



Universidade Federal de Pernambuco

Pró-reitoria de Extensão

Núcleo da Pessoa Idosa

PLANO DE ENSINO

Nome do curso: Iniciação à Bainha Aberta
Nome do(a) facilitador (a): Maria José Paes Barreto
Público-alvo (a quem se dirige o curso): Idosos
Período das aulas: 10/03 até 09/06

1. Ementa do Curso (breve texto com os pontos principais do curso)

O curso de iniciação à bainha aberta é voltado para quem deseja aprender e aprimorar as bases da técnica artesanal de bordado, desenvolvendo as suas habilidades e procurando um meio de renda vendendo os produtos como toalhas de mesas, panos de pratos, feitos em sala de aula.

2. Objetivos do curso (o que se pretende alcançar com a realização do curso)

O Objetivo geral do curso é que os participantes sejam capazes de:
Aprender e desenvolver técnicas de bainha aberta visando, inclusive, empreender, como um meio de renda extra.

3. Metodologia (como será o andamento das aulas)

Iniciaremos as aulas com: Apresentação de algumas técnicas e trabalho conjunto de sanar dúvidas dos(as) alunos (a) que demonstrarem dificuldade.

O assunto do dia será apresentado de forma: Os (as) alunos (as) trazem algo que viram em casa e com o auxílio da professora realizam a atividade.

Ao final da aula: Costuma ser realizado um lanche coletivo entre a turma onde cada um(a) pode trazer sua contribuição; logo após ocorre a finalização

da aula com alguma atividade para ser realizada em casa e entregue na próxima semana da aula.

4. AVALIAÇÃO (como verificar se os resultados foram alcançados)

A aprendizagem dos cursistas será avaliada através de:

Atividades para serem entregues na aula da semana seguinte.

5. CRONOGRAMA (o que se planeja em cada dia de aula)

DATA	ASSUNTO
10/03	Apresentação e pedido dos materiais
17/03	Primeiro trabalho, desfia e faz a bainha à mão
24/03	Faz o x simples primeiro, segundo e terceiro
31/03	Barrinha para por em toalha
07/04	Toalha de mesa
14/04	Barrinha para caminho de mesa
21/04	Barrinha para caminho de mesa
28/04	Barrinha para caminho de mesa
05/05	Pano de prato
12/05	Melhor desenvolvimento das toalhas e pratos
19/05	Melhor desenvolvimento das toalhas e pratos
26/05	Melhor desenvolvimento das toalhas e pratos
02/06	Melhor desenvolvimento das toalhas e pratos
09/06	Um momento para relembrar o que foi realizado no curso e avaliação da evolução de cada aluno(a) observando os produtos criados durante o período de aula.

6. RECURSOS / MATERIAIS (o que será necessário para as aulas acontecerem). **O(a) aluno(a) deve providenciar:**

Três agulhas sem ponta, meio metro de cânhamo fino e meio metro de cânhamo grosso, dois novelo de linha âncora branca, novelo pequeno de linha âncora, uma tesoura de unha fina, uma tesoura comum, sobra de linha crochê, fita métrica, bastidor, cortador de casa, alfinete.



Universidade Federal de Pernambuco

Pró-reitoria de Extensão

Núcleo da Pessoa Idosa

PLANO DE ENSINO

Nome do curso: Espanhol Básico
Nome do(a) facilitador (a): Sílvio Antônio
Público-alvo (a quem se dirige o curso): Idosos
Período das aulas: 11/03 até 22/04

1. Ementa do Curso (breve texto com os pontos principais do curso)

Aprendizado Básico da Língua Espanhola nas formas: escrita, compreensão e desenvolvimento Básico do Idioma Espanhol.

2. Objetivos do curso (o que se pretende alcançar com a realização do curso)

Desenvolver o Aprendizado Básico da Língua Espanhola.

3. Metodologia (como será o andamento das aulas)

Iniciaremos as aulas com uma breve explanação sobre a importância da Língua Espanhola no mundo.
O assunto do dia: será apresentado de forma Dinâmica com explanação oral, apresentação de vídeos e utilização de textos, diálogos e músicas.
Ao final da aula: faremos uma análise do Aprendizado Inicial e do por que de estudar espanhol.

4. AVALIAÇÃO (como verificar se os resultados foram alcançados)

A aprendizagem dos cursistas será avaliada de forma gradativa em todas as aulas

5. CRONOGRAMA (o que se planeja em cada dia de aula)

DATA	ASSUNTO
Aula 01 (11/03):	EXPLANAÇÃO SOBRE A IMPORTÂNCIA DA LÍNGUA ESPANHOLA; APRESENTAÇÃO DOS ALUNOS EM ESPANHOL, FORMAS DE SAUDAÇÃO EM ESPANHOL.
Aula 02 (18/03):	DIÁLOGOS COM FORMAS DE SE APRESENTAR E DE SAUDAR; APRESENTAÇÃO E CANTO DE ALGUMAS MÚSICAS COM ANÁLISE DAS LETRAS, USO DOS VERBOS BÁSICOS COMO: SER, ESTAR TENER E LLAMARSE.
Aula 03 (25/03):	LEITURA DE TEXTOS, MÚSICAS COM ANÁLISE DAS LETRAS; DIÁLOGOS; O ALFABETO ESPANHOL E SUAS PARTICULARIDADES; OS PRONOMES PESSOAIS COM FORMALIDADES E INFORMALIDADES; SEPARAÇÃO DE SÍLABAS EM ESPANHOL.
Aula 04 (01/04):	OS SINAIS DE PONTUAÇÃO; EXERCÍCIOS EM CLASSE; LEITURA DE TEXTOS; DIÁLOGOS; MÚSICAS E ANÁLISE DAS LETRAS; USO DE "O" ou "U" e USO DE "Y" ou "E"; GRAUS DE PARENTESCO; VERBOS REGULARES E IRREGULARES DE 1ª CONJUGAÇÃO E EXERCÍCIOS COM VERBOS
Aula 05 (08/04):	LEITURA DE TEXTOS, DIÁLOGOS, VERBOS DE 2ª CONJUGAÇÃO REGULARES E IRREGULARES + EXERCÍCIOS COM VERBOS, MÚSICAS E ANÁLISE DAS LETRAS; OS NUMERAIS CARDINAIS E SUAS PARTICULARIDADES.
Aula 06 (15/04):	LEITURA DE TEXTOS, DIÁLOGOS; MÚSICAS E ANÁLISE DAS LETRAS; EXERCÍCIOS COM NUMERAIS; VERBOS DE 3ª CONJUGAÇÃO COM EXERCÍCIOS; AS HORAS EM ESPANHOL E SUAS PARTICULARIDADES; OS DEMONSTRATIVOS COM EXERCÍCIOS.
Aula 07 (22/04):	LEITURA DE TEXTOS, DIÁLOGOS, MÚSICAS E ANÁLISE DAS LETRAS; USO DE "MUY" e "MUCHO"; VERBOS DE CONJUGAÇÃO ESPECIAL; ENCERRAMENTO DO CURSO.

6. RECURSOS / MATERIAIS (o que será necessário para as aulas acontecerem) Incluir os materiais das aulas de manuais.

<p>Livro didático; Vídeos; Textos; Músicas (uso de violão); TV e DVD, através de filmes</p>



Universidade Federal de Pernambuco

Pró-reitoria de Extensão

Núcleo da Pessoa Idosa

PLANO DE ENSINO

Nome do curso: Pintura em aquarela
Nome do(a) facilitador (a): Artemis Cunha Lima
Público-alvo (a quem se dirige o curso): Idosos com mais de 60 anos que tenham interesse em aprender técnicas de aquarela
Período das aulas: As aulas vão de 11/02/25 - 10/06/25

1. Ementa do Curso (breve texto com os pontos principais do curso)

Curso básico de aquarela para aqueles que têm vontade de começar a pintar com aquarela e ainda não domina tal técnica, ou ainda que tenham uma noção mínima desta.

2. Objetivos do curso (o que se pretende alcançar com a realização do curso)

Ensinar aos alunos uma técnica de pintura, para os que têm interesse em arte, e também aqueles que estão ali apenas por curiosidade, a fim de aprender algo novo.

3. Metodologia (como será o andamento das aulas)

Iniciaremos as aulas com:

Noções básicas de aquarela, apresentando um pouco sobre a técnica, para que os alunos conheçam um pouco sobre a forma de pintura.

O assunto do dia será apresentado de forma:

Demonstrativa e explicativa, com o intuito de fixar melhor o que está sendo dado na aula.
Ao final da aula:
Serão avaliadas as pinturas feitas pelos alunos, questionando sobre dúvidas e os incentivando para que treinem em casa.

4. AVALIAÇÃO (como verificar se os resultados foram alcançados)

A aprendizagem dos cursistas será avaliada através de:
Avaliação contínua durante as aulas e na última aula faremos uma comparação entre seus primeiros trabalhos e os mais atuais.

5. CRONOGRAMA (o que se planeja em cada dia de aula)

DATA	ASSUNTO
11/03/25	AULA 1: Noções básicas de aquarela
18/03/25	AULA 2: Cores primárias
25/03/25	AULA 3: Técnica de aquarela em papel seco
01/04/25	AULA 4: Técnica de aquarela em papel molhado
08/04/25	AULA 5: Mistura de cores
15/04/25	AULA 6: Como fazer degradê
22/04/25	AULA 7: Luz e sombra
29/04/25	AULA 8: Como pintar usando uma única cor
06/05/25	AULA 9: Pintando paisagem 1
13/05/25	AULA 10: Pintando paisagem
20/05/25	AULA 11: Noção básica de desenho para desenhar um rosto
27/05/25	AULA 13: Pintando rosto 1
03/06/25	AULA 14: Pintando rosto 2
10/06/25	AULA 15: CONFRATERNIZAÇÃO

6. RECURSOS / MATERIAIS (o que será necessário para as aulas acontecerem) Incluir os materiais das aulas de manuais. **O(a) aluno(a) deve providenciar:**

Serão necessários Folha de gramatura 300g; pincéis específicos para aquarela (redondos e macios); tinta específica para aquarela; recipiente para água, lápis, borracha, apontador e uma flanela para secar os pincéis sempre que necessário.



Universidade Federal de Pernambuco

Pró-reitoria de Extensão

Núcleo da Pessoa Idosa

PLANO DE ENSINO

Nome do curso: Dança do Ventre
Nome do(a) facilitador (a): Wilma De Oliveira
Público-alvo (a quem se dirige o curso): Idosos
Período das aulas: 12/03 até 11/06

1. Ementa do Curso (breve texto com os pontos principais do curso)

Um trabalho fisioterapêutico que mexe da cabeça aos pés, auxiliando nas dificuldades corporais do nosso dia a dia, como flexibilização, estímulos de músculos e articulações.

2. Objetivos do curso (o que se pretende alcançar com a realização do curso)

Desenvolver autoestima, estimular memórias, resgatar feminilidade, aumentar flexibilização e o alongamento, trabalhar a musculação e articulações, desenvolver coordenação motora, ativar circulação e fortalecimento pélvico.

3. Metodologia (como será o andamento das aulas)

Iniciaremos as aulas com alongamentos, levantamento dos membros superiores e inferiores.

O assunto do dia será apresentado de forma prática, demonstrando a execução de cada movimento.

Ao final da aula colocaremos músicas lentas para um momento de relaxamento onde os alunos se deitam em colchonetes ensinando a melhor forma de se levantar para prevenir quedas e desequilíbrios.

4. AVALIAÇÃO (como verificar se os resultados foram alcançados)

A aprendizagem dos cursistas será avaliada através de uma avaliação individual de como estão executando os exercícios.

5. CRONOGRAMA (o que se planeja em cada dia de aula)

DATA	ASSUNTO
12/03	Continência urinária.
19/03	Continência urinária.
26/03	Continência urinária.
02/04	Alongamento.
09/04	Alongamento.
16/04	Alongamento.
23/04	Alongamento.
30/04	Alongamento.
07/05	Deslocamento de pescoço e de membros inferiores e superiores.
14/05	Deslocamento de pescoço e de membros inferiores e superiores.
21/05	Deslocamento de pescoço e de membros inferiores e superiores.
28/05	Deslocamento de pescoço e de membros inferiores e superiores.
04/06	Deslocamento de pescoço e de membros inferiores e superiores.
11/06	Deslocamento de pescoço e de membros inferiores e superiores.

6. RECURSOS / MATERIAIS (o que será necessário para as aulas acontecerem) Incluir os materiais das aulas de manuais.

TV, pendrive com músicas, pandeiro.



Universidade Federal de Pernambuco

Pró-reitoria de Extensão

Núcleo da Pessoa Idosa

PLANO DE ENSINO

Nome do curso: BORDADO PONTO CRUZ
Nome do(a) facilitador (a): Janecreide Barbosa Rodrigues
Público-alvo (a quem se dirige o curso): Pessoas idosas que queiram aprender arte manual
Período das aulas: 12/03 a 11/06 de 8:30 as 11:00, total de 30hs.

1. Ementa do Curso (breve texto com os pontos principais do curso)

O bordado Ponto Cruz é uma técnica muito antiga, este curso terá como base o bordado clássico. Baseia-se em confeccionar bordados em desenhos através de gráficos no tecido com linha e agulha em formato de x. Exige-se paciência e dedicação no aprendizado.

2. Objetivos do curso (o que se pretende alcançar com a realização do curso)

Passar os conhecimentos em confecção de bordados ponto cruz para os idosos

Discutir sobre a importância da arte na cognição, inclusive com o uso das mãos

Contribuir para que o bordado e o momento em sala sejam prazerosos e que consigam confeccionar peças

3. Metodologia (como será o andamento das aulas)

Iniciaremos as aulas com aula expositiva, utilizaremos mídias como youtube e Pinterest para acrescentar como métodos de aprendizado.
O assunto do dia será apresentado de forma explicativa, mostrando os pontos, um de cada vez
Ao final da aula, é repassado tarefa para exercitar em casa.

4. AVALIAÇÃO (como verificar se os resultados foram alcançados)

A aprendizagem é avaliada nos momentos de mudança de etapas da execução do bordado. Caso o aluno não passe para a outra fase, continua normalmente o conteúdo que ainda não aprendeu e depois passa para a fase nova.

5. CRONOGRAMA (o que se planeja em cada dia de aula)

DATA	ASSUNTO
12/03/2025	Apresentação do curso e do grupo/ Materiais
19/03/2025	Uso dos Primeiros Materiais
26/03/2025	Início dos primeiros pontos
02/04/2025	Exercícios iniciais geométricos
09/04/2025	Exercícios Iniciais geométricos
16/04/2025	Exercícios iniciais com letras
23/04/2025	Exercícios iniciais com barrados
30/04/2025	Exercícios iniciais com barrados
07/05/2025	NÃO HAVERÁ AULA (Aula diluída nas demais)
14/05/2025	NÃO HAVERÁ AULA (Aula diluída nas demais)
21/05/2025	Exercícios de aperfeiçoamento
28/05/2025	Exercícios de Aperfeiçoamento
04/06/2025	Utilização de gráficos
11/06/2025	Encerramento, exposição.

6. RECURSOS / MATERIAIS (o que será necessário para as aulas acontecerem) Incluir os materiais das aulas de manuais. O(a) aluno(a) deve providenciar:

Tecido etamine, Agulha sem ponta, linha para bordado (meada), gráfico ou revistas.
--



Universidade Federal de Pernambuco

Pró-reitoria de Extensão

Núcleo da Pessoa Idosa

PLANO DE ENSINO

Nome do curso: INICIAÇÃO À DANÇA POPULAR E DE SALÃO
Nome do(a) facilitador (a): Valdir Nunes Pereira
Público-alvo (a quem se dirige o curso): Idosos 60+
Período das aulas: 13/03 à 12/06

1. Ementa do Curso (breve texto com os pontos principais do curso)

Estimular as pessoas idosas a vivenciar as atividades dançantes com participação ativa, trabalhando os diversos tipos de dança como popular e salão, estilos esses presentes nas suas histórias e com viés ao resgate a cultura e a vida, assim como a promoção ao envelhecimento com saúde e qualidade, ampliando a cultura corporal e mostrando quanto a vida é um processo de mudança e transformação. Estimular também os idosos a serem agentes gerontológicos e a usufruírem a dança para além das aulas, criando espaços comuns com outros idosos para dançar em momentos de lazer, conscientes dos benefícios da atividade para a saúde de todos.

2. Objetivos do curso (o que se pretende alcançar com a realização do curso)

Promover uma oficina de dança popular e salão para contribuir com a inclusão social da terceira idade, busca preservar a cultura artística associada à cultura do corpo e a socialização;

- Quebrar o preconceito do fazer a dança, desenvolvendo-a como atividade física;
- Trabalhar coordenação motora, habilidades cognitivas, postura, reflexos, equilíbrio, ritmo sincopado, expressão corporal, agilidade;
- Promover o bem estar físico e mental, a saúde corporal e espiritual.
- Despertar para os benefícios da atividade da dança como: Fortalecer os músculos, evitando a perda da massa muscular rapidamente, mantendo-o mais forte e saudável;
- Melhorar a respiração e a circulação, embora a dança seja uma atividade de baixo

impacto, mesmo assim estimula o corpo levando a certo esforço fazendo com que tenha um maior controle sobre sua respiração e estimulando a circulação sanguínea ajudando a manter o coração saudável.
- Ajudar a ativar a memória, diminuição do estresse e a ansiedade;

3. Metodologia (como será o andamento das aulas)

As aulas serão planejadas observando as necessidades físicas, afetivas, cognitivas e motoras dos idosos, estimulando-os a criatividade, solicitando que os mesmos participem ativamente das atividades dançantes e abordando os objetivos das aulas de dança, estimulando a entenderem que as atividades podem auxiliá-los na busca por um envelhecimento saudável e com qualidade.
Serão divididas em dois momentos, o primeiro com um breve alongamento, em seguida aquecimento com dinâmica de grupo para integração social do alunado, em segundo momento as aulas práticas de dança popular (ciranda e coco de roda) e dança de salão (farrô e bolero)

4. AVALIAÇÃO (como verificar se os resultados foram alcançados)

A avaliação se dará numa constante evolutiva de acordo com o grau de aprendizado de cada aluno, no que se refere à assimilação e desenvolvimento do ritmo, da dança, coordenação, rendimento e bem estar físico e mental, além do prazer da diversão.

5. CRONOGRAMA (o que se planeja em cada dia de aula)

DATA	ASSUNTO
13/03; 20/03; 27/03; 03/04; 10/04; 17/04; 24/04; 01/05; 08/05; 15/05; 22/05; 29/05; 05/06; 12/06.	A cada aula será feito um breve alongamento/aquecimento, aplicação de passo e movimentos do bolero e farrô-(dança de salão) e da ciranda(dança de roda para integrar), coco de roda(ativar a musculatura das pernas), frevo(de acordo com a resistência respiratória de cada um)-(dança popular/folclórica), enfim, o curso será para aprender, exercitar o corpo, divertir-se, desenvolver as relações sociais e humanas.

6. RECURSOS / MATERIAIS (o que será necessário para as aulas acontecerem) Incluir os materiais das aulas de manuais.

Sala de dança ou qualquer lugar amplo e arejado e com banheiros; Som com entrada USB e/ou Bluetooth; Recipiente com água mineral;



Universidade Federal de Pernambuco

Pró-reitoria de Extensão

Núcleo da Pessoa Idosa

PLANO DE ENSINO

Nome do curso: TENERIFE PARA INICIANTES
Nome do(a) facilitador (a): IRENE ALICE DE MELO
Público-alvo (a quem se dirige o curso): PESSOAS IDOSAS
Período das aulas: 14/03 A 13/06

1. Ementa do Curso (breve texto com os pontos principais do curso)

Trabalho é feito a mão, utilizando a tábua com pregos e uma agulha a partir de um modelo de sua escolha, como por exemplo: saia, calça, saída de praia, bolero, conjunto de banheiro. É um trabalho gratificante e muito prazeroso de ser feito.
--

2. Objetivos do curso (o que se pretende alcançar com a realização do curso)

O Objetivo geral do curso é que os participantes sejam capazes de:
Aprender e desenvolver suas técnicas, visando empreender, procurando um meio de renda extra.

3. Metodologia (como será o andamento das aulas)

Iniciaremos as aulas com explicação de técnicas do tenerife
O assunto do dia será apresentado a partir do roteiro criado e disponibilizado na apostila que será entregue no primeiro dia de aula.

Ao final da aula será necessário mostrar o que foi realizado para o facilitador e ao concluir a lição será repassado uma peça a ser feita.

4. AVALIAÇÃO (como verificar se os resultados foram alcançados)

A aprendizagem dos cursistas será avaliada através do gosto e do interesse das alunas e será realizado a cada 4 semanas.

5. CRONOGRAMA (o que se planeja em cada dia de aula)

DATA	ASSUNTO
14/03	Apresentação do curso e da turma, explicação das técnicas básicas de tenerife e início da prática dessas técnicas.
21/03	Aprendizagem das técnicas
28/03	Aprendizagem das técnicas
04/04	Aprendizagem das técnicas
11/04	Construção das peças
25/04	Construção das peças
02/05	Construção das peças
09/05	Construção das peças
16/05	Construção das peças
23/05	Construção das peças
30/05	Construção das peças
06/06	Construção das peças
13/06	Confraternização da turma e exposição dos trabalhos realizados em todo curso.

6. RECURSOS / MATERIAIS (o que será necessário para as aulas acontecerem) Incluir os materiais das aulas de manuais. O(a) aluno(a) deve providenciar:

01 tábua com pregos hexagonal - (será encomenda pela própria professora)
01 agulha de tenerife
01 linha Bella (Pingouin) - qualquer cor CLARA



Universidade Federal de Pernambuco
Pró-Reitoria de Extensão
Núcleo da Pessoa Idosa

PLANO DE ENSINO

<p><u>Nome do curso:</u> Crochê em Fio de Malha: <i>tecendo contos de vida</i> (Nível básico)</p>
<p><u>Nome do(a) facilitador (a):</u> Ângela Maria Lima Gouveia</p>
<p><u>Público-alvo:</u> O curso é direcionado, prioritariamente, a inscitos no programa de cursos da UnAti e que não tenham participado do mesmo Curso em semestres anteriores. Quantidade de vagas: 8 vagas, acrescidas do percentual de reserva estabelecida pela Universidade.</p>
<p><u>Período das aulas:</u> Serão realizados 14 encontros, no período de 10 de março a 9 de junho de 2025, às segundas feiras, no horário de 13h30 às 15h30.</p>

1. Ementa do Curso

O curso de Crochê em Fio de Malha: *tecendo contos de vida* promove o desenvolvimento de técnicas para transformar fios de malha em peças artesanais, além de proporcionar a arteterapia através do crochê, permitindo a liberação dos sentimentos e emoções, contribuindo para a melhoria da comunicação e das relações interpessoais, do fortalecimento da autoimagem e da (re)descoberta do potencial criativo.

2. Objetivos do curso

O Objetivo geral do curso é que os participantes sejam capazes de: desenvolver técnicas de crochê em fio de malha, confeccionando peças com diferentes fios e acessórios, além de utilizar o crochê como forma de lidar com sentimentos, superar dificuldades e aumentar a autoestima.

3. Metodologia

Iniciaremos as aulas desenvolvendo uma metodologia participativa, proporcionando a oportunidade de expressão, com abordagens de temas que interliguem ao cotidiano e ao conteúdo programado. Utilizaremos vídeos e textos para reflexão, além de músicas para realização de exercícios físicos e expressão corporal.

O assunto do dia será apresentado de forma verbal e prática, com amostragem de elementos que subsidiem o aprendizado. As orientações serão realizadas em linguagem acessível, acompanhadas de demonstrações do fazer, com base na concepção de que a aprendizagem é a combinação do aprender fazendo, aprender pensando e aprender interagindo. Respeitando o desenvolvimento de cada participante, serão também realizadas orientações individuais em sala de aula.

Ao final da aula, será realizada a apresentação/observação das produções individuais para análise dos avanços e dificuldades. Os participantes terão oportunidade de manifestar suas impressões sobre a aprendizagem.

4. Avaliação

A aprendizagem dos participantes será avaliada através da análise da aplicação de técnicas de crochê nas produções de peças e na utilização adequada dos tipos de agulhas e fios. O comportamento emocional será observado mediante as manifestações sociais, interações e autoavaliação.

5. Cronograma

DATA	ASSUNTO
10/03/2025	<ul style="list-style-type: none">✓ Aplicação de técnicas para integração do grupo✓ Relatos sobre o contato e experiências com o crochê✓ A história do crochê: como surgiu✓ O efeito do crochê na autoimagem e seus benefícios para a saúde física, mental e financeira✓ Apresentação do programa do curso e material a ser utilizado ✓ Entrega de kits para incentivar a curiosidade sobre o crochê

17/03/2025	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atividade de relatos sobre correntes sociais ✓ Tipos de fios e agulhas utilizados no crochê ✓ Observação de peças e identificação de fios ✓ Linguagem básica do crochê – representação gráfica ✓ Pontos básicos, tamanhos e tensão ✓ Como iniciar uma corrente ✓ Aplicação da corrente em pequena peça (a flor)
24/03/2025	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexão sobre autoestima – apresentação de vídeo ✓ O ponto baixíssimo e o ponto baixo ✓ Aplicação do ponto baixo e baixíssimo em peça simples (colar, pulseira, cinto)
31/03/2025	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexão sobre perseverança – leitura e debate de texto

Curso 2025.1 – Crochê em Fio de Malha: tecendo contos de vida
Facilitadora: Ângela Maria Lima Gouveia

3

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Confecção de peça com base quadrada/retangular, utilizando o ponto baixo e suas variações
07/04/2025	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Continuação da peça como base quadrada/retangular ✓ Como finalizar uma peça e fazer seus acabamentos
14/04/2025	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Debate sobre o sentido da vida ✓ O círculo mágico do crochê ✓ Aplicar o círculo mágico em pequenas peças
28/04/2025	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexão: buscando a felicidade dentro de si mesma ✓ O ponto baixo centrado ✓ Confecção de peça circular plana utilizando círculo mágico e o ponto baixo
05/05/2025	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ser mãe – reflexão e debates ✓ Peça circular alta ✓ Como fazer uma peça circular alta, utilizando o ponto baixo centrado ✓ Confecção de peça utilizando o ponto centrado
12/05/2025	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A dança da vida – reflexão ✓ O ponto baixo e suas variações ✓ Confecção de peça simples, com ponto baixo utilizando apenas uma alça do ponto
19/05/2025	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Acessórios em peças ✓ Como aplicar botões, mosquetões e trocar/unir cores de fios
26/05/2025	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexão sobre projeto de vida ✓ O ponto alto ✓ Aplicação do ponto alto em peça simples

02/06/2025	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Debate sobre o tema <i>O Nordeste: nossa terra, nossa gente</i> ✓ Precificação de peças ✓ Como calcular o preço de peças em planilha
09/06/2025	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Encerramento do curso ✓ Exposição de peças produzidas pelos participantes, avaliação do curso e autoavaliação

6. Recursos/materiais

As aulas serão desenvolvidas com a utilização de: som, tv, internet, quadro branco, lápis para quadro branco, papel e lápis.

Para aplicação das orientações sobre crochê em fio de malha, serão utilizados os seguintes materiais: **O(a) aluno(a) deve providenciar:**

agulhas de crochê (tamanhos variados, a partir de 2cm), fios de malha Premium de algodão e de poliéster, cola de tecido, tesoura, agulha de artesanato, marcadores de pontos de crochê, base mdf para crochê, tiara, fita métrica, mosquetão, botões imantados, argola articulada e outros materiais que forem necessários para a realização das atividades do curso.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

PROIDOSO- NÚCLEO DA PESSOA IDOSA

PLANO DE ENSINO

1. IDENTIFICAÇÃO

Professora: Beatriz Farias de Araujo	Curso: Poéticas do ser: oficinas de literatura e criação artística	Local: Núcleo da Pessoa Idosa, Universidade Federal de Pernambuco
---	---	--

Horário: dia X, de Y hora a Z hora
mês 1 até o dia Z do mês 3

Duração do curso: do dia Y do

Tema: Processos criativos

2. PLANO

OBJETIVOS	CONTEÚDOS	RECURSOS
-----------	-----------	----------

G E R A L	Compreender os processos criativos e a sua relação com a formação do sujeito, a partir da análise de obras literárias e do contato com o fazer artístico através de vivências.	<ul style="list-style-type: none">✓ Literatura como fabulação✓ Poesia✓ Livro de artista✓ Literatura infantil✓ Romance✓ Formação subjetiva✓ Relação entre humanidade e desumanização✓ Rotinas de criação de artistas✓ Processos criativos✓ Experimentação com diferentes materiais✓ O sonho como criação✓ Leitura de imagens	Fragmentos de textos, livros, imagens de obras de arte. Folhas de papel, revistas, canetas, tesouras, cola, materiais naturais. Quadro branco, pilotos, apagador.
-----------------------	--	--	---

<p>E S P E C Í F I C O S</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pensar a literatura, de forma ampla, como processo de fabulação e direito fundamental humano. ✓ Compreender a importância da fantasia e da criação artística para o psiquismo. ✓ Tecer relações entre a atividade de escrita poética e a brincadeira infantil. ✓ Investigar diferentes processos de criação artística a partir de mídias e suportes variados, como livros de poesia, livros de artista, livros infantis, romances, colagem, pintura e oralidade. ✓ Pensar a relação entre o aprendizado do ser e a literatura, tencionando a relação entre humanização e desumanização, através das contribuições literárias para a formação subjetiva. ✓ Exercitar a capacidade de criação a partir do contato com diferentes propostas de atividades, por meio das oficinas de produção escrita, criação artística com elementos naturais e colagem. ✓ Entender a literatura e arte a partir de uma perspectiva multidisciplinar 		
--	--	--	--

3. METODOLOGIA

Serão utilizadas metodologias participativas, a partir do livro *Projeto Artpad - um Recurso para Teatro, Participação e Desenvolvimento* (2001). Além disso, serão realizadas aulas expositivas, rodas de conversa, oficinas de criação, dentre outros recursos.

4. AVALIAÇÃO

Questionário de autoavaliação e avaliação da professora, disponibilizado de forma física e online no último encontro.

5. BIBLIOGRAFIA

ABRAMOVIĆ, M. **Pelas Paredes: memórias de Marina Abramović**. Rio de Janeiro: Ed. José Olympio, 2017.

BARROS, M. **Livro sobre nada**. Rio de Janeiro: Ed. Record, 1996.

BATAILLE, G. **História do olho**. São Paulo: Ed. Cosac Naify, 2003.

CANDIDO, A. **Vários escritos**. Rio de Janeiro: Ed. Ouro Sobre Azul, 2011.

FREUD, S. A interpretação dos sonhos. In FREUD, S. **Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud, v. IV, V**. Rio de Janeiro: Ed. Imago, 1976.

FREUD, S. **Arte literatura e os artistas**. Belo Horizonte: Ed. Autêntica, 2015.

KAFKA, F. **A metamorfose**. São Paulo: Ed. Brasiliense, 1993.

LISPECTOR, C. **A Paixão Segundo G.H.** Rio de Janeiro: Ed. Rocco, 2009.

MÃE, V., **A desumanização**. São Paulo: Ed. Globo, 2017.

MCCARTHY, J.; GALVÃO, K. **Projeto Artpad: um recurso para teatro, participação e desenvolvimento**. Centre for applied theatre research, 2001. OSTROWER, F. **Criatividade e Processos de Criação**. Rio de Janeiro: Ed. Vozes, 1977.

ZIZEK, S. **Lacrimae rerum: ensaios sobre o cinema moderno**. São Paulo: Ed. Boitempo, 2009.



Universidade Federal de Pernambuco

Pró-reitoria de Extensão

Núcleo da Pessoa Idosa

PLANO DE ENSINO

Nome do curso: ESPAÑHOL BÁSICO
Nome do(a) facilitador (a): JUDITE COUTO
Público-alvo: Pessoas com 60 Anos Completos Ou Mais
Período das aulas: 11/03 à 10/06 de 2025

1. Ementa do Curso

• El Alfabeto;
• La acentuación;
• Saludos;
• Los Pronombres personales;
• Los Artículos- Definidos e indefinidos;
• Los Verbos;
• Vocabulario;
• Los Pronombres interrogativos;
• Los Pronombres exclamativos;
• Los Numerales;
• Estaciones del Año;
• Los Animales;
• Las comidas;
• Los Meses del Año.

2. Objetivos do curso

O Objetivo geral do curso é que os participantes sejam capazes de desenvolver a capacidade de comunicação oral e escrita, através das competências linguísticas; ouvir, falar, ler e escrever.

3. Metodologia

- Aulas expositivas e dialogadas;
- Utilização de fichas de atividades;
- Utilização de internet e Recursos Audiovisuais.

4. Avaliação

A aprendizagem dos cursistas será avaliada de forma contínua, por meio da participação dos discentes nas atividades propostas, individuais e coletivas, discussões em sala, realização e apresentação de trabalhos.

5. Cronograma

DATA	ASSUNTO
11/03	El Alfabeto
18/03	Los Saludos
25/03	La Acentuación
01/04	Los Pronombres Personales
08/04	Los Artículos- Definidos e indefinidos;
15/04	Los Verbos;
22/04	Vocabulário;
29/04	Los Pronombres interrogativos;
	Los Pronombres exclamativos;
06/05	Los Numerales;
13/05	Estaciones del Año;
20/05	Los Animales;
27/05	Las Comidas;
03/06	Los Meses del Año.

6. RECURSOS / MATERIAIS

Fichas de exercícios, data show, quadro, piloto e materiais de papelaria diversos.



Universidade Federal de Pernambuco

Pró-reitoria de Extensão

Núcleo da Pessoa Idosa

PLANO DE ENSINO - LIBRAS

Nome do curso: Libras A2
Nome do(a) facilitador (a): Jackson de Jesus
Público-alvo (a quem se dirige o curso): inscritos na Universidade Aberta à Terceira Idade – UnATI
Período das aulas: terças-feiras, das 14 h às 16 h (março a junho)

1. Ementa do Curso (breve texto com os pontos principais do curso)

Surdez, identidade e comunidade surda, Libras, Alfabeto manual (datilologia), pronomes, verbos, numerais, advérbios e frases.

2. Objetivos do curso (o que se pretende alcançar com a realização do curso)

Compreensão de aspectos sociolinguísticos e prática comunicativa da Libras em contextos de interação social cotidiana.

3. Metodologia (como será o andamento das aulas)

Iniciaremos as aulas com revisão de conteúdos anteriores e apresentação do tema do dia.

O assunto do dia será apresentado de forma expositiva e dialógica, a partir de atividades práticas com a interação dos estudantes.

Ao final da aula faremos atividades de revisão dos conteúdos estudados.

4. AVALIAÇÃO (como verificar se os resultados foram alcançados)

A aprendizagem dos cursistas será avaliada mediante atividades práticas de comunicação interativa e gravação de vídeos para registro no sinalário colaborativo, de modo processual segundo os conteúdos estudados.

5. CRONOGRAMA (o que se planeja em cada dia de aula)

DATA	ASSUNTO
1 encontro	Surdez, identidade e comunidade surda, Libras, Alfabeto manual (datilologia)
A partir do 2 encontro	Pronomes, verbos, numerais, advérbios e frases.

6. RECURSOS / MATERIAIS (o que será necessário para as aulas acontecerem) Incluir os materiais das aulas de manuais.

Lousa branca, piloto, impressões, notebook e projetor.



Universidade Federal de Pernambuco

Pró-reitoria de Extensão

Núcleo da Pessoa Idosa

PLANO DE ENSINO

Nome do curso: Pintura em Tela
Nome do(a) facilitador (a): Clemilda Soares
Público-alvo (a quem se dirige o curso): Idosos
Período das aulas: 10/03 até 13/06

1. Ementa do Curso (breve texto com os pontos principais do curso)

Neste curso, os participantes aprenderão a desenhar telas, exploração de técnicas básicas de pintura e entenderão o uso das cores de forma teórica e prática. Serão trabalhados temas simples, como paisagens, flores e também o que os alunos trazem de casa, estimulando a criatividade de cada um.

2. Objetivos do curso (o que se pretende alcançar com a realização do curso)

Aprendizado sobre pintura, entendendo o uso das cores e buscando melhorar as emoções dos alunos como ansiedade e depressão, ajudando também na socialização dos mesmos.

3. Metodologia (como será o andamento das aulas)

Iniciaremos as aulas com uma introdução sobre os materiais utilizados explicando para o que cada um serve.

O assunto do dia será apresentado de forma a estimular a criatividade dos alunos mostrando figuras e colocando exemplos de como utilizar os pincéis e as cores.
Ao final da aula auxiliaremos nas pinturas individualmente.

4. AVALIAÇÃO (como verificar se os resultados foram alcançados)

A aprendizagem dos cursistas será avaliada através de telas pintadas pelos alunos ao final de cada semestre.

5. CRONOGRAMA (o que se planeja em cada dia de aula)

DATA	ASSUNTO
13/03	Apresentação dos alunos e da professora; Entrega da lista de materiais para os alunos adquirirem.
20/03	Orientação da professora para o uso dos pincéis, tintas e telas; Ensinar os alunos como preparar a tela para a pintura, em seguida, os alunos iniciaram a pintura na tela com a orientação da professora.
27/03	Continuação da pintura com a orientação da professora e tirar as dúvidas dos alunos quando surgirem.
03/04	Continuação da pintura com a orientação da professora e tirar as dúvidas dos alunos quando surgirem.
10/04	Continuação da pintura com a orientação da professora e tirar as dúvidas dos alunos quando surgirem.
24/04	Continuação da pintura com a orientação da professora e tirar as dúvidas dos alunos quando surgirem.
08/05	Continuação da pintura com a orientação da professora e tirar as dúvidas dos alunos quando surgirem.
15/05	Continuação da pintura com a orientação da professora e tirar as dúvidas dos alunos quando surgirem.
22/05	Continuação da pintura com a orientação da professora e tirar as dúvidas dos alunos quando surgirem.
29/05	Continuação da pintura com a orientação da professora e tirar as dúvidas dos alunos quando surgirem.

05/06	Continuação da pintura com a orientação da professora e tirar as dúvidas dos alunos quando surgirem.
12/06	Confraternização e exposição dos quadros.

6. RECURSOS / MATERIAIS (o que será necessário para as aulas acontecerem) Incluir os materiais das aulas de manuais.

O(a) aluno(a) deve providenciar:

Tinta, pincel, óleo de linhaça, terebintina, cavalete, tela, aguarrás.



Universidade Federal de Pernambuco

Pró-reitoria de Extensão

Núcleo da Pessoa Idosa

PLANO DE ENSINO - FRANCÊS

Nome do curso: Francês A2
Nome do(a) facilitador (a): Jackson de Jesus
Público-alvo (a quem se dirige o curso): inscritos na Universidade Aberta à Terceira Idade – UnATI
Período das aulas: quintas-feiras, das 14 h às 16 h (março a junho)

1. Ementa do Curso (breve texto com os pontos principais do curso)

Pronúncia, gênero e número, tempos verbais (passado, presente e futuro), pronomes, adjetivos, conjunções e preposições e estruturas de frases (afirmação, negação e interrogação) da língua francesa.

2. Objetivos do curso (o que se pretende alcançar com a realização do curso)

Produção e compreensão oral e escrita próximos do nível A2 (falante básico elementar) segundo o Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas (Le Cadre européen commun de référence pour les langues - Apprendre, Enseigner, Évaluer - CECR).

3. Metodologia (como será o andamento das aulas)

Iniciaremos as aulas com revisão de conteúdos anteriores e apresentação do tema do dia.

O assunto do dia será apresentado de forma expositiva e dialógica, a partir de atividades práticas com a interação dos estudantes.

Ao final da aula faremos atividades de revisão dos conteúdos estudados.

4. AVALIAÇÃO (como verificar se os resultados foram alcançados)

A aprendizagem dos cursistas será avaliada mediante atividades práticas de comunicação interativa de modo processual segundo os conteúdos estudados.

5. CRONOGRAMA (o que se planeja em cada dia de aula)

DATA	ASSUNTO
1 encontro	A Pronúncia
2 encontro	Número e Gênero
3 encontro	Número e Gênero
4 encontro	Verbos I (Présent)
5 encontro	As Estruturas de Frases
6 encontro	Pronomes e Adjetivos (I)
7 encontro	Verbos (II – Tempos do Passado)
8 encontro	Pronomes e Adjetivos (II)
9 encontro	Verbos (III – Tempos do Futuro)
10 encontro	Verbos (IV)
11 encontro	Comparação e Advérbios
12 encontro	Verbos (V)

6. RECURSOS / MATERIAIS (o que será necessário para as aulas acontecerem) Incluir os materiais das aulas de manuais.

Lousa branca, piloto, impressões, notebook e projetor.



Universidade Federal de Pernambuco

Pró-reitoria de Extensão

Núcleo da Pessoa Idosa

PLANO DE ENSINO

Nome do curso: Crochê Iniciante
Nome do(a) facilitador (a): Ana Batista
Público-alvo (a quem se dirige o curso): Pessoas iniciantes e para quem já tem prática com interesse de aprimorar seus conhecimentos
Período das aulas: 12/03/25 - 11/06/25

1. Ementa do Curso (breve texto com os pontos principais do curso)

Aprender pontos principais: Corrente, ponto baixíssimo, baixo, meio ponto, ponto alto e ponto alto duplo.

2. Objetivos do curso (o que se pretende alcançar com a realização do curso)

Sejam capazes de formarem peças tais como: colar, pulseira, chaveiro, porta-água, bolsa e etc

3. Metodologia (como será o andamento das aulas)

Iniciaremos a aula aprendendo os pontos principais, mostrando o que poderá fazer através dos pontos aprendidos. O assunto do dia será apresentado com o compartilhamento de peças prontas para incentivá-las. Terminamos a aula deixando a sala limpa como encontramos.

4. AVALIAÇÃO (como verificar se os resultados foram alcançados)

A aprendizagem dos cursistas será avaliada através do progresso diário e compartilhamento das peças

5. CRONOGRAMA (o que se planeja em cada dia de aula)

DATA	ASSUNTO
19/03/2025	Ensinar a pegar na agulha; Pontos básicos e fundamentais: Correntinha, ponto baixo, meio ponto baixo, ponto alto, ponto alto duplo
26/03/2025	Construção de coração
02/04/2025	Construção de flor
09/04/2025	Construção de chaveiro
16/04/2025	Construção de porta-copos
23/04/2025	Construção de porta-batom
30/04/2025	Construção de porta-garrafa
07/05/2025	Construção de faixa para cabelo
14/05/2025	Construção de brinco
21/05/2025	Construção de colar
28/05/2025	Construção de sousplat
04/06/2025	Construção de estrela de natal/pinheiro
11/06/2025	Festa de encerramento

6. RECURSOS / MATERIAIS (o que será necessário para as aulas acontecerem) Incluir os materiais das aulas de manuais. O(a) aluno(a) deve providenciar:

Linha de algodão de preferência ANNE; Agulha de crochê Número 2; Tesoura; Marcador
Outros materiais eventuais a depender do modelo da aula.



Universidade Federal de Pernambuco

Pró-reitoria de Extensão

Núcleo da Pessoa Idosa

PLANO DE ENSINO

Nome do curso: Iniciação ao Francês Básico.
Nome do(a) facilitador (a): Professor Doutorando Ezequiel Bezerra Izaias de Macedo.
Público-alvo (a quem se dirige o curso): Estudantes do Núcleo de Atenção ao Idoso da UFPE.
Período das aulas: Às 4as feiras, das 13:30 h às 15:20 h, com início em 19/03/2025.

1. Ementa do Curso (breve texto com os pontos principais do curso)

O curso tem por finalidade a aquisição das quatro competências, quais sejam, ouvir, ler, escrever e falar em Língua Francesa no nível iniciante.
--

2. Objetivos do curso (o que se pretende alcançar com a realização do curso)

O objetivo geral do curso é que os participantes sejam capazes de: ler textos com palavras e expressões básicas; ouvir áudios simples; escrever frases elementares e falar sobre sua vida, tudo em nível iniciante.

3. Metodologia (como será o andamento das aulas)

Iniciaremos as aulas com apresentações simples de palavras, frases e textos escritos e falados, buscando alcançar as competências supracitadas, de maneira incipiente.
--

O assunto do dia será apresentado de forma direta, por meio da interação entre professor, graduando e alunos do curso.
--

Ao final da aula espera-se que os estudantes tenham apreendido a matéria e possam se expressar sobre o assunto abordado.

4. AVALIAÇÃO (como verificar se os resultados foram alcançados)

A aprendizagem dos cursistas será avaliada através de avaliações escritas e orais ao longo do curso.

5. CRONOGRAMA (o que se planeja em cada dia de aula)

DATA	ASSUNTO
19/03	Apresentações iniciais. Ementa, metodologia e visitas.
26/03	Pronomes sujeitos e tônicos.
02/04	Fórmulas de politesse. A Francofonia.
09/04	L'Alphabet. A cidade de Paris.
23/04	Os números de zero a 69;
30/04	Os números a partir de 70.
07/05	As vogais. Verbo parler.
14/05	A França metropolitana e as Terras de Além-mar.
28/05	Textos básicos em francês.
04/06	Visita ao Colégio de Aplicação.
11/06	O verbo être.
25/06	O verbo avoir.
02/07	Artigos definidos.
09/07	Artigos indefinidos.
23/07	Os verbos do primeiro grupo.
30/07	Textos básicos em francês.
06/08	Apresentações individuais.
13/08	Apresentações individuais.
20/08	Visita à Aliança Francesa.
03/09	Avaliação final.

6. RECURSOS / MATERIAIS (o que será necessário para as aulas acontecerem)

Quadro mural e retroprojektor.



Universidade Federal de Pernambuco

Pró-reitoria de Extensão

Núcleo da Pessoa Idosa

PLANO DE ENSINO

Nome do curso: Teatro, Corpo e Saúde
Nome do(a) facilitador (a): Maria das Graças Vital de Melo
Público-alvo (a quem se dirige o curso): mulheres e homens idosos
Período das aulas: 10/03 a 13/06

1. Ementa do Curso (breve texto com os pontos principais do curso)

O curso de Teatro, Corpo e Saúde tem como objetivo principal proporcionar aos idosos uma experiência enriquecedora que estimule a memória pessoal e cultural, promovendo o autoconhecimento, a expressividade corporal, o bem-estar físico e emocional, e a integração social através do teatro. A prática da linguagem teatral representa, a nosso ver, uma das vias mais significativas para a humanização do ser humano, visto que essa vivência oferece múltiplas possibilidades de transitar por diferentes espaços/tempos no universo da memória individual e coletiva, de criar e recriar a partir de movimentos articulados da memória e da imaginação, e de exercitar a autoria no processo de ver-se no ato de ser ator/autor em/de sua própria história de vida.

Ementa: expressividade corporal e cênica. Exercícios individuais e coletivos. Jogos dramáticos, jogos teatrais e improvisações. Leitura gestual. Autoconsciência, sensibilização e percepção corporal. Relaxamento e respiração. Exercícios fonoarticulatórios. Criação de personagens e cenas teatrais.

2. Objetivos do curso (o que se pretende alcançar com a realização do curso)

Desenvolver a expressividade corporal e cênica por meio de jogos dramáticos, jogos teatrais, improvisações e exercícios de leitura gestual.

Ativar a memória pessoal e cultural como inspiração para a criação de personagens e cenas teatrais.
Exercitar a percepção sensorial e a sensibilização por meio de atividades voltadas aos cinco sentidos.
Executar técnicas de relaxamento, respiração e fonoarticulação para melhorar a consciência corporal, a projeção vocal e a saúde respiratória.
Fortalecer os vínculos sociais, a empatia e o trabalho em equipe através de atividades coletivas e jogos dramáticos.
Improvisar cenas sobre temas diversos, usando principalmente a linguagem corporal, a partir da estimulação da memória afetiva.
Conhecer os limites e as possibilidades corporais e cênicas a partir da pesquisa de movimentos e gestos realizados individualmente e /ou em grupo
Perceber a importância do silêncio e da pausa no processo de criação cênica
Apresentar um exercício cênico a partir das manifestações culturais nordestinas

3. Metodologia (como será o andamento das aulas)

<p>As aulas de teatro serão desenvolvidas a partir do trabalho de observação de si, do outro e do mundo, e da estimulação da memória e da imaginação dos participantes.</p> <p>A autoconsciência corporal é de fundamental importância no ofício do ator, assim como o desenvolvimento da expressividade corporal. Para isso, faremos regularmente atividades como: exercícios de respiração, caminhadas, brincadeiras e jogos teatrais, improvisações, leitura e produção de textos verbais (oral e escrito) e não-verbais (corporal/cênico).</p>
<p>Iniciaremos as aulas com práticas regulares de relaxamento e respiração. Em seguida, desenvolvemos atividades lúdicas e interativas para fortalecer os vínculos entre os participantes, momento em que será trabalhada a diversidade do grupo, respeitando as limitações individuais e culturais, promovendo a inclusão e valorizando as diferenças.</p> <p>Atividades de autoconsciência corporal, jogos dramáticos, jogos teatrais, improvisações e criação de cenas.</p> <p>Roda de conversa para reflexão sobre as atividades vivenciadas e avaliação do encontro.</p>

4. AVALIAÇÃO (como verificar se os resultados foram alcançados)

<p>A aprendizagem dos cursistas será avaliada através da frequência, engajamento e participação ativa dos participantes nos exercícios teatrais propostos. Além disso, no final de cada semestre, haverá a apresentação de um exercício cênico.</p>

5. CRONOGRAMA (o que se planeja em cada dia de aula)

DATA	ASSUNTO
12/03	Apresentação pessoal e integração grupal - Atividades lúdicas
19/03	Construção da identidade/perfil do grupo - História dos nomes
23/03	Construção da identidade/perfil do grupo - Eu e os outros
02/04	Construção da identidade/perfil do grupo - Jogos e brincadeiras
09/04	Natureza do teatro - arte da coletividade - Jogos dramáticos
16/04	Autoconsciência corporal: os sentidos - Jogos e brincadeiras
23/04	Autoconsciência corporal: ritmo e movimento - Jogos teatrais
30/04	Autoconsciência corporal: movimento e gesto - Jogos teatrais
07/05	Expressividade corporal: Jogos dramáticos e teatrais
17/05	Expressividade corporal: Jogos dramáticos e teatrais
21/05	Expressividade corporal: Jogos dramáticos e teatrais
28/05	Preparação do exercício cênico - Festa Junina
04/06	Ensaio para o apresentação - Festa Junina
11/06	Ensaio do exercício cênico - Festa Junina
2º Semestre	
06/08	Avaliação e redimensionamento das atividades para o 2º semestre
13/08	Integração grupal - Atividades lúdicas
20/08	Sensibilização e percepção corporal - Jogos e brincadeiras
27/08	Leitura de textos dramáticos - Exercícios de técnica vocal
03/09	Leitura gestual - Jogos teatrais
10/09	Memórias e histórias (pessoais) - Jogos dramáticos e teatrais
17/09	Memórias e histórias (pessoais) - Improvisações
24/09	Memórias e histórias (culturais) - Improvisações
01/10	Dia do Idoso - comemoração
08/10	Exercício cênico do final do ano - Auto Natalino - Improvisação
15/10	Auto Natalino - Jogos teatrais
22/10	Auto Natalino - definição de cenas e personagens
29/10	Auto Natalino - criação de cenas e distribuição de personagens
05/11	Auto Natalino - criação de cenas e personagens
12/11	Auto Natalino - definição de figurino, adereços, cenografia
19/11	Auto Natalino - ensaio
26/11	Auto Natalino - ensaio
03/12	Auto Natalino - ensaio
10/12	Apresentação do exercício cênico - Auto Natalino

6. RECURSOS / MATERIAIS (o que será necessário para as aulas acontecerem)

Espaço físico amplo para movimentação e prática teatral

Cadeiras móveis para os participantes

Xérox, quando trabalharmos com textos dramáticos
--

Caixa acústica



Universidade Federal de Pernambuco

Pró-reitoria de Extensão

Núcleo da Pessoa Idosa

PLANO DE ENSINO

Nome do curso: Bordado à mão livre
Nome do(a) facilitador (a):
Rilda Josefa Teixeira Barbosa
Público-alvo (a quem se dirige o curso):
Pessoas 60 +
Período das aulas: 10/03 até 13/06.

1. Ementa do Curso (breve texto com os pontos principais do curso)

O curso de Bordado a Mão Livre visa ensinar os pontos básicos de bordado, para que os alunos possam bordar pequenas peças, e proporcionar a interação entre eles socializando e elevando sua autoestima.

2. Objetivos do curso (o que se pretende alcançar com a realização do curso)

O Objetivo geral do curso é que os participantes sejam capazes de:
Elaborar diversos tipos de Bordado com criatividade própria.

3. Metodologia (como será o andamento das aulas)

Iniciaremos as aulas com
Apresentação de todos.
Lista de material a ser utilizado nas aulas.

E explicação da utilização dos materiais nas aulas
O assunto do dia será apresentado de forma: Que o conteúdo seja repetido quantas vezes forem necessárias, para alcançar o melhor aprendizado.
Ao final da aula
Verificação dos trabalhos feitos e recomendação para próxima aula, E treino em casa.

4. AVALIAÇÃO (como verificar se os resultados foram alcançados)

A aprendizagem dos cursistas será avaliada através de Peças realizadas e verificação de acabamento e criatividade de cada um.
--

5. CRONOGRAMA (o que se planeja em cada dia de aula)

DATA	ASSUNTO
13/03:	Apresentação da turma e materiais a serem utilizados
20/03:	Ensinar a tirar o risco e passa lo para o tecido
27/03:	Ensino de dois pontos
03/04:	Ensino de mais dois pontos, caso os alunos tenham alcançado o objetivo da aula anterior
10/04:	Iniciando trabalhos a serem feitos com pontos assimilados
17/04:	Verificação dos trabalhos sendo executados e ensinando novos pontos
24/04:	Verificação da execução dos trabalhos, e ensinamento de novos pontos
8a aula	Verificação dos trabalhos sendo feitos e estimulando a criatividade de cada aluno
9a aula	Estimulando a criação de novos trabalhos e verificando o acabamento e criatividade de todos
	Confraternização e socialização

6. RECURSOS / MATERIAIS (o que será necessário para as aulas acontecerem)

Régua, lápis, borracha, apontador, tesoura, agulha número 7, papel manteiga, carbono, tecido de algodão, linha para bordar.



Universidade Federal de Pernambuco

Pró-reitoria de Extensão

Núcleo da Pessoa Idosa

PLANO DE ENSINO

Nome do curso: PINTURA EM TELA (turma 2)
Nome do(a) facilitador (a): IVILSON CAVALCANTI DA SILVA
Público-alvo (a quem se dirige o curso): PESSOAS IDOSAS
Período das aulas: 11/03 A 10/06

1. Ementa do Curso (breve texto com os pontos principais do curso)

O Curso de pintura em tela é voltado para alunos(as) da terceira idade que buscam preencher seu tempo na aprendizagem de técnicas de pintura com o intuito de ajudar no desenvolvimento social e tornar esses indivíduos mais hábeis em outros afazeres.

2. Objetivos do curso (o que se pretende alcançar com a realização do curso)

O Objetivo geral do curso é que os participantes sejam capazes de:
Aprender técnicas de pintura em tela.

3. Metodologia (como será o andamento das aulas)

Iniciaremos as aulas com a apresentação de técnicas e dicas de como iniciar a pintura, a partir da explicação dos uso da tinta, do pincel e outros instrumentos.

O assunto do dia será apresentado de forma livre, dando aos alunos a escolha da temática a ser escolhida.

Ao final da aula será passado em cada aluno para que seja avaliado o andamento da obra e comentar ou dar alguma sugestão sobre a construção do quadro.

4. AVALIAÇÃO (como verificar se os resultados foram alcançados)

A aprendizagem dos cursistas será avaliada através de análise contínua das obras no decorrer das aulas, assim como será personalizada para cada indivíduo e seu estilo.

5. CRONOGRAMA (o que se planeja em cada dia de aula)

DATA	ASSUNTO
11/03	Apresentação do curso e dos alunos(as) e entrega da lista de materiais.
18/03	Orientação personalizada.
25/03	Orientação personalizada.
01/04	Orientação personalizada.
08/04	Orientação personalizada.
15/04	Orientação personalizada.
22/04	Orientação personalizada.
29/04	Orientação personalizada.
06/05	Orientação personalizada.
13/05	Orientação personalizada.
20/05	Orientação personalizada.
27/05	Orientação personalizada.
03/06	Orientação personalizada.
10/06	Confraternização e exposição das telas.

6. RECURSOS / MATERIAIS (o que será necessário para as aulas acontecerem) O(a) aluno(a) deve providenciar:

01 TELA 30x40cm.
01 LÁPIS FABER CASTELL 2H
01 BORRACHA
01 CAVALETE DE MESA
01 DILUENTE ECOSOLV OU TEREVENTINA
01 ÓLEO DE LINHAÇA
01 AGUARRÁS (LIMPEZA DOS PINCÉIS)
01 GESSO ACRILICO (Para imprimação/impermeabilização da tela)
01 PEDAÇO DE PANO (LIMPEZA DOS PINCÉIS)

TINTA A ÓLEO NAS CORES: (Primárias: VERMELHO DE CÁDMIO/ AMARELO DE CÁDMIO / AZUL ULTRAMAR) PRETO/ BRANCO DE TITÂNIO/ AMARELO OCRE/ AMARELO LIMÃO/ AZUL CERÚLEO/AZUL CELESTE/ AZUL HORTÊNCIA/AZUL PRUSSIA/ VERDE VESSIÊ / VERDE INGLES /VERDE VERONESE/ BRUN VAN

DICK/ SÉPIA / TERRA SIENA QUEIMADA / TERRA DE SIENA NATURAL /
MAGENTA / VIOLETA DIOXAZINE/ LARANJA

De início, a mais importantes são as primárias, preto e branco

PINCÉIS PARA PINTURA A ÓLEO SOBRE TELA: Tigre 181-2 /4, Tigre 182-4/
Condor 441-0 /Tigre 443-2/ Tigre 308-0/ Condor 284-4-8-14.

Opções: KERAMIK 121 S: 8-10-14, 16/ ATLAS AT 951-16, ATLAS 770-2 OPÇÕES

ONDE COMPRAR OS MATERIAIS

IRMÃOS HALULI- Rua Santa Rita,216- São José (Tintas, Solventes, Pinceis, Gesso
Acrílico, Cavalete)

ROBSON TELAS : 9 86898281 -(whatsapp)

(Telas e Molduras) PINHO MOLDURAS-VIDROS BRASIL- Rua Gregório

Júnior,53-CORDEIRO- Fones: 3228-0610/ 992724312/ 992053370 (Molduras)



Universidade Federal de Pernambuco

Pró-reitoria de Extensão

Núcleo da Pessoa Idosa

PLANO DE ENSINO

Nome do curso: MACRAMÊ PARA INICIANTE
Nome do(a) facilitador (a): IRENE ALICE DE MELO
Público-alvo (a quem se dirige o curso): PESSOAS IDOSAS
Período das aulas: 14/03 A 13/06

1. Ementa do Curso (breve texto com os pontos principais do curso)

Trabalho feito a mão somente na base de nós, a partir de um modelo de sua escolha, como por exemplo: saia, calça, saída de praia, brinco, colar, passadeira, tapete, capa para garrafa de água e botijão, imã de geladeira e suporte para planta e cortina. É um trabalho gratificante e muito prazeroso de ser feito.

2. Objetivos do curso (o que se pretende alcançar com a realização do curso)

O Objetivo geral do curso é que os participantes sejam capazes de:
Aprender e desenvolver suas técnicas, visando empreender, procurando um meio de renda extra.

3. Metodologia (como será o andamento das aulas)

Iniciaremos as aulas com explicação das técnicas básicas.

O assunto do dia será apresentado a partir do roteiro criado e disponibilizado na apostila que será entregue no primeiro dia de aula.

Ao final da aula será necessário mostrar o que foi realizado para o facilitador e ao concluir a lição será repassado uma peça a ser feita.

4. AVALIAÇÃO (como verificar se os resultados foram alcançados)

A aprendizagem dos cursistas será avaliada através do gosto e do interesse das alunas e será realizado a cada 4 semanas.

5. CRONOGRAMA (o que se planeja em cada dia de aula)

DATA	ASSUNTO
14/03	Apresentação do curso e da turma, explicação das técnicas básicas (nó duplo) e início da prática dessas técnicas.
21/03	Aprendizagem dos nós
28/03	Aprendizagem dos nós
04/04	Aprendizagem dos nós
11/04	Construção das peças
25/04	Construção das peças
02/05	Construção das peças
09/05	Construção das peças
16/05	Construção das peças
23/05	Construção das peças
30/05	Construção das peças
06/06	Construção das peças
13/06	Confraternização da turma e exposição dos trabalhos realizados em todo curso.

6. RECURSOS / MATERIAIS (o que será necessário para as aulas acontecerem) Incluir os materiais das aulas de manuais.

O(a) aluno(a) deve providenciar:

01 linha Bella (Pingouin) em cores CLARAS

01 agulha de crochê cromada 03 ou 04 da TULIPE

Réguas (encomendada com a professora)

Etamine branca (ideal de comprar e dividir com as colegas)



Universidade Federal de Pernambuco

Pró-reitoria de Extensão

Núcleo da Pessoa Idosa

PLANO DE ENSINO

Nome do curso: Fotografia para Celular
Nome do(a) facilitador (a): Rhayssa Mousinho e Bruna Menezes
Público-alvo (a quem se dirige o curso): Pessoas Idosas interessadas em fotoregistro
Período das aulas: 14/03 A 20/06

1. Ementa do Curso (breve texto com os pontos principais do curso)

- Iluminação
- Enquadramento
- Princípios básicos da fotografia
- Tratamento de imagem

2. Objetivos do curso (o que se pretende alcançar com a realização do curso)

Auxiliar pessoas idosas na captação de registros fotográficos com uma melhor qualidade de imagem
--

3. Metodologia (como será o andamento das aulas)

Apresentação expositiva de conceitos fotográficos
Exercícios práticos em sala e em casa

4. AVALIAÇÃO (como verificar se os resultados foram alcançados)

A aprendizagem dos cursistas será avaliada através de
Montagem de exposição fotográfica com trabalhos dos alunos

5. CRONOGRAMA (o que se planeja em cada dia de aula)

DATA	ASSUNTO
14/03	Entrosamento da turma e apresentação da ementa
21/03	Discussão dos conceitos básicos de fotografia
28/03	Discussão dos conceitos básicos de fotografia com celular
04/04	Iluminação
11/04	Fotografia externa X interna
25/04	Fotografia ao ar livre
02/05	Fotografia de retrato
09/05	Fotografia de alimento
16/05	Introdução ao tratamento de imagem
23/05	Prática de tratamento de imagem
30/05	Debate fotografia e memória
06/06	Montagem de exposição fotográfica
13/06	Montagem de exposição fotográfica
20/06	Montagem de exposição fotográfica

6. RECURSOS / MATERIAIS (o que será necessário para as aulas acontecerem) Incluir os materiais das aulas de manuais.

Celular com câmera para uso individual, é necessário que tenha memória para tirar fotos.
--

Caderno e caneta para anotações (opcional)
--

Datashow para aulas expositivas



Universidade Federal de Pernambuco

Pró-reitoria de Extensão

Núcleo da Pessoa Idosa

PLANO DE ENSINO

Nome do curso: USO BÁSICO DO CELULAR
Nome do(a) facilitador (a): Andrea Brelaz
Público-alvo (a quem se dirige o curso): Pessoas idosas com idade igual ou superior a 60 anos
Período das aulas: Março a junho

1. Ementa do Curso (breve texto com os pontos principais do curso)

O curso básico para o uso do celular para as pessoas idosas busca ampliar o conhecimento das pessoas idosas sobre as tecnologias disponíveis e estimular a adoção de práticas digitais por meio da troca de conhecimento entre os participantes e contribuir para a inclusão social a fim de transformar a sociedade de forma mais inclusiva às pessoas idosas

2. Objetivos do curso (o que se pretende alcançar com a realização do curso)

O Objetivo geral do curso é que os participantes sejam capazes de realizar tarefas básicas no manuseio do celular e na navegação pela internet em busca de informações seguras em saúde.

3. Metodologia (como será o andamento das aulas)

Iniciaremos as aulas com o levantamento das necessidades dos participantes. Inicialmente, ocorrerá a observação e escuta das pessoas idosas a partir de uma roda de conversa para a apresentação dos objetivos da ação, identificação do conhecimento prévio e das temáticas relacionadas ao uso do celular a fim de contribuir para o planejamento das oficinas educativas com vistas à inclusão digital.
O assunto do dia será apresentado de forma dialogada a fim de contribuir para a troca de conhecimentos entre os participantes. Todos os materiais de apoio poderão ser compartilhados digitalmente.
Ao final da aula, ocorrerá uma avaliação verbal a fim de identificar os pontos positivos e negativos da ação.

4. AVALIAÇÃO (como verificar se os resultados foram alcançados)

A aprendizagem dos cursistas será avaliada em cada aula a partir das respostas verbais dos participantes e as atividades serão adaptadas às necessidades identificadas.

5. CRONOGRAMA (o que se planeja em cada dia de aula) - As aulas ocorrerão nas segundas, das 14 às 16h no Lab 60+ digital

DATA	ASSUNTO
10.03	Apresentação do curso e avaliação do conhecimento prévio
17.03	Levantamento das necessidades de aprendizagens
24.03	Funções básicas do celular
31.03	Funções básicas do celular

07.04	Acesso à internet
14.04	Comunicação e redes sociais
28.04	Comunicação e redes sociais
05.05	Entretenimento
12.05	Entretenimento
19.05	Compartilhamento
26.05	Compartilhamento
02.06	Manuseio de Aplicativos
09.06	Avaliação da evolução de cada aluno(a) e relembrar os momentos vivenciados no curso.

6. RECURSOS / MATERIAIS (o que será necessário para as aulas acontecerem)

Os alunos deverão fazer a impressão da cartilha que será disponibilizada digitalmente. A cartilha possui ilustrações e texto explicativo curto e objetivo, do tipo passo-a-passo, elaborado para orientar a realização de tarefas básicas no manuseio do celular e na navegação pela internet em busca de informações seguras de saúde.