

ANEXO II: CATÁLOGO OBRADOIROS PROGRAMA ACTIVA PERÍODO OUTUBRO-DECEMBRO DE 2019

A. ACTIVIDADES MAIORES DE 55 ANOS

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.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Esteira, calzado e roupa cómodos.

HORARIOS:

- GRUPO 1: Luns e mércores de 12:15 a 13:15h
- GRUPO 2: Martes e xoves de 12:15 a 13:15h

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.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Gorro, bañador, chanclas e toalla.

HORARIOS:

- GRUPO 1: luns e mércores de 12:00-12:45H
- GRUPO 2: martes e xoves de 09:00-09:45H

CONSERVANDO A MEMORIA

OBXECTIVOS

- Mellorar e / ou manter as capacidades cognitivas das persoas maiores.
- Promover as relacións sociais, a interacción con outras persoas con intereses similares e evitar o illamento nos maiores.
- Previr situacións de dependencia e detectar precozmente o deterioro cognitivo nas persoas maiores.
- Ofrecer novos ámbitos para a aprendizaxe.

CONTIDO

Utilizaranse técnicas que favorezan a participación activa de cada un dos membros do grupo. Realizaranse actividades que incidan sobre as diferentes áreas cognitivas (memoria, razoamento, lecto-escritura, cálculo, percepción, linguaxe, etc) e que contemplan , por exemplo:

- Preguntas de cultura xeral (en grupo).
- Definicións (en grupo).
- Adiviñanzas (en grupo).
- Material gráfico (individual): para a utilización de lapis e papel. Na parte de atrás realizaranse outro tipo de exercicios como cálculo, ditado, redaccións, problemas, debuxo, sudokus, ordenar alfabeticamente varias palabras, escribir unha historia cun grupo de palabras,...
- Cálculo (problemas erazoamento, memorización de números): individualmente.

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.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Libreta, bolígrafo. Se precisa, gafas.

HORARIOS: Mércores de 16:30 a 18:30h

PILATES 1

OBXECTIVOS

- Acadar equilibrio muscular reforzando os músculos débiles.
- Mellorar o estado físico

CONTIDO

- Exercicios controlados de tonificación e control postural.

METODOLOXÍA

Metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e fundamentalmente práctica. MATERIAL

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Esterilla, roupa cómoda e coxín (opcional)

HORARIOS: Luns e mércores de 11:00 a 12:00h

RISOTERAPIA

OBXECTIVOS

- Coñecer os beneficiarios da risa no ámbito da saúde.
- Mellorar o estado anímico e o estado físico a través da risa.
- Ofrecer un tempo para a diversión, desconectar, relaxarse e relacionarse con outras persoas nun ambiente alegre e distendido.

CONTIDO

Dinámicas variadas que mesturan a terapia da risa ,o teatro, a apsicomotricidade, o movemento expresivo, técnicas de relaxación...

METODOLOXÍA

A metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e fundamentalmente práctica.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Roupa cómoda.

HORARIOS: Xoves de 16:00 a 18:00h



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.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Teléfono móbil Smartphone (imprescindible), libreta e bolígrafo.

HORARIOS:

- GRUPO 1: Martes de 17:30 a 19:30h
- GRUPO 2: Mércores de 17:00 a 19:00h

INGLÉS

OBXECTIVOS

Aprender estruturas e vocabulario básicos da lingua inglesa de maneira lúdica para poder expresar mensaxes sinxelas, desenvolverse en situación cotiás e tamén durante viaxes.

CONTIDO

- Enfoque comunicativo usando recursos gráficos, audiovisuais e sonoros.
- Técnicas dramáticas para aprendizaxe da lingua.
- Xogos.

METODOLOXÍA

A Metodoloxía empregada será o enfoque comunicativo con dinámicas variadas centradas na fala, na comprensión oral e na comunicación.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Caderno e lapis.

HORARIO: Xoves de 18:00-19:30h

ENCAIXE DE PALIÑOS

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

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

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

HORARIOS: Martes de 10:30 a 12:30h

ARTESANÍA E MANUALIDADES 1

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

- Bloque 1: "Pintura cerámica"-Decoración obxectos de cerámica
- Bloque 2: "Tear"-Aprender a facer un tear de maría ou de peine, fabricación de texidos,tapices...

METODOLOXÍA

A metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e fundamentalmente práctica. Cada bloque terá unha introducción teórica onde se proporcionará a participantes referencias visuais e explicacións para a realización de proxectos que levarán a cabo durante o taller.



MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Para o bloque 1: Obxectos de cerámicas, pintura para cerámica e pinceis

Para o bloque 2: Listóns de madeira para conceccionar o tear,lá.

HORARIOS: Martes de 19:30 a 21:30h

COSTURA CREATIVA E RECICLAXE 1

OBXECTIVOS:

- Aprender a reciclar materiais non usados a través da costura creativa
- Fomentar o consumo consciente e desenvolvemento sostible a través do residuo textil.

CONTIDOS

Poderanse realizar algunha das seguintes actividades

- Alfombras con farrapos,teas,fieltro...
- Bolsa para labores con un coxín
- Bolso a través de tea plástica galvanizada
- Reciclaxe de camisas
- Letra con flores ou pequena corona
- Neceser con tiras de tea
- Cesta con caixa de cartón e lá .

METODOLOXÍA

A metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e fundamentalmente práctica.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

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

HORARIOS: Martes de 17:00 a 19:00h

ACLARACIÓN: **NON é un curso de corte e confección nin patronaxe**

B. ACTIVIDADES PARA MAIORES DE 14 ANOS

PILATES 2

OBXECTIVOS

- Acadar equilibrio muscular reforzando os músculos débiles.
- Mellorar o estado físico

CONTIDO

- Exercicios controlados de tonificación e control postural.

METODOLOXÍA

Metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e fundamentalmente práctica.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Esteira, roupa cómoda e coxín(opcional)

HORARIOS: Martes e venres de 17:30 a 18:30h

ARTESANÍA E MANUALIDADES 2

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

- Bloque 1: " Pintura cerámica"-Decoración obxectos de cerámica
- Bloque 2: "Tear"-Aprender a facer un tear de maría ou de peine,fabricación de texidos,tapices...

METODOLOXÍA

A metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e fundamentalmente práctica. Cada bloque terá unha introducción teórica onde se proporcionará a participantes referencias visuais e explicacións para a realización de proxectos que levarán a cabo durante o taller.

HORARIOS: Luns de 20:00 a 22:00h



MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Para o bloque 1: Obxectos de cerámicas, pintura para cerámica e pinceis

Para o bloque 2: Listóns de madeira para conceccionar o tear,lá.

COSTURA CREATIVA E RECICLAXE 2

OBXECTIVOS

- Aprender a reciclar materiais non usados a través da costura creativa
- Fomentar o consumo consciente e desarrollo sostible a través do residuo textil.

CONTIDOS

Poderanse realizar algunha das seguintes actividades

- Alfombras con farrapos,teas,fieltro...
- Bolsa para labores con un coxín
- Bolso a través de tea plástica galvanizada
- Reciclaxe de camisas
- Letra con flores ou pequena corona
- Neceser con tiras de tea
- Cesta con caixa de cartón e lá .

METODOLOXÍA

A metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e fundamentalmente práctica.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

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

ACLARACIÓN: NON é un curso de corte e confección nin patronaxe

HORARIOS: Mércores de 19:00 a 21:00h

COCIÑA CONSCIENTE E SAUDABLE

OBXECTIVOS

- Adquirir os coñecementos e as destrezas necesarias para a elaboración de comidas con ingredientes de orixe vexetal

- Mellorar a saúde física mediante hábitos alimentarios saudables.
- Aplicar as normas básicas de seguridade e hixiene.

CONTIDOS

- Elaboración de menús combinando legumes, froitos secos, cereais, algas, verduras, hortalizas e froitas.
- Elaboración de patés, hamburguesas, leites, potaxes, guisos, recetas tradicionais adaptadas (empanada, callos...), postres vexetais.
- Degustación das receitas realizadas

METODOLOXÍA

A metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e teórico-práctica.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Coitelo cociña, delantal, táboa pequena cociña e plato, vaso e cubertos para a degustación ó final da clase.

Libreta e bolígrafo

Ingredientes necesarios para as elaboracións

ACLARACIÓN: Os participantes farán a compra dos ingredientes necesarios dunha semana para a outra e repartirán os gastos entre todos. Cada semana unha ou dúas persoas do grupo encargaranse de facer a compra.

HORARIOS: Luns de 17:00 a 20:00h

BAILE INICIACION

OBXECTIVOS

- Mellorar a coordinación motriz.
- Adquirir noicións 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.



MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Roupa cómoda e zapato pechado.

HORARIOS: Xoves de 20:00 a 22:00h

BAILE PERFECCIONAMENTO

OBXECTIVOS

- Mellorar a coordinación motriz.
- Adquirir nocións avanzadas de diferentes bailes
- Coñecer os elementos dos que se compón a música e a súa importancia.
- Perfeccionar 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.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Roupa cómoda e zapato pechado.

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

HORARIOS: LUNS, de 20:00-22:00h

FOTOGRAFÍA DIXITAL

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 é teórico-práctica.

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

- Cámara de fotos dixital (compacta ou reflex).

HORARIOS: Xoves de 20:00-21:30h

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.
- Técnicas de relaxación e automasaxe.

METODOLOXÍA

Metodoloxía empregada na impartición destes obradoiros e fundamentalmente práctica

MATERIAIS BÁSICOS QUE LEVARÁ O ALUMNADO

Toallas, esteiras, recipientes e maquillaxe persoal.

HORARIO: Venres de 16:30-18:30h

TRUCOS E IDEAS PARA O DÍA A DÍA

OBXECTIVOS

- Mellorar a organización doméstica
- Promover a harmonía no fogar
- Aprender a elaborar produtos para a hixiene persoal e do fogar con ingredientes naturais
- Promover a reciclaxe e uso responsable dos recursos naturais.



CONTIDO

- Elaboración de xabóns para diferentes usos :aseo persoal, limpeza fogar, regalo, decoración..)
- Elaboración de ambientadores caseiros
- Técnicas de dobrado de roupa e colocación de distintos espazos da casa, así como reciclaxe de envases e recipientes para favorecer orde e armonía no fogar
- Trucos para a limpeza do fogar con produtos naturais(quitamanchas, desengrasantes, produtos blanqueadores...)
- Elaboración de produtos de limpeza con ingredientes naturais

METODOLOXÍA

Teórico-práctica

HORARIOS: Venres de 19:00-21:00h