

A dark blue vertical bar runs down the left side of the page. A blue arrow-shaped graphic points to the right from the bar, containing the text 'Curso 22-23'.

Curso 22-23

TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Escoleta de majors

Several thin, curved lines in shades of blue and grey originate from the bottom left corner and sweep upwards and to the right, creating a sense of movement and growth.

CFPA Sant Vicent Ferrer
SANT VICENT DEL RASPEIG

JUSTIFICACIÓN

El programa formativo “Escoleta de majors” surge con la finalidad de contribuir a la formación integral, al mantenimiento y autonomía de las actividades cotidianas, a través de talleres en los que se desarrollan contenidos relacionados con los aspectos físicos y motrices como la salud, la autonomía y el conocimiento personal, aspectos cognitivos como la memoria, aspectos culturales a través de la literatura, además de iniciarlos en el uso de las nuevas tecnologías y favorecer la socialización.

Estos talleres se justifican con la Ley 1/1995, de 20 de enero, de formación de las personas adultas. El título I, De la ordenación y programación de la formación de personas adultas, establece que la formación de las personas adultas se llevará a cabo mediante diferentes programas formativos. En el artículo 5.2 se especifican los programas que se pueden impartir en los centros de formación de educación de adultos entre los que se incluye el programa j) *Programas que orienten y preparen para vivir el tiempo de ocio de una forma creativa*, en el que se enmarcan los talleres propuestos. El Decreto 220/1999 recoge en el anexo III la finalidad y los objetivos de este programa para la Comunidad Valenciana.

OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales que establece el Decreto 220/1999 son los siguientes:

- Desarrollar habilidades y actitudes sociales, especialmente de cooperación y trabajo en equipo.
- Conocer las necesidades afectivas y de relación, propias y ajenas, y valorar la importancia que éstas tienen para el equilibrio personal y para mejorar las relaciones con los demás.
- Superar inhibiciones y prejuicios, rechazar discriminaciones de personas en razón de cualquier variable y desarrollar actitudes de solidaridad, cooperación y tolerancia.
- Desarrollar la empatía con otras personas acostumbrándose a la diversidad, las similitudes, las diferencias y las interdependencias.
- Interiorizar actitudes tolerantes, abiertas y flexibles dentro de un mundo pluricultural.
- Usar y adquirir estrategias de expresión y de comunicación diversas, habilidades prácticas a fin de integrarse y participar en distintos ámbitos socioculturales.
- Utilizar la lectura como fuente de disfrute, información y aprendizaje.
- Conocer y participar en asociaciones y programas culturales, deportivos y de ocio, con el fin de poder disfrutar de las mismas.
- Desarrollar las destrezas adecuadas para poder vivir el propio tiempo de ocio de acuerdo con las preferencias personales.

METODOLOGÍA

Basándonos en el artículo 4 de la Orden ECD/651/2017, de 5 de julio, por la que se regula la enseñanza básica y su currículo para las personas adultas en modalidad presencial, a distancia y a distancia virtual, en el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, se establecen los principios metodológicos que a continuación se enumeran:

- La metodología de estas enseñanzas será flexible, abierta e inclusiva, basada en el autoaprendizaje y teniendo en cuenta sus experiencias, de modo que responda a las capacidades, intereses y necesidades del alumnado, con especial atención a las necesidades específicas de apoyo educativo.
- La metodología tendrá como finalidad potenciar la adquisición, consolidación y ampliación de las competencias clave del aprendizaje permanente, mediante procesos de aprendizajes significativos para el alumno, a través de la realización de proyectos conectados con las vivencias cotidianas de las personas adultas, y se ha de asentar en el bagaje cultural que cada alumno aporte a su actividad formativa.
- Las tareas propuestas facilitarán el autoaprendizaje y el desarrollo de la autonomía y la iniciativa personal y se adecuarán a las experiencias previas del alumnado, de modo que respondan a sus capacidades, intereses y necesidades.
- El planteamiento de las actividades deberá tener presente el componente social del proceso de aprendizaje y contribuir a la formación en aptitudes de comunicación y de cooperación.
- El proceso de enseñanza se diseñará en pro de dotar a los adultos que cursen estas enseñanzas de los aprendizajes instrumentales básicos para poder tener ciertas garantías de éxito en su actual y futuro itinerario formativo.
- El diseño curricular de ámbito, en el que los conocimientos se integran de forma globalizada y no como una mera acumulación de asignaturas, debe impregnar el diseño de las actividades y proyectos de aula.

EVALUACIÓN

La evaluación de cada uno de los talleres propuestos se realizará a través de un cuestionario a rellenar por parte de los agentes implicados en el proceso, profesorado y alumnado, al finalizar la acción formativa.

Este cuestionario se elaborará a partir de los objetivos generales del programa y los específicos propuestos en cada uno de los talleres incluidos en el proyecto “Escoleta de majors”.

1. TALLER DE APLICACIONES Y HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS

OBJETIVOS

- Introducir al alumnado en el uso de herramientas informáticas desde una perspectiva funcional.
- Conocer el funcionamiento y uso de diferentes dispositivos, ordenador, móvil, tablet.
- Formar al alumnado en aplicaciones o programas que les ayuden en su vida diaria.

CONTENIDOS

- Encendido y apagado del ordenador.
- Manejo del teclado y el ratón.
- Creación de archivos y carpetas.
- Manejo de las diferentes herramientas ofimática de Google.
- Uso del navegador y marcadores.
- Conocimiento del correo electrónico y aplicaciones de google (documentos, calendario, fotos, videollamadas, google maps).
- Aplicación de sanidad, plataforma civic, compras online, solicitud de cita previa, código QR.
- Uso de dispositivos de almacenamiento externo, USB, disco duro extraíble.

ACTIVIDADES

- Escribir el abecedario.
- Juegos de precisión con el ratón usando botón derecho e izquierdo.
- Juegos de mecanografía.
- Ejercicios de uso de las teclas que tienen segunda y tercera función.
- Ejercicios de creación y descarga de archivos y organización en carpetas.
- Ejercicios de mover, cortar y pegar archivos y carpetas.
- Uso del botón deshacer.
- Ejercicios de uso del buscador, barra de direcciones, marcadores,...
- Creación y uso del correo electrónico, adjuntar archivos.
- Descarga de archivos, instancias, formularios,....
- Descarga e instalación de programas, apps,
- Ejercicios de agenda y calendario.
- Ejercicios de google maps.
- Uso de las aplicaciones en el móvil como salud, documentos, calendario, correo, ...

2. TALLER DE CREACIÓN Y EXPRESIÓN LITERARIA

OBJETIVOS

- Utilizar la lectura como fuente de disfrute, información y enriquecimiento lingüístico, cultural y personal.
- Desarrollar el espíritu crítico a través de la lectura responsable y a través de la alfabetización informativa.
- Leer, escribir y expresar oralmente informaciones, textos o cuestiones sencillas procedentes de diferentes situaciones comunicativas surgidas en el desarrollo de la vida cotidiana.
- Adquirir conceptos lingüísticos generales a fin de afianzar la comprensión y la expresión oral y escrita.
- Fomentar una actitud crítica hacia los distintos tipos de mensajes gráficos, plásticos y visuales.
- Fomentar el sentido de grupo, favorecer las habilidades y relaciones interpersonales y la convivencia a través de intercambios comunicativos.
- Aumentar la autoconfianza para expresar opiniones y mejorar el respeto a los demás.
- Estimular la atención, creatividad, memoria y activación intelectual mediante actividades específicas derivadas de la lectura de textos breves.

CONTENIDOS

- Textos literarios de tradición popular y/o clásica.
- Textos funcionales. El prospecto farmacológico, recetas de cocina, instrucciones de un aparato, ...
- Textos periodísticos: artículos de opinión y crónicas.
- Argumentación.
- La corrección gramatical.
- El resumen.
- Textos visuales, publicitarios y gráficos.

ACTIVIDADES

- Lectura comprensiva de diferentes textos literarios, funcionales, periodísticos.
- Escritura creativa.
- Seguir instrucciones de un texto dado.
- Actividades para trabajar las funciones cognitivas.
- Ordenar textos.
- Dictados.
- Lectura dialógica.
- Corrección de textos.
- Discriminación visual de imágenes.

3. TALLER DE SALUD, BIENESTAR Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

OBJETIVOS

Salud mental

- Fomentar actividades prácticas para mejorar la memoria a corto y largo plazo.
- Planificar proyectos futuros a corto, medio y largo plazo que impliquen una vida activa.
- Reconocer la importancia de las relaciones interpersonales y familiares.

Salud física

- Conocer las principales patologías derivadas de la edad.
- Fomentar un estilo de vida saludable para prevenir patologías y mejorar la calidad de vida.
- Planificar menús saludables y equilibrados.
- Conocer los distintos grupos de alimentos.
- Transmitir la importancia de seguir una rutina correcta de alimentación, actividad y sueño.

CONTENIDOS

Salud mental

- Gestión de la soledad y el duelo.
- Ejercicios de estimulación y mantenimiento cognitivo.
- Actividades de agilidad mental
- Memoria y orientación espacial y temporal
- Rutinas positivas

Salud física

- Patologías
- Dieta mediterránea
- Ingesta de agua
- Planificación de menús saludables
- Grupos de alimentos
- Rutinas saludables

ACTIVIDADES

- Charlas con profesionales para gestionar el duelo y la soledad de manera adecuada.
- Actividades de concentración, atención y memoria.
- Actividades para trabajar la lateralidad y la orientación espacial y temporal.
- Exploración de la memoria a largo plazo con recuerdos positivos de su infancia y juventud.
- Juegos de estimulación cognitiva.
- Charlas sobre principales patologías en la tercera edad con profesionales de la materia.
- Dinámicas para trabajar la prevención de accidentes domésticos.
- Elaboración de menús saludables.
- Clasificación de los alimentos según el grupo al que pertenecen.
- Diseño de una rutina diaria saludable.

4. TALLER DE CULTURA CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA

OBJETIVOS

- Conocer los avances científicos que han ocurrido a lo largo de la historia.
- Desarrollar la conciencia ecológica del alumnado.
- Mejorar la competencia matemática básica en la vida cotidiana.
- Aplicar la ciencia a la vida real.
- Conocer la importancia de la tecnología en nuestras vidas.

CONTENIDOS

- Cosmovisión científica básica.
- Educación básica ecológica y de eficiencia energética.
- Algoritmos y cálculos básicos aplicados.
- Uso de fórmulas, medidas y porcentajes en la vida diaria.
- Consecuencias sociales de la tecnología.

ACTIVIDADES

- Cálculo mental.
- Resolución de problemas sencillos (porcentajes, cambio de unidades, descuentos,...).
- Juegos de lógica-matemática.
- Construcción de algún proyecto sencillo.
- Lecturas sobre inventos y descubrimientos científicos.
- Taller de reciclaje.
- Búsqueda de información sobre energías alternativas.
- Cálculo de la huella ecológica.
- Elaboración de algoritmos básicos (pasos a seguir).

ANEXO 1. RÚBRICAS**TALLER (nombre del taller):**

CRITERIOS	SI	NO	<u>PROPUESTAS DE MEJORA</u>
Se han cumplido los objetivos propuestos			
Los contenidos son adecuados			
Los temas tratados se han adaptado a las necesidades del alumnado			
La temporalización y secuenciación ha sido adecuada			
Se ha fomentado las capacidades individuales del alumnado			
Los recursos y materiales utilizados han sido apropiados			
El instrumento de evaluación empleado es adecuado			