

ANEXO II

OBJETIVOS, CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE LOS CURSOS Y TALLERES (2ª CONVOCATORIA)

El desarrollo de los distintos cursos y talleres deberá ser eminentemente práctico y versará sobre los siguientes objetivos, contenidos y actividades mínimos:

Tabla de Objetivos, Contenidos y Actividades por Curso y Taller

Curso	Objetivos	Contenidos (Horas)	Actividades (Horas)
1. Cocina para principiantes	Adquirir conocimientos esenciales de técnicas culinarias.	Higiene y seguridad alimentaria (6h), técnicas básicas de cocina (14h), recetas sencillas (10h), organización en la cocina (6h).	Talleres prácticos de cocina (12h), elaboración de menús sencillos (12h), degustación y análisis de las preparaciones (4h).
2. Conoce tu Ciudad	Fomentar el conocimiento de la historia y el patrimonio local.	Historia de la ciudad y evolución urbana (12h), monumentos y lugares emblemáticos (12h), figuras históricas locales (10h), rutas por el medio natural (10h).	Rutas guiadas por la ciudad (7h), visitas a museos y archivos (5h), talleres de fotografía del patrimonio y naturaleza (5h), charlas con expertos (3h).
3. Costura para principiantes	Aprender costura manual y a máquina para confección de prendas.	Conocimiento de materiales y herramientas (8h), técnicas básicas de costura (14h), uso de la máquina de coser (12h).	Ejercicios de costura manual (10h), creación de una prenda desde cero (12h), proyectos de reparación y modificación de ropa (8h).
4. Encaje de bolillos	Aprender y perfeccionar la técnica del encaje de bolillos.	Historia y evolución del encaje de bolillos (6h), materiales y herramientas (4h), técnicas básicas (12h), técnicas avanzadas y diseño de patrones (14h).	Demostraciones prácticas (8h), creación de patrones propios (8h), elaboración de encajes (10h), sesiones de perfeccionamiento (2h).
5. Folclore extremeño y cacereño	Conocer y practicar las tradiciones folclóricas locales.	Historia y evolución del folclore extremeño (10h), principales bailes y canciones (14h), indumentaria tradicional (8h).	Práctica de bailes y canciones (16h), confección de trajes típicos (10h), participación en eventos culturales (6h).
6. Fotografía digital	Aprender fotografía digital y su edición informática.	Introducción a la fotografía digital (8h), manejo de cámaras (8h), composición y técnicas de iluminación (10h), edición digital (14h).	Talleres de fotografía en exteriores (8h), prácticas con programas de edición (12h), análisis de fotografías (8h), retoque digital (6h).
7. Historia y arte de Cáceres	Conocer el patrimonio histórico y artístico de Extremadura.	Principales épocas históricas de Extremadura (12h), monumentos y obras representativas (10h), cultura y tradiciones locales (10h).	Visitas a museos y monumentos (14h), análisis de obras de arte (8h), debates sobre la evolución histórica y cultural (10h).
8. Huertos domésticos	Aprender técnicas para el cultivo en huertos domésticos.	Planificación de huertos (8h), tipos de cultivos y su ciclo (12h), técnicas de compostaje y fertilización ecológica (10h).	Talleres prácticos de cultivo (16h), cuidado y mantenimiento del huerto (14h), seguimiento de la cosecha (4h).
9. Lengua Extremeña	Conocer y practicar la lengua extremeña.	Historia y evolución de la lengua extremeña (10h), vocabulario y gramática básica (12h), prácticas de conversación (12h).	Sesiones de conversación (12h), lectura de textos en extremeño (10h), debates sobre su preservación cultural (8h).

Curso	Objetivos	Contenidos (Horas)	Actividades (Horas)
10. Manejo de paquete Office	Dominar herramientas básicas del paquete Microsoft Office.	Introducción a Word (10h), Excel (12h), PowerPoint (10h), herramientas de correo y almacenamiento en la nube (8h).	Ejercicios prácticos de creación de documentos (6h), hojas de cálculo (8h), presentaciones (6h), manejo de correo (4h).
11. Mindfulness	Mejorar el bienestar emocional mediante la atención plena.	Principios del mindfulness y su relación con la movilidad en personas mayores (12h), respiración y conciencia corporal (10h), aplicaciones cotidianas (8h).	Sesiones de movimiento guiado (10h), ejercicios de respiración (8h), prácticas de atención plena (10h), reflexiones en grupo (6h).
12. Patchwork	Dominar las técnicas de patchwork y sus aplicaciones creativas.	Tipos de patchwork y elección de telas (8h), diseño y corte de patrones (10h), técnicas de costura manual y a máquina (14h).	Desarrollo de un proyecto de patchwork (12h), práctica con máquina de coser (10h), experimentación con diferentes patrones y telas (10h).
13. Pintura en tela	Desarrollar habilidades en la pintura aplicada a la tela.	Tipos de pintura y preparación de la tela (10h), técnicas de pintura sobre tela (12h), conservación de las obras (8h).	Creación de diseños en tela (12h), prácticas de pintura en diferentes tipos de tejidos (12h), personalización de proyectos (10h).
14. Teatro	Desarrollar habilidades expresivas y de actuación teatral.	Historia del teatro (6h), técnicas de actuación (12h), improvisación y creatividad (10h), análisis de guiones y puesta en escena (12h).	Juegos de improvisación (8h), análisis y lectura de guiones (5h), ensayos (5h), montaje de obra final (6h).