



PROEXT
PRÓ-REITORIA
DE EXTENSÃO

UFPE

**Universidade Federal de Pernambuco
Pró-reitoria de Extensão
Núcleo da Pessoa Idosa - NPI
Universidade Aberta à Pessoa Idosa - UnAPI**

PLANOS DE ENSINO DOS CURSOS

Pintura em aquarela
Nome do(a) facilitador (a): Artemis Cunha Lima
Período das aulas: As aulas vão de 12/08/25 a 02/12/25 (terças, das 10:00 - 11:30)

Ementa 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.

Objetivos 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.

Metodologia

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.

Avaliação

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.

Recursos / Materiais

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.

Dança do Ventre
Nome do(a) facilitador (a): Wilma De Oliveira
Período das aulas: As aulas vão de 13/08/25 a 03/12/25 (quartas das 10:00 – 11:30)

Ementa 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.

Objetivos 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.

Metodologia

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.

Avaliação

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

Bordado Ponto Cruz
Nome do(a) facilitador (a): Janecreide Barbosa Rodrigues

Período das aulas:

As aulas vão de 13/08/25 a 03/12/25 (quartas das 08:30 - 11:30)

Ementa 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.

Objetivos 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.

Metodologia

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.

Avaliação

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.

Recursos / Materiais

O(a) aluno(a) deve providenciar:

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

Iniciação à Dança Popular e de Salão

Nome do(a) facilitador (a): Valdir Nunes Pereira

Período das aulas:

As aulas vão de 14/08/25 a 04/12/25 (quintas das 09:00-11:00)

Ementa 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.

Objetivos 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 da ansiedade;

Metodologia

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 (farró e bolero).

Avaliação

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.

Tenerife Básico 2
Nome do(a) facilitador (a): IRENE ALICE DE MELO
Período das aulas: As aulas vão de 15/08/25 a 05/12/25 (sextas das 10:00 - 12:00)

Ementa do Curso

O 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.

Objetivos 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.

Metodologia

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.

Avaliação

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

Recursos / Materiais

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

Mãos Que Falam: Língua Brasileira de Sinais - Libras Básico 2

Nome do(a) facilitador (a): Jackson de Jesus

Período das aulas:

As aulas vão de 12/08/25 a 02/12/25 (terças das 14:00 - 16:00)

Ementa do Curso

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

Objetivos do curso

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

Metodologia

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.

Avaliação

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.

Crochê Iniciante

Nome do(a) facilitador (a): Ana Batista

Período das aulas:

As aulas vão de 13/08/25 a 03/12/25 (quartas das 13:00 às 15:00)

Ementa do Curso:

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

Objetivos do curso:

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

Metodologia:

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.

Avaliação

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

Recursos / Materiais

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.

Teatro, Corpo e Saúde
Nome do(a) facilitador (a): Maria das Graças Vital de Melo
Período das aulas: As aulas vão de 13/08/25 a 03/12/25 (quartas das 14:00 – 16:00)

Ementa 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.

Objetivos 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

Metodologia

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.

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).

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.

Atividades de autoconsciência corporal, jogos dramáticos, jogos teatrais, improvisações e criação de cenas.

Roda de conversa para reflexão sobre as atividades vivenciadas e avaliação do encontro.

Avaliação

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.

Francês Básico 2
Nome do(a) facilitador (a): Jackson de Jesus
Período das aulas: As aulas vão de 14/08/25 a 04/12/25 (quintas das 14:00 - 16:00)

Ementa 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.

Objetivos 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).

Metodologia

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.

Avaliação

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

Iniciação ao Francês Básico
Nome do(a) facilitador (a): Ezequiel Bezerra Izaias de Macedo.
Período das aulas: As aulas vão de 14/08/25 a 04/12/25 (quintas das 14:00 - 16:00)

Ementa 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.

Objetivos 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.

Metodologia

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.

Avaliação

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

Bordado à mão livre
Nome do(a) facilitador (a): Rilda Josefa Teixeira Barbosa
Período das aulas: As aulas vão de 14/08/25 a 04/12/25 (quintas das 14:00-15:30)

Ementa 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.

Objetivos do curso

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

Metodologia

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.

Avaliação

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

Recursos / Materiais

O(a) aluno(a) deve providenciar:

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

Macramê Básico 2
Nome do(a) facilitador (a): IRENE ALICE DE MELO
Período das aulas: As aulas vão de 15/08/25 a 05/12/25 (sextas das 13:00-15:00)

Ementa 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.

Objetivos 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.

Metodologia

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.

Avaliação

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

Recursos / Materiais

O(a) aluno(a) deve providenciar:

01 linha Bella (Pingouin) em cores CLARAS; 01 agulha de crochê cromada 03 ou 04 da TULIPE; Régua (encomendada com a professora); Etamine branca (ideal de comprar e dividir com as colegas)