

UNIVERSIDAD NACIONAL
Vicerrectoría de Extensión
Cursos Participativos
Cuadragésima octava edición
Febrero – Marzo 2023

LISTA OFICIAL DE CURSOS

| Categoría: CP-01 / Joven | | | | |
|---|---|---|--|------------|
| Código | Nombre del curso | Materiales | Horario | Modalidad |
| CP-01-01 | Taller: Karate, formación para convivir con la naturaleza | Ropa cómoda. Botella con agua. | Lunes 20, martes 21, miércoles 22, jueves 23 y viernes 24 de febrero de 8:00 am a 10:00 am | Presencial |
| Categoría: CP-02 / Público 16 a 59 años | | | | |
| Código | Nombre del curso | Materiales | Horario | Modalidad |
| CP-02-01 | Taller: Botellas de Cottage | Pinceles (lengua de gato/ planos), pliego de papel periódico para cubrir el pupitre, paño y recipiente para agua. Los siguientes materiales, tienen dos opciones para obtenerlos: Opción 1: Comprar los materiales por cuenta propia (servilletas, dos botellas de vidrio, goma, accesorios(para la decoración de las botellas), brochas, pinturas acrílicas, spray transparente, alcohol, un pañito). Los materiales se pueden | Martes 31 de enero, martes 07 y martes 14 de febrero de 8:00 am a 12:00 md | Presencial |

| | | | | |
|----------|------------------------------------|--|--|------------|
| | | comprar en El Rey y Pequeño Mundo. Opción 2: La persona docente ofrece un paquete a un costo de 15,000 colones este paquete viene con (brochas, pinturas acrílicas, spray transparente, dos botellas de vidrio, alcohol, un pañito). Para obtener este paquete comunicarse con la persona docente al 7187-7543 Ericka | | |
| CP-02-02 | Taller: Variedades en barro | <p>Pinceles (lengua de gato/ planos), pliego de papel periódico para cubrir el pupitre, paño y recipiente para agua.</p> <p>Los siguientes materiales, tienen dos opciones para obtenerlos:</p> <p>Opción 1: Comprar los materiales por cuenta propia (brochas, pinturas acrílicas, spray transparente, pieza en barro, tizas pastel). Los materiales se pueden comprar en El Rey y Pequeño Mundo.</p> <p>Opción 2: La persona docente ofrece un paquete a un costo de 12.000 colones este paquete viene con (brochas, pinturas acrílicas, spray transparente, pieza en barro, tizas pastel). Para obtener este paquete comunicarse con la persona docente al 7187-7543 Ericka</p> | Miércoles 01, miércoles 08 y miércoles 15 de febrero de 8:00 am a 12:00 md | Presencial |
| CP-02-03 | Taller: Cajas de madera en vintage | <p>Pinceles (lengua de gato/ planos), pliego de papel periódico para cubrir el pupitre, paño y recipiente para agua.</p> <p>Los siguientes materiales, tienen dos opciones para obtenerlos:</p> <p>Opción 1: Comprar los materiales por cuenta</p> | Jueves 02, jueves 09 y jueves 16 de febrero de 8:00 am a 12:00 md | Presencial |

| | | | | |
|----------|--|---|---|---------|
| | | <p>propia (brochas, pinturas acrílicas, spray transparente, caja de madera, tizas pastel). Los materiales se pueden comprar en El Rey y Pequeño Mundo.</p> <p>Opción 2: La persona docente ofrece un paquete a un costo de 12.000 colones este paquete viene con (brochas, pinturas acrílicas, spray transparente, caja de madera, tizas pastel). Para obtener este paquete comunicarse con la persona docente al 7187-7543 Ericka</p> | | |
| CP-02-04 | Taller: Generalidades de las orquídeas | <ul style="list-style-type: none"> • Orquídea • Lupa de 8 x • Tijera para podar • Atomizador de 750 ml • Navaja o cutter • Alicates • Encendedor descartable • Fertilizante foliar 20 20 20 • Maceta para orquídeas • Bolsa de Sustrato mixto para orquídeas • Alambre galvanizado N° 12 • Folleto de Cultivo de orquídeas (proporcionado por el docente) • Calculadora (o celular) | Lunes 06, miércoles 08, viernes 10, lunes 13, miércoles 15, viernes 17 y lunes 28 de febrero de 5:00 pm a 7:00 pm | Virtual |
| CP-02-05 | Taller: Generalidades de las orquídeas | <ul style="list-style-type: none"> • Orquídea • Lupa de 8 x • Tijera para podar • Atomizador de 750 ml • Navaja o cutter • Alicates • Encendedor descartable | Miércoles 22, viernes 24, lunes 27 de febrero y miércoles 01, viernes 03, lunes 06 y miércoles 28 de | Virtual |

| | | | | |
|----------|---|---|---|---------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Fertilizante foliar 20 20 20 • Maceta para orquídeas • Bolsa de Sustrato mixto para orquídeas • Alambre galvanizado N° 12 • Folleto de Cultivo de orquídeas (proporcionado por el docente) • Calculadora (o celular) | marzo de 5:00 pm a 7:00 pm | |
| CP-02-06 | Taller: Generalidades de las orquídeas | <ul style="list-style-type: none"> • Orquídea • Lupa de 8 x • Tijera para podar • Atomizador de 750 ml • Navaja o cutter • Alicate • Encendedor descartable • Fertilizante foliar 20 20 20 • Maceta para orquídeas • Bolsa de Sustrato mixto para orquídeas • Alambre galvanizado N° 12 • Folleto de Cultivo de orquídeas (proporcionado por el docente) • Calculadora (o celular) | Viernes 10, lunes 13, miércoles 15, viernes 17, lunes 20, miércoles 22 y viernes 24 de marzo de 5:00 pm a 7:00 pm | Virtual |
| CP-02-07 | Taller: Trasplante y propagación de las orquídeas | <ul style="list-style-type: none"> • Orquídea • Lupa de 8 x • Tijera podadora • Atomizador de 750 ml • Palillos de dientes • Navaja o cutter • Alicate • Encendedor descartable • Palangana o balde • Guantes de neopreno o nitrilo • Fertilizante foliar 20 20 20 | Sábado 04, sábado 11, sábado 18, sábado 25 de febrero de 9:00 am a 11:00 am | Virtual |

| | | | | |
|----------|---|---|---|------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Maceta para orquídea • Bolsa de Sustrato mixto para orquídeas • Bolsa de musgo blanco • Bolsa de carbón vegetal • Bolsa Piedra volcánica • Bolsa Estopa de pipa • Alambre galvanizado N° 12 • Folleto de Cultivo de orquídeas • Calculadora (o celular) | | |
| CP-02-08 | Taller: Identificación de plagas y enfermedades en orquídeas y su control | <ul style="list-style-type: none"> • Orquídeas con problemas fitosanitarios o problemas de desnutrición • Lupa de 8x o mayor • Cámara húmeda: Caja plástica, bolsa trasparente, plato, papel toalla, alcohol, Bolsa de Sustrato mixto para orquídeas, muestra con enfermedad • Productos para control de plagas y enfermedades, sintéticos y naturales • Recipientes graduados para medir líquidos • Jeringa • Balanza o romana • Calculadora (si la clase la ve por celular) | Sábado 04, sábado 11, sábado 18 y sábado 25 de febrero de 1:00 pm a 3:00 pm | Virtual |
| CP-02-09 | Energía Solar y algunos de sus usos prácticos | <p>Se requiere o cuaderno, lápiz y calculadora simple.</p> <p>Expositor va poner materiales para armar un Horno Solar para la demostración.</p> <p>Expositor va poner materiales para cocción de algunas comidas para que los participantes disfruten de las comidas.</p> | Miércoles 22 de febrero de 8:30 am a 12:30 md/ Jueves 23 de febrero de 8:30 am a 12:30 md/ Viernes 24 de febrero de 9:00 am a 1:00 pm | Presencial |

| | | | | |
|----------|---|--|--|------------|
| | | Expositor también va entregar a cada participantes 2-3 folletos impresos sobre diferentes aplicaciones del energía solar y libro (versión digital) Cocina Horno Solar del autor (125 páginas) . Habrá un refrigerio, último día de la clase. Se cobrara cada participante, Col.10mil/- por material didáctico, refrigerio etc. | | |
| CP-02-10 | Taller introductorio de Angeología | Camisa blanca, candelas (para la última clase) | Lunes 30, martes 31 de enero, miércoles 01, jueves 02, viernes 03 y sábado 04 de febrero del 2023 de 10:00 am a 12:00 md | Virtual |
| CP-02-11 | Taller: Entrenamiento especializado en la postura y movilidad | Ropa cómoda. Hidratante. Paño. Mat de Yoga (Se puede conseguir en el Rey o Pequeño mundo) Foam roller (Se puede conseguir en el Rey o Pequeño mundo, valor: menos de 8.000 mil colones). Bola de lacrosse o de tennis (Solamente si ya tienen una, puede ser cualquier bola parecida a una bola de tennis con textura semidura). 1 o 2 Minibands (Se puede conseguir en el Rey o Pequeño mundo, valor: menos de 2.500 colones) | Lunes 13, martes 14, miércoles 15, jueves 16 y viernes 17 de febrero de 10:00 am a 12:15 md | Presencial |

| | | | | |
|----------|---|---|---|------------|
| | | cada una). | | |
| CP-02-12 | Taller: Entrenamiento de moderada/alta intensidad por medio del peso corporal | Ropa cómoda. Hidratante. Pañito. Merienda. Querer salir de la zona de confort y compartir. | Lunes 06, martes 07, miércoles 08, jueves 09 y viernes 10 de febrero 8:00 am a 10:15 am | Presencial |
| CP-02-13 | Taller: Yoga desde Cero | Ropa cómoda para practicar ejercicios- Yoga mat (colchoneta para yoga) o un paño largo Botella de agua Libreta para apuntar | Lunes 30 de enero, Lunes 06 y lunes 13 de febrero de 8:00 am a 12:00 md | Presencial |
| CP-02-14 | Taller: Natación básica | - Gorra de natación obligatoria, se pueden adquirir en supermercados o en tiendas deportivas, el precio oscila entre los 4 mil y 9 mil colones. - Lentes de natación se recomienda, al igual que las gorras se pueden conseguir en tiendas deportivas (Speedo, UnoSports, etc.), el precio varía de los 5 mil a los 15 mil colones. - Materiales como tablas, pullboys, patas, manoplas, entre otros, se tienen en la piscina, pero si prefieren usar los que ya tengan los puedan traer. | Lunes 06, martes 07, miércoles 08, jueves 09, viernes 10, lunes 13, martes 14, miércoles 15, jueves 16 y viernes 17 de febrero de 10:30 am a 12:30 md | Presencial |
| CP-02-15 | Taller: Natación avanzada | - Gorra de natación obligatoria, se pueden adquirir en supermercados o en tiendas deportivas, el precio oscila entre los 4 mil y 9 mil colones. - Lentes de natación se recomienda, al igual que | Lunes 06, martes 07, miércoles 08, jueves 09, viernes 10, lunes 13, martes 14, miércoles 15, jueves | Presencial |

| | | | | |
|----------|---------------------------|--|--|---------|
| | | <p>las gorras se pueden conseguir en tiendas deportivas (Speedo, UnoSports, etc.), el precio varía de los 5 mil a los 15 mil colones.</p> <p>- Materiales como tablas, pullboys, patas, manoplas, entre otros, se tienen en la piscina, pero si prefieren usar los que ya tengan los puedan traer.</p> | <p>16 y viernes 17 de febrero de 1:15 pm a 3:15 pm</p> | |
| CP-02-16 | Taller: Empodera tu salud | <p>Computadora y/o teléfono con conexión a internet.</p> | <p>Lunes 13, martes 14, miércoles 15, jueves 16, viernes 17 de febrero de 7:00 pm a 8:30 pm y sábado 18 de febrero de 9:00 am a 10:30 am/ 3 horas de estudio independiente</p> | Virtual |
| CP-02-17 | Taller: Empodera tu salud | <p>Computadora y/o teléfono con conexión a internet.</p> | <p>Lunes 123 de febrero de 5:00 pm a 6:30 pm, lunes 20, lunes 27 de febrero, lunes 06, lunes 13 y lunes 20 de marzo de 7:00 pm a 8:30 pm/ 3 horas de estudio independiente</p> | Virtual |
| CP-02-18 | Servicio al cliente | <p>Contar con un dispositivo con conexión a internet que le permita participar activamente del curso.</p> | <p>Lunes 30 de enero 2023 Lunes 13 de febrero</p> | Virtual |

| | | | | |
|----------|---------------|--|---|---------|
| | | | <p>2023</p> <p>Lunes 20 de febrero 2023</p> <p>Lunes 27 de febrero 2023</p> <p>Lunes 06 de marzo 2023</p> <p>Lunes 13 de marzo 2023</p> <p>Lunes 20 de marzo 2023 cada día la clases sería sincrónica con una duración de 2 horas en horario de 7:00 pm a 9:00 pm más 6 horas asincrónicas que el participante se acredita a través de la realización del proyecto asignado a cada curso.</p> | |
| CP-02-19 | Recepcionista | Contar con un dispositivo con conexión a internet que le permita participar activamente del curso. | <p>Martes 31 de enero 2023</p> <p>Martes 14 de febrero 2023</p> <p>Martes 21 de febrero 2023</p> <p>Martes 28 de febrero</p> | Virtual |

| | | | | |
|----------|---------|--|--|---------|
| | | | <p>2023</p> <p>Martes 07 de marzo 2023</p> <p>Martes 14 de marzo 2023</p> <p>Martes 21 de marzo 2023 cada día la clases sería sincrónica con una duración de 2 horas en horario de 7:00 pm a 9:00 pm más 6 horas asincrónicas que el participante se acredita a través de la realización del proyecto asignado a cada curso.</p> | |
| CP-02-20 | Archivo | Contar con un dispositivo con conexión a internet que le permita participar activamente del curso. | <p>Jueves 02 de febrero 2023</p> <p>Jueves 16 de febrero 2023</p> <p>Jueves 23 de febrero 2023</p> <p>Jueves 02 de marzo 2023</p> <p>Jueves 09 de marzo 2023</p> <p>Jueves 16 de marzo</p> | Virtual |

| | | | | |
|----------|----------|--|---|---------|
| | | | <p>2023</p> <p>Jueves 23 de marzo 2023 cada día la clases sería sincrónica con una duración de 2 horas en horario de 7:00 pm a 9:00 pm más 6 horas asincrónicas que el participante se acredita a través de la realización del proyecto asignado a cada curso.</p> | |
| CP-02-21 | Oratoria | Contar con un dispositivo con conexión a internet que le permita participar activamente del curso. | <p>Viernes 03 de febrero 2023</p> <p>Viernes 17 de febrero 2023</p> <p>Viernes 24 de febrero 2023</p> <p>Viernes 03 de marzo 2023</p> <p>Viernes 10 de marzo 2023</p> <p>Viernes 17 de marzo 2023</p> <p>Viernes 24 de marzo 2023 cada día la clases sería sincrónica</p> | Virtual |

| | | | | |
|----------|---|--|---|------------|
| | | | con una duración de 2 horas en horario de 7:00 pm a 9:00 pm más 6 horas asincrónicas que el participante se acredita a través de la realización del proyecto asignado a cada curso. | |
| CP-02-22 | Taller: Introducción a las bases del Campismo, teórico* | Lapicero. Libreta. Cada persona Participante debe llevar sus tiempos de alimentación, merienda y almuerzo. | 01 de febrero del 2023 de 8:00 am a 3:00 pm | Presencial |
| CP-02-23 | Taller: Introducción a las bases del Campismo, práctico** | Sleeping bag, espuma o colchón inflable individual. Ropa de cama y una manta o cubierta para abrigarse del frío. Ropa de cambio (de 5 a 6 ropas de cambio completas (ropa interior, medias, short, camiseta), empacadas en bolsas plásticas individualmente). Zapatos todo terreno (Burros). Zapatos de cambio. Chamarra abrigada. Plato, vaso y cuchara de aluminio. En caso de requerir inhaladores u otro tipo de medicamento, debe de portarlo siempre. En caso de presentar una alimentación especial, deberá llevar sus propios insumos. | Inicia el miércoles 15 de febrero a las 8:00 am y finaliza el jueves 16 a las 4:00 pm | Presencial |

| | | <p>OPCIONAL: Guantes, bufanda, gorro.</p> <p>OPCIONAL 2: Quién desee llevar alimentación extra, podrá realizarlo.</p> <p>IMPORTANTE: No se permite el consumo de tabaco, alcohol u otras sustancias psicoactivas dentro de la Finca San Isidro, calle Breña Mora, San Isidro de Heredia.</p> | | |
|--|--|---|--|------------|
| Categoría: CP-03 / Persona Adulta Mayor | | | | |
| Código | Nombre del curso | Materiales | Horario | Modalidad |
| CP-03-01 | Taller: Yoga para personas Adultas Mayores | Ropa cómoda para practicar ejercicios- Yoga mat (colchoneta para yoga) o un paño largo. Sin embargo, muchas de las posturas tendrán su variante en silla. Botella de agua. Libreta para apuntar | Viernes 03, viernes 10 y viernes 17 de febrero de 8:00 am a 12:00 md | Presencial |

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- ▶ **Periodos de matrícula:** ordinaria: 23 al 27 de enero de 2023
extraordinaria: 30 de enero al 05 de febrero de 2023
- ▶ **Periodo lectivo:** *Presencial:* 30 de enero al 25 de febrero de 2023
Virtual: 30 de enero al 25 de marzo de 2023
- ▶ **Inversión:** **¢15.000** por persona por persona por curso regular, **no** incluye cursos especiales de campismo.
* Introducción a las bases del campismo teórico (CP-02-22) será ofrecido de manera gratuita.
** Introducción a las bases del Campismo, práctico (CP-02-23) tendrá un costo de **¢30.000** por persona

- ▶ En esta I edición 2023 será realizada en modalidad mixta, es decir habrá cursos presenciales, virtuales, revise detalladamente sus cursos antes de matricular.
- ▶ Cursos sujetos a cupo mínimo.
- ▶ **NO** se aceptan solicitudes de devolución de dinero.
- ▶ La matrícula será totalmente virtual a través de la página <https://bit.ly/MatriculaCursosParticipativos>
- ▶ Más información, requisitos y lista de materiales en las redes sociales Facebook e Instagram y descargando el documento de nuestro sitio <https://bit.ly/ofertacpfebrero2023>

Información de contacto

Correo electrónico: cursos@una.cr

WhatsApp: 8921-3138

Facebook: @CursosParticipativosUNA

Instagram: @cursosparticipativos_una



2023

Universidades Públicas
ante el Cambio Climático

