



## Formação Docente - Costura Sustentável I

---

**Duração:** 15h

**Frequência:** Modalidade Presencial – 0,6 créditos

**Público-alvo:** Creditada para Docentes dos grupos 100, 110, 240, 530

**Número de participantes:** 12 mínimo – 20 máximo

**Formadora:** Sandra Monteiro

### **OBJETIVOS GERAIS:**

- Desenvolver competências básicas de costura à mão através da técnica do fuxico e do *english paper piecing*.
- Criar e utilizar moldes com figuras geométricas.
- Explorar técnicas tradicionais, aplicadas nas mantas de retalhos ou em sacos de pão por Deus, como forma de expressão artística e valorização do património açoriano.
- Promover a cidadania ativa e a sustentabilidade através da reutilização de tecidos (Estratégia de Educação para a Cidadania de Escola).
- Incentivar a criação de clubes de costura criativa das escolas da região.
- Envolver professores e alunos em projetos com significado comunitário e ecológico (Eco-Escolas).
- Promover o reaproveitamento criativo de tecidos, incentivando a sustentabilidade.
- Envolver professores e alunos em projetos interdisciplinares de turma, ciclo ou escola.

### **MATERIAIS BÁSICOS DO FORMANDO:**

- Tesoura para tecido
- Tesoura para papel
- Agulhas de coser à mão
- Alfinetes
- Dedal (se usar)
- Caneta
- Giz de costura ou caneta térmica
- Linha de costura de cor neutra (bege, cinza-claro ou branca)
  
- Roupas e/ou peças têxteis em desuso, retalhos diversos para cortar.
- Peças têxteis para aplicação (ex. saco de tecido, camisola, toalha de rosto, almofada...)
- Mola de madeira, cd em desuso, pau de espetada, frasco... (sugestões para peças)
- Caneca para bebida quente.

### **OUTROS MATERIAIS PARA PARTILHA CEDIDOS PELO FORMADOR:**

- Guião da formação
- Moldes para recortar (redondo e hexágono) e folhas de papel
- Base de corte, cortador circular, régua
- Molas pinça
- Ferro e tábua
- Cola têxtil e/ou pistola e cola quente
- Enchimento de bonecos
- Linha de crochê ou de bordar

## Formação Docente - Costura Sustentável I

| Sessão | Tema da Sessão                                                                                                                                                                               | Materiais                                                                                                                         | Atividade proposta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Boas-vindas e preparação de tecidos.</li> <li>Noções básicas de costura.</li> <li>Introdução ao <b>fuxico</b>.</li> </ul>                             | Tecidos usados, material básico de costura.                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Apresentação da formação, seleção de materiais, preparação de kits.</li> <li>Pesquisa em livros e revistas de apoio.</li> <li>Criação do padlet.</li> <li>Explicação da execução de ponto reto, ponto atrás, ponto de alinhavo – exercício em amostra.</li> <li>Publicação no padlet.</li> </ul> |
| 2      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fuxico simples e de composição com dobras.</li> <li>Criação de moldes.</li> </ul>                                                                     | Cartão reciclado; Tecidos usados, material básico de costura.                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenho e aplicação de moldes para fazer fuxicos.</li> <li>Confeção de fuxicos simples e elaboração de exemplo.</li> <li>Elaboração de diversas dobras de fuxicos e confeção de peça.</li> <li>Publicação no padlet.</li> </ul>                                                                  |
| 3      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fuxico com enchimento.</li> </ul>                                                                                                                     | Cartão reciclado; Tecidos usados, material básico de costura.                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaboração de peça com técnica de enchimento de fuxico.</li> <li>Publicação no padlet.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                |
| 4      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Introdução ao <b>english paper piecing</b>.</li> <li>Criação de moldes hexagonais.</li> <li>Elaboração de composições geométricas simples.</li> </ul> | Cartolina ou papel cavaleiro reciclado. Tecidos usados, material básico de costura, moldes.                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenho e aplicação de moldes para fazer hexágonos de <i>english paper piecing</i>.</li> <li>Elaboração de peça.</li> <li>Publicação no padlet.</li> </ul>                                                                                                                                       |
| 5      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicação da peça.</li> </ul>                                                                                                                         | Peça de vestuário ou adereço para aplicação da peça de english paper piecing. Tecidos usados, material básico de costura, moldes. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicação de peça em vestuário ou adereço próprio.</li> <li>Publicação no padlet.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     |
| 6      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conclusão das peças e avaliação da formação.</li> </ul>                                                                                               |                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Preenchimento da avaliação da formação.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                               |



## Formação Docente - Costura Sustentável I

---

### **AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO:**

- Assiduidade
  - Elaboração de peças:
    - fuxico simples aplicado em suporte (ex. clip, mola de roupa...)
    - fuxico de diversas dobras aplicadas em suporte (ex. alfinete, almofada, saco...)
    - fuxico com enchimento aplicado em suporte (ex. frasco, almofada de alfinetes...)
    - figura de *english paper piecing* (ex. montagem de composição à escolha...)
    - aplicação da figura anterior (ex. coser em *tote bag*, camisola, toalha...)
  - Registo diário (fotográfico e breve reflexão) na plataforma digital PADLET  
[https://padlet.com/SandraMonteiro\\_Azores/forma-o-docente\\_costura-sustent-vel-i-wruq59zm44pf9il5](https://padlet.com/SandraMonteiro_Azores/forma-o-docente_costura-sustent-vel-i-wruq59zm44pf9il5)
- 

### **SUGESTÕES DE TRABALHOS APLICÁVEIS COM ALUNOS AO LONGO DO ANO LETIVO**

#### **Fuxico:**

1. Início do ano - clip
2. Dia da alimentação - maçã com íman
3. Outono - abóbora
4. Natal - decoração diversa
5. Dia dos amigos/as - laço de pescoço / decoração de bandolete
6. Carnaval - decoração de chapéus
7. Primavera - flores, borboletas em pau para jarra ou em vaso
8. Páscoa - coelhos aplicados em tote bag
9. Dia da árvore - árvore em t-shirt
10. Dia da Mãe - porta recados ou decoração de moldura
11. Dia da criança - rebuçados, morangos em porta-chaves para mochila
12. Venda de compota - tampa de frasco

#### **English paper piecing:**

1. Bola
2. Aplicação em roupa estragada
3. Aplicação decorativa na mochila
4. Saco de pão por Deus
5. Aplicação em almofada
6. Aplicação em capa de agenda/caderno/dossier
7. Construção geométricas para base de copo
8. Decoração do individual para almoço na escola
9. Porta-chaves
10. Aplicação em cesto de praia