

CATALOGO DE CURSOS ESPECÍFICOS

I ciclo 2022
PIAM-UCR



PIAM

Programa Institucional
para la persona Adulta
y Adulta Mayor

CATÁLOGO DE CURSOS

PIAM I-2022

A continuación, se presenta la descripción de la oferta educativa del PIAM para el I ciclo 2022, según los respectivos Módulos:

Módulo de Tecnologías de Información y Comunicación

El módulo de Tecnologías de la información y la comunicación tiene como objetivo promover en los y las estudiantes del PIAM, un aprendizaje sobre las nuevas tecnologías y su aplicación en la vida cotidiana. Asimismo, pretende favorecer la inclusión de las personas mayores en la sociedad de la información y la comunicación y disminuir la brecha digital existente entre las generaciones.

La oferta educativa comprende los siguientes cursos:

- **Uso del teléfono inteligente I (curso presencial)**

Las personas estudiantes aprenderán a utilizar el teléfono inteligente y sus herramientas en un nivel intermedio. Se conocerán las herramientas y utilidades que tienen los celulares y cómo usarlas de la mejor forma, tales como las configuraciones, las aplicaciones móviles, la cámara, entre otros.

El contenido de este curso se desarrollará en ocho módulos temáticos, distribuidos de la siguiente forma:

Contenidos:

- ❖ Introducción a los teléfonos inteligentes y su historia
- ❖ Configuraciones
- ❖ Aplicaciones móviles
- ❖ Redes sociales e internet

- ❖ Cámara y galería
- ❖ Utilidades
- ❖ La nube
- ❖ Seguridad digital

Para este curso es requisito tener un teléfono inteligente o tableta y contar con las ganas de participar activamente.

- **Computación básica (curso presencial)**

Este curso está dirigido a aquellas personas que no tienen conocimiento en el uso de las computadoras, pero que desean utilizar y conocer todas sus herramientas. Es un curso básico, pero con el mismo, las personas estudiantes aprenderán sobre sus usos

Contenidos:

- ❖ El computador y sus componentes
- ❖ El teclado y el explorador de Windows
- ❖ Medios de almacenamiento masivo de datos
- ❖ Manejo de archivos y carpetas
- ❖ Uso de unidad óptica y dispositivos de almacenamiento

- **Almacenamiento en la nube I (curso virtual)**

Curso de principios de almacenamiento en la nube desde distintas plataformas y/o aplicaciones de uso generalizado, es decir, aprenderemos como almacenar información como fotografías, documentos de word, excel, videos, PDF, entre otros, en las diversas plataformas como OneDrive, Google Drive y Dropbox, con el fin de resguardar la información de nuestra computadora o celulares en la “Nube”, poder acceder desde cualquier dispositivo a la información, maximizar el espacio de almacenamiento de

nuestros diferentes dispositivos tecnológicos como Celulares, Tablets y Laptops (Computadoras).

Los contenidos del curso son:

- ❖ Conceptos de Transformación Digital.
- ❖ Conceptos generales sobre almacenamiento en la Nube.
- ❖ Mitos, ventajas y desventajas del almacenamiento en la Nube.
- ❖ Uso de Zoom y WhatsApp Web.
- ❖ Uso de la plataforma Onedrive- Microsoft desde la Web.
- ❖ Uso de la plataforma Google Drive- Google desde la Web.
- ❖ Uso de la plataforma Dropbox desde la Web.
- ❖ Almacenamiento en la nube aplicado en Facebook y WhatsApp.

En este curso virtual, hay 1 hora sincrónica (explicación docente) y 30 minutos asincrónicos (práctica). Se requiere que la persona estudiante tenga conocimientos básicos de computación. Que tenga una cuenta de correo electrónico Hotmail / Gmail o poder abrir una. Y que tenga acceso a un dispositivo Móvil y Laptop.

● **Almacenamiento en la nube II (curso virtual)**

Curso intermedio de principios de almacenamiento en la nube desde distintas plataformas y/o aplicaciones de uso generalizado, es decir, aprenderemos como almacenar información como fotografías, documentos de word, excel, videos, PDF, entre otros en las diversas plataformas como OneDrive, Google Drive y Dropbox, con el fin de resguardar la información de nuestra computadora o celulares en la “Nube”, poder acceder desde cualquier dispositivo a la información, maximizar el espacio de almacenamiento de nuestros diferentes dispositivos tecnológicos como Celulares, Tablets y Laptops (Computadoras),

Además, trabajamos la sincronización de los diferentes dispositivos a la nube para acceder a la información desde ellos, uso de las diversas plataformas desde el Celular,

crear y compartir documentos con terceros para poder trabajarlos y editarlos desde la nube.

Los contenidos del curso son:

- ❖ Conceptos de Transformación Digital.
- ❖ Conceptos intermedios sobre almacenamiento en la Nube.
- ❖ Uso de Zoom y WhatsApp Web.
- ❖ Uso de la plataforma a nivel intermedio OneDrive- Microsoft desde la Web.
- ❖ Uso de la plataforma a nivel intermedio Google Drive- Google desde la Web.
- ❖ Uso de la plataforma a nivel intermedio Dropbox desde la Web.
- ❖ Sincronización de las plataformas con la Computadora.
- ❖ Uso de las plataformas OneDrive, Google Drive, Dropbox.

En este curso virtual, hay 1 hora sincrónica (explicación docente) y 30 minutos asincrónicos (práctica). Se requiere que la persona estudiante tenga conocimientos básicos de computación. Que tenga una cuenta de correo electrónico Hotmail / Gmail o poder abrir una. Y que tenga acceso a un dispositivo Móvil y Laptop.

● **Gobierno y herramientas digitales (WhatsApp, Zoom, pagos en línea) (Curso virtual)**

Curso de conocimiento de distintas plataformas y/o aplicaciones de Instituciones del Gobierno de Costa Rica, así como conceptos básicos para realizar pagos en línea, verificación de páginas web para detectar que no sean fraudulentas, que permiten realizar trámites, consultas o pago de servicios.

Los contenidos del curso son:

- ❖ Instalación y uso de aplicaciones de CNFL, ICE Electricidad, Kolbi, AYA, Municipalidades, Edus, Correos de CR, Soda (UCR), Firma Digital, entre otras.
- ❖ Uso de SINPE Móvil.
- ❖ Navegación de una manera segura en las páginas web.

- ❖ Realizar compras o pagos en línea.
- ❖ Principales formas de fraude mediante correo electrónico, la web, entre otros.
- ❖ Identificación de las diversas partes de las Tarjetas de Crédito y Debito , así como las cuentas bancarias (IBAN, SINPE y Ahorros).
- ❖ Uso de Zoom y WhatsApp Web.

En este curso virtual, hay 1 hora sincrónica (explicación docente) y 30 minutos asincrónicos (práctica). Se requiere que la persona estudiante tenga conocimientos básicos de computación. Que tenga una cuenta de correo electrónico Hotmail / Gmail o poder abrir una. Y que tenga acceso a un dispositivo Móvil y Laptop.

- **¿Cómo hacer presentaciones digitales creativas? Power point, Canva (curso virtual)**

En este curso, las personas estudiantes aprenderán a realizar presentaciones más elaboradas con herramientas como Power Point y Canva, mediante la utilización de diapositivas con imágenes, textos, vídeos, animaciones, entre otros; con el fin de realizar presentaciones digitales para cursos, trabajos o actividades familiares.

Los contenidos del curso son:

- ❖ Power Point: Utilidades básicas (agregar textos, imágenes, animaciones y videos a las dispositivas.)
- ❖ Canva: Utilidades básicas para presentaciones (Utilizar plantillas, agregar imágenes, textos, videos, transiciones)
- ❖ Slidesgo: Descargar plantillas y aprender a modificarlas de manera sencilla.

Para este curso, es necesario contar con conocimientos básicos de computación y tener acceso a una computadora.

- **¿Cómo hacer presentaciones digitales creativas? Power point, Canva II (curso virtual)**

En este curso, las personas aprenderán a realizar presentaciones más profesionales y elaboradas con herramientas como Power Point, Canva y otras herramientas mediante la utilización de gran variedad de recursos como hipervínculos y automatización de presentaciones.

Los contenidos del curso son:

- ❖ Power Point: Utilidades avanzadas (agregar sonidos, hipervínculos, automatización de las presentaciones, entre otras herramientas de utilidad)
- ❖ Canva: Utilidades avanzadas para presentaciones (Realizar infografías, editar fotos o imágenes, gráficos, entre otras.)

- **Excel Básico:**

Este curso las personas estudiantes podrán utilizar la herramienta Microsoft Excel de una forma práctica y dinámica, de forma que puedan dominar los conceptos básicos sobre las hojas de cálculo, creación de fórmulas sencillas, realización diferentes operaciones matemáticas y gráficos.

Los contenidos del curso son:

- ❖ Conocer la interfaz de Excel.
- ❖ Realizar nuevos documentos
- ❖ Crear bases de datos
- ❖ Cambiar formatos
- ❖ Crear fórmulas matemáticas
- ❖ Insertar gráficos.

Para este curso es necesario contar con conocimientos básicos de computación. Tener acceso a una computadora y tener licencia de Microsoft Office.

- **Fotografía con teléfonos móviles I (curso bimodal)**

Fotografía para teléfonos móviles es un curso virtual teórico-práctico que busca optimizar al máximo el uso de la cámara en aparatos móviles como celulares o tablets. Estudia los principios básicos de composición fotográfica que le permitirán a los estudiantes tomar fotos de la mejor calidad visual.

Los contenidos de los cursos son:

- ❖ La cámara en el teléfono móvil: Modos, cuadrícula, enfoque y otras utilidades.
- ❖ Composición básica: El encuadre, ley de tercios, ángulos y líneas, puntos de interés, luz natural y artificial.
- ❖ Edición básica de fotografía en teléfonos: Luz, color y efectos propios de la aplicación y de Photoshop Express.

Para este curso es necesario tener interés por la fotografía y contar con un teléfono o Tablet con cámara (puede ser dispositivo Android o iOS). Este curso es altamente virtual y se pretende llevar a cabo dos giras educativas donde las personas estudiantes puedan poner en práctica los conocimientos adquiridos.

Módulo Nuevos Idiomas

- **Inglés 1A, 1B, 2A, 2B, 3A 3B, 4A, 4B, 5A (La mayoría de los cursos son virtuales, exceptuando Inglés 1A e Inglés 3B con la profesora Sharon Badilla, que ambos son bimodales. Favor revisar la Guía de horarios)**

Inglés 1A (exclusivo para estudiantes de nuevo ingreso a la sección de inglés) es el primero de los cursos en el idioma. Está dirigido a estudiantes sin conocimiento previo del mismo. Se da prioridad a la adquisición de vocabulario, de estructuras básicas de la lengua y de estrategias de escucha, lectura y de comunicación oral y escrita.

En Inglés 1B se aprende a utilizar los verbos y adjetivos en oraciones en contextos positivos o negativos, así como adjetivos para describir sentimientos. Además se aprenderá a utilizar los adjetivos posesivos, el uso de este, ese, estos y eso y la descripción de los miembros de la familia, de las partes de la casa y los muebles.

En Inglés 2A se fortalecen los verbos de ubicación, imperativos, los lugares de la comunidad/ciudad, las preposiciones de lugares, los números 100+ y precios. Se fortalece la aplicación del presente simple en oraciones y preguntas, adverbios. Se aprende la aplicación del verbo Tener en oraciones afirmativas, negativas y en interrogantes, los sustantivos, y se conocerán las partes del cuerpo y las formas en que se pueden describir a las personas.

En Inglés 2B se espera fortalecer el uso de verbos de acción en oraciones y preguntas, las preposiciones de tiempo, los deportes, los meses y periodos, las formas en decir las horas y los números ordinales.

En Inglés 3A se fortalece el uso de los verbos simples en pasado, tanto en expresiones afirmativas, negativas y preguntas, la aplicación de las expresiones de tiempo, y uso en oraciones de adjetivos comparativos.

En Inglés 3B se adquiere vocabulario, conocimiento de estructuras básicas de la lengua y de estrategias de escucha, lectura y de comunicación oral y escrita.

En los cursos 4A, 4B y 5A, se espera fortalecer los conocimientos previos con mayor fluidez en la comunicación, adquiriendo mayor conocimiento en el lenguaje y el vocabulario.

- **Inglés Conversacional I (curso virtual):**

Este es un curso de inglés conversacional para estudiantes adultos y adultos mayores con conocimiento intermedio bajo del idioma inglés. Los aprendices se exponen a material variado: lecturas, diálogos, material audiovisual, conversaciones reales del diario vivir utilizando el idioma inglés. Interactúan en conversaciones diarias con la docente y con los demás estudiantes. En el proceso de aprendizaje se provee a los estudiantes con material suficiente, actual, real, de relevancia para facilitar el proceso de aprendizaje. Entre los recursos variados de aprendizaje están: lecturas cortas, literatura, vídeos, películas, noticias, cómics... que se obtienen de los medios que estén al alcance de los estudiantes y la docente. Los temas para el curso son de contenido social, cultural, económico de interés y adaptable a las necesidades de los estudiantes con el fin de que el proceso enseñanza y aprendizaje sea significativo.

- **Cine y Literatura (en Inglés) (curso virtual):**

Este es un curso complementario para personas estudiantes adultas y adultas mayores con conocimiento intermedio bajo del idioma inglés. Se da prioridad a la aplicación de vocabulario, estructuras gramaticales y pronunciación a la parte oral con el fin de garantizar una comunicación en el idioma inglés que responda a las posibles necesidades lingüísticas de los y las estudiantes en su vida cotidiana. El mismo consta de cuatro horas lectivas semanales de cincuenta minutos cada una durante un período semestral.

La enseñanza de la cultura angloparlante se puede dar tanto implícita como explícitamente, y se fundamenta en la inherente necesidad de los seres humanos de comunicarse entre sí, independientemente de su cultura, edad, entre otros. Esto,

además, estimula la creación de un ambiente de aprendizaje donde los y las estudiantes pueden comunicarse interculturalmente.

Las prácticas comunicativas dentro del curso tendrán el fin de ayudarle al estudiante no solo a intercambiar información en la segunda lengua adecuadamente, sino también ser representantes de su propia cultura y receptores asertivos(as) de otras perspectivas culturales.

Así mismo, el curso será un espacio donde los y las estudiantes serán estimulados (as) a que desarrollen o se reconecten paulatinamente con funciones cognitivas que pueden ayudarles a desempeñarse de mejor manera como aprendices de una segunda lengua. Además, se les estimulará a que pongan en práctica estrategias de motivación, de toma de riesgo, y de adaptación a los diferentes contextos lingüísticos que se ofrecen como medios pedagógicos en que los (las) educandos desarrollan autoconfianza, autoestima, y cambios de comportamiento positivos para el aprendizaje de las diversas actividades en clase y fuera de ella.

Es un curso totalmente virtual en dónde los y las estudiantes leerán obras literarias y verán versiones fílmicas de las obras para comparar y contrastar, desarrollar pensamiento crítico y estrategias para sacar ideas centrales y secundarias de los textos. Se le dará énfasis a las obras en el contexto cotidiano de los y las estudiantes.

- **Escritura japonesa I (curso bimodal):**

El Curso de escritura japonesa es una introducción básica pero fundamental para el aprendizaje del idioma japonés. En japonés existen tres tipos de escrituras: los silabarios Hiragana y Katakana y los Kanjis. Este es un curso dirigido para las personas adultas y adultas mayores que están interesadas en iniciar el aprendizaje de la escritura japonesa y sus fundamentos. Por lo tanto no se trata de abarcar la parte de su cultura y su legado histórico de lo que es hoy Japón como nación.

- **Escritura Japonesa II (curso virtual):**

En este curso se enseña uno de los tres tipos de escrituras, el silabario Katakana, el cual se emplea para la escritura japonesa en general. El curso tiene como objetivo motivar a las personas participantes a conocer más de la cultura de Japón, a través de su escritura. El curso les brinda un vocabulario suficiente para entablar una conversación básica y comunicativa en idioma japonés.

- **Francés I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII (cursos virtuales)**

Facilita la enseñanza del idioma francés. Tiene como objetivo desarrollar las cuatro destrezas lingüísticas básicas: comprensión oral y escrita y producción oral y escrita, orientadas hacia su uso interactivo. Son 8 niveles de aprendizaje del francés.

- **Francés conversacional (curso presencial):**

Este curso forma parte del proyecto de aprendizaje de idiomas para personas adultas y adultas mayores que imparte la Universidad de Costa Rica. Se encuentra dirigido a personas inscritas en el PIAM, que deseen mantener una formación continua en el idioma francés. En este curso, la persona estudiante fortalecerá su aprendizaje del idioma y de la cultura francófona desarrollando sus habilidades especialmente en la expresión oral y la comprensión oral. Esto por medio de textos, videos, audios, documentos auténticos, entre otros recursos didácticos que serán el conducto para familiarizarse con el nuevo vocabulario y permitirán utilizarlo en un contexto que se acerque lo más posible a la realidad y a la vida cotidiana.

Este curso requiere conocimiento intermedio bajo del idioma francés. Por tal motivo, sólo pueden matricular las personas que finalizaron el nivel Francés VIII o que sea ubicada a partir del examen.

- **Chino mandarín: Cultura y filosofía**

El curso está disponible para el estudiantado en el idioma extranjero chino mandarín y los conocimientos relacionados de cultura y filosofía china profundizando con los ejemplos de personajes famosos asiáticos.

En este curso los estudiantes logran aprender los conocimientos básicos chino mandarín sobre la geografía, el histórico, la filosofía asiática, citas de personajes históricos famosos.

Simultáneamente se enseña a escribir los caracteres mediante prácticas de escritura junto a la formación de las frases y leer las frases en chino mandarín

- **Portugués básico I:**

Facilita la enseñanza del idioma portugués. Tiene como objetivo desarrollar las cuatro destrezas lingüísticas básicas: comprensión oral y escrita y producción oral y escrita, orientadas hacia su uso interactivo. Este curso está dirigido para aquellas personas que no tienen conocimientos en el idioma portugués, pero que desean iniciar su aprendizaje..

Módulo Artesanías y manualidades

- **Bordado en cintas (curso bimodal)**

Buscar proporcional a las y los estudiantes los conocimientos en las técnicas básicas de bordado en cintas para la elaboración de diseños variados. No se requiere ningún conocimiento previo en bordado. Durante el curso se trabajará un muestrario en donde se recopilaran los diseños terminados y les servirá de referencia para futuros proyectos personales. El curso busca desarrollar en las y los estudiantes la creatividad, además que logren utilizar apropiadamente las combinaciones de colores para sus diseños.

Contenidos:

- ❖ Materiales para el bordado
- ❖ Técnicas básicas de bordado en cintas
- ❖ Diseños utilizando las técnicas de bordado en cintas.
- ❖ Elaboración de muestrario

- **Pintura sobre piedras (curso virtual)**

Se trabaja con piedras de río, grabando en ellas diferentes motivos con el empleo de pintura acrílica. Se aplica la técnica de pintura, para lo cual se utilizan lápices para dibujar, pinceles para pintar y pintura acrílica para plasmar en piedras los dibujos. Para lograr un acabado agradable se hace uso de los efectos de color, luz y sombra propios de la pintura. No se requieren conocimientos previos de pintura y cualquier persona puede aprender a realizar los trabajos que se proponen en el curso.

Contenidos:

- ❖ Elementos de dibujo: uso del color, la luz y la sombra para dar forma a los proyectos que se propongan.
- ❖ Selección y preparación de las piedras.

- ❖ Elección del diseño apropiado, preparación de la superficie que se va a trabajar y dibujo base.
- ❖ Elección de colores que se desean emplear, aplicación sobre el dibujo.
- ❖ Utilización de las técnicas de luz y sombra para resaltar detalles del elemento pintado.
- ❖ Trazos finales y aplicación de barniz para proteger y resaltar el acabado de la pintura.

- **Tallado en madera II (curso bimodal)**

En el curso II se desarrolla una obra de escultura en madera que se logra desgastando y puliendo el material y aplicando diversas técnicas aprendidas en el nivel anterior y reforzando con nuevas variantes. El proyecto a desarrollar en el nivel II es una Casa con puentes en un cuadro con medidas 55 x 45 cm.

El curso de tallado en madera busca que las personas puedan generar cuadros en madera con excelentes acabados con la aplicación de diversas técnicas de tallado, pintura, diseño, perspectivas, moldeado y técnicas creativas

Contenidos:

- ❖ Técnica de tallado
- ❖ Técnica de pintura.
- ❖ Técnica de montaje en 3D su obra sobre marco.
- ❖ Técnica de planos en una obra.
- ❖ Técnica de montaje sobre un fondo y cajón.
- ❖ Técnica de elaborar un collage
- ❖ Técnicas de enmarcado.
- ❖ Técnica de acabado de su obra.

- **Origami (curso virtual)**

El curso se basa en la confección de figuras de papel, como por ejemplo: animales, flores, cajas, etc. Se pretende que los y las estudiantes aprendan las técnicas básicas de origami. La palabra Origami proviene del significado ORI que denota plegar y GAMI relacionado con el papel, es decir que el origami o papiroflexia consiste en el arte de plegar el papel. El curso trata de fortalecer en el estudiante, el desarrollo de la capacidad motora fina, ya que se estimula la exactitud y precisión manual al activar la coordinación mano-ojo. Además, se espera colaborar en los procesos de memorización, ya que obliga al cerebro para que el aprendizaje de cada trazo facilite elaborar los proyectos. También se ejercita la creatividad, la concentración, crea ratos de esparcimiento y diversión.

Contenidos:

- ❖ Técnicas de Origami: Tipos de origami, Pliegues básicos, Técnicas básicas
- ❖ Simbología de Origami: Símbolos e interpretación
- ❖ Lectura de diagramas

- **Artesanías en cuero: I (curso bimodal)**

Este curso consiste en trabajar el Cuero mediante diferentes técnicas , ya que este es un material útil y que nos permite realizar diferentes proyectos de alta calidad y durabilidad además por su textura es de fácil manipulación con herramientas correctas.

Contenidos:

- ❖ Identificar los cueros
- ❖ formas de trabajar el cuero
- ❖ Moldes
- ❖ Puntadas
- ❖ Acabados del cuero
- ❖ Realización de los proyectos
- ❖ pintar cuero
- ❖ Marroquinería

- **Filigrana (curso virtual)**

La filigrana es la técnica de artes manuales que consiste en enrollar tiras de papel para realizar formas básicas y con ellas poder elaborar flores, figuras humanas, figuras geométricas y un sin fin de adornos y figuras para decorar y elaborar proyectos diversos como: tarjetas, portarretratos y cuadros

Contenidos:

- ❖ Filigrana como técnica manual
- ❖ Técnicas de enrollado del papel
- ❖ Uso de herramientas básicas para filigrana
- ❖ Elaboración de proyectos

- **Regalitos en Quilting I (curso virtual)**

El Quilting es una técnica que trabaja con telas bajo la modalidad de ir acolchonando y uniendo patrones para la elaboración de diversos proyectos .El curso le permitirá a las personas estudiantes aprender a cortar correctamente las telas, colocar forros y la guata, la estructura portadora así como las diferentes técnicas de Quilting (acolchado) y aplicación de algunas puntadas de bordado para la elaboración de los proyectos propuestos.

Contenidos:

- ❖ Definición de conceptos básicos: teoría del color y correcto uso de las herramientas de quilting.
- ❖ Técnica de aplique y bordado.
- ❖ Técnica de patchwork:
- ❖ Técnica de quiltagami
- ❖ Técnica de scrapquilt

- **Pintura 3 en 1 (curso virtual)**

En este curso se aprende a pintar sin importar las pinturas que tengas, acrílica, tubo o tela. Paso a paso aprenderemos a combinar, difuminar y mezclar, muy fácil y con materiales que tenemos en casa para realizar composiciones de diseño.

Contenidos:

- ❖ Mezclar, difuminar y expandir
- ❖ Combinación de color
- ❖ Elaboración de trabajos.

- **Mosaico I (curso presencial)**

Técnica que consiste en la elaboración de una figura u obra pictórica con pequeñas piezas de diversos materiales, en este caso vidrio/mosaico. Se pretende fortalecer las capacidades creativas y elaborar muestras propias y trabajos decorativos.

Contenidos:

- ❖ Mosaico hecho en papel.
- ❖ Técnicas en mosaico.
- ❖ Corte y manipulación del vidrio en el mosaico.
- ❖ Construcción de figuras y dibujos en mosaico.

- **Quilting III y Quilting V (cursos presenciales)**

Contenidos:

- ❖ Aspectos básicos en el aprendizaje de la técnica Quilting.
- ❖ Desarrollo de diferentes técnicas en Quilting. (Bloques técnica Patchwork, Técnica Vuelo de la Oca, Técnica Ventana Catedral)
- ❖ Elaboración de proyectos con un exitoso producto final.

Módulo Movimiento Humano

- **Zumba® (curso presencial)**

Una clase de Zumba® tiene una duración de 60 minutos y utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, la bachata y el reguetón. La música de una clase contiene arreglos específicos para Zumba® Fitness y una clase puede utilizar un estilo libre coreografiado, donde el instructor tiene libertad de creación o un estilo coreografiado, donde el instructor aprende las coreografías que son montadas por la empresa y se distribuyen como insumo para los instructores.

Contenidos:

A nivel físico:

- ❖ Capacidad aeróbica
- ❖ Postura
- ❖ Coordinación
- ❖ Conciencia corporal
- ❖ Conciencia espacial
- ❖ Fuerza muscular

A nivel emocional:

- ❖ Disminuir estrés y ansiedad
- ❖ Estado de ánimo
- ❖ Confianza

- **Acondicionamiento físico (curso presencial)**

El curso de acondicionamiento físico consiste en ejercicios específicos para personas adultas y adultas mayores, con el fin de mejorar la condición física, la fuerza,

coordinación y calidad de vida de los estudiantes. Además de trabajar en la salud física, el/la estudiante mejorará su salud mental y emocional al poder compartir con otras personas durante la clase.

Contenidos

- ❖ Acondicionamiento físico.
- ❖ Resistencia cardiovascular.
- ❖ Resistencia cardiorrespiratoria.
- ❖ Flexibilidad.
- ❖ Fuerza.

● **Yoga y valores para vivir (curso presencial)**

El Yoga se practica en la India desde hace varios miles de años. Basada en la búsqueda de los valores superiores de la vida, con independencia del entorno cultural, religioso y material, consigue que tanto el cuerpo como la mente armonicen con las leyes de la naturaleza. Practicar yoga aporta grandes beneficios para aumentar la calidad de vida. Trata de hacer ejercicios físicos y mentales para mejorar.

Hay posturas para mayores de 50, que consisten en más movimiento y fortalecimiento; ejercicios que mejoran la capacidad pulmonar y la fuerza de las piernas, para prevenir caídas. Se puede realizar Yoga con silla y otros ejercicios que encaminan a respirar mejor, ejercitar la mente y tranquilizarse.

Contenidos

- ❖ Teoría de Filosofía del Yoga
- ❖ Teoría de Valores para Vivir
- ❖ Técnicas de movimientos articulares
- ❖ Técnicas de relajación muscular
- ❖ Técnicas y secuencia posturas físicas en silla, de pie o con pared
- ❖ Técnicas de respiración Técnicas de meditación

- **Aeróbicos (curso presencial)**

Consiste en la realización de ejercicios físicos, comenzando con un estiramiento, trabajo cardiovascular de bajo impacto. Utiliza la modalidad de aeróbico en coreografías cortas de fácil aprendizaje, hasta ejercicios más localizados, como abdominales de pie. Se realizan ejercicios de flexibilidad y estiramiento.

Contenidos

- ❖ Resistencia cardiovascular
- ❖ Resistencia cardiorrespiratoria
- ❖ Flexibilidad
- ❖ Fuerza
- ❖ Coordinación
- ❖ Ritmo

- **Aeróbicos bailables (curso presencial)**

Durante el curso de aeróbicos bailables el estudiante desarrollará un conocimiento general de diferentes ritmos musicales, como salsa, merengue, bachata, cha cha cha, flamenco, Vallenato, entre otros ritmos. Siempre, en un ambiente seguro para el descubrimiento de las capacidades del cuerpo. Además de trabajar en la salud física, el/la estudiante mejorará su salud mental y emocional. Se realizan coreografías cortas y sencillas, que estimulan la coordinación, agilidad y memoria a corto, mediano y largo plazo.

Contenidos

- ❖ Coordinación
- ❖ Movimiento
- ❖ Conciencia corporal
- ❖ Salud física, mental y emocional.
- ❖ Velocidad

- ❖ Tiempo musical
- ❖ Correcta posición del cuerpo
- ❖ Confianza
- ❖ Diversión

Ritmo y movimiento popular (curso presencial)

El curso ritmo y movimiento popular se centra en la exploración de las diferentes partes del cuerpo, utilizando distintas posiciones corporales, por ejemplo, abiertas y cerradas, propias de la danza. Previo al trabajo corporal propiamente dicho, se realiza un calentamiento de media hora, esto para que el cuerpo esté preparado para realizar los movimientos rítmicos populares.

Contenidos:

- ❖ Calentamiento y vuelta a la calma
- ❖ Motora gruesa
- ❖ Resistencia cardiovascular
- ❖ Flexibilidad, fuerza, equilibrio, coordinación,
- ❖ Factores de riesgo coronario,
- ❖ Repeticiones.
- ❖ Componentes prácticos de la música, el ritmo.

● **Taekwondo (curso presencial o virtual según horario matriculado)**

Se pretende ir incorporando una serie de ejercicios de calentamiento y estiramiento, variedad de técnicas, fundamentos, técnicas de patadas y golpes, así como vocabulario en idioma Coreano. Se procura concientizar a los integrantes del grupo sobre la importancia de realizar ejercicios para el bienestar físico y mental. En este curso los alumnos tienen libertad de realizar los ejercicios a su propio ritmo de acuerdo a su capacidad física.

Contenidos:

- ❖ Sistema de entrenamiento
- ❖ Ejercicios continuados de intensidad moderada
- ❖ Ritmo uniforme
- ❖ Capacidad de recuperación
- ❖ Adaptación fisiológica
- ❖ Trabajo físico
- ❖ Evaluación técnica
- ❖ Condición física

- **Actividades folclóricas (curso presencial)**

❖ Para poder ejecutar danzas costarricenses, se debe comprender el contexto cultural donde han sido creadas, por lo que este curso pretende brindar al estudiante conocimientos básicos de la historia y la cultura popular tradicional, así como, enfrentarlo a una realidad nacional, que le permita comprender y analizar aspectos básicos tradicionales, que han influenciado en el desarrollo del ser costarricense. Una vez que el estudiante concientiza lo analizado de manera teórica, se procederá a la ejecución de los pasos básicos utilizados en los bailes típicos de Costa Rica, así como el manejo de pañuelos, sombrero y el faldeo, hasta llegar a la ejecución de coreografías básicas de corte tradicional.

Contenidos:

- ❖ Conceptos básicos de la cultura popular
- ❖ El ritmo como elemento básico de las danzas costarricenses
- ❖ Pasos y ritmos básicos de las danzas costarricenses
- ❖ La música y las de las danzas costarricenses
- ❖ El traje tradicional costarricense
- ❖ La vivienda costarricense
- ❖ Artesanía y comida tradicional costarricense
- ❖ Culturas costarricenses
- ❖ Danza

- **Movimientos básicos del TaiChi (curso virtual)**

El curso se impartirá en su en forma virtual. La metodología en la que se van a desarrollar las lecciones será de fácil entendimiento y práctica para los participantes. El objetivo es poder lograr fomentar el aprendizaje y comunicación en ambos sentidos, facilitadora y participantes de forma sincrónica. El Tai Chi es un tipo de ejercicio terapia, son movimientos suaves ideales para personas mayores. Esta técnica de origen chino es excelente para desarrollar más equilibrio, evitar caídas, mejorar la postura, la respiración y ayuda a mitigar los efectos negativos del estrés. Se les facilitará un link en YouTube para reforzar con clases asincrónicas esporádicamente.

Contenidos:

- ❖ Respiración y movimiento coordinado
- ❖ Corrección y conciencia postural equilibrio
- ❖ Movimientos básicos del Tai Chi Chuan
- ❖ Fortalecimiento funcional equilibrio

- **Tango básico mujeres y básico hombres (curso presencial)**

En este curso se utilizan los recursos del tango como baile social de pista, para fomentar la capacidad física y psicosocial de las personas participantes. Se brindan conocimientos básicos sobre los principios del baile del tango, orígenes, secuencias básicas, elementos de improvisación, equilibrio, agilidad y conciencia corporal.

Contenidos:

A nivel físico:

- ❖ Equilibrio
- ❖ Fuerza muscular
- ❖ Coordinación
- ❖ Conciencia corporal

- ❖ Postura y eje

A nivel emocional:

- ❖ Autoestima
- ❖ Inteligencia emocional (autoempatía): es la capacidad de aceptar el proceso natural de cada uno(a) y no forzarlo
- ❖ Manejo de emociones disfuncionales como el estrés y la ansiedad

Aspecto recreativo:

- ❖ Disfrute
- ❖ Relajación

Aspecto técnico:

- ❖ Destrezas musicales
- ❖ Técnica de equilibrio
- ❖ Colocación de pies
- ❖ Desarrollo del proceso de caminata
- ❖ Manejo de la energía corporal
- ❖ Expresividad
- ❖ Movimientos suaves y marcados

- **Pilates (curso bimodal)**

El curso pretende ofrecer un acercamiento al método Pilates, por medio del cual los y las participantes podrán conocer los principios que lo sustentan y explorar algunos de los muchos beneficios que podrían adquirir para mejorar su movilidad general incorporando este efectivo método de entrenamiento a su vida cotidiana.

Contenidos:

- ❖ ¿Qué es Pilates?

- ❖ Historia
- ❖ Pilates clásico
- ❖ ¿Cómo funciona el método Pilates?
- ❖ Principios básicos del método
- ❖ Concepto de Powerhouse
- ❖ Ventajas del método Pilates
- ❖ Ejercicios que conforman el programa de iniciación
- ❖ Postura y movimiento

- **Natación principiantes, intermedios y avanzados**

Natación Principiantes: Está orientado a la enseñanza de los estilos libre y dorso. La persona no necesita tener ningún conocimiento, ya que se inicia de cero.

Natación Intermedios: Está orientado a continuar con el aprendizaje de las técnicas libre y dorso. Debe existir un dominio de flotación ventral y dorsal, de la patada con tabla y flecha y las técnicas 1, 2 y 3; que son progresiones de enseñanza.

Natación avanzados: Este curso está orientado a personas que ya saben nadar. Se espera que puedan nadar a lo largo de la piscina y realizar flotación vertical en la fosa de clavados, que tiene una profundidad de 5 metros.

Contenidos:

- ❖ Burbujas
- ❖ Técnicas 1, 2, 3, 4 y 5 (progresiones de enseñanza y mejoramiento de estilos)
- ❖ Patada con tabla y flecha
- ❖ Inmersión
- ❖ Clavados
- ❖ Técnica de libre
- ❖ Técnica de dorso

- **Softball (curso presencial)**

El softbol es un deporte de conjunto, derivado del béisbol. Se juega con una pelota más grande y su lanzamiento se efectúa por debajo del hombro. Es un deporte que se adapta excelentemente para ser practicado por diferentes poblaciones y en especial la población mayor de 50.

Contenidos:

- ❖ Lanzamientos
- ❖ Atrapadas
- ❖ Bateos
- ❖ carreras
- ❖ Reglamentos
- ❖ Acondicionamiento físico

- **Senderistas PIAM-UCR (curso presencial)**

El senderismo, es una especialidad del montañismo, se caracteriza por ser una actividad física recreativa no competitiva que se realiza sobre caminos marcados por el gobierno local o el de cada país.

Con este se busca activar a las personas y acercarlas al medio natural, al conocimiento de las zonas por medio de su patrimonio, su cultura y tradiciones, utilizando sus vías de comunicación, tales como cañadas, caminos vecinales y senderos. Esta actividad se constituye en una simbiosis entre deporte, cultura y medio ambiente. En principio, las características que pueden esperarse de un sendero son las siguientes:

1. De fácil acceso y apto para la gran mayoría de la población.
2. Transitable durante todo el año.
3. Debe contar con comunicación en sistemas antiguos y modernos de vialidad.
4. De interés paisajístico, histórico, etnográfico o medioambiental
5. Fomentar la actividad senderista de la zona que se visita.

El senderismo es una actividad que puede ser realizada por personas de cualquier edad preferiblemente que sean mayores edad, hasta adultos mayores que no tengan cirugías importantes y de riesgo en alguna articulación, como podrían ser los reemplazos de rodillas o caderas, u otras que incapaciten a la persona en su desplazamiento.

Contenidos:

- ❖ Desarrollo de la Resistencia cardiovascular, la propiocepción, fuerza, potencia, coordinación.
- ❖ Caminata continua y a diferentes intensidades y repeticiones.
- ❖ Mediciones por medio de tests de la condición física y autopercepción del cansancio percibido, etc.

● **Hatha yoga (curso presencial)**

En este nivel se brindarán conocimientos básicos sobre la filosofía del Hatha Yoga y su aplicación en la vida diaria como método para tener una mejor calidad de vida.

El Hatha Yoga se basa en una serie de posturas corporales, llamadas asanas, cuyo propósito es lograr que el cuerpo esté apto para la meditación, ayuda a aliviar los efectos nocivos del estrés, a mantenerse en forma, desarrollar equilibrio y coordinación. Además genera motricidad sin causar tensión y desequilibrios en el cuerpo.

Contenidos:

- ❖ Conceptos básicos de Hatha Yoga
- ❖ Saludos, despedidas en Indú o sanscrito
- ❖ Nombres de las chacras.
- ❖ Ejercicios de calentamiento
- ❖ Ejercicios de flexibilidad
- ❖ Ejercicios de relajación

- ❖ Ejercicios de masajes para mejorar la circulación.
- ❖ Ejercicios de estiramiento.
- ❖ Ejercicios de respiración
- ❖ Ejercicios de sanación
- ❖ Consejos varios

Módulo Estilos de vida saludables.

- **Taller de Teología Ecuménica (curso virtual)**

Este taller estudia la Sabiduría Bíblica, desde el libro de Eclesiastés o Qohelet. Ambos libros expresan lo que se ha aprendido después de llegar a la madurez, y también cómo madurar. Eclesiastés evoca las experiencias de una persona adulta mayor que enfrenta el pesimismo de sus últimos días y cómo salir adelante en ese trajín.

Contenidos:

- ❖ Introducción al taller
- ❖ Introducción a la literatura sapiencial.
- ❖ Sabiduría, ¿qué es? Su legado
- ❖ Introducción a Qohelet
- ❖ Los consejos de Qohelet
- ❖ Cuestionario 1-12

- **Fortaleciendo mi Autoestima e Inteligencia Emocional: Conexión Emocional con Propósito (curso virtual)**

Este curso está diseñado para las personas adultas y adultas mayores que deseen darse un espacio para ellas mismas de crecimiento personal al invertir tiempo en cuidar su salud mental y con ello mejorar su calidad de vida. En este curso los participantes aprenderán mediante una metodología variada con material visual, escrito y ejercicios teórico-prácticos conceptos, técnicas y estrategias sencillas y de fácil aplicación en la cotidianeidad para fortalecer la autoestima y la inteligencia emocional con el objetivo de reconectar con nuestra fuerza emocional, esencia y propósito de vida.

Contenidos:

- ❖ Conceptos básicos
- ❖ Autoconciencia y autorregulación
- ❖ Autoestima
- ❖ Motivación

- ❖ Comunicación asertiva
- ❖ Habilidades sociales
- ❖ Construcción del propósito de vida

- **Practicando el poder del ahora (IV) (curso virtual o presencial según horario matriculado)**

Este curso pretende brindar un espacio de reflexión e intercambio de experiencias a los alumnos (as) que han participado de los talleres El poder del ahora mejora mi calidad de vida. Brindar un espacio donde se puedan compartir experiencias y proponer ejercicios que permitan llevar a la práctica los conocimientos compartidos en los talleres, es de suma importancia para los alumnos (as). Todo ésto con el fin de lograr un cierre adecuado al trabajo que se realiza durante los semestres anteriores.

Contenidos:

- ❖ Practicando el poder del ahora.
- ❖ Presupuesto mental.

- **La Negociación, la Mediación y la Conciliación como estrategias de Resolución de Conflictos (curso virtual)**

El Taller desarrolla de forma virtual las estrategias para aprender a reconocer el conflicto y el manejo de las herramientas adecuadas para su resolución mediante casos prácticos que se generan en el entorno familiar, comunal y social en general. Persigue aprender a controlar las situaciones conflictivas mediante la negociación, enfocándose en el desarrollo de una actitud positiva y de liderazgo como medios para resolver las diferencias de manera pacífica, transformando el conflicto en un medio positivo de aprendizaje y de superación.

Contenidos:

- ❖ El conflicto: Definición. Elementos presentes en el conflicto

- ❖ La negociación: Definición. Clases de negociación. Preparación y Proceso de la negociación.
- ❖ Actitud para una negociación efectiva, mesa de negociación.
- ❖ El tercer lado. La negociación asistida.
- ❖ La Mediación. Concepto. Objetivo. Características. Actores presentes en la mediación. El mediador.
- ❖ La Conciliación. Concepto. Objetivo. Características. Actores presentes en la conciliación.

- **Agricultura Orgánica (curso bimodal)**

En este curso se desarrollará el tema de la agricultura orgánica, incluyendo: la situación actual de la agricultura, la salud y la nutrición de las plantas, los conceptos y las prácticas de la agricultura orgánica (la producción de abonos e insumos orgánicos). Esto con la finalidad de que los participantes inicien su experiencia en la producción de alimentos en la huerta orgánica casera.

Contenidos:

- ❖ La Agricultura Orgánica como movimiento social transformador
- ❖ El suelo como entidad viva
- ❖ El papel de los microorganismos
- ❖ Producción de bioinsumos
- ❖ Manejo biológico del suelo
- ❖ Elaboración de Abonos Orgánicos
- ❖ Control biológico de plagas y enfermedades
- ❖ Bioinsumos

- **Taller de Estimulación Cognitiva (curso presencial)**

El curso pretende que las personas puedan ejercitar y fortalecer sus capacidades cognitivas mediante estrategias y ejercicios desarrollados para la dicha acción

Los procesos de estimulación cognitiva permiten optimizar tareas como concentración, atención, lenguaje y comprensión las cuales permiten bienestar en las personas aumentando la creatividad, imaginación, la retención y agilidad mental beneficiando la memoria y las actividades diarias.

Este curso por tanto permite la estimulación de la memoria mediante ejercicios de atención, lenguaje y cálculo, con folletos diseñados para tales fines por el Centro de Prevención del deterioro cognitivo, Madrid, España.

Contenidos:

- ❖ Introducción a la memoria
- ❖ Tipos de memoria
- ❖ Estrategias para estimular la memoria
- ❖ Ejercicios para estimular la memoria

● **Plantas medicinales 2 (curso presencial)**

El curso pretende que los estudiantes conozcan las utilidades que las plantas medicinales nos proporcionan día a día en el tratamiento de enfermedades y/o la prevención de las mismas. Además conocerán las diferentes técnicas de extracción de principios activos de las plantas a utilizar, también los métodos de conservación de extractos, jarabes, jugos, batidos, ungüentos, etc. y aprenderán a distinguir la diferencia entre un medicamento elaborado con plantas medicinales y otro de medicina convencional.

Contenidos:

- ❖ Concepto de plantas medicinales.
- ❖ Principios activos.
- ❖ Técnicas de extracción de principios activos.
- ❖ Clasificación.
- ❖ Consumo de plantas medicinales y/o alimenticias.
- ❖ Protección del cabello y la piel.

- ❖ Fortalecimiento del Sistema Inmunológico.
- ❖ Giras educativas.
- ❖ Elaboración de batidos y té.
- ❖ Plantas que ayudan al Sistema Circulatorio.
- ❖ Cómo ayudan al Sistema Digestivo.
- ❖ Plantas que ayudan a las personas diabéticas a vivir con calidad de vida.

- **Eco-gastronomía y Slow Food (curso bimodal)**

El curso permite a los y las estudiantes acercarse a la valoración de nuestra gastronomía y productos locales desde la filosofía de Slow Food que promueve por medio de conocer, conservar, usar y valorar los productos y alimentos buenos, limpios y justos, integrando los estilos de vida saludable y estrategias de mercado/ consumo de las personas en su vida cotidiana brindando a los estudiantes herramientas y soluciones, con responsabilidad para minimizar los impactos futuros, en recursos naturales, el ecosistema, los valores, ideales y bienestar de la sociedad.

Contenidos:

- ❖ Productos y comidas tradicionales y Km=0.
- ❖ Comidas étnicas y el valor de nuestra gastronomía.
- ❖ Recopilación de recetas con alimentos de temporada ricos y saludables.
- ❖ Inocuidad.
- ❖ Importancia de la Sostenibilidad:
- ❖ Conservación de semillas y recursos naturales. Efecto de los transgénicos en la biodiversidad.
- ❖ Buenas prácticas Agrícolas (Huertos caseros, escolares, comunitarios y otros).
- ❖ Promover la calidad de los productos desde el campo a la mesa. Sin usar preservantes químicos, ni otros componentes que afecten la salud.
- ❖ Tema socio económico
- ❖ Economía solidaria: Apoyo a comunidades, escuelas o entidades de bien social.

- ❖ Mercado de la Tierra de Slow Food. Apoyando a pequeños emprendedores: productores, cocineras, chefs y artesanos. Se realiza cada tres meses en el CONARE.

- **Guardianes del Bienestar para una vida plena (curso virtual)**

El curso está orientado a generar buenas prácticas de salud general, fortalecimiento las esferas física – mental – espiritual, se busca proveer a la persona estudiante de técnicas prácticas de autoaplicación para una mayor plenitud en el marco del autocuidado con espacios de relajación, meditación, respiración y reflexión.

Contenidos

- ❖ Cuidados Físicos y salud espiritual
- ❖ Salud como concepto integral
- ❖ Cuidados de la palabra y el pensamiento
- ❖ Imaginación. Meditación. Visualización creativa.
- ❖ Cuidados del carácter y emoción
- ❖ Afirmaciones

- **Programación Neuro-lingüística (PNL) (curso virtual)**

PNL buscar reprogramar nuestra propia mente. El curso propone desaprender y vivir conforme a la vida misma, no en función de lo que se ha aprendido socialmente. Has aprendido que debes crecer, estudiar, tener una profesión, un empleo público porque te garantizará un futuro mejor. Te enseñan que debes tener una vida con determinados patrones y te pasas la vida intentándolo. Pero, ¿al servicio de quién estás? ¿Al tuyo? No, estás al servicio de esos referentes que vienen de tus padres. Pero ellos tampoco eran muy conscientes y repetían lo que les habían enseñado, y seguían la rueda. Un día tienes que parar y cuestionar esos patrones. Este trabajo propone que dentro de nosotros se encuentra toda la sabiduría necesaria para estar bien, pero necesitamos estar conectados con ella y no con lo que hemos aprendido, porque lo aprendido es una puerta que corta esa conexión, es así que el curso se centra en la capacidad de entender

la totalidad de cómo uno funciona, entendiendo que no somos nuestros pensamientos sino que estos solo son algo que nos ocurre.

Contenidos:

- ❖ Entender en qué consiste la PNL
- ❖ Aplicar técnicas de PNL prácticas a su propia vida
- ❖ Resignificar sus memorias y potenciar sus recuerdos
- ❖ Reconocer el poder de sus palabras y mejorar su lenguaje con el fin de ser más asertivo
- ❖ Modelar la excelencia y copiar modelos de éxito de otros individuos

● **Lógica matemática recreativa (curso bimodal)**

El curso de lógica matemática recreativa busca ejercitar intelectualmente y enriquecer su calidad de vida de las personas mediante actividades planificadas que activen el pensamiento deductivo y analógico. Además, de ver algunos elementos muy básicos de la lógica matemática habrá sesiones de dominó, sudoku, actividades con palillos, entre otros. Con el establecimiento del curso “Razonamiento lógico matemático para adultos” se persigue como objetivos específicos el mantener y desarrollar una actividad intelectual y además compartir en un ambiente universitario que le permita abrir espacios de desarrollo y con ello una mejor calidad de vida.

Contenidos:

- ❖ Razonamiento
- ❖ Razonamiento deductivo
- ❖ Diagramas de Venn
- ❖ Los problemas lógicos como gimnasia mental

Módulo Arte y Cultura.

- **El arte del bonsái (curso virtual)**

Se enseñan las técnicas de poda y alambrado (modelaje), para darle forma a un bonsái en sus diferentes estilos de una manera teórico-práctico, así como el mantenimiento básico del bonsái. Este arte sensibiliza más a las personas que lo practican y aumenta su autoestima, al sentir una gran satisfacción personal por los logros que se van consiguiendo a medida que se va transformando una planta en un árbol bonsái. Las técnicas aprendidas se pueden aplicar a los propios jardines para mejorarlos. Es necesario consultar la lista de materiales requeridos, los cuales tienen que ser costeados por las personas estudiantes.

Contenidos:

- ❖ Origen, definición y clasificación del bonsái. Herramientas y materiales para bonsái.
- ❖ Formas de reproducción del bonsái.
- ❖ Proyecto 1: Cómo triangular un bonsái.
- ❖ Proyecto 2: Cambio de copa de un bonsái.
- ❖ Formas de regar un bonsái.
- ❖ Donde situar tu bonsái.
- ❖ Proyecto 3: Estilo enraizado en roca (Ishizuke). Técnica del alambrado (I parte).
- ❖ Proyecto 3: Estilo Ishizuke. Montaje en una roca (II parte)
- ❖ Los árboles de la paciencia.
- ❖ Poda y defoliación de un bonsái.
- ❖ Defoliación y alambrado de un bonsái.
- ❖ Proyecto 4: Crear un mini Jardín Zen.
- ❖ Proyecto 5: Cómo hacer raíces aéreas en un bonsái.
- ❖ Principios básicos en ramas, troncos y ápices de árboles bonsái.
- ❖ Ramas y ápices defectuosos en un bonsái.
- ❖ Proyecto 3: Estilo Ishizuke. Trasplante a maceta de bonsái.

- **Trazos, arte, vida y comunidad (curso virtual)**

Este curso ofrece la posibilidad de fortalecer el uso de un lenguaje técnico común, balancear las destrezas técnicas y motoras, así como permitir el acceso a información tanto histórica como actual respecto a las artes visuales. Se busca familiarizar a los y las estudiantes con diversas técnicas plásticas enfocadas en la construcción de un proyecto pictórico personal adaptando la metodología del curso a los requerimientos virtuales.

En el curso, las personas participantes pueden elegir desarrollar sus proyectos usando diversas técnicas bidimensionales como:

- ❖ Acrílico.
- ❖ Acuarela.
- ❖ Grafito.
- ❖ Carboncillo.
- ❖ Tinta.
- ❖ Tiza pastel.
- ❖ Óleo.
- ❖ Composición y diseño.
- ❖ Dibujo.
- ❖ Técnica mixta.

- **Historia del pueblo judío e Israel (curso virtual)**

El curso pretende dar una pincelada a la historia del pueblo judío por medio de fuentes bíblicas y extrabíblicas, así como de hallazgos arqueológicos que sustenten lo estudiado.

Contenidos:

- ❖ Eventos históricos más destacados dentro de la historia judía que han tenido repercusión hasta la fecha.
- ❖ El fundamento arqueológico, bíblico y extrabíblico que hace referencia a la historia antigua del pueblo judío y de la Tierra de Israel.

- **Taller corto: Gratitud con té (taller presencial)**

El curso tiene como requisito haber aprobado Introducción al mundo del té o cualquier curso de Historia y Geografía del Té, impartidos por la facilitadora en años anteriores.

El taller requiere la adquisición de materiales, por lo que tiene una inversión aproximada de ₡5000 colones para los tés (de hojas) de calidad y un mini cuenco para la cata.

El taller consiste en agradecer por el retorno de encontrarnos nuevamente, mediante una cata de té. Se probarán Té blanco, té verde, te Oolong, Té negro y Té Puerh. Pretende entrar en un ambiente de relajación con sonidos de musicoterapia y del cuenco tibetano, y así agradecer por la vida, el planeta, nuestro cuerpo, nuestros seres queridos, nuestros alimentos, la abundancia y el amor.

Contenidos:

- ❖ Por la vida
- ❖ Por el planeta
- ❖ Por nuestro cuerpo
- ❖ Por nuestros seres queridos
- ❖ Por nuestros alimentos
- ❖ Por la Abundancia
- ❖ Por el Amor

- **Taller corto: Aprendiendo a tocar flauta dulce II (curso presencial)**

Taller de ocho semanas: En el transcurso del curso, los alumnos adquieren herramientas para aprender a tocar flauta dulce desde lo más básico como las notas musicales o la posición de los dedos, hasta canciones conocidas por todos sin necesidad de tener conocimientos de música ni de pentagramas.

Contenidos:

- ❖ Conocimiento del instrumento: Flauta dulce Soprano.

- ❖ Manejo de la flauta dulce y respiración para producción del sonido.
- ❖ Lectura musical: pentagrama y notas musicales en la octava 5.
- ❖ Coordinación motora y auditiva.

- **Regiones del mundo (curso virtual)**

Al referirnos a las Regiones del mundo hablamos de un espacio físico compartido en distintos lugares del planeta definido por topografía, clima, vegetación, explotación de recursos naturales, eventos históricos, o por etnias, tradiciones, idioma y otros tipos de identidades. Estos espacios geográficos configuran las distintas regiones que conforman el mundo en que vivimos. Para el curso se escogen las regiones con mayor contenido histórico y cultural, con características particulares que despierten el interés de los estudiantes.

Contenidos:

- ❖ Conocimiento y tipología de los entornos regionales en distintos ámbitos mundiales.

Módulo Grupos y talleres artísticos

- **Taller de Teatro para principiantes II (curso presencial)**

El taller será una herramienta de enseñanza para el desarrollo de la creatividad, de la interpretación de memoria, de habilidades expresivas y personales, por medio del conocimiento de los fundamentos teóricos del teatro, la comprensión de su importancia, la adquisición de competencias de comunicación desde el arte teatral y el reconocimiento del ser humano desde una perspectiva sistémica.

Contenidos:

- ❖ Principios del teatro
- ❖ Expresión corporal y corporeidad
- ❖ Técnicas de juego dramático
- ❖ Juegos teatrales
- ❖ Talleres prácticos

- **Grupo de Teatro alternativo (curso bimodal)**

Este curso se enfocará en desarrollar el proceso creativo de los participantes mediante el goce y disfrute del juego escénico en un ambiente de camaradería y respeto plasmado en ejercicios escénicos basados en situaciones vividas por los alumnos.

Contenidos:

- ❖ Reconocimiento y entrenamiento corporal y vocal.
- ❖ Entrenamiento de la concentración, agilidad mental y evocación sensorial.
- ❖ La construcción de un producto escénico

- **Técnicas para narrar cuentos (curso presencial)**

El taller “técnicas para contar cuentos” está dirigido a estudiantes del PIAM que mediante información teórica, dinámicas y lúdicas, obtendrán herramientas de acuerdo a sus capacidades individuales para avanzar en expresión corporal, oral y manejo del espacio para obtener las bases de un cuento.

Contenidos:

- ❖ Teoría e historia del cuento.
- ❖ Distintas formas narrativas (anécdota, mito, leyenda, relato, fábula, cuento).
- ❖ Propósito y objetivo que persigue la narración oral.
- ❖ Cuentos populares o tradicionales 7 dinámicas.
- ❖ Cómo contar cuentos.
- ❖ Cuentos de autores costarricenses.
- ❖ Dinámica de libros.
- ❖ Narración de cuentos 7 expresión artística.
- ❖ Cuentos afrolimonenses.
- ❖ 10 aspectos para contar un cuento.
- ❖ Cómo debe narrarse.
- ❖ Cuento terapia - El poder sanador de los cuentos.
- ❖ La preparación del cuento.
- ❖ Expresión artística.

Módulo Conocimientos Generales.

● Taller reflexión y escritura creativa (curso bimodal)

Es un curso de escritura creativa. Incluye relatos de vida, trabajo, viajes. Etc. Cuentos, minirrelatos, poesía. **No es** un curso de ortografía y gramática. No se dejan tareas. Cuando tiene el texto lo presenta y todos hacen observaciones. Y el escritor decide que se deja y que no. Este curso es importante porque permite animar a que saque esos escritos guardados o esas nuevas historias que usted requiere de dar a conocer. Le permite a las personas estudiantes el beneficio del placer del acto creativo. El beneficio de ser escuchados por otros estudiantes. El beneficio del método de observación. Y el beneficio de la comunicación de grupo con intereses comunes.

Contenidos:

- ❖ Lecturas de los estudiantes.
- ❖ Lecturas de otros autores.
- ❖ invitación de escritores para conocer sus “trucos” para escribir y conocer su obra.
- ❖ Temas unidos al acto creativo: cuento, aforismos, técnicas, el título, los finales, los diálogos, el argumento.

● Investiguemos nuestro contexto (curso virtual)

Este curso aporta herramientas prácticas y sencillas que permiten a las personas participantes entender de manera crítica y, en la medida de lo posible, experimentar los procesos de investigación, que de cerca o de lejos, afectan su vida diaria o su entorno inmediato. Las habilidades que más se fomentan son: la curiosidad, la observación, el contraste, la formulación de preguntas e hipótesis y la interpretación crítica de información. En cada sesión se expone y discute la aplicación práctica de diferentes métodos de investigación y de creación de conocimiento, desde las más “intuitivas” hasta, progresivamente, otros enfoques más sistemáticos y rigurosos. Aunque el curso llega a tocar unos pocos debates de la filosofía de la ciencia (por ejemplo: ¿Qué es

conocimiento?), su enfoque es esencialmente práctico (por ejemplo: ¿Cómo interpreto una encuesta o leo un gráfico?), para que las personas estudiantes se lleven resultados concretos y útiles para el diario vivir.

Contenidos:

- ❖ Ciencia: un poco de historia. Tipos de conocimiento. Teorías absurdas
- ❖ Prueba y error
- ❖ Tradición / Conocimiento indígena. Papel de la intuición
- ❖ Observación, comparación, contraste
- ❖ Experimentación. Método científico. Hipótesis, teoría
- ❖ Enfoques reduccionistas y holísticos. Crítica posmoderna de la ciencia.

Imperialismo científico

- ❖ Interpretación de encuestas
- ❖ Análisis de tendencias, correlación
- ❖ Regresión. Lectura de gráficos. Cómo desbaratar datos falsos
- ❖ Culminación de proyecto grupal. Conclusión del curso

● **Física sin matemática (curso presencial)**

Este **no es** un curso regular de física, como el que se imparte en un Colegio, o en los primeros años de la Universidad. Aquí encontrará una presentación de algunos temas de física, fundamentalmente los que se conocen con el nombre de “mecánica”, pero atendiendo principalmente a la parte conceptual y básica, descrita con muy poca operatoria matemática, más bien, por medio de descripciones verbales. En cada clase se recogerá una lista de “preguntas” de interés de los participantes, a las que se tratará de dar una respuesta (con referencias), durante las clases siguientes.

Contenidos:

- ❖ Conceptos básicos específicos
- ❖ Principales de la parte de la física, llamada “Mecánica”.

- ❖ Vocabulario correcto para referirse a fenómenos físicos.
- ❖ Cálculos básicos sobre cantidades físicas.

- **Conversemos sobre astronomía (curso presencial)**

Este es un curso impartido para adultos mayores, pero lo que usted aprenda y practique aquí, podrá utilizarlo casi con cualquier miembro de su familia, sin importar edad y disfrutar en conjunto los conceptos astronómicos y disfrutar las maravillas del cielo nocturno. El enfoque está orientado hacia la clarificación de conceptos y la observación del cielo, para que lo disfrute de manera personal, con familia y amigos.

Contenidos:

- ❖ La Tierra, el Sol y la Luna
- ❖ Mercurio, Venus y Marte
- ❖ Gigantes gaseosos (Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno).
- ❖ La esfera celeste. Constelaciones, nebulosas, galaxias y grupos de estrellas.
- ❖ El cielo durante el año
- ❖ Constelaciones, grupos de estrellas, cúmulos, nebulosas, agujeros negros, galaxias, pulsares.
- ❖ Exploración espacial. Planetas extrasolares. Planetas enanos del Sistema Solar.