



## **OBJECTIUS I CONTINGUTS DELS** **CURSOS PRESENCIALS 24/25.**

1. Taller d'alimentació equilibrada i saludable a l'escola (Mallorca).
2. Taller de prevenció de les drogodependències (Mallorca).
3. Taller de ioga per a docents i la seva aplicació dins l'aula. (Mallorca i Eivissa).
4. Introducció a la Gestalt i la gestió de les emocions a l'aula (Mallorca).
5. El treball dins l'aula del cos. Aportacions de la Gestalt (Mallorca).
6. La pedagogia sistèmica, com treballar els diferents vincles a l'àmbit educatiu (Mallorca).
7. La millora del rendiment a l'aula mitjançant la programació neurolingüística o PNL (Mallorca).
8. Estratègies per a la comunicació efectiva entre docents i famílies (Mallorca).
9. Ús de les xarxes socials en la creació de contingut audiovisual com a recurs Didàctic (Mallorca).
10. Itineraris didàctics pel pla de Mallorca (Mallorca).
11. Itineraris didàctics pel cor de Mallorca (Mallorca).
12. Itineraris didàctics per la península de Formentor (Mallorca).
13. Itineraris didàctics per les torres de defensa de la costa sud de Mallorca (Mallorca).
14. Itineraris didàctics per les construccions realitzades pels presos republicans. Zona de Sóller (Mallorca).
15. Itineraris didàctics per les construccions realitzades pels presos republicans. Zona de Pollença (Mallorca).
16. Itineraris didàctics pels voltants de Sóller (Mallorca).
17. Itineraris didàctics pels voltants de Caimari (Mallorca).
18. Descobreix el Camí de Cavalls partint de Maó (Menorca).
19. Descobreix el Camí de Cavalls partint de Ciutadella, la zona nord (Menorca).
20. Descobreix el Camí de Cavalls partint de Ciutadella, la zona sud. (Menorca).
21. Itineraris patrimonials per l'illa d'Eivissa (Eivissa).

## **1. Taller d'alimentació equilibrada i saludable a l'escola**

### **Objectius:**

#### Objectius on.line:

1. Formar al professorat dins l'àmbit d'alimentació saludable.
2. Distingir i entendre conceptes principals dins del món de nutrició: dieta, IMC, taxa metabòlica basal, despesa calòrica.

#### Objectius presencials:

3. Donar prevenció dins l'aula per als problemes relacionats amb la manca d'alimentació saludable: desnutrició, dietes miraculoses, anorèxia, bulímia.
4. Obtenir la formació necessària per a fomentar entre l'alumnat el consum d'aliments saludables i que valorin la importància de mantenir una alimentació sana per a la seva salut.
5. Entendre la pressió social, consumista, industrial i econòmica que hi ha darrera del món d'alimentació.

### **Continguts:**

1. Conceptes principals de nutrició: dieta, balanç energètic, unitats d'energia, nutrients, índex de massa corporal?
2. El consum de sucre en la població infantil.
3. Problemes de salut relacionats: sobrepès, desnutrició, hipercolesterolèmia, hipertensió?
4. Trastorns de conducta: anorèxia i bulímia.
5. Moviments socials relacionats: realfooding, veganisme, suplementos.

## **2. Taller de prevenció de les drogodependències**

### **Objectius:**

#### Objectius on-line:

1. Formar al professorat en la prevenció de les addiccions.
2. Aportar la informació i continguts relacionats amb els conceptes de drogues: dependència, tolerància, síndrome d'abstinència, sobredosi...

#### Objectius presencials:

3. Conèixer els recursos existents en prevenció de les drogodependències.
4. Que el professorat conegui diferents metodologies de dinàmiques grupals per a l'aplicació dins l'aula.
5. Obtenir la informació necessària per a desmentir els tòpics que envolten el consum de tabac, alcohol i cànnabis.

### **Continguts:**

- a) Les drogodependències: conceptes generals, tipologia, factors que intervenen, classificació, característiques, i efectes al cervell.
- b) Descripció, composició, efectes a curt i a llarg termini.
- c) Les habilitats socials personals, la presa de decisions.
- d) Metodologies i formes de dinàmiques per a realitzar aquesta temàtica amb el nostre alumnat.
- e) Anàlisi de la publicitat i la pressió social.

### **3. Tallers de ioga per a docents i la seva aplicació dins l'aula.**

#### **Objectius:**

##### Objectius on.line:

1. Donar eines al professorat per a augmentar el control dins situacions estressants.
2. Proveir de coneixements bàsics al voltant del què és l'ansietat i tenir formes per a controlar-la.

##### Objectius presencials:

3. Obtenir les tècniques bàsiques de les diferents respiracions per a poder aplicar-les quan ens puguin ajudar a nosaltres mateixos i al nostre alumnat.
4. Aprendre exercicis d'estiraments, relaxació i meditació adaptats a nivell personal i a l'alumnat adequat al temps i a l'espai del què es disposi.
5. Adquirir unes nocions bàsiques per a poder incorporar aquestes metodologia dins les nostres aules de manera progressiva per a què poc a poc s'integrin dins la metodologia de les classes.

#### **Continguts:**

1. Conèixer l'ansietat des d'un punt de vista biològic. Prevenció i tècniques per a minvar els seus efectes.
2. Principis bàsics del Ioga.
3. Tècniques i tipus de respiracions.
4. Tipus d'estiraments. Importància i beneficis per a la salut.
5. Exercicis de meditació i relaxació

#### **4. Introducció a la Gestalt i la gestió de les emocions dins l'aula**

##### **Objectius**

###### Objectius on-line:

1. Proporcionar una base teòrica sobre la Teràpia Gestalt i la seva aplicació en l'àmbit educatiu.
2. Donar a experimentar les emocions pròpies mitjançant diferents dinàmiques individuals i de grup, com a fonament per a adquirir i integrar els coneixements oferts a l'aula.

###### Objectius presencials:

1. Identificar els tipus d'emocions i compartir-les, mitjançant una escolta activa.
2. Percebre el canvi ràpid de les emocions fent servir la música i els records.
3. Desenvolupar una actitud oberta i de confiança per poder veure en els altres aquelles capacitats, habilitats i destreses, sense judicis ni projeccions preestablertes.

##### **Continguts**

1. Concepte de Teràpia Gestalt.
2. Les emocions i la seva importància al nostre entorn i el seu vincle dels pensaments i de lesemocions.
3. Escoltar i expressar les emocions mitjançant l'empatia.
4. La música i els records: relació amb les emocions.
5. L'acceptació personal i dels altres. La comprensió.

## **5. El treball dins l'aula del cos. Aportacions de la Gestalt**

### **Objectius:**

#### Objectius on.line:

1. Proporcionar una base teòrica sobre la Teràpia Gestalt, interpretació del paper del cos, i la seva aplicació en l'àmbit educatiu.
2. Entendre la dimensió holística del ésser humà, en la que el cos té un lloc fonamental.

#### Objectius presencials:

3. Integrar el cos en l'aprenentatge dins l'aula i aprendre a conèixer el nostre cos i el seu llenguatge
4. Tècniques de treball amb el cos (moviment, respiració, ball, veu, creativitat,

### **Continguts:**

1. Concepte del cos en la Gestalt.
2. Diferències dels eixos: corporal, sensitiu-emocional i mental
3. Tècniques de treball amb el cos: moviment, respiració, ball, relaxació, veu
4. Introducció a la bioenergètica
5. El Cos: expressió de emocions, il·lusions, ferides,...

## **6. La pedagogia sistèmica, com treballar els diferents vincles a l'àmbit educatiu**

### **Objectius**

#### Objectius on-line:

1. Proporcionar una base teòrica sobre la Sistèmica i la Teràpia Gestalt.
2. La seva aplicació a l'àmbit educatiu.

#### Objectius presencials:

1. Integrar eines d'anàlisi i intervenció de caràcter grupal.
2. Interaccionar grupalment a partir de la pedagogia sistèmica.
3. Fer propostes d'integració d'elements externs a l'aula com a eina de millora educativa.

### **Continguts**

1. Teories sistèmiques més rellevants.
2. Lleis fonamentals sistèmiques segons Bert Hellinger (Ordres de l'Amor).
3. Aplicació pràctica de dinàmiques sistèmiques.
4. Tècniques de diagnòstic i treball.

## **7. La millora del rendiment a l'aula mitjançant la programació neurolingüística o PNL**

### **Objectius**

#### Objectius on-line:

1. Proporcionar els fonaments de la Programació Neurolingüística en l'àmbit educatiu.
2. Integrar la comprensió del llenguatge verbal i no verbal davant la diversitat.

#### Objectius presencials:

1. Conèixer els diferents canals de comunicació amb la finalitat de millorar-la amb els nostres sentits.
2. Preparar estratègies prèvies per millorar internament i en la relació amb la resta de la comunitat educativa.
3. Potenciar els recursos i les capacitats personals per a desenvolupar la confiança, l'autoestima i la creativitat de l'alumnat.

### **Continguts**

1. Fonaments teòrics de la Programació Neurolingüística.
2. El llenguatge verbal. El llenguatge no verbal. La diversitat a l'aula.
3. Els canals de comunicació: visual, auditiu i kinestèsic.
4. Les estratègies de la PNL.
5. Beneficis de la PNL. Aplicació de les diferents tècniques.



## **8. Estratègies per a la comunicació efectiva entre docents i famílies.**

### **Objectius:**

#### Objectius a distància:

- 1- Proporcionar els fonaments de la Teràpia Gestalt per a desenvolupar una comunicació efectiva i assertiva entre docents i famílies.
- 2- Oferir eines per millorar la capacitat comunicativa des de l'escolta activa, la concreció i la cura de les formes.

#### Objectius presencials:

- 3- Preparar diferents formats davant la comunicació entre docents, famílies, alumnes i l'equip directiu.
- 4- Abordar dificultats i barreres entre els interlocutors per propiciar un clima i espai de comunicació positiva.
- 5- Comprendre les possibles situacions que poden presentar-se en el dia a dia del centre educatiu, amb alumnes, família i docents.

### **Continguts:**

- 1- Bases comunicatives de la Teràpia Gestalt. La PNL com a suplement.
- 2- Claus de la comunicació efectiva. La sinceritat. L'escolta activa. L'actitud. El respecte.
- 3- Preparació de la reunió. Els punts clau. El temps.
- 4- La comunicació a l'escola. La tutoria. Les reunions de coordinació i d'equips docents.
- 5- Les dificultats comunicatives. La comunicació positiva.

## **9. Ús de les xarxes socials en la creació de contingut audiovisual com a recurs didàctic.**

### **Objectius:**

#### Objectius on.line:

1. Conèixer el funcionament dels mitjans de comunicació de masses i valorar les seves repercussions i la influència en la societat.
2. Mantenir una actitud crítica i reflexiva cap als missatges audiovisuals i analitzar les seves repercussions socials i individuals.

#### Objectius presencials:

1. Valorar, gaudir i respectar el patrimoni audiovisual i apreciar-ho com a font de coneixement i com a recurs per al desenvolupament individual i col·lectiu.
2. Fomentar el treball en equip com a element d'integració dins de l'aula.
3. Aprendre una metodologia bàsica per al tractament del cinema a l'aula: Com a instrument tècnic de treball i com a sustento conceptual i cultural.

### **Continguts:**

1. La civilització de la imatge.
2. La Imatge: Poderós instrument de comunicació: Tipus d'imatge, les diferents lectures de la imatge i la percepció Gestàtica.
3. Xarxes socials: característiques de la narració audiovisual i tècnica del rodatge.
4. Com emprar Internet a l'aula i la seva aplicació didàctica.
5. Educant en l'Aldea Global: Internet.

## **10. Itineraris didàctics pel pla de Mallorca**

### **Objectius:**

#### Objectius on.line:

1. Conèixer les normes bàsiques i el material bàsic de seguretat en excursions de muntanya.
2. Conèixer la raó de l'existència de les torres de vigilància.

#### Objectius presencials:

1. Identificar la tipologia de les torres d'acord amb la funció desenvolupada i el codi de senyals d'aquestes.
2. Conèixer tres de les torres del Pla de Mallorca.

### **Continguts:**

1. Iniciació al muntanyisme.
2. Construcció de les torres al segles XVI i XVII.
3. La morfologia de les torres de vigilància.
4. Present i futur de les torres de vigilància.
5. Torres del pla de Mallorca.

## **11. Itineraris didàctics pel cor de Mallorca.**

### **Objectius:**

#### Objectius on.line:

1. Conèixer les normes bàsiques i el material bàsic de seguretat en excursions de muntanya.
2. Conèixer la raó de l'existència de les torres de vigilància.

#### Objectius presencials:

1. Identificar la tipologia de les torres d'acord amb la funció desenvolupada i el codi de senyals d'aquestes.
2. Conèixer tres de les torres del Pla de Mallorca.
3. Conèixer les muntanyes d'Algaida i les seves llegendes.

### **Continguts:**

1. Iniciació al muntanyisme.
2. Construcció de les torres al segle XVI i XVII.
3. La morfologia de les torres de vigilància.
4. Present i futur de les torres de vigilància.
5. Torres del pla de Mallorca.

## **12. Itineraris didàctics per la península de Formentor:**

### **Objectius**

#### Objectius on-line:

1. Conèixer les normes bàsiques de seguretat en la muntanya.
2. Conèixer el material bàsic per realitzar les activitats en muntanya.

#### Objectius presencials:

1. Identificar els relleus de les muntanyes de la península de Formentor.
2. Identificar les principals comunitats vegetals d'aquest agrest sector de la muntanya mallorquina, amb especial esment a l'entorn dels penya-segats.
3. Conèixer pels principals endemismes de la península de Formentor: peònies, didaleres, camamil·la de la mar, etc.

### **Continguts**

1. Iniciació al muntanyisme de la Serra de Tramuntana.
2. Relleus i toponímia a les muntanyes de Formentor, un lloc poc estudiat. Els noms de lloc com a important patrimoni cultural.
3. La flora de la península de Formentor. Comunitats vegetals més rellevants amb identificació de les plantes més representatives.
4. Les adaptacions a un entorn inhòspit. La influència del mar.
5. L'acció humana a les muntanyes de Formentor, des dels seus inicis fins a la postguerra civil.

### **13. Itineraris didàctics per les torres de defensa de la costa sud de Mallorca:**

#### **Objectius**

##### Objectius on-line:

1. Conèixer les normes bàsiques i el material bàsic de seguretat en excursions de muntanya.
2. Conèixer la raó de l'existència de les torres de defensa.

##### Objectius presencials:

1. Identificar la tipologia de les torres d'acord amb la funció desenvolupada.
2. Conèixer el codi de senyals de les torres.
3. Conèixer tres de les torres de la Costa Nord de Mallorca.

#### **Continguts**

1. Iniciació al muntanyisme a la serra de Tramuntana.
2. Construcció de les torres al segle XVI i XVII.
3. La morfologia de les torres de vigilància.
4. Present i futur de les torres de defensa.
5. Cosata Sud.

## **14. Itineraris didàctics per les construccions realitzades pels presos republicans. Zona Sóller**

### **Objectius:**

#### Objectius on.line:

1. Analitzar les conseqüències que va tenir per la població el cop d'estat de juliol de 1936.
2. Identificar les construccions realitzades pels presos republicans

#### Objectius presencials:

1. Conèixer les condicions de vida dels presos polítics.
2. Valorar la contribució dels presos republicans a la millora de les comunicacions de l'illa.

### **Continguts:**

1. Causes del cop d'estat de juliol de 1936
2. Decrets dictats pel bàndol nacional per organitzar els treballs dels presosrepublicans
3. Restes de les obres realitzades al port de Sóller
4. Actual estat de conservació de les obres i el seu ús.

## **15. Itineraris didàctics per les construccions realitzades pels presos republicans. Zona de Pollença.**

### **Objectius:**

#### Objectius on.line:

1. Analitzar les conseqüències que va tenir per la població el cop d'estat de juliol de 1936.
2. Identificar les construccions realitzades pels presos polítics.

#### Objectius presencials:

1. Conèixer les condicions de vida dels presos polítics.
2. Valorar la contribució dels presos polítics a la millora de les comunicacions de l'illa.

### **Continguts:**

1. Causes del cop d'estat de juliol de 1936
2. Resistència de la població pollencina durant els primers dies de la sublevació
3. Restes de les obres realitzades a la Cala Sant Vicenç i a la península de Formentor i actual estat de conservació de les obres i el seu ús.
5. Valoració de la importància donada a aquestes obres per part de les actuals institucions.



## **16. Itineraris didàctics pels voltants de Sóller**

### **Objectius**

#### Objectius on-line:

1. Identificar els relleus de les muntanyes dels voltants de Sóller.
2. Conèixer la importància de la petjada de les construccions de la pedra en sec en tota la vall de Sóller.

#### Objectius presencials:

1. Identificar les principals comunitats vegetals de l'entorn de Sóller: l'alzinar, el pinar i les plantestípiques dels olivars.
2. Conèixer el procediment de l'obtenció de l'oli vegetal pels mètodes tradicionals.

### **Continguts**

1. Relleu i toponímia de la Serra de Tramuntana. Els noms de lloc com a important patrimoni cultural.
2. La tècnica de la pedra en sec i les seves aplicacions.
3. La flora de les muntanyes de Sóller. Comunitats vegetals més rellevants amb identificació de les plantes més rellevants. Els endemismes.
4. El procés de l'obtenció de l'oli: el mètode tradicional.

## **17. Itineraris didàctics pels voltants de Caimari:**

### **Objectius**

#### Objectius on-line:

3. Identificar els relleus de les muntanyes dels voltants de Caimari.
4. Conèixer la importància de la petjada de les construccions de la pedra en sec en tota la vall de Caimari.

#### Objectius presencials:

3. Identificar les principals comunitats vegetals de l'entorn de Caimari: l'alzinar, el pinar i les plantestípiques dels olivars.
4. Conèixer el procediment de l'obtenció de l'oli vegetal pels mètodes tradicionals.

### **Continguts**

5. Relleu i toponímia de la Serra de Tramuntana. Els noms de lloc com a important patrimoni cultural.
6. La tècnica de la pedra en sec i les seves aplicacions.
7. La flora de les muntanyes de Caimari. Comunitats vegetals més rellevants amb identificació de les plantes més rellevants. Els endemismes.
8. El procés de l'obtenció de l'oli: el mètode tradicional.

## **18. Descobreix el Camí de Cavalls partint de Maó**

### **Objectius:**

#### Objectius on.line:

1. Conèixer les normes bàsiques de seguretat del senderisme.
2. Conèixer el material bàsic per a realitzar el camí de cavalls.

#### Objectius presencials:

3. Identificar l'impacte en el patrimoni històric menorquí que té el Camí de Cavalls.
4. Conèixer la història del Camí de Cavalls.
5. Conèixer les diferents etapes de la zona nord de Maó del Camí de Cavalls.

### **Continguts:**

1. Història del Camí de Cavalls.
2. Història dels camins que es recorren i dels llocs i finques al voltant.
3. Iniciació al senderisme a la zona nord del Camí de Cavalls.
4. Etapes de la zona nord de Maó del Camí de Cavalls.
5. Conservació del Camí de Cavalls.

## **19. Descobreix el Camí de Cavalls partint de Ciutadella, la zona nord**

### **Objectius:**

#### Objectius on.line:

1. Conèixer les normes bàsiques de seguretat del senderisme.
2. Conèixer el material bàsic per a realitzar el camí de cavalls zona nord des de Ciutadella.

#### Objectius presencials:

1. Identificar l'impacte en el patrimoni històric menorquí que té el Camí de Cavalls.
2. Conèixer la història del Camí de Cavalls.
3. Conèixer les diferents etapes de la zona nord del Camí de Cavalls partint des de Ciutadella.

### **Continguts:**

1. Història del Camí de Cavalls.
2. Història dels camins que es recorren i dels llocs i finques al voltant.
3. Iniciació al senderisme a la zona nord del Camí de Cavalls.
4. Etapes zona nord del Camí de Cavalls partint des de Ciutadella.
5. Conservació del Camí de Cavalls.

## **20. Descobreix el Camí de Cavalls partint de Ciutadella, la zona sud.**

### **Objectius:**

#### Objectius on.line:

1. Conèixer les normes bàsiques de seguretat del senderisme.
2. Conèixer el material bàsic per a realitzar el camí de cavalls zona sud des de Ciutadella.

#### Objectius presencials:

3. Identificar l'impacte en el patrimoni històric menorquí que té el Camí de Cavalls.
4. Conèixer la història del Camí de Cavalls.
5. Conèixer les diferents etapes de la zona sud del Camí de Cavalls partint des de Ciutadella.

### **Continguts:**

1. Història del Camí de Cavalls.
2. Història dels camins que es recorren i dels llocs i finques al voltant.
3. Iniciació al senderisme a la zona sud del Camí de Cavalls.
4. Etapes zona sud del Camí de Cavalls partint des de Ciutadella.
5. Conservació del Camí de Cavalls.

## **21. Itineraris patrimonials per l'illa d'Eivissa**

### **Objectius:**

#### Objectius on.line:

1. Conèixer la història d'Eivissa i l'entorn patrimonial que ens ofereix.
2. Facilitar el coneixement dels principals jaciments arqueològics més importants de l'illa d'Eivissa.

#### Objectius presencials:

1. Treballar els aspectes bàsics de la fisonomia de l'illa d'Eivissa.
2. Treballar els grans períodes històrics d'Eivissa.
3. Apropar-se al patrimoni històric i natural d'Eivissa i en particular als béns que formen part del Patrimoni de la Humanitat i d'altres que encara són visitables.

### **Continguts:**

1. La fisonomia física de l'illa d'Eivissa.
2. Recorregut per la història i els diferents períodes de l'illa d'Eivissa centrant-se en els períodes històrics més antics.
3. La primera població fenícia. L'època púnica i l'època romana.