suas capacidades, aumentam sua autoestima e autoconfiança e, naturalmente, passam a realizar suas atividades do dia a dia com mais confiança e coragem.

O conjunto de posturas, respirações e relaxamentos são fontes poderosas para acalmar a mente e relaxar o corpo. Além disso, são ferramentas eficazes para o controle das emoções. Os momentos de quietude, que as crianças vivenciam, auxiliam a elevar-se acima do mau humor e das emoções descontroladas, passando a enfrentar seus desafios e momentos de estresse de maneira mais equilibrada e harmoniosa.

A prática sistemática da Ioga, elas podem eliminar ou diminuir tanto o estresse quanto a ansiedade.

O trabalho de Ioga vai além da prática das posturas, relaxamentos e técnicas de respiração. O objetivo é ajudá-las a descobrir novas formas de viver melhor consigo mesmas e com os outros. Com isso, elas são estimuladas a praticar concentração, paciência e tolerância – qualidades tão importantes para a arte de viver. E, com isso, elas irão melhor seu comportamento em casa e na escola.

Conscientização da importância da boa alimentação, do brincar, das atividades físicas e do hábito da prática da meditação. Desta forma, além de praticar a hatha (postura física) Ioga e suas técnicas, ela vai aprendendo a levar para sua vida novos hábitos.

Criar, imaginar, inventar e sugerir novas ideias. Dessa forma, elas são estimuladas a expressar sua capacidade de imaginação e criatividade. Isso pode influenciar em suas habilidades na escola e em suas casas, pois as técnicas de relaxamento, respiração e meditação despertam o seu lado criativo e os seus talentos!

Nas aulas de Ioga, ensina-se que somos todos iguais, independentemente de aparência, etnia e religião. Com isso, procuramos inspirar as crianças a serem gentis,



pacientes, aceitando e respeitando as dificuldades que possam acontecer no seu relacionamento com os outros.

Dessa forma, sugerimos várias dicas para as crianças terem a consciência de que as posturas podem ajudá-las a ter atitudes e emoções positivas nas diversas situações de seu cotidiano. Assim como, despertar as qualidades da calma, do amor e da paciência para lidarem com os conflitos interpessoais de forma harmoniosa.

As técnicas de Ioga são ótimas ferramentas, pois visam a ajudar as crianças a se interessarem em cuidar com amor e carinho todos os seres – animais, pessoas e plantas. Desperta na criança o interesse de observar-se, de perceber como cuidar e tratar as pessoas, de como se comportar na escola e em casa e de como cuidar de si mesmo. As próprias técnicas já favorecem o autoconhecimento e despertam o autocontrole

Certo de que a aprovação deste projeto contribuirá significativamente para a população de Sete Lagoas, submeto-o para a apreciação do Plenário, no aguardo pelo acolhimento da proposta.

Sala das sessões, 27 de Fevereiro de 2019.

Joaquim Gonzaga Barbosa

Vereador Gonzaga- PSL