

## CATÁLOGO OBRADOIROS PROGRAMA ACTIVA 2018

### 1-ACTIVIDADES MAIORES DE 55 ANOS

#### **A) XIMNASIA DE MANTEMENTO**

##### OBXECTIVOS

- Adquirir unha maior destreza na coordinación dinámica de movementos e do equilibrio.
- Realizar exercicios de quecemento muscular e articular.
- Adquirir as destrezas necesarias para a relaxación física e psíquica.

##### CONTIDO

- Estrutura de cada unha das sesións:
  - Exercicios de quecemento
  - Exercicios tren superior
  - Exercicios tren inferior
  - Exercicios abdominais e lumbares
  - Exercicios de chan pélvico
  - Exercicios básicos de equilibrio
  - Estiramientos, relaxación e volta a calma.

##### METODOLOXÍA

A metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros será fundamentalmente práctica. Tódolos exercicios se executarán tendo en conta absolutamente tódalas limitacións a nivel motor que poidan presentar os alumnos.

##### MATERIAL A ENTREGAR

- Material demostración: material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos.

##### MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Para a realización das tarefas cada participante deberá levar o seu material: esteira e calzado e roupa cómodos.

#### **B) XIMNASIA ACUÁTICA**

##### OBXECTIVOS:

- Adquirir tonificación muscular.

##### CONTIDO:

Actividade física na auga, traballando flexibilidade, forza e resistencia no medio acuático.

##### METODOLOXÍA

A metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros será fundamentalmente práctica. Tódolos exercicios se executarán tendo en conta absolutamente tódalas limitacións a nivel motor que poidan presentar os alumnos.

#### MATERIAL MONITOR

- Material demostración: material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos.

#### MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Gorro,bañador,chanclas e toalla.

### C) CONSERVANDO A MEMORIA

#### OBXECTIVOS

- Coñecer o funcionamento da mente na memorización.
- Adquirir técnicas básicas para adestrarse no desenvolvemento da memoria.
- Reflexionar sobre a relación existente entre unha dieta equilibrada e unha boa memoria.

#### CONTIDO

- Relaxación.
- Exercicios de visualización.
- Técnicas de asociación.
- As imaxes para fomentar o recordo, fotografía visual.
- Memorización numérica.
- Alimentos que favorecen unha boa memoria e porqué.

#### METODOLOXÍA

A metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e fundamentalmente práctica. Os alumno/as aprenderán a través da práctica de exemplos, as breves nocións teóricas que se trasladarán de xeito transversal durante a execución de dinámicas de traballo e exercicios prácticos, intercalando contidos máis teóricos.

#### MATERIAL MONITOR/A

- **Material demostración:** material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos(fichas...)

#### MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Libreta,bolígrafo.Se precisa uso gafas...

## D) RISOTERAPIA

### OBXECTIVOS

- Coñecer os beneficiarios da risa no ámbito da saúde.
- Mellorar o estado anímico e o estado físico a través da risa.

### CONTIDO

- Dinámicas de presentación benvida e quecemento.
- Exercicios de mobilidade articular e quecemento.
- Dinámicas de risos e baile.
- Dinámicas de risos e equilibrio.

### METODOLOXÍA

A metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e fundamentalmente práctica. Os alumno/as aprenderán a través da práctica de exemplos, as breves nocións teóricas que se trasladarán de xeito transversal durante a execución de dinámicas de traballo e exercicios prácticos, intercalando contidos máis teóricos.

### MATERIAL MONITOR/A

- Material demostración: material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos.

### MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Roupa cómoda.

## E) MANEXO DO MÓBIL, INTERNET E CORREO ELECTRÓNICO

### OBXECTIVOS

- Adquirir coñecementos no manexo de Internet e do correo electrónico enfocados no uso do teléfono móbil.
- Adquisición de destrezas e habilidades informáticas básicas enfocadas ao uso do teléfono móbil.
- Aumento da autonomía e do benestar social a través da aprendizaxe das vantaxes e facilidades que presenta o correcto uso de Internet e das redes sociais.

### CONTIDO

- Dispositivos electrónicos
- Que é internet
- Correo electrónico
- Manexando un teléfono móbil
- Principais redes sociais, vantaxes e inconvenientes..

## METODOLOXÍA

A metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e fundamentalmente práctica. Os alumno/as aprenderán a través da manipulación dos materiais do curso, as breves nocións teóricas que se trasladarán de xeito transversal durante a manipulación dos materiais do curso, intercalando contidos máis teóricos, mentres o/as alumno/as se desenvolven coa parte práctica.

## MATERIAL MONITOR/A

- Material demostración: material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos.

## MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Neste obradoiro cada participante deberá levar o seu teléfono smatphone.

## F) INFORMÁTICA (INICIACIÓN)

### OBXECTIVOS

- Adquirir coñecementos básicos de informática.
- Manexar diversos programas: Word, Excel, PowerPoint.

### CONTIDO

- Navegar en un entorno Windows.
- Manexo básico de word.
- Redactando cartas.
- Contabilidade familiar con Excel.
- Manexo básico de PowerPoint.

## METODOLOXÍA

A metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e fundamentalmente práctica. Os alumno/as aprenderán a través da manipulación dos materiais do curso, as breves nocións teóricas que se trasladarán de xeito transversal durante a manipulación dos materiais do curso, intercalando contidos máis teóricos, mentres o/as alumno/as se desenvolven coa parte práctica.

- MaTERIAIS MONITOR/A

Material demostración: Guía didáctica do obradoiro.

## MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Libreta e bolígrafo e portatil se dispón del.

## G) INGLÉS

### OBXECTIVOS

Aprender estruturas e vocabulario básicos da lingua inglesa.

#### CONTIDO

Enfoque comunicativo usando recursos gráficos, audiovisuais e sonoros.

Técnicas dramáticas para aprendizaxe da lingua.

Xogos.

#### METODOLOXÍA

A Metodoloxía empregada na impartición deste obradoiro será teórica e práctica.

#### ○ MATERIAL A ACHEGAR POLO MONITOR/A

Material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos( materiais gráficos, audiovisuais, alzavoz, reproductor de audio...)

#### MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Caderno e lapis.

### ACTIVIDADES PARA MAIORES DE 14 ANOS

#### A) MANUALIDADES

##### OBXECTIVOS

- Coñecer e adquirir destrezas sobre as técnicas básicas dos traballos manuais.
- Coñecer e empregar axeitadamente os tipos de materiais.
- Elaborar diferentes tipos de elementos ornamentais.

##### CONTIDOS

- Manualidades variadas:
- Pintura sobre: Vidrio, cerámica, madeira y tela.
- Técnicas de decoración: decoupage y cartonage.
- Alfombras de trapillo e técnicas básicas de macramé.
- Bisutería porcelana fría.
- Decoración de tejas y cántaras.
- Repujado.

#### METODOLOXÍA

A metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e fundamentalmente práctica. Os alumno/as aprenderán a través da manipulación dos materiais do curso, as breves nocións teóricas que se trasladarán de xeito transversal durante a manipulación dos materiais do curso, intercalando contidos máis teóricos, mentres os alumnos se desenvolven coa parte práctica.

#### MATERIAL MONITOR/A

- Material demostración: material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos.

#### MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Para a elaboración dos traballos que se van realizar cada participante deberá levar o seu propio material (dependerá das manualidades que se realicen)

### B) COSTURA CREATIVA

- OBXECTIVOS:
- Adquirir coñecementos básicos de costura creativa.

#### CONTIDOS

Taller de costura con aproveitamento de materiais reciclados.

#### METODOLOXÍA

A metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e fundamentalmente práctica. Os alumno/as aprenderán a través da manipulación dos materiais do curso, as breves noicións teóricas que se trasladarán de xeito transversal durante a manipulación dos materiais do curso, intercalando contidos máis teóricos, mentres os alumnos se desenvolven coa parte práctica.

#### MATERIAL A ENTREGAR

- Material demostración: material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos.

#### MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

O imprescindible para coser. Agulla, fio , tixeiras, retazos de tela....

### C) ENCAIXE DE BOLILLOS

#### OBXECTIVOS

- Coñecer costumes e tradicións galegas a través do traballo artesanal do encaixe de palillos.
- Coñecer e adquirir destrezas sobre as técnicas básicas dos traballos manuais e os diferentes acabados.
- Aplicar os coñecementos acadados mediante realización de produtos.

#### CONTIDOS

- O encaixe de palillos en Galicia
- Técnicas básicas de elaboración de encaixe de palillos.

## METODOLOXÍA

A metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e fundamentalmente práctica. Os alumno/as aprenderán a través da manipulación dos materiais do curso, as breves nocións teóricas que se trasladarán de xeito transversal durante a manipulación dos materiais do curso, intercalando contidos máis teóricos, mentres os alumnos se desenvolven coa parte práctica.

## MATERIAL A ENTREGAR

- Material demostración: material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos.

## MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Palillos, fío, agullas, alfinetes, cartolina e almofada, mundillo ou coxín etc.

## D) TAPIÑAS E PETISCOS

### OBXECTIVOS

- Adquirir os coñecementos e as destrezas necesarias para a elaboración de tapiñas e petiscos.
- Adquirir coñecementos na presentación e decoración dos diversos produtos.
- Aplicar as normas básicas de seguridade e hixiene.

### CONTIDOS

- As tapas e petiscos na nosa comunidade.
- Tapiñase petiscos en frío.
- Tapiñas e petiscos en quente.

## METODOLOXÍA

A metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e fundamentalmente práctica. Os alumno/as aprenderán a través da manipulación dos materiais do curso, as breves nocións teóricas que se trasladarán de xeito transversal durante a manipulación dos materiais do curso, intercalando contidos máis teóricos, mentres os alumnos se desenvolven coa parte práctica.

## MATERIAL MONITOR/A

- Material demostración: material de demostración que precise o persoal docente para levar a cabo os exemplos prácticos y utensilios/electrodoméstico para realizar tapas quentes(hornillo eléctrico...)

## MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

As persoas participantes deberán levar os materiais e alimentos necesarios.

Mandil.

## E) BAILE (NIVEL INICIACION)

### OBXECTIVOS

- Mellorar a coordinación motriz.
- Adquirir nocións básicas de diferentes bailes
- Coñecer os elementos dos que se compón a música e a súa importancia.
- Aprender os pasos básicos dos bailes.
- Mellorar a capacidade rítmica.

### CONTIDO

- Cha-cha-cha
- Bachata
- Salsa
- Merengue
- Pasodobre

### METODOLOXÍA

A metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros será fundamentalmente práctica. Tódolos exercicios se executarán tendo en conta absolutamente tódalas limitacións a nivel motor que poidan presentar os alumnos.

### MATERIAL MONITOR/A

Música

### MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Roupa cómoda e zapato pechado.

## F) BAILE (NIVEL AVANZADO)

### OBXECTIVOS

- Mellorar a coordinación motriz.
- Adquirir nocións avanzadas de diferentes bailes
- Coñecer os elementos dos que se compón a música e a súa importancia.
- Aprender os pasos básicos dos bailes.
- Mellorar a capacidade rítmica.

### CONTIDO

- Cha-cha-cha
- Bachata



- Salsa
- Merengue
- Pasodobre

#### METODOLOXÍA

A metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros será fundamentalmente práctica. Tódolos exercicios se executarán tendo en conta absolutamente tódalas limitacións a nivel motor que poidan presentar os alumnos.

#### MATERIAL MONITOR/A

Música

#### MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Roupa cómoda e zapato pechado.

É necesario ter realizado o nivel iniciación noutros anos ou ter coñecementos de baile.

### G) INFORMÁTICA (AVANZADO)

#### OBXECTIVOS

- Adquirir coñecementos básicos de informática.
- Manexar diversos programas: Word, Excel, PowerPoint.

#### CONTIDO

- Manexo avanzado de word.
- Manexo avanzado de Excel.
- Manexo avanzado de PowerPoint.

#### METODOLOXÍA

Metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e fundamentalmente práctica. Os alumno/as aprenderán a través da manipulación dos materiais do curso, as breves nocións teóricas que se trasladarán de xeito transversal durante a manipulación dos materiais do curso, intercalando contidos máis teóricos, mentres o/as alumno/as se desenvolven coa parte práctica.

- MATERIAL MONITOR/A

Guía didáctica do obradoiro.

- MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO
- Libreta e bolígrafo e ordenador portátil si ten.

## H) FOTOGRAFÍA

### OBXECTIVOS

- Adquirir coñecementos básicos para manexar a cámara dixital .

### CONTIDO

- Fotografía dixital.
- Exposición.
- Composición.
- Prácticas de fotografía en exteriores de Monforte.

### METODOLOXÍA

Metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e fundamentalmente práctica. Os alumno/as aprenderán a través da manipulación dos materiais do curso, as breves nocións teóricas que se trasladarán de xeito transversal durante a manipulación dos materiais do curso, intercalando contidos máis teóricos, mentres o/as alumno/as se desenvolven coa parte práctica.

- MATERIAL MONITOR/A

### Cámara fotos e ordenador

- MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO
- Cámara de fotos dixital (compacta ou reflex).

## I) PILATES

### OBXECTIVOS

Acadar equilibrio muscular reforzando os músculos débiles.

### CONTIDO

- Exercicios de tonificación e control postural.

### METODOLOXÍA

Metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e fundamentalmente práctica. Os alumno/as aprenderán a través da manipulación dos materiais do curso, as breves nocións teóricas que se trasladarán de xeito transversal durante a manipulación dos materiais do curso, intercalando contidos máis teóricos, mentres o/as alumno/as se desenvolven coa parte práctica.

- MATERIAL MONITOR/A

### Pelotas e aros.

- MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Esterilla e coxín.

## J) SAÚDE E BELEZA NATURAL

### OBXECTIVOS

Adquirir coñecementos de autocoidado da imaxe persoal.

### CONTIDO

- Elaboración de cosméticos para tratamentos faciais e corporais. Exercicios de tonificación e control postural.
- Maquillaxe de rostro e corpo.
- Realización de tratamentos naturais.

### METODOLOXÍA

Metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e fundamentalmente práctica. Os alumno/as aprenderán a través da manipulación dos materiais do curso, as breves nocións teóricas que se trasladarán de xeito transversal durante a manipulación dos materiais do curso, intercalando contidos máis teóricos, mentres o/as alumno/as se desenvolven coa parte práctica.

- MATERIAL MONITOR/A

Material de demostración tal como: cosméticos, maquillaxe...

- MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Toallas, esteiras, recipientes e maquillaxe persoal.