**PROGRAMACIÓN CURSO EXTENSIÓN UNIVERSITARIA O ACTIVIDAD CULTURAL**

|  |
| --- |
| TÍTULO DEL CURSO  SENIOR ACTIVO. MEJORA DE LAS HABILIDADES COGNITIVAS Y SOCIALES: MEMORIA, INTELIGENCIA, ATENCIÓN, PSICOMOTRICIDAD, CONCENTRACIÓN… |
| LUGAR DE CELEBRACIÓN  CENTRO ASOCIADO UNED PONTEVEDRA |
| FECHAS REALIZACIÓN    10/09/2025  17/12/2025  Miércoles de 18:00 a 20:00 horas |
| DURACIÓN  HORAS PRESENCIALES…… 30 HORAS |
| INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD  La longevidad, como fenómeno social positivo, comporta la aparición de limitaciones atribuibles a la consecuencia del paso del tiempo, proceso que es vivido por cada persona de forma diferenciada en complejidad e intensidad.  Adquieren pues, una enorme importancia aquellas actuaciones preventivas que permiten que al aumento de la esperanza de vida se le sume el de la calidad de vida, para que la pérdida de autonomía se retrase, se atenúe o se neutralice.  Es con este objetivo que se ha diseñado este programa de intervención, para que, de forma integral se trabajen todas aquellas perspectivas susceptibles de interés teniendo en cuenta la integralidad del ser humano en sus vertientes biopsicosociales, de forma pormenorizada o simultánea. |
| DIRIGIDO A ALUMNOS UNED SENIOR |
| OBJETIVO  La materia de la asignatura pretende proporcionar a los alumnos los conocimientos básicos de herramientas que permitan mejorar las capacidades cognitivas de los alumnos, mediante estrategias que ejerciten áreas como la memoria, la atención, la inteligencia, la psicomotricidad, etc. |
| METODOLOGÍA (Marcar con una cruz). *El curso puede constar de varias modalidades metodológicas.*     * Presencial X * Videoconferencia.- El alumno matriculado recibe la clase en Aulas o Centro Asociado pero en fechas y horario marcado. * Streaming en directo.- El alumno matriculado recibe la clase a través de un ordenador donde quiera pero en fechas y horario marcado. * Streaming en diferido.- El alumno matriculado recibe la clases grabadas donde quiere y cuando quiere, dentro de unas fechas marcadas. |
| PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS  INTRODUCCIÓN GENERAL  SESIÓN INICIAL  - Nos conocemos  ÁREA SENSORIAL  - La vista  - El oido  - El olfato  - El gusto  - El tacto  ÁREA COGNITIVA  - La memoria  - La atención  - Las funciones ejecutivas  - El lenguaje  Las emociones  Trastornos del sueño  Importancia de la relajación y la meditación |
| SISTEMA DE EVALUACIÓN PREVISTO (SI LO HUBIERE): para recibir el certificado de aprovechamiento es necesario asistir al 80% de las horas lectivas. |
| ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS (SI LAS HUBIERE)  SALIDA CULTURAL (POR DEFINIR) |
| PROFESORADO PARTICIPANTE: Imprescindible adjuntar CV de cada uno de los participantes  Nombre y apellidos: Berta González Romero  DNI:  Teléfono:  Categoría profesional:  Correo electrónico : bertagonzalezromero@gmail.com  Universidad/Centro/Institución:  Título de la ponencia/clase/taller: SENIOR ACTIVO. MEJORA DE LAS HABILIDADES COGNITIVAS Y SOCIALES: MEMORIA, INTELIGENCIA, ATENCIÓN, PSICOMOTRICIDAD, CONCENTRACIÓN…  Nombre y apellidos: Pablo González Romero  DNI:  Teléfono:  Categoría profesional:  Correo electrónico : pabgonzalez@pontevedra.uned.es  Universidad/Centro/Institución:  Título de la ponencia/clase/taller: SENIOR ACTIVO. MEJORA DE LAS HABILIDADES COGNITIVAS Y SOCIALES: MEMORIA, INTELIGENCIA, ATENCIÓN, PSICOMOTRICIDAD, CONCENTRACIÓN… |
|  |