

# UNIVERSIDADE SÉNIOR DA CURIA

## PLANO CURRICULAR 2025-2026

### GRUPOS CURRICULARES

#### SOCIEDADE, LÍNGUAS E CULTURAS

|                       |                                            |        |
|-----------------------|--------------------------------------------|--------|
| Unidades Curriculares | ENGLISH FOR BEGINNERS A1                   | 1º SEM |
|                       | ENGLISH FOR BEGINNERS A2                   | 2º SEM |
|                       | INTERMEDIATE ENGLISH B1                    | ANUAL  |
|                       | PORTUGUÊS LÍNGUA NÃO MATERNA (PLNM) A1     | 1º SEM |
|                       | PORTUGUÊS LÍNGUA NÃO MATERNA (PLNM) A2     | 2º SEM |
|                       | INFORMÁTICA                                | ANUAL  |
|                       | LITERACIA DIGITAL                          | ANUAL  |
|                       | DIREITO E CIDADANIA                        | ANUAL  |
|                       | RAÍZES E IDENTIDADES                       | ANUAL  |
|                       | MULHER, POLÍTICA E OS MEIOS DE COMUNICAÇÃO | 2º SEM |

#### SAÚDE, MOTRICIDADE E BEM-ESTAR

|                       |                                 |       |
|-----------------------|---------------------------------|-------|
| Unidades Curriculares | ESTIMULAÇÃO COGNITIVA (NÍVEL 1) | ANUAL |
|                       | ESTIMULAÇÃO COGNITIVA (NÍVEL 2) |       |
|                       | TREINO MULTIFUNCIONAL           |       |
|                       | DANÇA CRIATIVA                  |       |
|                       | YOGA T1                         |       |
|                       | YOGA T2                         |       |
|                       | PILATES                         |       |

#### EXPRESSÕES

|                       |                                    |       |
|-----------------------|------------------------------------|-------|
| Unidades Curriculares | EXPRESSÕES E MOVIMENTOS ARTÍSTICOS | ANUAL |
|                       | PINTURA                            |       |
|                       | GUIARRA (INICIAÇÃO)                |       |
|                       | GUIARRA (INTERMÉDIO)               |       |

#### PROJETOS

|          |                                                          |       |
|----------|----------------------------------------------------------|-------|
| PROJETOS | ALINHAR A ESPERANÇA                                      | ANUAL |
|          | TEATRO (500 ANOS DE CAMÕES)                              |       |
|          | ORQUESTRA PROJETO                                        |       |
|          | TUSC   TUNA DA UNIVERSIDADE SÉNIOR DA CURIA              |       |
|          | LIBERDADE DEPOIS DOS 50   ROTUNDA (INSTALAÇÃO ARTÍSTICA) |       |

#### OFICINAS

|          |                                                         |                                   |
|----------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| OFICINAS | CONVERSAS À VOLTA DO CINEMA                             | * A decorrer durante o ano letivo |
|          | A ASTRONOMIA E "OS LUSÍADAS" DE CAMÕES                  |                                   |
|          | A ARTE NOS LUSÍADAS                                     |                                   |
|          | PATRIMÓNIO ALIMENTAR - "ALMOÇAR COM LUÍS VAZ DE CAMÕES" |                                   |
|          | A REPRESENTAÇÃO FEMININA EM CAMÕES                      |                                   |
|          | A ILHA DOS AMORES   CAMOES                              |                                   |
|          | A BOTÂNICA NOS LUSÍADAS                                 |                                   |
|          | SAÚDE MENTAL                                            |                                   |
|          | NUTRIÇÃO                                                |                                   |
|          | IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA A SAÚDE MENTAL  |                                   |
|          | TERAPIA DA VOZ                                          |                                   |
|          | COZINHA SAUDÁVEL                                        |                                   |
|          | CAMINHAR +                                              |                                   |
|          | YOGA NO MUSEU                                           |                                   |
|          | SALA DE ESTAR   OFICINA BEM-ESTAR SÉNIOR                |                                   |
|          | MUNDO 3D                                                |                                   |
|          | INTELIGENCIA ARTIFICIAL                                 |                                   |
|          | INTERNET SEGURA                                         |                                   |
|          | LITERACIA FINANCEIRA                                    |                                   |
|          | ERVAS AROMÁTICAS                                        |                                   |
|          | OFICINA DE COMPOTAS                                     |                                   |
|          | CIDADANIA ATIVA                                         |                                   |
|          | JARDINAGEM                                              |                                   |
|          | HOTEL DOS INSETOS   1. ABRIGO 2. ALIMENTAÇÃO            |                                   |
|          | OFICINA DE ESPÉCIES INVASORAS (FLORA)                   |                                   |
|          | CESTARIA                                                |                                   |

#### ATIVIDADE EXTRACURRICULAR

|     |                |       |
|-----|----------------|-------|
| AEC | HIDROGINÁSTICA | ANUAL |
|-----|----------------|-------|

