Nome do Estudante: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Nome do Kriya: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Avaliação Prática de Professores Estudantes**

Nome do Professor Estudante:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Horário/data: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Check in Group (?):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Check in Group Leader(?):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nome do Estudante Assessor: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Tipo de Aula: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Marque sua avaliação para cada item na escala com um "X"* | Precisa  Melhorar | Satisfatório Muito bom  I------------------I------------------I | **Comentários** |
| **Aparência** |  |  |  |
| Veste roupas brancas graciosas e apropriadas |  |  |  |
| Cabelo preso para trás (preferencialmente para cima) |  |  |  |
| Cabeça coberta (preferencialmente de branco) |  |  |  |
| **Preparação** |  |  |  |
| Chega cedo o suficiente para receber a turma |  |  |  |
| Música e iluminação apropriadas para a entrada dos alunos |  |  |  |
| Se apresenta |  |  |  |
| **Sintonização** |  |  |  |
| Mantra: ritmo, pronúncia, tom |  |  |  |
| **Música** |  |  |  |
| Tipo, volume, fluidez |  |  |  |
| **Projeção** |  |  |  |
| Boa postura e sugestões não verbais |  |  |  |
| Seguro/confiante |  |  |  |
| Se for feito comentários: sem distração ou interrupção do fluxo da aula |  |  |  |
| Voz: alta o suficiente, clara, compreensível |  |  |  |
| Dá instruções e comandos claros, sem perguntar para a turma o que fazer |  |  |  |
| Encoraja ou inspira os alunos |  |  |  |
| Monitora atentamente a classe e cada estudante |  |  |  |

Nome do Estudante: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Nome do Kriya: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Marque sua avaliação para cada item na escala com um "X"* | Precisa  Melhorar | Satisfatório Muito bom  I------------------I------------------I | **Comentários** |
| **Kriya** |  |  |  |
| Se for necessário aquecimento ele é apropriado e explicado como um aquecimento |  |  |  |
| Explica a descrição e o efeito do Kriya |  |  |  |
| Ritmo constante; Intervalos entre exercícios apropriados ao nível da turma e natureza do kriya |  |  |  |
| Lembra do foco, da respiração, e correção de postura (quanto apropriado) |  |  |  |
| Lembretes para cantar mentalmente Sat Nam ou para manter o foco quando apropriado, para envolver a atenção e presença do aluno |  |  |  |
| Tempo apropriado dos exercícios para o nível da turma |  |  |  |
| Instruções claras e encorajamento de padrões adequados de "inalar" / "exalar" |  |  |  |
| Finaliza cada exercício com uma indicação clara |  |  |  |
| **Meditação** |  |  |  |
| Instrução/demonstração clara e precisa |  |  |  |
| Explica, quando existe, o nome e os benefícios da meditação |  |  |  |
| Capaz de sustentar o mantra (projeção, ritmo) |  |  |  |
| Finalização suave |  |  |  |

Nome do Estudante: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Nome do Kriya: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Marque sua avaliação para cada item na escala com um "X"* | Precisa  Melhorar | Satisfatório Muito bom  I------------------I------------------I | **Comentários** |
| **Relaxamento** |  |  |  |
| Ajusta a atmosfera (luz, música e outros barulhos) |  |  |  |
| Guia os alunos para o relaxamento |  |  |  |
| Guia os alunos suavemente para sair do relaxamento |  |  |  |
| **Tempo** |  |  |  |
| Começa e termina a aula no tempo |  |  |  |
| Equilíbrio apropriado do Kriya, meditação e relaxamento |  |  |  |
| **Finalização** |  |  |  |
| Canção do Eterno Sol/ Sat Nam longo |  |  |  |
| Prece e benção |  |  |  |
| Encerramento suave |  |  |  |
| **Intangíveis:** note os sentimentos e impactos imediatos que o professor transmite ao aluno ou ao observador.  Observe a presença, a projeção, as qualidades emocionais, a freqüência espiritual, a inteligência, a gentileza, etc., que são percebidas, mas não mensuradas |  | | |

Nome do Estudante: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Nome do Kriya: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **Comentários do Kriya** |  |
| Exercício #1 |  |
| Exercício #2 |  |
| Exercício #3 |  |
| Exercício #4 |  |
| Exercício #5 |  |
| Exercício #6 |  |
| Exercício #7 |  |
| Exercício #8 |  |
| Exercício #9 |  |
| Exercício #10 |  |

**Comentários da Meditação:**