



BLOG CLAVE DE C – MUSICALIZAÇÃO E EDUCAÇÃO MUSICAL – www.clavedec.com.br - @clavedec.blog

PLANO DE AULA

1. IDENTIFICAÇÃO

Professora: XXXXXX	Curso: XXXXXX	Período: X semestre (bimestre/trimestre)	Disciplina: Nome da Disciplina
Tema: Música e Movimento para Idosos			Data/Hora: XX de XXXXXX de 20XX, X hora / aula (X min).

2. PLANO

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

G E R A L	Promover o bem-estar físico, emocional e social de alunos adultos e idosos por meio da integração da música e do movimento.	✓ Ritmos e estilos musicais variados. ✓ Exercícios de alongamento e fortalecimento muscular. ✓ Coordenação motora e equilíbrio. ✓ Expressão corporal e emocional.	✓ Música de diversos gêneros (pop, jazz, clássica, folclórica, entre outros). ✓ Espaço amplo para movimentação. ✓ Tapete ou colchonete para exercícios no chão. ✓ Cadeiras para alunos que necessitam de apoio.
	✓ Explorar diferentes ritmos e estilos musicais. ✓ Desenvolver a consciência corporal e a postura. ✓ Incentivar a interação social e a comunicação não verbal. ✓ Estimular a memória através da associação de movimentos e melodias.		

3. PROCEDIMENTOS

INTRODUÇÃO	DESENVOLVIMENTO	CONCLUSÃO
✓ Explique brevemente os objetivos da aula e a	✓ Aquecimento: Inicie com exercícios de aquecimento suaves, como alongamentos e respiração profunda, ao som de uma música relaxante.	✓ Faça uma breve reflexão sobre a experiência da

importância da música e do movimento para a saúde física e mental.	✓ Exploração Musical: Apresente diferentes estilos musicais e convide os alunos a explorarem seus movimentos de acordo com o ritmo e a melodia. ✓ Exercícios de Coordenação: Realize atividades que estimulem a coordenação motora, como movimentos de braços, pernas e tronco, seguindo o ritmo da música. ✓ Dança Livre: Promova momentos de dança livre, onde os alunos possam expressar-se livremente através dos movimentos, sem preocupação com a técnica. ✓ Atividades em Grupo: Divida os alunos em grupos pequenos e proponha atividades de sincronização de movimentos ao som de músicas específicas. ✓ Relaxamento: Encerre a aula com exercícios de relaxamento, guiando os alunos ao som de uma música calma.	aula, incentivando os alunos a compartilharem suas sensações e percepções. ✓ Reforce a importância da prática regular de atividades que promovam o bem-estar físico e emocional.
---	---	---

4. AVALIAÇÃO

- ✓ Avalie o envolvimento dos alunos durante a aula, observando sua participação e progresso na execução dos movimentos no ritmo das músicas tocadas.
- ✓ Observe a interação social e o espírito de colaboração entre os alunos durante as atividades em grupo.
- ✓ Solicite feedback aos alunos sobre a aula, para identificar pontos de melhoria e adaptar futuras atividades.

5. INDICAÇÕES BIBLIOGRÁFICAS

FONTEIRA, M. T. O. **De tramas e fios: um ensaio sobre música e educação**. São Paulo: Editora Unesp, 2005.

LUZ, M. C. **Educação Musical na maturidade**. São Paulo: Som, 2008.

NATUME, Hilda; PILLOTO, Silva Sell Duarte; STRAPAZZON, Mirtes Antunes Locatelli. **Musicalização: memórias, experiências e sensibilidades na terceira idade**. Revista Digital do LAV, Santa Maria: UFSM, v. 11, n. 1, p. 211-234, jan./abr.2018.

SOUZA, Cristiana Miriam; LEÃO, Eliane. **Terceira idade e música: perspectivas para uma educação musical**. Artigo publicado no XVI Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música. Brasília: ANPPOM, 2006.