



# CURSOS DE FORMACIÓN MAIS ESCOLA XXI 2019



## ÍNDICE

1. IDIOMAS.....	3
1.1. INGLÉS NIVEL BÁSICO / FRÁNCES NIVEL BÁSICO.....	3
1.2. INFORMÁTICA .....	3
2. CALIDADE DE VIDA E SAÚDE.....	5
2.1. OBRADOIROS DE MEMORIA.....	5
2.2. OBRADOIRO DE PSICOMOTRICIDADE , EXPRESIÓN, CREATIVIDADE E XOGO.....	5
2.3. OBRADOIRO DE XIMNASIA DE MANTEMENTO .....	6
3. FORMACIÓN PARA O EMPREGO.....	8
3.1. MONITOR/A DE COMEDOR E TRANSPORTE ESCOLAR .....	8
3.2. MONITOR/A DE OCIO E TEMPO LIBRE .....	9
3.3. PRIMEIROS AUXILIOS.....	10
3.4. PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS.....	11
3.5. MONITOR/A EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL.....	12
4. INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA.....	15
4.1. PREVENCIÓN E ATENCIÓN DO ACOSO ESCOLAR.....	15
4.2. IMPORTANCIA, PREVENCIÓN E TRATAMENTO DO TABAQUISMO.....	17
4.3. ATENCIÓN ESPECIALIZADA ENFERMOS/AS DE ALZHEIMER.....	18
4.4. ATENCIÓN SOCIOSANITARIA NO FOGAR CON PERSOAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA.....	18
4.5. ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL NA TERCEIRA IDADE.....	19
5. NOVAS TECNOLOXÍAS.....	21
5.1. NOVAS TECNOLOXÍAS ADAPTADAS A PERSOAS MAIORES .....	21
5.2. NOVAS TECNOLOXÍAS ADAPTADAS A INFANCIA .....	24
6. NATUREZA E TRADICIÓN .....	28
6.1. XARDINERÍA, PODA E ENXERTO.....	28
6.2. PINTURA.....	30
6.3. CESTERÍA .....	30
6.4. XABÓN ARTESÁN.....	32
6.5. COIRO.....	32

### CURSOS DE FORMACIÓN

Mais Escola XXI, valora a importancia que ten na actualidade o termo de formación como soporte básico no proceso de cualificación e preparación dos profesionais, tanto os que se refiren a una formación de cara a una futura inserción laboral, como aqueles que desexan mellorar e actualizar os seus coñecementos a través de procesos de formación continua.

Neste proceso de perfeccionamento no ámbito formativo, Mais Escola XXI, ofrece cursos específicos, contando para iso coa implicación dun equipo de docentes con ampla experiencia laboral nos seus respectivos campos de traballo e como formadores.

Desde este espazo interactivo preténdense ofrecer una ampla variedade de opcións formativas relacionadas coas demandas e necesidades detectadas.

## 1. IDIOMAS

### 1.1. INGLÉS NIVEL BÁSICO / FRANCÉS NIVEL BÁSICO

#### PERFIL DO DESTINATARIO/A

O curso básico de inglés ou francés, está deseñado para as persoas que están comezando a aprender o idioma. Ao finalizar o curso, os/as estudantes terán unha comprensión dos conceptos básicos de inglés ou francés e será capaz de formar construción e oracións simples.



#### CONTIDOS DO CURSO

1. Introducción ao curso.
2. Os substantivos, o seu plural e exemplos no idioma.
3. Os artigos básicos e onde úsalos.
4. Adxectivos, concepto e lista dos máis comúns.
5. Verbos, uso do infinito e exemplos comúns.
6. Preposicións esenciais na lingua.
7. Pronomes persoais, obxectivos e reflexivos.
8. Posesivos: Adxectivos, pronomes e indicar a propiedade.
9. Demostrativos: pronomes e adxectivos.
10. O alfabeto e as cores.
11. Os números: cardinais e ordinais.
12. Días da semana, meses e estacións do ano.
13. Vocabulario: familia, partes do corpo, profesións, saúdos, países, nacionalidades....

### 1.2. INFORMÁTICA



### PERFIL DO DESTINATARIO/A

Destinado a todas as persoas que estean interesadas en iniciarse tanto en procesos de informática e de internet, como en optar a técnicas básicas nestes aspectos así como tamén na comunicación

online.

### CONTIDOS DO CURSO

1. Control e manexo dos programas Excel, Word, Power point e Access.
2. Creación de páxinas web.
3. Manexo de diversos sistemas operativos.
4. Coñecemento e manexo da rede dunha maneira consciente e autónoma.
5. Edición de vídeos e imaxes.



## 2. CALIDADE DE VIDA E SAÚDE

### 2.1. OBRADOIROS DE MEMORIA

Asistir a talleres de memoria non quere dicir ter deteriorada esta competencia psíquica, se non, estar interesado/a no seu coidado mellorar a súa calidade de vida adquirindo coñecementos e estar ao día respecto a feitos ou noticias de actualidade.



#### PERFIL DO DESTINATARIO/A

Estes talleres están destinados a calquera persoa adulta maior de 45 anos.

#### CONTIDOS DO CURSO

1. Entrenamento en técnicas de memoria para mellorar a codificación , almacenamento e recuperación da información.
2. Exercicios de estimulación e mantemento cognitivo.
3. Estimulación das función mentais superiores.
4. Manter activas as persoas participantes a nivel cognitivo, social, sensorial, motriz e funcional mediante actividades dinámicas.
5. Actividades de cálculo, linguaxe e escritura para adquirir e recuperar a axilidade mental.

### 2.2. OBRADOIRO DE PSICOMOTRICIDADE , EXPRESIÓN, CREATIVIDADE E XOGO



#### PERFIL DO DESTINATARIO/A

Este obradoiro está destinado a persoas menores de entre 3 a 6 anos, onde

a través do movement, o neno/a alcance un desenvolvemento mental progresivo.

### OBXECTIVOS

- ✓ Coordinar os seus movementos segundo unha serie de normas.
- ✓ Lograr un equilibrio afectivo encauzando a súa sensibilidade.
- ✓ Desenvolver as súas dotes de iniciativa e creatividade.
- ✓ Convivir e comunicarse co grupo.
- ✓ Utilizar o propio corpo e a expresión non verbal como un caudal de coñecemento, nocións e conceptos.

### CONTIDOS DO CURSO

1. Conciencia corporal
2. O espazo.
3. O tempo.
4. Os obxectos.
5. A coordinación
6. A creatividade dinámica.

### **2.3. OBRADOIRO DE XIMNASIA DE MANTEMENTO**

### PERFIL DO DESTINATARIO/A

Este obradoiro está encamiñado para persoas maiores de 60 anos, unha actividade encamiñada a lograr un acondicionamento físico xeral, onde se traballa elementos de coordinación, mobilidade articular de baixo impacto.



### OBXECTIVOS

- ✓ Mellorar o benestar psicolóxico e físico.
- ✓ Mellorar a condición física básica.

- ✓ Reducir a presión arterial en repouso.
- ✓ Diminuír o peso corporal.
- ✓ Mellorar a densidade ósea.
- ✓ Mellorar o control da glicosa.
- ✓ Tonificar o corpo en xeral.
- ✓ Fortalecer a musculatura tanto do tren inferior como superior.

### CONTIDOS DO CURSO

1. Quecemento: mobilidade articular, exercicios camiñando e carreira suave, desprazamentos.
2. Parte principal: combinación de exercicios de tonificación con exercicios de coordinación usando variedades de materiais.
3. Volta a calma: estiramientos e relaxación.





### 3. FORMACIÓN PARA O EMPREGO

#### 3.1. MONITOR/A DE COMEDOR E TRANSPORTE ESCOLAR



Este curso está especialmente dirixido a persoas maiores de 18 anos, para que acaden unha oportunidade formativa na que consigan unha titulación coa que poden especializarse no traballo lúdico

en comedores escolares e ou ocupar os postos de acompañantes de transporte escolar.

#### PERFIL DO DESTINATARIO/A

- Persoas interesadas no ámbito da educación que desexen desempeñar funcións de monitor/a de comedor e ocio, e como acompañante de transporte escolar.
- Profesionais interesados/as en perfeccionar os seus coñecementos técnicos nesta área.
- Persoal que traballe en actividades extraescolares.

#### OBXECTIVOS

- ✓ Capacitar ao alumnado para desenvolver competentemente as funcións propias dun monitor/a de comedor escolar e acompañante de transporte.
- ✓ Dotar ao alumnado para desenvolver hábitos e actitudes saudables nos nenos/as, nos diversos contextos de comedor e transporte escolar.

#### CONTIDOS DO CURSO

1. Parte común:

- ✓ Perfil profesional do monitor/a de comedor e acompañante de transporte escolar.
  - ✓ Recursos lúdicos e educativos.
  - ✓ Habilidades sociais e resolución de conflitos.
2. Comedor escolar:
- ✓ Comedor escolar como ámbito educativo.
  - ✓ Educación para a saúde e educación nutricional.
3. Transporte escolar:
- ✓ Transporte escolar: características básicas.
  - ✓ Situacións de emerxencia e avaliación do autobús.
4. Seguridade/Hixiene alimentaria:
- ✓ Manipulador de alimentos: alérxenos.

### 3.2. MONITOR/A DE OCIO E TEMPO LIBRE



O curso de monitor/a son unha forma de aprender unha profesión asociada a aventura, a diversión e o coidado dos máis pequenos/as. Desenvolvendo capacidades e adquirindo novos coñecementos á vez que se

coñecen e se convive con outros compañeiros/as.

#### PERFIL DO DESTINATARIO/A

Todas aquelas persoas maiores de 18 que estean en posesión do título de graduado escolar, e queiran formarse no ámbito profesional do ocio e o tempo libre.

#### OBXECTIVOS

- ✓ Ser capaces de realizar actividades de ocio e tempo libre con nenos/as e xoves con garantía e eficacia.

- ✓ Aprender experiencias e formas de traballar con nenos/as.
- ✓ Capacitar ao monitor/a de tempo libre para o exercicio das súas funcións, coñecer ao neno/a dotándoo de recursos técnicos, saber traballar en equipo e aprender cómo se realiza a actuación educativa.
- ✓ Traballar cara un modelo de sociedade e de persoa no ámbito da educación no tempo libre dos nenos/as e xoves na que predominen uns determinados valores: solidariedade, tolerancia, independencia, cooperación.
- ✓ Formar unha personalidade que sexa capaz de transmitir unha motivación para adquirir hábitos, coñecementos e técnicas para desenvolver labores con menores no mundo do tempo libre.

### CONTIDOS DO CURSO

1. Educación no tempo libre en igualdade.
2. Identidade dixital e redes sociais: creación dun grupo de facebook.
3. Ruta de Educación Ambiental.
4. Xornadas de convivencia lúdica e formativa.
5. Curso de manipulación de alimentos.
6. Obradoiros específicos: xogos tradicionais, globoflexia, maquillaxe, contacontos inclusivo, xogo de cidade, manualidades con refugallo, orientación, programación...

### **3.3. PRIMEIROS AUXILIOS**



Curso teórico-práctico en modalidade presencial nos que se abordan de maneira sinxela os contidos máis esenciais sobre os primeiros auxilios, facilitando aos

participantes as habilidades necesarias para poder facer fronte dunha maneira efectiva e segura, ás diversas situacións de urxencia/emergencia que se poden atopar nun contexto laboral e cotidián.

### PERFIL DO DESTINATARIO/A

Modalidade especialmente destinada a persoas sen coñecementos previos sobre primeiros auxilios.

### OBXECTIVOS

- ✓ Coñecer os fundamentos básicos dos Primeiros Auxilios.
- ✓ Saber aplicar as técnicas de Reanimación Cardiopulmonar (RCP).
- ✓ Coñecer técnicas básicas para poder actuar ante situacións de urxencia (hemorragia, feridas, queimaduras, etc)

### CONTIDOS DO CURSO

1. Introducción aos Primeiros Auxilios.
2. Conduta PAS.
3. Manexo de vítima inconsciente.
4. Problemas respiratorios.
5. Problemas circulatorios.
6. Hemorragias severas.
7. Feridas e queimaduras.
8. Urxencias traumatolóxicas.
9. Outras situacións de urxencia.
10. Botiquín sanitario.

### **3.4. PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS**



Este curso de Prevención de Riscos laborales permite dotar a persoa

participante de coñecementos básicos para poder previr e evitar os riscos máis habituais no desenvolvemento desta actividade profesional.

### PERFIL DO DESTINATARIO/A

O curso está dirixido tanto a traballadores/as, autónomos/as, estudantes, persoas desempregadas, etc.

### OBXECTIVOS

- ✓ Coñecer os conceptos fundamentais que conforman o campo da Seguridade e a Saúde Laboral, establecendo a relación entre os mesmos.
- ✓ Identificar os posibles riscos existentes no seu entorno laboral, valorar a súa magnitude e familiarizarse coas medidas correctoras máis habituais.
- ✓ Integrar a Prevención de Riscos Laborais na Organización da empresa.

### CONTIDOS DO CURSO

1. Conceptos básicos sobre Seguridade e Saúde no traballo.
2. Riscos xerais e a súa prevención.
3. Riscos ligados ás condicións de seguridade.
4. Riscos ligados ao medio-ambiente do traballo.
5. A carga de traballo, a fatiga e a insatisfacción laboral.
6. Sistemas elementais do control de riscos. Protección colectiva e individual.
7. Plane de emerxencia e evacuación.
8. O control da saúde dos traballadores.
9. Elementos básicos da Xestión da Prevención de Riscos.
10. Primeiros auxilios.

### **3.5. MONITOR/A EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL**



O curso de monitor/a afectivo-sexual, lévase a cabo de maneira teórico-práctico, onde a través de

talleres, e diversas ferramentas ao finalizar o curso as persoas participantes serán capaces de impartir talleres de educación sexual con perspectiva de xénero para fomentar a saúde sexual en diversas poboacións.

### PERFIL DO DESTINATARIO/A

Este curso está dirixido a calquera persoa, profesional da saúde ou do ámbito social. É igualmente válido para calquera persoa que desexe, por interés persoal, introducirse neste amplo mundo.

### OBXECTIVOS

- ✓ Entender a Sexualidade Humana como un valor positivo e saudable.
- ✓ Coñecer a Sexualidade dende a área biolóxica, psicolóxica e social.
- ✓ Asentar as relacións e implicacións da cultura nas diversas Sexualidades.
- ✓ Ofrecer modelos de relacións persoais baseados no respecto e a equidade de xénero.
- ✓ Elaborar intervencións orientadoras que non solo incidan na problemática, se non tamén na mellora erótica individual e das nosas relacións.

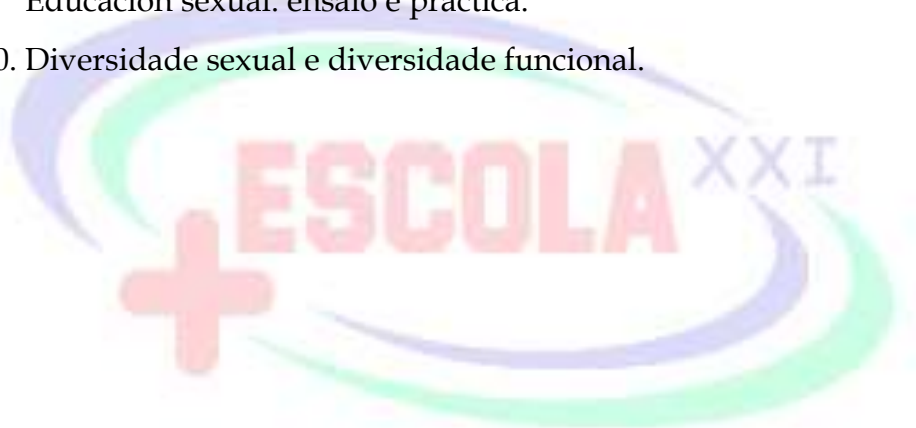
### COMPETENCIAS

- ✓ Identificar e comprender os aspectos que interveñen no inicio e desenvolvemento da sexualidade de cada individuo.
- ✓ Fomento do pensamento crítico e o pensamento alternativo en todas as áreas da disciplina.
- ✓ Aprender e revisar os coñecementos teórico e prácticos necesarios para identificar, avaliar, atender e intervir necesidades na sexualidade individual e social.
- ✓ Capacitar na reflexión, crítica, comprensión e aceptación das diversas formas de vivir a sexualidade.
- ✓ Transmitir a información sexual a poboacións diversas, a colectivos e a grupos.

- ✓ Tomar contacto coa profesión Sexolóxica e as entidades máis representativas.

### CONTIDOS DO CURSO

1. Aspectos xerais da sexualidade.
2. Pedagogía da sexualidade.
3. Análise de actitudes.
4. Bioloxía da sexualidade.
5. Infancia e adolescencia.
6. Prevención y sexo seguro.
7. Diversidade sexual.
8. Erotismo e corpo.
9. Educación sexual: ensaio e práctica.
10. Diversidade sexual e diversidade funcional.



### 4. INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA

#### 4.1. PREVENCIÓN E ATENCIÓN DO ACOSO ESCOLAR

O curso de Prevención e atención do acoso escolar, ten como obxectivo principal achegar aos participantes ao fenómeno do Acoso Escolar, comprender as súas causas e coñecer ferramentas de prevención e resolución neste conflito.



#### PERFIL DO DESTINATARIO/A

Este curso está destinado a todos aqueles profesionais do social que traballen con menores ou queiran profundizar na temática, que lles permita facer fronte a realidade cambiante das aulas e as novas competencias que se requiren para o exercicio da súa profesión.

#### OBXECTIVOS

- ✓ Realizar unha aproximación teórica a temática do acoso escolar, atendendo a súa historia, proceso e evolución.
- ✓ Coñecer as principais teorías existentes sobre a orixe da violencia e a agresividade e as consecuencias que o acoso escolar ten para a vítima, observadores/as e o propio agresor/a.
- ✓ Profundizar no concepto de acoso escolar, a súa definición, os diversos tipos de acoso escolar e as características de todos os implicados/as.
- ✓ Adquirir coñecementos que acoden a implementar un plan de acción dedicado a prevención do acoso escolar.



- ✓ Identificar os factores de risco e signos que advirten da presenza de acoso escolar así como coñecer as estratexias que se aplican durante a intervención.

### CONTIDOS DO CURSO

#### 1. Acoso escolar:

- ✓ Agresión, violencia e agresividade.
- ✓ Orixe e desenvolvemento.
- ✓ Actores/as do acoso escolar: vítima, agresor/a e espectadores/as.
- ✓ Evolución e fases dos casos de acoso escolar.
- ✓ Ciberbullying.
- ✓ ¿Porque se produce o acoso escolar?

#### 2. Intervención ante o acoso escolar:

- ✓ ¿Cómo detectar o acoso escolar?
- ✓ Cómo actuar ante a sospeita de acoso escolar. Protocolo de actuación no caso do maltrato entre iguais.
- ✓ Marco normativo do acoso escolar e o ciberacoso.
- ✓ A colaboración familias-escolas na erradicación do acoso escolar.
- ✓ Mediación nos conflitos de acoso escolar.
- ✓ Intervención ante o ciberacoso.

#### 3. Prevención do acoso escolar:

- ✓ A prevención dende o ámbito escolar e familiar. A prevención na primeira infancia e a adolescencia.
- ✓ A prevención como adquisición de habilidades positivas. As relación de amizade, e o aprendizaxe baseado na cooperación.
- ✓ Ensinando a resolver conflitos.
- ✓ Previr o acoso a través dos xogos e os contos.
- ✓ Prevención do ciberacoso.

### 4.2. IMPORTANCIA, PREVENCIÓN E TRATAMENTO DO TABAQUISMO

O tabaquismo pode considerarse un principal problema para a saúde pública, a pesar do descenso da prevalencia de persoas fumadoras, segue sendo unha importante causa de morbilidade e mortalidade prematura.



#### PERFIL DO DESTINATARIO/A

Profesionais con interese no abordaxe do tabaquismo.

#### OBXECTIVOS

Dende unha perspectiva multidisciplinar, o curso pretende aumentar a implicación e mellorar a formación dos profesionais sanitarios na prevención e o tratamento do tabaquismo.

#### CONTIDOS DO CURSO

1. Situación do tabaquismo en España e perspectivas.
2. Morbimortalidad asociada ao tabaquismo.
3. Abordaxe práctico do tabaquismo.
  - ✓ Intervención Breve para axudar a deixar de fumar.
  - ✓ Cigarrillo electrónico ¿solución ou problema?
4. Abordaxe do tabaquismo en pacientes con patoloxías crónicas.
5. Abordaxe do tabaquismo en poboacións especiais.
  - ✓ Abordaxe en adolescentes e xestantes.
  - ✓ Terapia grupal no abordaxe do tabaquismo
  - ✓ Abordaxe do binomio cannabis-tabaco.
6. Abordaxe multidisciplinar do tabaquismo, a unión fai a forza.
  - ✓ Cómo coordinar unha rede multidisciplinar de abordaxe do tabaquismo.

- ✓ Unidades especializadas no tabaquismo, criterios de derivación.
- ✓ Principais barreiras á atención ao tabaquismo.

### 4.3. ATENCIÓN ESPECIALIZADA ENFERMOS/AS DE ALZHEIMER

#### PERFIL DO DESTINATARIO/A



As persoas que poden optar a este curso deben ter coñecementos xerais de enfermería ou referente ao social, así como auxiliares ou persoas que traballen ou estean en contacto con estas persoas.

#### OBXECTIVOS

Unha vez finalizado este curso as persoas participantes estarán capacitadas para realizar, dunha forma autónoma responsable as distintas atencións primarias aos Enfermos/as de Alzheimer ou demencias similares.

#### CONTIDOS DO CURSO

7. Introducción á enfermidade de Alzheimer.
8. Demencias, enfermidade de Alzheimer, tratamentos.
9. Complicacións físicas e psíquicas no enfermo/a de Alzheimer.
10. Coidados especializados.
11. Acercamento ao paciente de Alzheimer.
12. A problemática da familia.
13. Recursos institucionais.
14. Consideracións legais e éticas.

### 4.4. ATENCIÓN SOCIOSANITARIA NO FOGAR CON PERSOAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA



Este curso formativo permitirá as persoas participantes

coñecer como tratar ás persoas con dependencia en canto a hixiene, alimentación e administración de tratamento. Tamén se aprenderá as ferramentas máis importantes para a rehabilitación física e psicolóxica e o mantemento da saúde das persoas coas que traten.

### PERFIL DO DESTINATARIO/A

Todas aquelas persoas que desexen recibir formación sobre esta temática, sen requisitos previos de outras titulacións.

### OBXECTIVOS

- ✓ Desenvolver intervencións de atención físico domiciliaria dirixidas a persoas con necesidades de atención socio-sanitaria.
- ✓ Desenvolver intervencións de atención psicosocial domiciliaria.
- ✓ Desenvolver actividades relacionadas coa xestión e funcionamento da unidade convivencial.

### CONTIDOS DO CURSO

1. Rehabilitación
2. Atención sociosanitaria
3. Centros de día
4. Administración de alimentos
5. Mellora das capacidades físicas
6. Tratamentos a personas en situación de dependencia

#### **4.5. ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL NA TERCEIRA IDADE**



Un curso co que as persoas participantes coñecerán as claves fundamentais para coñecer e valorar os aspectos significativos da animación vital en persoas da terceira idade, identificando as persoas as que van dirixidas

estas actividades e os lugares nos que é posible levalas a cabo.

### PERFIL DO DESTINATARIO/A

Toda persoa que traballe no coidado e animación coas persoas maiores, familiares ou traballadores de centros asistenciais a persoas da terceira idade.

### OBXECTIVOS

- ✓ Identificar as persoas as que vai dirixidas esta tipoloxía de actividades.
- ✓ Contextualizar os lugares nos que é posible levar a cabo ditas actividades.
- ✓ Coñecer en profundidade as características destas persoas, teorías, consecuencias, patoloxías, etc.
- ✓ Programar unha guía de actividades xunto coa planificación, recursos, beneficios, etc.

### CONTIDOS DO CURSO

1. Concepto de Animación Sociocultural.
2. Obxectivos da Animación Sociocultural.
3. Actividades da vida diaria e axudas técnicas na terceira idade.
4. Actividades de ocio na terceira idade.
5. Procesos patolóxicos e animación sociocultural.
6. Xeriatría e teorías de envellecemento.
7. Animación sociocultural e patoloxías máis comúns en xeriatría.
8. Lexislación e recursos sociais para a terceira idade.

### 5. NOVAS TECNOLOXÍAS

#### 5.1. NOVAS TECNOLOXÍAS ADAPTADAS A PERSOAS MAIORES

##### 1. TALLER: AXUSTES BÁSICOS NO MEU MÓBIL.



O aprendizaxe a calquera idade en Novas Tecnoloxías axuda a adaptación aos cambios. O taller de “Axustes básicos e manexo do meu móbil”, pretende integrar as ferramentas que ofrece o noso smartphone no día a día, facilitar a comunicación e participación das

persoas maiores, así como fomentar o envellecemento activo e mellorar a súa calidade de vida.

##### PERFIL DO DESTINATARIO/A

Este taller está destinado a persoas maiores de 60 anos ou con necesidades especiais, que queiran por en funcionamento o seu propio móbil, coñecendo así todo o necesario.

##### OBXECTIVOS

- ✓ Desenvolver unha actitude positiva cara a “vida en liña”.
- ✓ Integrar o noso smartphone na vida cotidiá.
- ✓ Fomentar a participación e integración social.

##### CONTIDO DO CURSO

A metodoloxía é totalmente práctica, cos smartphones dos propios usuarios/as para lograr maior eficacia.

- ✓ Conceptos básicos do meu móbil.
- ✓ Que podo facer co meu teléfono.

- ✓ Configuración básica.
- ✓ Explorando no meu móbil.
- ✓ O meu smartphone en internet.
- ✓ Qué é unha App.
- ✓ Un lanzador simplificado.
- ✓ App que facilitan o teu día a día.
- ✓ Aplicacións de GOOGLE: Youtube, Google Maps.

### **2. TALLER: INTERNET NO MEU DÍA A DÍA DESDE A MIÑA TABLET OU ORDENADOR.**

O aprendizaxe a calquera idade en Novas Tecnoloxías axuda a adaptación aos cambios. O taller de “Internet no meu día a día”, pretende integrar as ferramentas que ofrece a rede no día a día, facilitar a comunicación e participación das persoas maiores, así como fomentar o envellecemento activo e mellorar a súa calidade de vida.



#### **PERFIL DOS DESTINATARIOS/AS**

Este taller está destinado a persoas maiores de 60 anos ou con necesidades especiais, que queiran participar activamente do uso de Internet.

#### **OBXECTIVOS**

- ✓ Desenvolver unha actitude positiva cara a “vida en liña”.
- ✓ Facilitar o acceso a unha formación actualizada que ofrece internet e as súas diferentes ferramentas e aplicacións.
- ✓ Fomentar a participación e a integración social.

#### **CONTIDO DO CURSO**

- ✓ A metodoloxía totalmente práctica, cos ordenadores portátiles para lograr maior eficacia na aprendizaxe.
- ✓ Búsquedas efectivas en Internet: palabras clave e operadores, delimitadores nas búsquedas, exclusión de términos.
- ✓ Búsqueda avanzada de imaxes.
- ✓ Descargas de arquivos: documentos, imaxes, vídeos, aplicacións... Buscar os arquivos descargados no equipo, averiguar por qué algúns arquivos non se abren, acerca de descargas e advertencias de seguridade.
- ✓ O meu día a día en Internet.
- ✓ Unha vida dixital máis segura.
- ✓ Xestións coas administracións: portais públicos que facilitan as nosas xestións como cidadáns.

### 3. TALLER: FERRAMENTAS BÁSICAS DE EXCEL



O aprendizaxe a calquera idade en Novas Tecnoloxías axuda a adaptación aos cambios, sendo este taller moi útil tanto para a vida diaria como laboral.

#### PERFIL DO DESTINATARIO/A

Este taller está destinado a persoas maiores de 55 anos, ou con necesidades especiais.

#### OBXECTIVOS

- ✓ Identificar a interface da aplicación recoñecendo a utilidade de cada unha das súas partes.
- ✓ Coñecer a estrutura necesaria para crear fórmulas e funcións básicas.



- ✓ Identificar as funcións básicas, prestacións e procedementos simples da folla de cálculo.
- ✓ Distinguir os diferentes criterios de ordenación e filtrado de datos.
- ✓ Distinguir os elementos que integran un gráfico, crear, modificar e borrar.

### CONTIDO DO CURSO

A metodoloxía é totalmente práctica, con ordenadores portátiles para lograr maior eficacia no aprendizaxe.

- ✓ Descrición da pantalla principal.
- ✓ Axuda da aplicación.
- ✓ Opcións de visualización (zoom, vistas, inmovilización de zonas da folla).
- ✓ Desprazamento.
- ✓ Introducción de datos.
- ✓ Tipos de datos.
- ✓ Selección e modificacións de datos. Copiado ou reubicación.
- ✓ Almacenamento e recuperación dun libro.
- ✓ Operacións con rangos.
- ✓ Elementos principais dun gráfico, creación, modificación e borrado.
- ✓ Configuración de páxina, áreas de impresión e vista preliminar da folla.

## 5.2. NOVAS TECNOLOXÍAS ADAPTADAS A INFANCIA

### 1. TALLER DE DRONS

Neste taller o alumnado terá a oportunidade de acercarse a apaixonante tecnoloxía dos drons, titorizados por un experto/a nestas tecnoloxías.

Familiarizaranse cos conceptos básicos, aspectos de seguridade relacionados coa súa operación e un



resumo da lexislación actual, explorando ademais as potenciais aplicacións.

### PERFIL DO DESTINATARIO/A

Este curso esta pensado para nenos/as con idade superior aos 8 anos interesados no mundo dos drons, desta maneira o alumnado disfrutará da experiencia de voar, pilotarán drons e aprenderán diferentes aspectos técnicos e do entorno de maneira lúdica e activa.

### CONTIDOS DO CURSO

- ✓ Conceptos básicos sobre drons.
- ✓ Principios básicos de aerodinámica.
- ✓ Lexislación aplicable.
- ✓ Sistema dos drons.
- ✓ Drons e o seu comportamento.
- ✓ Como pilotar un dron.

## 2. ROBÓTICA EDUCATIVA

A introdución a robótica será unha forma de contacto co mundo da automatización e a industria que tratará de aprender paso a paso cómo usar Lego e un ordenador para construír fantásticos robots, animais robóticos, vehículos e moito máis.



### PERFIL DO DESTINATARIO/A

Todos os nenos/as a partir dos 6 anos, con ganas de pasar unhas horas divertíndose creando os seus propios xoguetes, sen ter necesidade de coñecemento previo.

### CONTIDOS DO CURSO

Os contidos están pensados como un elemento que esperte na xuventude a curiosidade por aprender máis acerca deste universo. Todo o que se necesita

está incluído no kit que se utiliza, incluíndo un microordeadador, motores, sensores e unha gran variedade de pezas de Lego coas que montar a nosa idea de robot.

Ademais de aprender a construír o noso robot, aprenderase a programalo con unha linguaxe sinxela, baseada en iconos, que sentará as bases do coñecemento necesario para entender conceptos relacionados coa robótica e a físico.

### 3. TALLER DE PROGRAMACIÓN DE SCRATCH

A programación de Scratch ofrece diferentes actividades para nenos/as, que está estruturado para comezar cos conceptos básicos para aprender a programar.

Scratch é unha linguaxe de programación que foi desenvolvido por MIT deseñado para nenos/as co obxectivo de ensinalles conceptos de programación a unha idade temperá, e que así poidan desenvolver as súas habilidades creativas, inventando as súas propias historias, animacións, música, xogos e máis. Foi deseñado polo tanto, como medio de expresión para axudar a nenos/as e a xoves a expresar as súas ideas de forma creativa ao tempo que desenvolven habilidades de pensamento lóxico.



#### PERFIL DO DESTINATARIO/A

A idade recomendada par comezar a usar e por en práctica este programa e a partir dos 8 anos , tendo unha inquietude por realizar creacións no ordeadador dunha maneira divertida e dinámica.

#### CONTIDOS DO CURSO

Scratch é unha ferramenta complexa, pero fácil de utilizar, onde o principal e desenvolver a creatividade que temos cada un de nos dentro coa

axuda dun profesional, que guiará ao alumno/a en cada momento. Polo tanto desenvolverase certas habilidades cognitivas:

- ✓ Desenvolvemento do pensamento lóxico.
- ✓ Fomento da creatividade.
- ✓ Mellora no razoamento.
- ✓ Resolución de problemas.



## 6. NATUREZA E TRADICIÓN

### 6.1. XARDINERÍA, PODA E ENXERTO

#### PERFIL DO DESTINATARIO/AS

Toda a poboación en xeral que desexe obter coñecementos sobre a poda,



enxerto e xardinería. Os contidos do curso serán igualmente útiles para todas as persoas participantes e polo tanto, para todos os niveis de preparación, sempre baixo a ensinanza de profesionais

cualificados na especialidade a desenvolver.

#### OBXECTIVOS

##### Xardinería:

- ✓ Coñecer os elementos básicos que compoñen un xardín.
- ✓ Metodoloxías para o deseño de un xardín. Principios e fundamentos dos que se basea o seu mantemento.
- ✓ Tipos de solos, características e propiedades.
- ✓ Características dos nutrientes e os fertilizantes máis importantes e usados na xardinería.
- ✓ Técnicas de preparación do terreo. Ferramentas utilizadas.
- ✓ Labores de mantemento: rego, sementeira, recortes, rementeira, etc.
- ✓ Limpeza e mantemento.
- ✓ Coñecer os axentes biolóxicos e os danos que producen en áreas verdes, cultivos así como viveiros e xardíns.
- ✓ Coñecer as técnicas de control de pragas e enfermidades.

##### Poda e enxerto:

- ✓ Aprender os conceptos básicos relacionados coa poda e o enxerto.
- ✓ Desenvolver as habilidades necesarias para tratar as feridas.
- ✓ Aprender a identificar os distintos tipos de podas e as diversas clases de enxertos.
- ✓ Aprender os procedementos relacionados coa poda de árbores e arbustos ornamentais.
- ✓ Coñecer cómo se realizan as podas en diferentes especies de árbores e cales son as épocas indicadas para facelas.
- ✓ Aprender cuál é a máquina necesaria para realizar as podas.
- ✓ Coñecer as leis de compatibilidade de enxertos.
- ✓ Aprender cuáles son os materiais e as ferramentas necesarias para realizar enxertos.

### CONTIDOS DO CURSO

#### XARDINERÍA:

Tema 1. Historia da xardinería.  
Tema 2. Deseño de xardíns.  
Tema 3. Solos e abonos.  
Tema 4. Preparación do terreo.  
Tema 5. Plantación e sementeira.  
Tema 6. Mantemento e limpeza de xardíns.

Tema 7. Métodos de reprodución.  
Tema 8. Viveiros.  
Tema 9. Pragas e enfermidades.  
Tema 10. Plantas ornamentais.  
Tema 11. Plantas Herbáceas.  
Tema 12: Céspedes e praderías.  
Tema 13: Flores

#### PODA E ENXERTO:

Tema 1. Definición da poda.  
Tema 2. Tratamento das feridas.  
Tema 3. Tipos de poda.  
Tema 4. Podas en árbores ornamentais.  
Tema 5. Poda de arbustos ornamentais.  
Tema 6. Xeneralidades sobre a poda de árbores frutais.  
Tema 7. Maquinaria e épocas para realizar a poda.

Tema 8. Enxertos.  
Tema 9. Leves fisioloxías de compatibilidade dos enxertos.  
Tema 10. Enxertos de xema e púa.  
Tema 11. Estado fisiolóxico de patrón e variedade cultivada para enxertar.  
Tema 12. Operacións de seguimento no post-enxerto.  
Tema 13. Materiais e ferramentas para a súa realización.

### 6.2. PINTURA

#### PERFIL DO DESTINATARIO/A

Toda a poboación en xeral, tanto persoas afeccionadas como persoas profesionais, os contidos do curso serán igualmente útiles para todas, onde mediante profesionais cualificados/as descubrirose o mundo do arte para todos os niveis de preparación.



#### OBXECTIVO

Brindar coñecementos acerca das técnicas de pintura ao óleo, con acuarela, acrílico e témpera nunha variedade de aplicacións pictóricas, como realizar retratos, paisaxes, natureza morta, entre outros.

#### CONTIDOS DO CURSO

- ⇒ Breve historia da arte
- ⇒ Introducción e materiais
- ⇒ Paletas e cores
- ⇒ Execución de unha natureza morta con óleo
- ⇒ Teoría da cor
- ⇒ Execución de unha paisaxe con óleo
- ⇒ Execución de unha pintura ao óleo con espátula
- ⇒ Retrato, debuxo e transferencia
- ⇒ Retrato ao óleo
- ⇒ Execución de unha acuarela
- ⇒ Execución con témpera e con pintura acrílica

### 6.3. CESTERÍA

### PERFIL DO DESTINATARIO/A



Toda a poboación en xeral, tanto persoas afeccionadas como persoas profesionais, os contidos do curso serán igualmente útiles para todas as persoas participantes, onde mediante profesionais cualificados/as descubrirase o mundo da cestería para todos os niveis de preparación.

### OBXETIVOS

- ✓ Experimentar todos os pasos básicos na confección de un cesto de mimbre de principio a fin, incluíndo a base tecida de mimbre. Traballarase con mimbre branco e con mimbre de cor.
- ✓ Ensinar e recuperar as técnicas de entrecruzado de fibras vexetais flexibles como o mimbre, para formar cestos, cestas e demais formas creativas con dito material, como antano os cesteiros/as as elaboraban.

### CONTIDOS DO CURSO

1ª Parte: Introducción ao mimbre; Blanco, negro e buf.

2ª Parte: Técnicas de trenzado

3ª Parte: Cestería redonda

4ª Parte: Cestería ovalada

Realizarase un cesto típico de mimbre con asa. Dependendo do nivel de experiencia elixirase un modelo de tecido, forma ou de borde apropiado.

- ⇒ Tecido en espiga (nivel intermedio)
- ⇒ Tecido en zigzag (nivel intermedio)
- ⇒ Cesto redondo con borde plano (principiantes)
- ⇒ Cesto ovalado con asa con mimbres de cores (principiantes)



### 6.4. XABÓN ARTESÁN

#### PERFIL DO DESTINATARIO/A

Curso indicado para aquelas persoas que desexen iniciarse no mundo do xabón artesán natural, con ansias de explorar no mundo da xabonería feita con ingredientes respectuosos co medio ambiente e coa nosa pel. Non se necesitan coñecementos previos.



#### OBXETIVO

Proporcionar ferramentas básicas ás persoas para que se sintan motivadas á hora de elaborar os seus propios xabóns no fogar.

#### CONTIDO DO CURSO

Este curso comprende tres formas de facer xabón artesán, dende a máis básica a máis elaborada. Son tres formas das moitas que existen, pero para comezar son as máis sinxelas e populares.

- ⇒ Aprenderase a elaborar xabóns fáciles e rápido coa técnica *Melt & Pour*.
- ⇒ Reciclar restos de xabón coa técnica de *reciclado por refundido*.
- ⇒ Facer xabón natural dende cero e con aceites vexetais coa *saponificación en frío*.
- ⇒ Primeiras pautas para decorar e aromatizar as pastillas de xabón.

### 6.5. COIRO

#### PERFIL DO DESTINATARIO/A



Este curso está destinado a todas aquelas persoas que se sintan atraídas polo traballo artesán do coiro e queiran aprender

paso a paso e dende cero, a infinidade de posibilidades artísticas que ofrece este material. Por outro lado para aquelas persoas que desexen aumentar os seus coñecementos ou perfeccionar a súa técnica.

### OBXETIVO

Iniciar as persoas asistentes na elaboración de pezas de coiro, dotando as persoas participantes de ferramentas e coñecementos sobre técnicas e habilidades necesarias para que poidan desenrolar a súa creatividade, deseñando e elaborando a súas propias pezas de coiro.

### CONTIDOS DO CURSO

- ⇒ Presentación da ferramenta que se vai a utilizar, así como a función de cada unha.
- ⇒ Elaboración de prantillas básicas, como base de traballo do coiro e elaboración da peza básica.
- ⇒ Mostrar técnicas de cosido para diferentes pezas
- ⇒ Elaboración de diferentes pezas, comezando por aquelas máis sinxelas como un moedeiro pasando despois a pezas máis complexas, nas que se requiren técnicas de ensamblado.
- ⇒ Desenrolo de algún tipo de teñido.