Sinopses | Disciplinas | RUTIS PORTO 2019/2020

Culturas Internacionais – Quintas-feiras
17:30h às 18:30h - Prof. Luís Reina

Uma viagem pelos quatro cantos do mundo, tendo como ponto de partida uma fotografia ou uma história de viagem. Irá se falar da arqueologia, arte, gastronomia, história, saúde e muitas histórias das viagens pelo mundo que Luís Reina tem realizado. Não esquecendo, os conselhos e como preparar uma viagem em todos os seus aspetos. Irá, também, haver aulas especiais como as aulas pela altura do Natal e Páscoa.

Ao longo do ano letivo irão ter nestas aulas, convidados especiais que aportarão o seu testemunho.

No final do ano, irá realizar-se uma viagem de finalistas, a proposta será entre 20 a 24 de junho, embora sujeito a alterações, mediante os voos e decisão do grupo. Aos interessados, esta disciplina irá ocorrer todas as quartas feiras, a partir das 17:30h conforme horário disponibilizado.

Marketing – Terças-feiras
15:00h às 16:00h - Prof. Carlos Macedo

Esta disciplina tem como principal objetivo não só a compreensão de conceitos básicos de Marketing (necessidades, desejos, troca e procura), mas também para compreender sobre a arte de conquistar e fidelizar clientes. Estas sessões têm em consideração a evolução do marketing e a manipulação do comportamento do consumidor. Pretende-se promover o intercambio de experiências adquiridas com idade, dinâmicas de grupo de debate da atualidade e diversificar as áreas de debate.

História de Arte – Quintas-feiras
10:30h às 11:30h - Prof. Natália Lourenço

A história da arte ligada à história do Homem.

Abordagem antropológica cultural dos registos existentes, leitura das produções artísticas desde a pré-história à atualidade.
Desenvolvimento cultural português, a ligação da fundação da nacionalidade com a influência da Igreja nas obras de arte conhecidas.

NOTA: Disciplina ativa a partir de dia 3 de outubro.

Fotografia – Quartas-feiras
15:05h às 17:00h - Prof. António Maia

Partir à descoberta da inspiração dentro de nós,
mais do que fazer a fotografia, é VIVER a fotografia!
Transformar o olhar, aprender JUNTOS!
António F. Maia

Produção de Vídeo – Quintas-feiras
16:30h às 18:30h - Prof. Júlio Feliz

O Objetivo geral do Curso é a produção de um vídeo documentário e de um vídeo de ficção, ambos de curta duração. Nesta disciplina, o aluno conhecerá as diferenças entre ficção e documentário, tipos de documentários, planeamento de um documentário, escolha do assunto, guião, montagem da equipa, equipamentos, locação e calendário.
Em 2019, será planeada a produção de um vídeo documentário e em 2020 um vídeo de ficção.

Bibliografia:

Lucena, Luiz Carlos, Como fazer documentários, Summus Editorial, São Paulo, 2012
Nichols, Bill, Introdução do documentário, Papirus Editora, São Paulo, 2005
Moletta, Alex, Criação de curta-metragem em vídeo digital, Summus Editorial, São Paulo,2009
Rodrigues, Chris, O cinema e a produção, Editora Lamparina, Rio de Janeiro, 2007
Dancyger, Ken, Técnicas de Edição para Cinema e Vídeo, Editora Campus, São Paulo, 2007

Inglês II – Segundas-feiras
15:00h às 16:00h - Prof. Helena Faria

O principal **objetivo** esta disciplina é privilegiar a prática da língua com recurso a materiais diferenciados (não inclui o uso de nenhum manual).

Tem como estratégias:
- Revisitar áreas vocabulares (trabalhadas nos 2 anos anteriores);

- Fazer o alargamento dessas áreas bem como a introdução de outras novas sempre que os assuntos a abordar assim o requeiram;
- Esquematizar e treinar estruturas gramaticais que suportem a formulação de mensagens;

Nota:
Nestas sessões irá percorrer-se, com maior ou menor foco, as 4 competências subjacentes à aprendizagem da língua: listening / speaking / reading / writing.

Psicologia – Quartas-feiras
10:00h às 11:30h - Prof. Maria Letícia Leitão

Através da partilha das diferentes experiências e saberes do grupo e, numa perspetiva de um reforço cognitivo, serão analisadas temáticas e dilemas do dia-a-dia, tendo sempre por base uma fundamentada sustentação teórica/científica psicológica.

Viver com Sentido – Sextas-feiras
12:00h às 13:00h - Prof. Adelaide Teixeira & Prof. Ana João

Estas sessões irão ser teórico-práticas, articulando entre a sala de aula normal e a sala polivalente para a parte prática. Tem como principais objetivos:

- Fortalecer a motivação para a mudança pessoal;
- Alcançar a consciência de quem sou e onde estou, para definir onde quero chegar;
- Comprometer-me com a minha missão/ Ideal de Vida;

As estratégias:
- Conteúdos adequados ao tema da sessão;
- Exercícios individuais e/ou de grupo;
- Meditação;

Materiais:
- Almofadas e/ou colchões para meditação;
- Quadro branco;
- Projetor.

Facilitadoras:
- Ana João Zenha Ribeiro de Macedo

Licenciada em Química;
Mestrado em Ciências da Educação;

Formação em Meditação.

- Mª Adelaide Gonçalves Teixeira

Licenciada em Língua Francesa e Ciências Religiosas;
Formação em Personalidade e Relações Humanas.

NOTA: Estas sessões exigem, sobretudo, um trabalho de "*mergulho interior*" e não só aquisição de teorias (desenvolvimento pessoal).

Inglês III
10.00h - 11.25h - Prof Alfredo Almeida

"Espaço de desafio à intervenção oral espontânea, tendencialmente relacionada com o tema do dia, sem menosprezar a revisão de algumas regras básicas de funcionamento da língua e de apropriação de novo vocabulário. Momentos descontraídos para contacto com a Língua Inglesa em que é profundamente desencorajada a utilização da Língua Portuguesa..."

Meditação
15.00h – 16.00h – Prof. Maria Alice Alves

- Prof. Maria Alice Nogueira Alves
- Professora aposentada do 1º CEB;
- Licenciada em Animação Sociocultural;
- Começou a fazer meditação há 9 anos;
- Continua a frequentar a Escola de Energia Internacional;
- Curso de Meditação no Centro Gnóstico (Sophia) do Porto (todos os níveis de meditação);
- Curso de Matriz Divina (Matrix).

A técnica

A Meditação é um método, um caminho para a autorrealização. Nada tem a ver com religião. A sua prática conduz a um processo de autotransformação em todos os aspetos da nossa vida. Meditar é a concentração da mente, deixar as preocupações de lado e viver o presente.

O Dr Herbert Benson, médico em Harvard, um dos maiores pesquisadores sobre a prática da meditação, disse mesmo que 60 % das consultas médicas poderiam ser evitadas se as pessoas recorressem à meditação. Diferentes estudos comprovaram os vários benefícios da meditação:

- Melhora a autoestima
- Reduz a ansiedade
- O stress
- A depressão
- A raiva
- Melhora o funcionamento do cérebro
- Diminui a pressão arterial
- Diminui as crises de insónia

O importante é ter paciência no começo. O Maior segredo é a prática e a constância. Como diz Thich Nhat Hanh, "*Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho!*"

Francês (Avançado) – Terças-feiras
11.45h - 12.45h - Prof. Adelaide Teixeira

Nesta disciplina irá ter a oportunidade de desenvolver o seu Francês inicial. Tem como requisito mínimo saber falar o nível básico do idioma, uma vez que os conteúdos e exercícios planeados para esta disciplina exigem esse conhecimento prévio.

História do Porto – Terças-feiras
14:00h - 15:00h - Prof: Emília Bessa

Esta disciplina tem como objetivo explorar os recantos históricos da cidade do Porto e conhecer a sua história. Se pretende conhecer detalhes e informações desta grande cidade, que deu o nome a Portugal, por ser invicta, Nobre e Leal poderá inscrever-se nesta partilha.

Yoga – Quartas-feiras
12:15h - 13:15h - Prof: Carla Costa

A prática de YOGA na terceira idade promove a saúde, é profiláctico. Combate o stress através de exercícios respiratórios e de exercícios de relaxamento e proporciona um sono biológico noturno de qualidade. Alonga os músculos motores e tonifica os esfíncteres. Trabalha as

articulações. Envolve o corpo, a energia, as emoções (positivas), a mente concreta, elevada – abstrata/artística.

Dança – Terças-feiras
10:00h - 11:30h Prof: Mariana Freitas da Silva

A disciplina "Dança" é uma disciplina prática, em que se trabalha o corpo a partir da música e do movimento, estruturado ou livre. A prática da dança traz benefícios a níveis de memória, flexibilidade, concentração, coordenação motora e bem-estar.
Nas nossas aulas, a dança irá ter influências da dança contemporânea, dança criativa e jazz dance. Para o efeito, serão realizados exercícios de aquecimento, alongamento, equilíbrio, improvisação e execução de sequências coreográficas. O principal objetivo é desenvolver, além da aptidão física, as capacidades artísticas e criativas dos alunos através de técnicas corporais.

Pintura – Terças-feiras
15:00h - 17:45h - Prof. Lúcia Sá e Rui Fonseca

Nesta disciplina recorre-se, sobretudo, à técnica pintura a óleo. Este ano a professora irá deslocar-se menos vezes à sala, embora tenha previsto uma vez por mês dar orientações técnicas aos trabalhos de cada aluno.

Cidadania – Quartas-feiras
14:00h - 14:55h - Prof: Maria Helena Almeida

Esta disciplina procura problematizar questões sociais e desenvolver o pensamento crítico na exploração de soluções para a resolução pacífica dos problemas. Em simultâneo, procura consolidar a identidade pessoal e social, promovendo uma consciência de si e do outro para a construção do bem-estar individual e coletivo.

Coaching e Desenvolvimento Pessoal – Quartas-feiras
17:30h - 18:30h - Prof: Mª Fátima Sousa

Com esta disciplina pretende-se dar a conhecer o que é o Coaching, enquanto metodologia/filosofia de vida fundamental para o nosso desenvolvimento pessoal e profissional, permitindo assim, um maior autoconhecimento e relacionamento interpessoal.

Assim pretende-se que os alunos experimentem:

1) Maior auto perceção e conhecimento de si mesmo;
2) Relacionamentos mais saudáveis e comunicação mais eficaz;
3) Desenvolvimento de novas aprendizagens.

Pintura/Aguarela – Quintas-feiras
10:00h - 12.00h - Prof: Mª Olga Santos

Nesta disciplina recorre-se à técnica de pintura aguarela. São necessários pinceis, tintas, papel, recipiente para colocar a água/tintas e pano.

Proteção Civil – Quintas-feiras
14:00h - 14:55h - Prof: José Fernando Alves

O principal objetivo desta disciplina é sensibilizar para a educação para os riscos e dota-los de resiliência para a sua proteção e segurança. Com recurso a debates, palestras, estudos de caso, trabalhos de grupo e visitas de estudo, espera-se atingir dois objetivos:

1) Conhecer o funcionamento da proteção civil;
2) Saber qual o poder do cidadão como interveniente na comunidade.

Manualidades – Quintas-feiras

14:30h - 16:00h – Calendário Mensal

O principal objetivo desta disciplina é trabalhar diferentes técnicas através de diferentes atividades temáticas. Estas estão disponíveis através do documento "*Trabalhos Manuais*" que encontrará em anexo no seu email. Neste documento irão estar a diferentes atividades a desenvolver em cada mês e respetivo/a dinamizador/a. Esta interdisciplinaridade levada a cabo por diferentes pessoas propõe a partilha de projetos e experiências muito enriquecedoras e facilita diferentes ritmos de aprendizagem.

Literatura – Quintas-feiras
15:05h - 16:30h - Prof: José Matos

Nesta disciplina irão ser abordados textos escritos, em prosa ou em verso.
Nos anos anteriores, os textos foram tratados eram em Português, este ano optou-se por abrir o leque a outros idiomas.

Cavaquinho – Sextas-feiras
10.00h - 12:00h - Prof Joaquim Tavares

Nesta disciplina irá aprender as partes do instrumento cavaquinho e irá compreender qual a sua função no seio musical. Irá aprender acordes, técnicas, músicas, improvisos tendo em conta as dificuldades de cada aluno/a.

Sociologia – Quartas-feiras
11:35h - 12:30h - Prof: Manuel Biltes

Nesta disciplina, a Sociologia não se constitui como hermética e abstrata, mas debruça-se quer sobre os grandes temas que preocupam o Homem quer sobre o quotidiano de pequenos fenómenos e questões postos pelos participantes. Assim, enumeram-se alguns temas abrangentes:

- As religiões atuais, expressão quantitativa e incidências político-sociais e suas inter-relações;
- Democracias: A especificidade da democracia portuguesa;
- Leitura social sobre OE 2020;
- As Redes Sociais: da comunicação aos comportamentos sociais;
- As tecnologias informáticas: vantagens e perigos;
- A sociedade 4.0;
- Nós e os Outros: o Ser Individual e o Ser Social;
- As Novas formas de sexualidade;
- Política à Portuguesa em contraponto a outras;
- A nossa Sociedade a dos Nossos Filhos e dos nossos Netos: alguma futurologia.

Informática Inicial
10:00h - 11:30h - Prof. Mª José Villas Boas

Objetivos Gerais

- Pretende-se realizar um diagnóstico de necessidades na primeira aula de forma adaptar o plano de aulas desenvolvido para este ano letivo.
- Capacitar os participantes com conhecimentos teóricos e práticos sobre como utilizar:

1. Noções básicas de Informática;
2. Medidas de promoção de saúde e segurança;
3. O sistema operativo;
4. O processador de texto;
5. A Internet

Objetivos Específicos

Espera-se que no final do curso o formando seja capaz de:

1. Descrever as principais noções básicas de informática;
2. Conhecer e aplicar medidas de promoção de saúde e segurança;
3. Utilizar o processador de texto para a criação e edição de documentos simples;
4. Descrever os conceitos básicos da Internet;
5. Utilizar o Internet Explorer;
6. Consultar páginas Web.

Programa

1. Noções básicas de informática

- Tipos de computadores
- Funcionamento de um computador
- Periféricos de entrada, saída e entrada/saída
- Cuidados a ter com um computador
- Redes de computadores (principais características)

2. Medidas de promoção de saúde e segurança

- Conceitos básicos de Saúde: problemas associados à incorreta utilização de um computador
- Precauções a ter quando se utiliza um computador

3. Utilização elementar do sistema operativo

- Função do sistema operativo
- Início de uma sessão de trabalho com o computador
- Utilização do rato e do teclado
- Ambiente de trabalho do Windows
- Encerramento de uma sessão de trabalho com o computador
- Opções de configuração de acessibilidade do sistema operativo
- Explorador do Windows
- Operações com janelas:
    - Descrição de componentes
    - Operações com janelas (abrir, fechar, maximizar, minimizar, restaurar e alternar entre janelas)
- Conceitos de ficheiro e de pasta
- Cópia de ficheiros
- Mudança do nome de ficheiros
- Eliminação de ficheiros
- Movimentação de ficheiros
- Criação de pastas
- Cópia de pastas
- Mudança do nome de pastas

- Eliminação de pastas
- Movimentação de pastas
- Reciclagem
- Operações com dispositivos de armazenamento amovível

4. Personalização do sistema operativo

- Conceito de personalização do sistema operativo
- Definições de Visualização e Ecrã
- Definições do Rato e Teclado
- Definições de Data e Hora
- Sons do sistema
- Procura de ficheiros e pastas
- Compressão de ficheiros e pastas
- Descompressão de ficheiros e pastas
- Comparar o tamanho entre pastas e ficheiros comprimidos e descomprimidos
- Instalação e configuração de uma impressora
- Definições da impressora
- Música no Windows Media Player
- Video no Windows Media Player

5. Criação e edição de documentos simples com o processador de texto

- Função de um processador de texto
- Início de uma sessão de trabalho com um processador de texto
- Criar um novo documento de texto em branco
- Descrição do ambiente de trabalho de um processador de texto
- Regras de digitação na introdução de texto
- Gravação de um documento de texto
- Fecho de um documento de texto
- Encerramento de uma sessão de trabalho com um processador de texto
- Abertura de um documento de texto
- Seleção de texto de um documento

- Formatação de caracteres e parágrafos
- Configuração de páginas
- Eliminação de texto de um documento
- Operação "copiar e colar" texto de um documento
- Operação "cortar e colar" texto de um documento
- Localização e substituição de texto de um documento
- Introdução de imagens num documento de texto
- Introdução de tabelas num documento de texto
- Correção ortográfica e gramatical
- Impressão de um documento de texto

6. Conceitos básicos de Internet

- Conceito de Internet
- Recursos necessários para ligação à Internet
- Serviços/funcionalidades da Internet mais utilizadas
    - Web (páginas Web, sites Web e portais Web)
    - Motores de busca
    - Correio eletrónico (e-mail)

7 . Consulta de páginas Web

- Conceito de Web
- Navegação na Web
    - Acesso a um site
    - Retroceder
    - Avançar
    - Parar
    - Atualizar
    - Homepage
    - Favoritos
    - Histórico
- Pesquisa de informação na Web

- Gravação de páginas Web no computador local
- Gravação de imagens da Web no computador local
- Gravação de ficheiros (PDF, áudio, vídeo, software, etc.) da Web no computador local
- Utilização do Adobe Acrobat Reader
- Impressão de informação da Web.