



UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DO PARÁ
PRÓ-REITORIA DA CULTURA, COMUNIDADE E EXTENSÃO
EDITAL Nº 009_2023_PROJETO DO 60+TAPAJOARA

ANEXO IV – MODELO DE PLANO DE TRABALHO INDIVIDUAL DO BOLSISTA

Modalidade de bolsa:

Bolsa Pibex

Sem bolsa - discente voluntário

Título Da Ação: "CarimBem 60+ : Integrando a Cultura Amazônica à Universidade através das vivências rítmicas."

Justificativa do Plano de trabalho:

O envelhecimento traz consigo uma série de alterações fisiológicas, tornando-se essencial praticar exercícios para manter uma boa qualidade de vida. A dança é reconhecida como uma atividade física recreativa que desempenha um papel significativo na saúde dos idosos. Ao contrário de outros exercícios, a dança trabalha o equilíbrio, a amplitude de movimento e a coordenação motora, abrangendo várias áreas simultaneamente. Além disso, por meio de grupos de dança, os idosos têm a oportunidade de compartilhar experiências, conhecimentos e fortalecer os vínculos sociais.

Com base nesses benefícios, a ação "CarimBem 60+ : Integrando a Cultura Amazônica à Universidade através das vivências rítmicas" foi desenvolvido para oferecer aulas de dança de carimbó, um ritmo cultural da região amazônica. A atividade proposta visa não apenas movimentar o corpo, mas também explorar a cultura e história do carimbó, suas origens, influências e estilo. Os participantes terão a oportunidade de aprender os fundamentos técnicos,

expressão corporal e interpretação musical do carimbó, transmitindo emoção e energia por meio da improvisação.

Objetivos do Plano de trabalho:

Promover a valorização e a difusão da cultura amazônica no ambiente universitário, além de proporcionar um sentimento de pertencimento e troca de experiências entre os participantes. A performance artística final será uma expressão cultural brasileira patrimonializada, contribuindo para a sensação de pertencimento na comunidade e promovendo a valorização da cultura local. A ação visa proporcionar ao público maior de 60 anos um momento de descontração e aprendizado aliando troca de saberes culturais ao aprendizado do ritmo carimbó através de encontros semanais que ocorrerão no *campus* da Ufopa em Monte Alegre.

Descrição das atividades que serão desenvolvidas:

O discente será responsável pela inscrição e pelo acompanhamento dos participantes no curso. Além disso, poderá auxiliar os discentes instrutores (teórico e prático) nas atividades. Realizará ainda a organização do espaço para a realização das aulas, divulgação do curso junto à comunidade externa e registro fotográfico e audiovisual das atividades realizadas.

Cronograma mensal de atividades:

Atividades/ Meses	2023				
	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Divulgação do curso ofertado	x	x			
Inscrição inicial e contínua (em caso de desistências ao longo do período)	x	x	x	x	x
Documentação fotográfica das atividades realizadas	x	x	x	x	x

Redação de relatórios				x	x
-----------------------	--	--	--	---	---