



# **The UDC Senior University program: teaching and learning in times of pandemic**

**Matilde García Sánchez, Susana Iglesias Antelo, Nancy Vázquez Veiga**



# Twenty-year-old Senior University

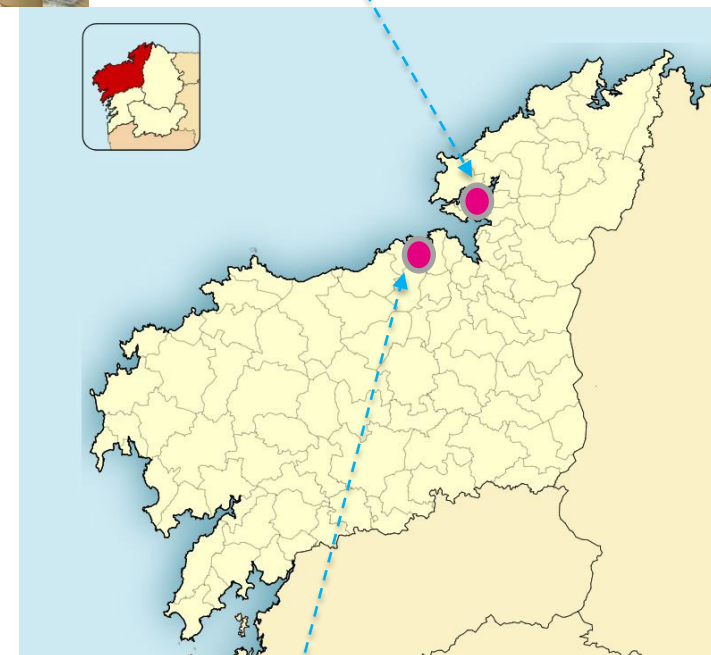




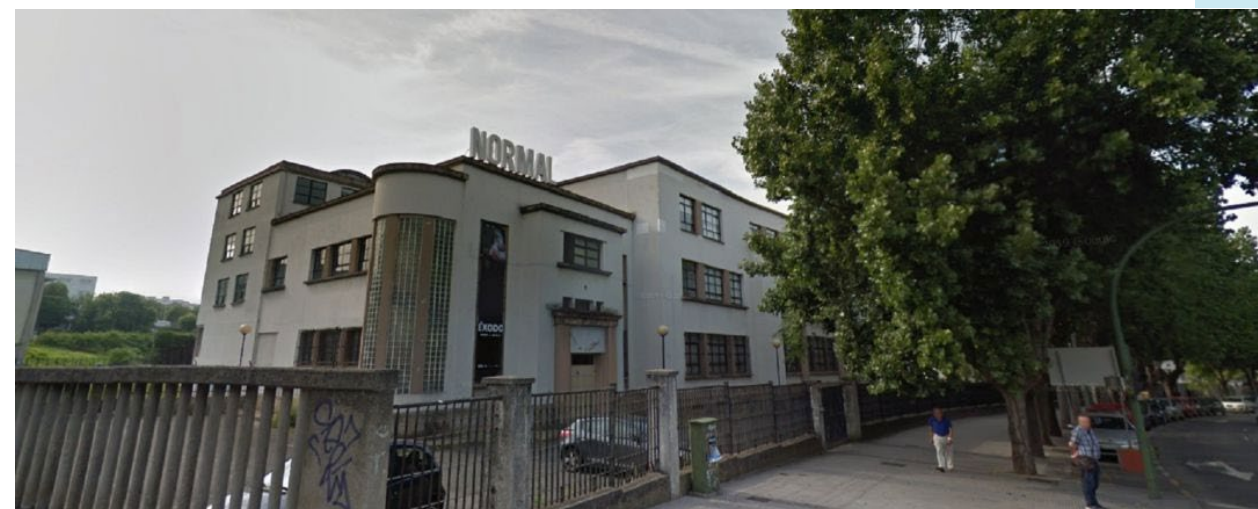
# UDC Senior Graduate: a four-year degree



FERROL  
CAMPUS



CORUÑA  
CAMPUS

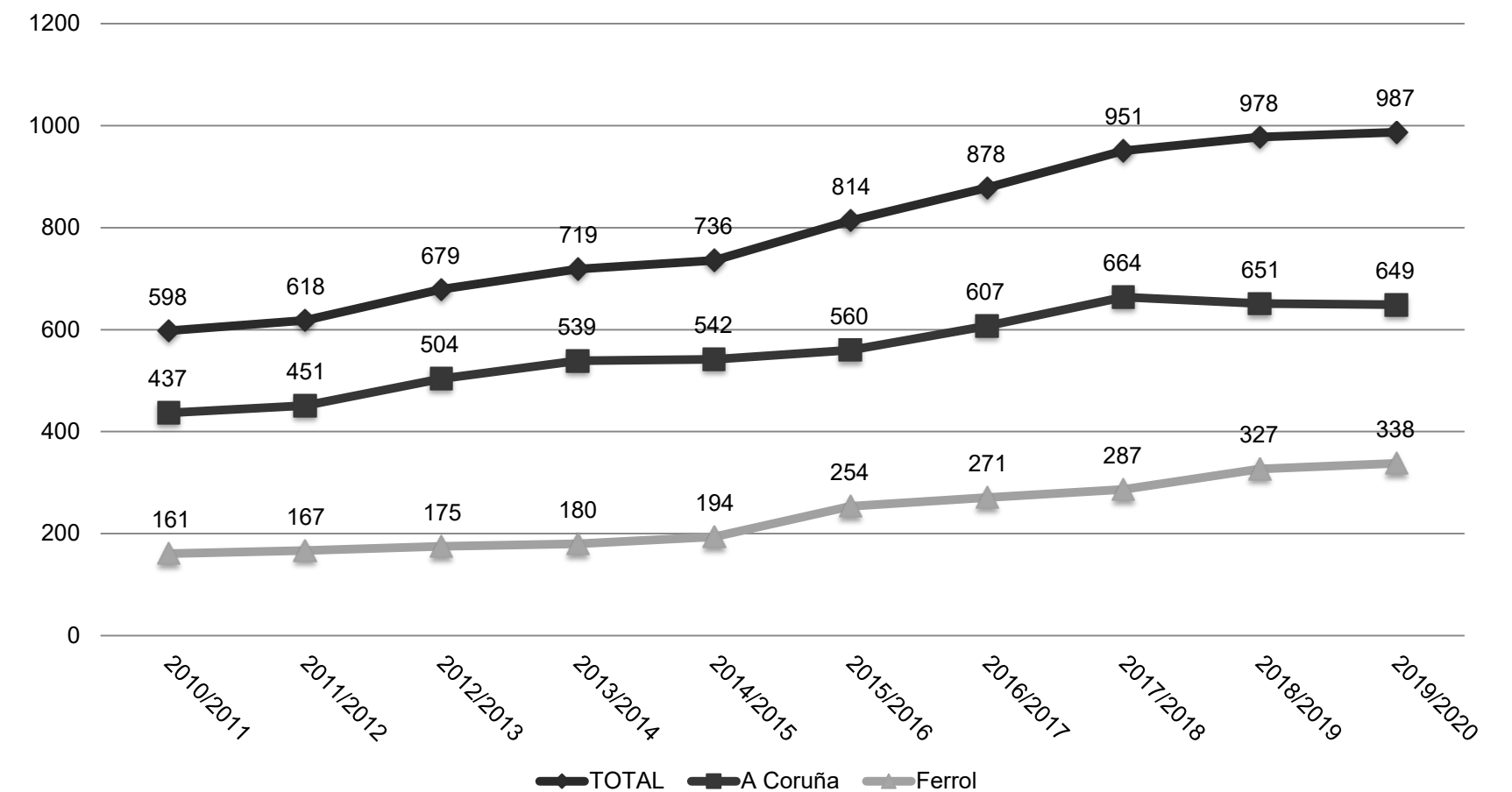


HUMANITIES  
AND  
SOCIAL SCIENCE

HEALTH  
SCIENCES

SCIENCE  
AND  
TECHNOLOGY

Senior University students





# Senior Graduate during the lockdown

padlet






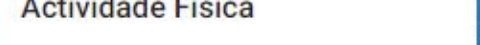
UDC Senior A Coruña · 10me

## USENIOR - ESTAMOS CONTIGO

Materiais para a docencia non presencial na Universidade Sénior

<https://universidadesenior.org/>  
**USENIOR** Estamos Contigo

REGISTRARSE INICIAR SESIÓN COMPARTIR ? ...

CAMPUS DA CORUÑA - OBRIGATORIAS	CAMPUS DA CORUÑA - OPTATIVAS	CAMPUS DA CORUÑA - TALLERES	CAMPUS DA CORUÑA - NOVOS RETOS EN SUSTENTABILIDADE	CAMPUS DE FERROL - OBRIGATORIAS	CAMPUS DE FERROL - OPTATIVAS	CAMPUS DE FERROL - TALLERES
<b>1º CURSO - PSICOLOXÍA</b> Psicoloxía da Saude  Publicado material da materia "Psicoloxí... Xa podes acceder ao material da materi... universidade sénior	<b>HISTORIA DA MARIÑA</b> Vikings  Publicado material da materia "Historia ... Xa podes acceder ao material da materi... universidade sénior	<b>TALLER DE CONVERSA EN LINGUA INGLESA</b>  Publicado material do taller "Conversacl... Xa podes acceder ao material do Taller "... universidade sénior	<b>Estilo de vida saudable: Actividade Física</b>  Publicado material da materia "Estilo de ... Xa podes acceder ao material da materi... universidade sénior	<b>2º CURSO - FILOSOFÍA</b>  Publicado material da materia "Iniciació... Xa podes acceder ao material da materi... universidade sénior	<b>ACTIVIDADE FISICA</b>  Publicado material da materia "Activida... Xa podes acceder ao material da materi... universidade sénior	<b>TALLER DE CINE</b>  Publicado material do taller "Cine: Arte e... Xa podes acceder ao material do Taller "... universidade sénior
<b>1º CURSO - PSICOLOXÍA</b> Recomendacións ante o confinamento  Publicado novo material da materia "Psi... Xa podes acceder ao novo material da m... universidade sénior	<b>HISTORIA DA MARIÑA</b> Ficha de Comentarios e Fotografías - Tema 7: Vikings  Publicado novo material da materia "His... Xa tedes ao voso dispor novo material d... universidade sénior	<b>TALLER DE CONVERSA EN LINGUA INGLESA</b> Cinema  Publicado novo material do taller "Conve... Xa podes acceder ao material da materi... universidade sénior	<b>Estilo de vida saudable: Actividade Física</b> Músculos  Publicado novo material da materia "Esti... Xa podes acceder a novo material da ma... universidade sénior	<b>2º CURSO - INICIACIÓN Á FILOSOFÍA</b> Ficha semanal - Epicuro  Publicado novo material da materia "Inic... Xa tedes ao voso dispor novo material d... universidade sénior	<b>ACTIVIDADE FÍSICA</b> Recomendacións exercicios  Publicadas recomendacións de exercici... Xa podes acceder a recomendacións de ... universidade sénior	<b>TALLER DE CINE</b> Recomendacións: Flaherty  Publicadas recomendacións do Taller de... O prof. Alberto Sucasas, docente do Tall... universidade sénior
<b>1º CURSO: AS RAZÓN DA ARTE</b> F. Ll. Wright 	<b>HISTORIA DA MARIÑA</b> Tema 8. Edad Media 	<b>TALLER DE CONVERSA EN LINGUA INGLESA</b> 	<b>Estilo de vida saudable: Actividade Física</b> 	<b>2º CURSO: INICIACIÓN Á FILOSOFÍA</b> Nietzsche 	<b>INTRODUCCIÓN Á HISTORIA E Á CULTURA MARÍTIMA DE GALICIA</b> 	<b>TALLER DE CINE</b> 



# Senior Graduate during the lockdown

## USENIOR ESTAMOS CONTIGO

UNIVERSIDADE SÉNIOR - UNIVERSIDADE DA CORUÑA



### CONTIDOS:

- Que temos para hoxe - 1
- Consello do día - 2
- Exercicio na casa - 3
- E recorda - 4
- Mantemos o contacto - 5
- Referencias - 5

Ola a todos e todas!!

Comezamos unha nova semana, e aquí seguimos con todos vos, desexando que teñades unha boa saúde e un bo ánimo para seguir adiante todos xuntos.

Os presentamos algunhas novidades que poden ser de axuda para levar estes días máis acompañados.

**Confiamos vos estean a resultar útiles!!**

## QUE TEMOS PARA HOXE?

### ALMORZOS SAUDABLES



Esta semana podemos adicar máis tempo a preparar almozos máis saudables. Ofrecémosche recomendacións que che farán levar mellor o día a día. Así, empezará a xornada con máis enerxía.

O noso corpo necesita enerxía para levantar o día con ánimo. De feito, existen datos que afirman a relación entre a obesidade e omitir o almorzo. E é que as persoas que non almorzan poden ter unha repartición de enerxía ao longo do día desfavorable, é dicir, ao non almorzar acabar ceando máis.

**Os tres grupos de alimentos principais que deben capitalizar a primeira comida do día son: lácteos, cereais e froitas.**

1. **Cereais, principalmente integrais:** distintos tipos de pan, tostadas, biscotes, flocosde cereal preferiblemente sen azucre, como os de avea, etc.
2. **Lácteos:** leite, iogur e queixo.
3. **Froitas:** a mellor opción é comer froita fresca enteira de tempada, a poder ser coa súa propia pel, sempre previamente lavada.



## EXERCICIO NA CASA!!

### Nivel Intermedio



Seguimos a coidar da saúde e o benestar de todos vos. Así que seguimos, nos próximos días, con exercicios para que sigamos en forma, moito ánimo!!



Entrena na casa  
Nivel Intermedio

ORGANIZACIÓN DIARIA						
L	M	X	J	V	S	D



**Cardiovascular**  
Circuito 3-4 ejercicios  
2-4 series x 30-60 seg  
(Descanso 20-45 seg)




**Fuerza y Potencia**  
Circuito de 9 ejercicios  
2-3 series x 15-20 reps  
(Intensidad -5-8)



**Equilibrio**  
Circuito de 4 ejercicios  
2-3 series x 30-45 seg  
con cada pierna



**Flexibilidad**  
Programa 6 ejercicios  
1 serie x 15-20 seg



Entrena na casa  
Nivel Intermedio

TIPO DE ENTRENAMIENTO	TIPO DE EJERCICIOS					
<b>Cardiovascular</b>						
Nombre del ejercicio	Balón arde	Jumping jacks	Escalera	Paseo lateral	Tubo arde	Escalera
<b>Fuerza y Potencia</b>						
Nombre del ejercicio	Sentadilla	Flexo	Plancho	Paseo glúteo	Flexiones	Marcha lateral
<b>Equilibrio</b>						
Nombre del ejercicio	Ojo cerrado	Ojo cerrado	Balón ligero	Balón ligero con		
<b>Flexibilidad</b>						
Nombre del ejercicio	Sello	Leguami	Cataplasma	Gato	Paseo	Yogi

PDF. Entena na casa. Nivel Intermedio  
 PDF: Alimentación e Actividade Física de 50 a 70 anos.  
<https://www.sergas.es/Asistencia-sanitaria/Documents/71/AAF5070.pdf>

## 3 Consello do día: “Dedica uns minutos para recargar vitamina D”



Nos últimos anos, multitude de estudos médicos subliñaron a importancia da vitamina D na nosa saúde. Esta substancia provén nunha alta porcentaxe, do 80 ao 90%, da exposición solar e o resto da dieta. A **vitamina D é esencial para a saúde dos ósos, protéxenos de enfermidades cardiovasculares e inflúe nos estados de ánimo.** Para completar unha xornada saudable, convén que nos expoñamos ao sol quince minutos cada día, xunto a unha xanela ou nun balcón onde incidan directamente os seus raios, preferiblemente en mangas de camisa ou parecido. **Leembrede: Non esquezades tomar o sol entre 10 ou 15 minutos ao día para recargar vitamina D**

## CONSELLO DO DIA: Non descoideas a túa vida social!!

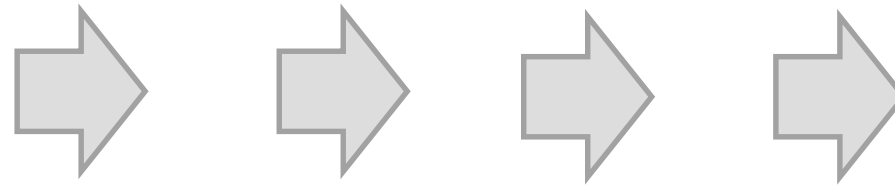


Se te gusta quedar para comer ou cear ou che gusta tomar o aperitivo cos teus, irmáns, sobriños, amigos, ..., non o abandones. Queda con eles, pero esta vez de forma virtual!! Hai moitas aplicacións que nos permiten estar en contacto cos demais sen necesidade de saír de casa: Skype, Google Hangouts, Houseparty... Prepara unha cea ou un aperitivo rico, colle o teu ordenador, tablet ou móbil, senta á mesa e comparte ese momento. Hai moitas cousas das que falar estes días, moitas situacións novas e seguro que ademais aprendemos cousas para facer que non se nos ocorreron.

**Vai ser unha experiencia diferente, pero seguro que divertida!!!**  
**Non perdas o contacto cos teus.**



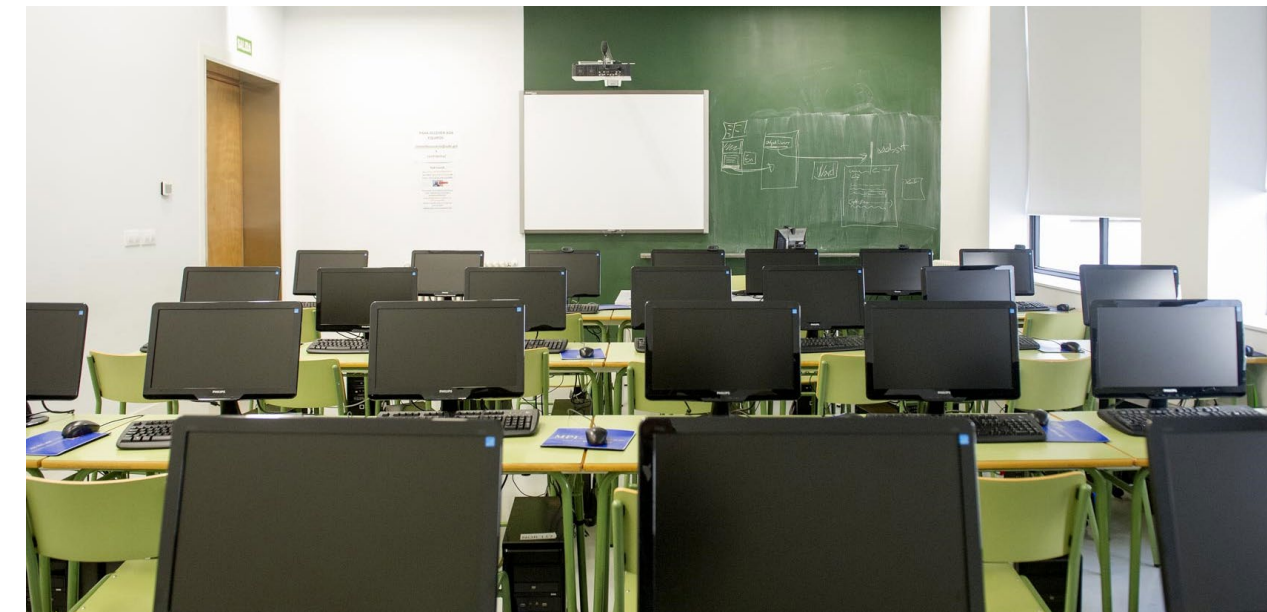
# Face-to-face model → → → Blended model



**Rescheduling the  
teaching-learning process**



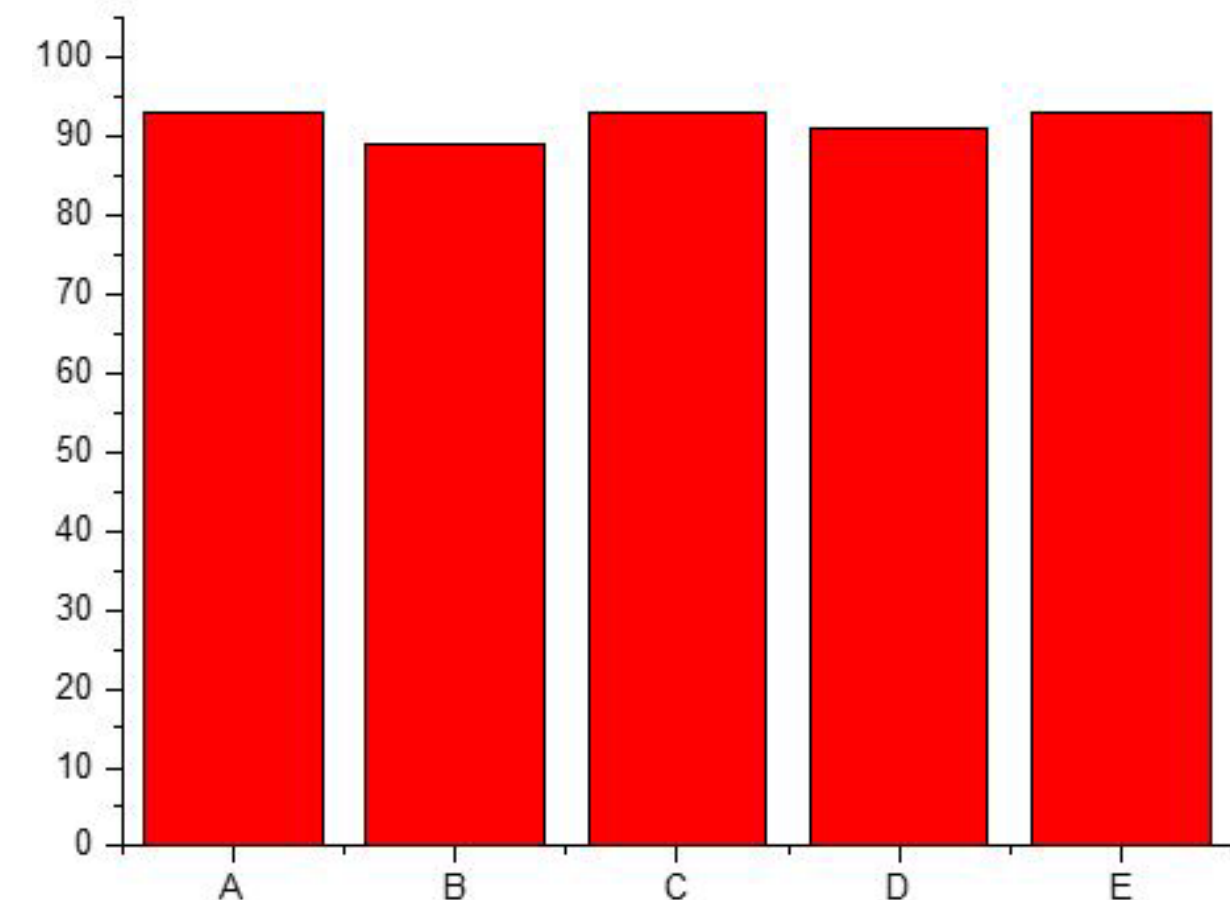
**Students' tools and  
digital competencies**



# Previous professor survey

Would you be willing to...?

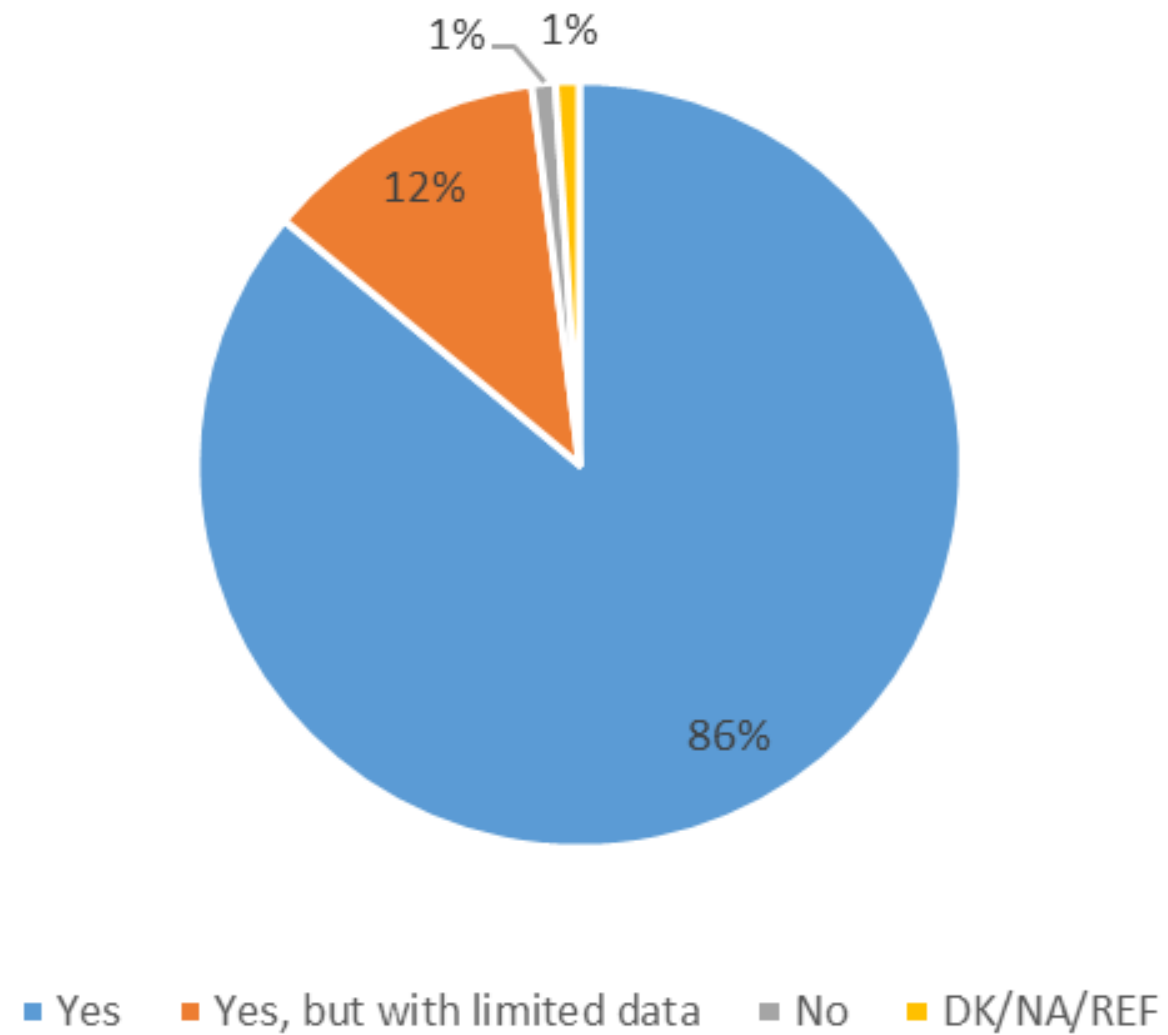
- A. PROVIDE NONFACE-TO-FACE TEACHING
- B. DEVELOP SELFEXPLANATORY MATERIALS adapted to on-line platforms (Moodle, Teams) and the students ' profile and heterogeneous technical media
- C. USE SIMPLE RESOURCES (PDF file, PowerPoint, Youtube videos, blog and webpage links, etc.), avoiding saturating the institutional videoconference service and dodging connectivity and reception problems
- D. TUTOR ON-LINE
- E. COMBINE NON-CONTACT AND FACE-TO-FACE TEACHING in the case of being able to return to the classroom during the academic year



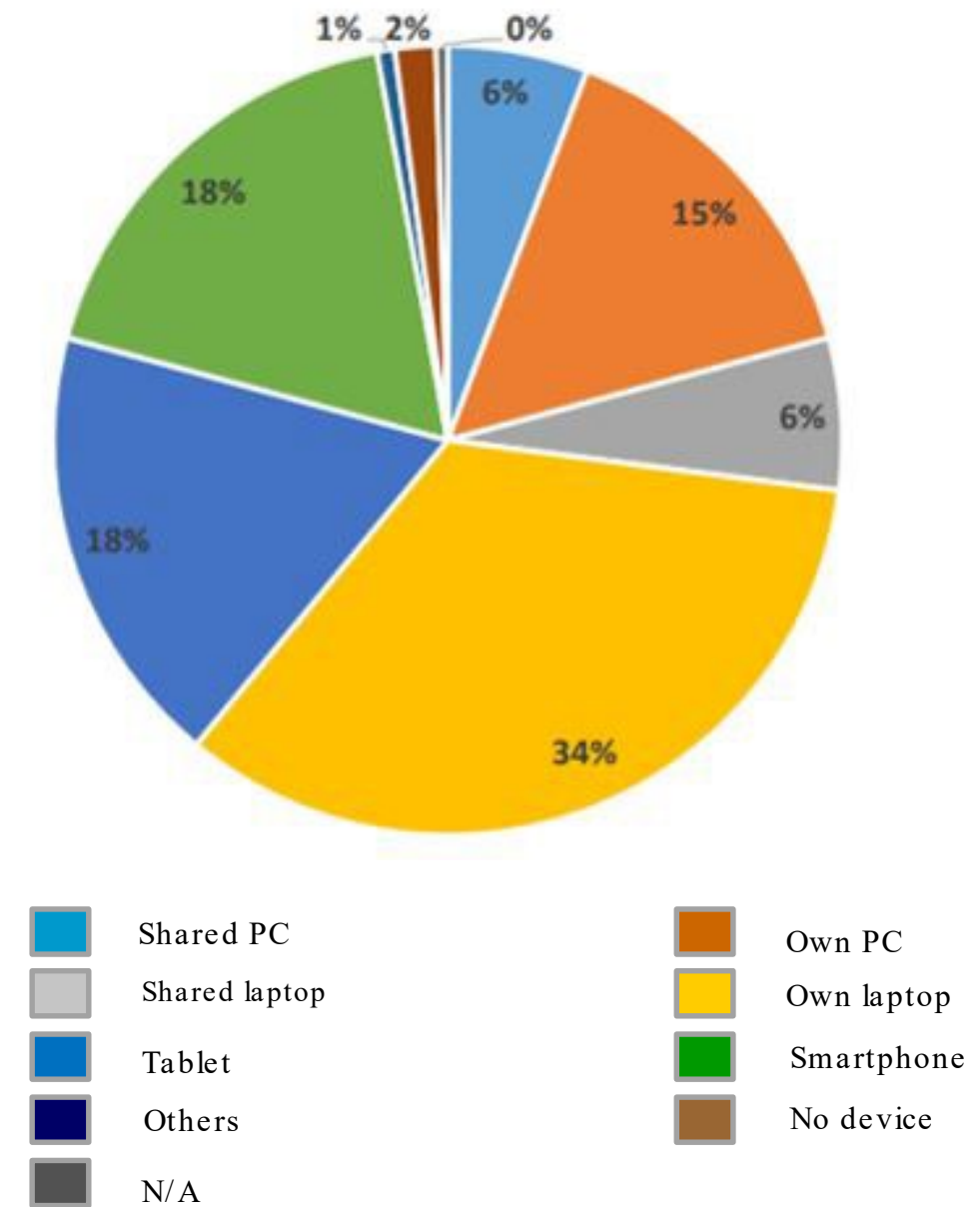
About 90% positive responses to all questions



# Previous student survey



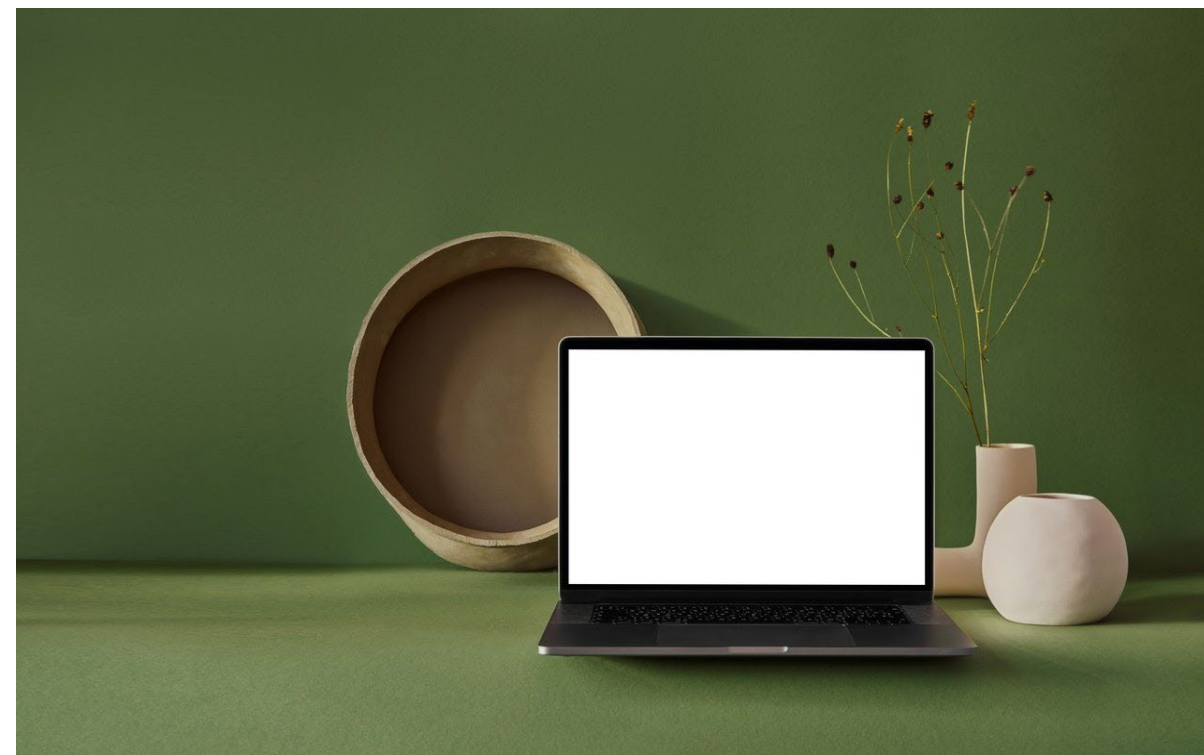
Do you have access to internet?



What kind of device do you have?



**74% of the surveyed students declared themselves willing to continue teaching online**



**400 people enrolled in the new Program for the 2020/21 academic year**



# The blended learning program

## *“Current Events, Science, Health and Life ”*

### 2020/21 academic year

CORUÑA CAMPUS	
FIRSTQUARTER	SECONDQUARTER
Cities of knowledge	Studying crime in a global world
Economics before, during and after the pandemic	Psychological strategies for coping with stress and promoting quality of life
Challenges for contemporary society	Human relations: a philosophical perspective
Modern science	Health education
IT and ICT support	IT and ICT support

FERROL CAMPUS	
FIRSTQUARTER	SECONDQUARTER
Aesthetics and engineering	Health education
Literature through texts, arts, cinema and music	Classics on political thought: a modern take
Current events and law	Introduction to navigation . Nautical charts
Social psychology	Nature and society
IT and ICT support	IT and ICT support

On-line subjects from Monday to Wednesday by Teams  
and with Moodle support



## 2020/21 academic year

### CONFERENCES

- “The COVID19:an opportunity to learn about the chemistry hidden in cleaning products”
- “Divine women in the paintings of the Museo Nacional del Prado”
- “How to reduce our environmental impact?: technical and educational aspects”
- “Key marine habitat conservation status: kelp forests”
- “Critical consumption of the media: fighting disinformation , hoaxes, and fake news”
- “How to improve your English with original version films”
- “The neuroscience of sleep: a deep journey”
- "Sciencewith a female voice“
- (...)

Examples of face-to-face conferences on Thursdays and Fridays with capacity limits and health measures




# The blended learning program “Current Events, Science, Health and Life”

The face-to-face lectures were recorded and made available to all students through Moodle

## Conferencia 1 (4 de febrero de 2021)

Conferencia: “**El patrimonio marítimo de Galicia: un estado de cuestión**”

- **Docente:** Xosé Manuel Vázquez Lijó
- **Data:** 4 de febreiro de 2021, as 11 horas

 Conferencia José Manuel Vazquez Lijó

## Conferencia 2 (11 de febreiro de 2021)

Conferencia: “**Introducción aos vermes mariños con especial énfase nos seus usos e explotación**”

- **Docente:** Lucía Couceiro
- **Data:** 11 de febreiro de 2021, as 11 horas

 Conferencia Lucía Couceiro

## Conferencia 3 (18 de febreiro de 2021)

Conferencia: “**¿Qué sabemos sobre la avispa asiática?**”

- **Docente:** María José Servia García
- **Data:** 18 de febreiro de 2021, as 11 horas

 Conferencia María José Servia



# Support for the transition to the on-line model

Training sessions



Computer science and ICT support



Personalized attention



Infographics




Video tutorials

## WEB'S PRINCIPALES

Principales web's soporte para UDC senior

---



**servicios.udc.es**


¿Qué permite?

- Cambio de contraseña
- Instalación programas de office en hasta 5 dispositivos.
- Acceso a Outlook.


---

**campusvirtual.udc.gal**

- Permite el acceso a las distintas materias cursadas.



---



**OUTLOOK**


A través del enlace [outlook.office.com/mail](http://outlook.office.com/mail) tendremos acceso a nuestro correo electrónico.

---

**TEAMS.MICROSOFT**

Podremos:

- Acceder a clases en directo
- Establecer comunicación con el docente



---

<https://www.udc.es/es/senior/>

## ACCESO CORREO ELECTRÓNICO

PASOS A SEGUIR

- PASO 1  
Introducir el siguiente enlace en el buscador:  
[outlook.office.com](http://outlook.office.com)
- PASO 2  
Introducir dirección de correo electrónico (@udc.es)
- PASO 3  
Hacer click en el botón "siguiente"
- PASO 4  
Introducir el correo electrónico (@udc.es)+ contraseña.  
Hacer click en "iniciar sesión"

### SI TIENE ALGÚN PROBLEMA

- 1.Introduzca el siguiente enlace en su buscador:  
<http://www.udc.es/cau>
- 2.En el encontrará un listado de preguntas frecuentes y los datos de contacto con el centro de Atención a Usuarios.
- 3.Para contactar con las Secretarías de la Universidad Senior:
  - Campus A Coruña: [udc.senior@udc.es](mailto:udc.senior@udc.es) Tif. 881014507 - 881014508
  - Campus Ferrol: [secretaria.senior.ferrol@udc.es](mailto:secretaria.senior.ferrol@udc.es) Tif. 881013631

## TEAMS

¿Cómo descargar el TEAMS en nuestros dispositivos y utilizarlo posteriormente?

- Con 5 sencillos pasos

### 1 ACCEDER AL CORREO ELECTRÓNICO

Es necesario acceder con el correo de la universidad (@udc).

### 2 HACER CLICK EN LOS PUNTITOS DEL MARGEN SUPERIOR IZQUIERDO

Van a aparecer diferentes aplicaciones sin embargo, en este caso, seleccionamos donde dice "TEAMS".

### 3 PINCHAR EN EL ÚLTIMO ICONO DEL MARGEN INFERIOR IZQUIERDO.

Esto nos va a permitir descargar el programa y tenerlo en el escritorio de nuestro dispositivo.

### 4 ACCEDER AL TEAMS DESDE EL ESCRITORIO DEL DISPOSITIVO

Podremos ver las diferentes clases y sus horarios. Para unirnos (siempre que sea la hora y el día correspondiente ya que es en directo) hacemos click en "unirse ahora".

### 5 HACEMOS CLICK EN "CALENDARIO"(MENÚ LATERAL IZQUIERDO)

Podremos ver las diferentes clases y sus horarios. Para unirnos (siempre que sea la hora y el día correspondiente ya que es en directo) hacemos click en "unirse ahora".

### ¡ESTAMOS DENTRO!

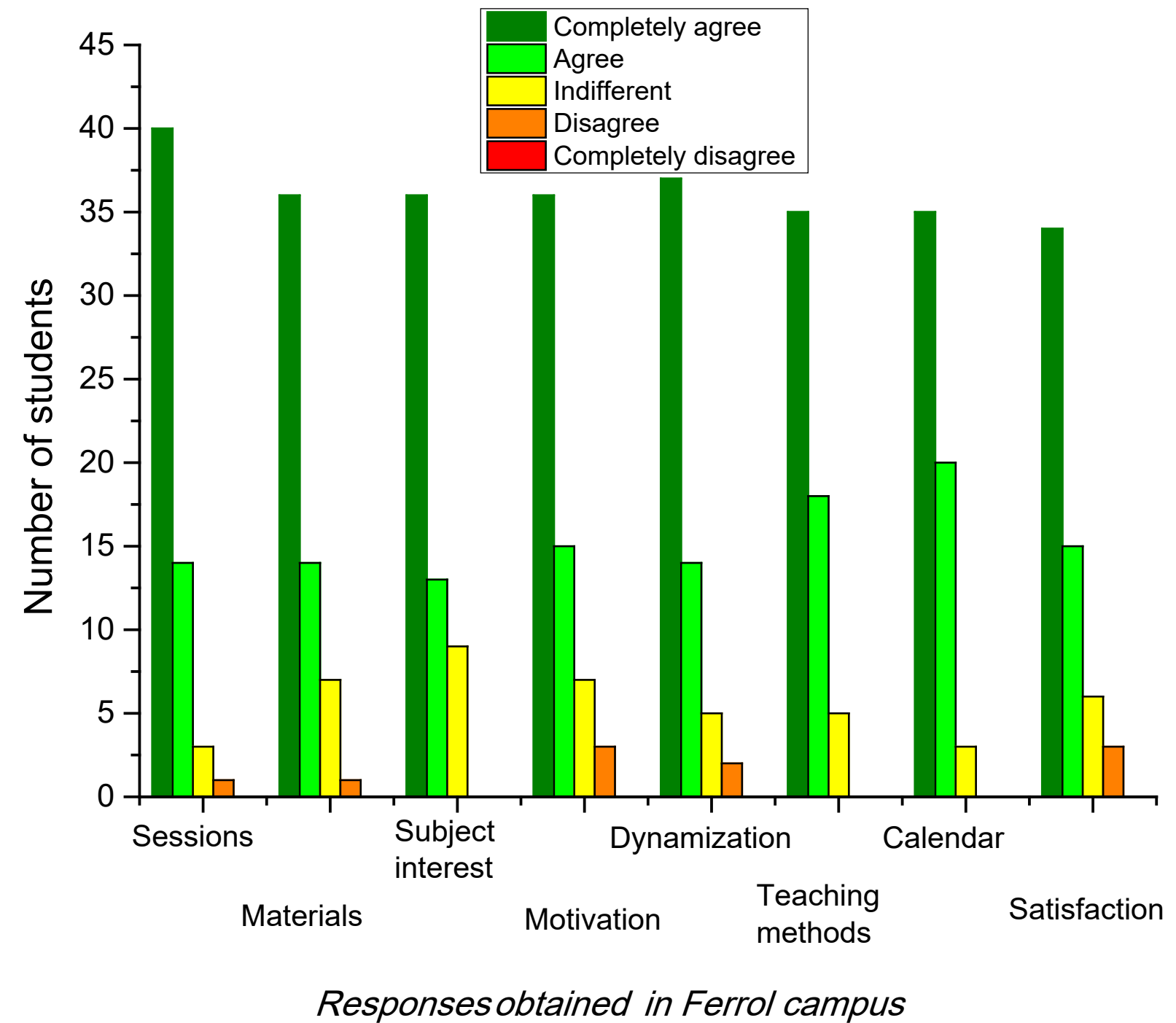
Una vez dentro de la clase, tenemos en el menú:

- **Cámara:** (Apagada con la raya por encima. Si pinchamos en la raya se enciende y todos nos ven).
- **Preguntas:** Para pedir el turno de pregunta tenemos a disposición una mano, si pinchamos encima estaremos pidiendo turno.
- **Micrófono:** Está apagado cuando tiene la raya encima y, podemos encenderlo haciendo click sobre dicha raya.
- **Al terminar la clase,** podemos colgar haciendo click sobre el icono del teléfono.



# Student satisfaction survey at the end of the course

Very positive assessment of both the teaching staff and the blended teaching model



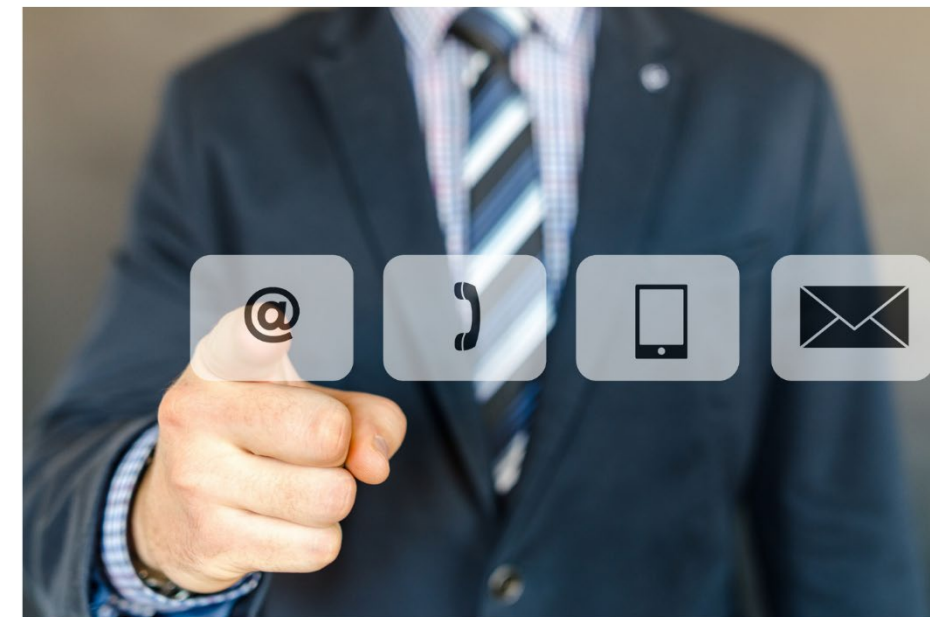


# Student satisfaction survey at the end of the course

<b>DIFFICULTIES</b>	<b>SUPPORT RECEIVED TO OVERCOME THEM</b>
<b>Getting hold of and installing the hardware</b>	Help from family and computer science teachers
<b>Installing the software</b>	Training sessions and computer classes on demand
<b>Teams management</b>	Training sessions and individualized computer classes
<b>Interaction with teachers and classmates</b>	Solved with practice



- Teachers and students agree that **students acquired some fundamental digital skills:**
  - Ability to source and organize digital information and assess its purpose and relevance
  - Ability to communicate and collaborate in digital environments



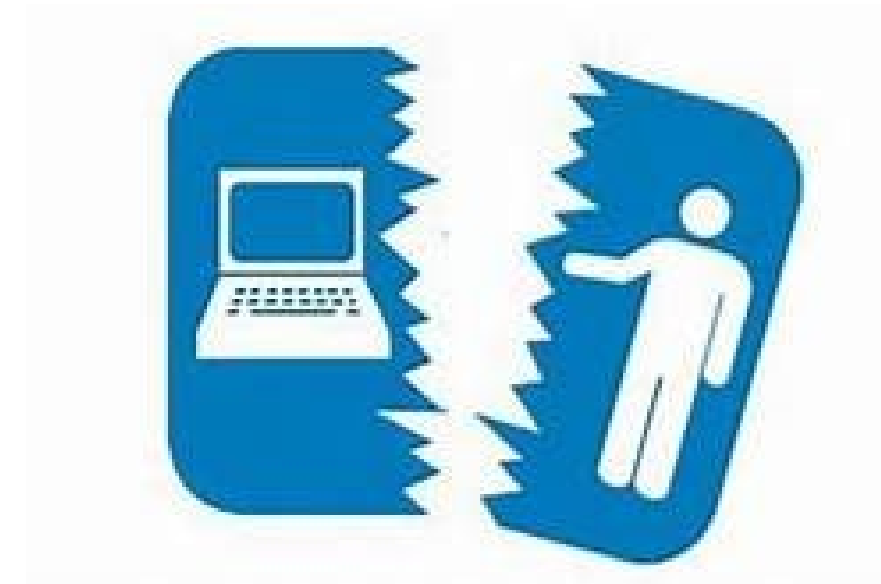
# Final results: general satisfaction

- Computer science teachers highlight **the great adaptability of students**
- In general, **teachers, students, and the Senior University team** are satisfied with the results obtained



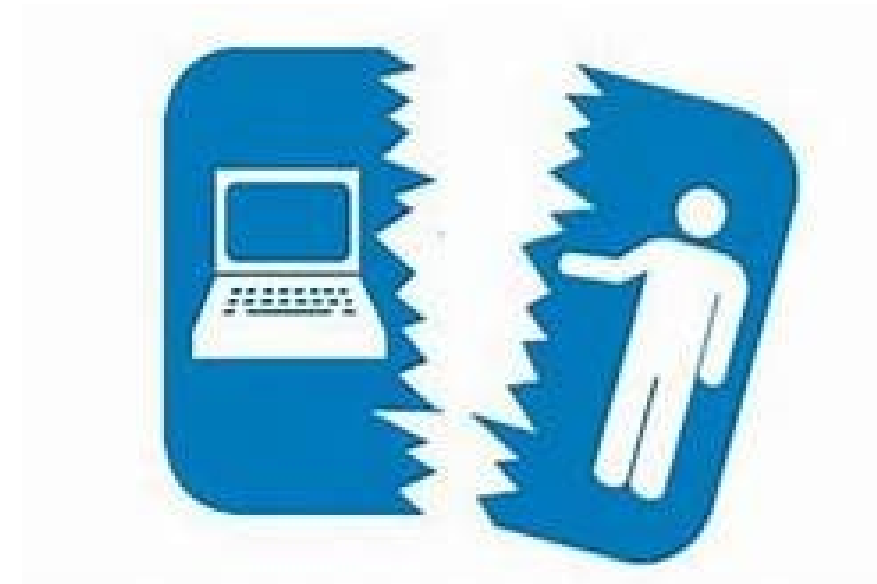


## Concluding...



- ✓ The pandemic provided the opportunity for senior students to accomplish the technological leap and incorporate new technologies into their daily lives
- ✓ The blended program has contributed to helping them to overcome the digital divide

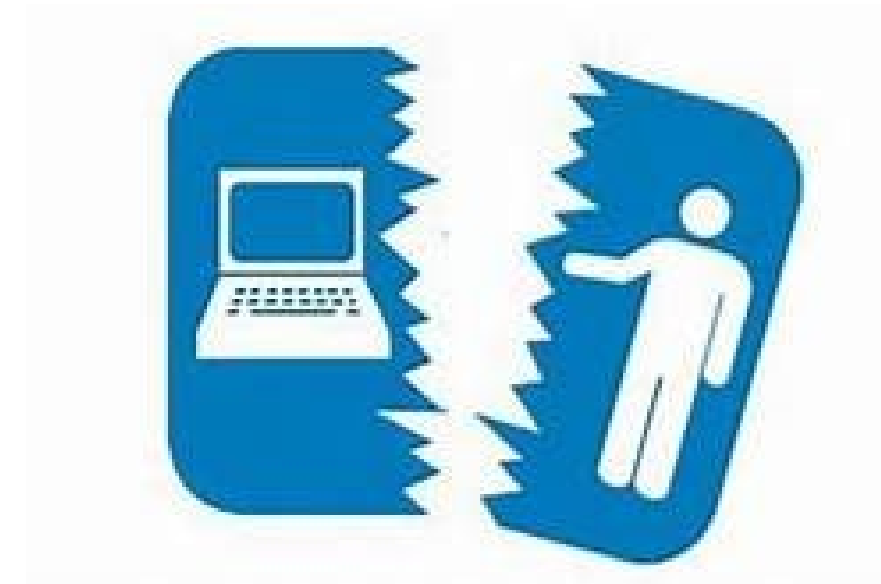
## Concluding...



- ✓ The computer became a window to culture, knowledge, and social relations
- ✓ The students felt accompanied and active and showed a high level of adaptability
- ✓ This experience helps break down stereotypes linked to the aging process



Thanks for  
your attention



- ✓ Constant computer support has been key to the success of the program
- ✓ Technological tools were permanently incorporated into the teaching of the Senior University to improve the teaching-learning process