

<b>Nº Expte.</b>	300/2013/00082
<b>ÁREA/CONCEJALÍA:</b>	DISTRITO ARGANZUELA
<b>Servicio Promotor:</b>	UNIDAD DE ACTIVIDADES CULTURALES, FORMATIVAS Y DEPORTIVAS.
<b>Objeto:</b>	IMPARTICIÓN DE TALLERES EN LOS CENTROS CULTURALES “CASA DEL RELOJ” Y EL “CENTRO INTEGRADO” DEL DISTRITO DE ARGANZUELA, CURSOS 2013-2014 Y 2014-2015.

<b>Fecha:</b>	14/02/2013	<b>Doc.:</b>	<b>PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS ANEXO I CARACTERÍSTICAS DE LOS TALLERES</b>
---------------	------------	--------------	--

## ANEXO I

### 1. Características del servicio:

Numero de talleres de ocio educativo y animación sociocultural:

- Centro Cultural CASA DEL RELOJ: 171 talleres
- Centro Cultural CENTRO DOTACIONAL INTEGRADO:
  - Curso 2013-2014: 109 talleres.
  - Curso 2014-2015: 108 talleres.

- Talleres
- Número de grupos por taller
- Horario de los talleres

*Según se detalla en el Anexo II  
adjunto para cada uno  
de los Centro Culturales*

- Perfil genérico de los alumnos a quien van dirigidos los talleres:
  - Los talleres irán destinados al público en general, independientemente del nivel de estudios que se posea. Los talleres infantiles vienen determinados por la edad de los participantes, de 6 a 14 años.
  - Para el resto de talleres podrán participar todos los vecinos interesados que lo soliciten en los plazos habilitados, sin límite de edad.

### 2. Contenido mínimo de los talleres. Metodología básica:

- **YOGA:**

Marcamos como objetivos mínimos la toma de conciencia de la respiración, mejora de la misma en regularidad y ritmo, conseguir un mayor aprovechamiento de las energías físicas y psíquicas, aprender a concentrarse, prevenir la ansiedad y estrés y conocer en general los efectos beneficiosos en el cuerpo. Todo ello con una metodología activa, participativa y práctica.

<b>Nº Expte.</b>	300/2013/00082
<b>ÁREA/CONCEJALÍA:</b>	DISTRITO ARGANZUELA
<b>Servicio Promotor:</b>	UNIDAD DE ACTIVIDADES CULTURALES, FORMATIVAS Y DEPORTIVAS.
<b>Objeto:</b>	IMPARTICIÓN DE TALLERES EN LOS CENTROS CULTURALES “CASA DEL RELOJ” Y EL “CENTRO INTEGRADO” DEL DISTRITO DE ARGANZUELA, CURSOS 2013-2014 Y 2014-2015.

<b>Fecha:</b>	14/02/2013	<b>Doc.:</b>	<b>PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS ANEXO I CARACTERÍSTICAS DE LOS TALLERES</b>
---------------	------------	--------------	--

• **YOGUILATES:**

Es una actividad física fundamentada en los principios del Yoga y Pilates, adaptado a la realidad de los gimnasios en lo que se refiere a la duración de las clases, número de alumnos, técnicas de instrucción y motivación, proporcionada por la sincronización de la música.

*OBJETIVOS GENERALES*

- Producir mejoras psico-físicas que incidan directamente en el grado de salud integral del alumno/a.
- Contribuir al desarrollo psicomotriz y al dominio espacio-temporal.
- Fomentar la coordinación motriz.
- Mejorar la capacidad de respuesta del sistema inmunológico.
- Incrementar el conocimiento del propio cuerpo.
- Desarrollar el tono muscular de los distintos grupos musculares.
- Mejora de la condición del sistema esquelético y locomotor.
- Propiciar situaciones que favorezcan la interacción social y las relaciones en el grupo.

*OBJETIVOS ESPECÍFICOS*

Desarrollar las diferentes cualidades del individuo:

- Fuerza: Mejora de la tonicidad muscular.
- Resistencia: Mejora en la capacidad cardio-pulmonar, riego sanguíneo, equilibrio respiratorio, tensión arterial, fatiga, pulsaciones basales.
- Flexibilidad: Conseguir mayor agilidad a través de la elasticidad de músculos, tendones y articulaciones.
- Coordinación: Organizar movimientos simples en otros más complejos.
- Equilibrio: Control corporal y postural tanto de forma estática como dinámica.

• **TEATRO:**

La finalidad de este taller debe ser conseguir el desarrollo de la expresividad corporal, los lenguajes no verbales y las disciplinas básicas de actuación a través de unos objetivos como técnica de interpretación teatral, improvisación, expresión de emociones, etc.. La metodología debe ser activa, participativa y práctica.

Nº Expte.	300/2013/00082
ÁREA/CONCEJALÍA:	DISTRITO ARGANZUELA
Servicio Promotor:	UNIDAD DE ACTIVIDADES CULTURALES, FORMATIVAS Y DEPORTIVAS.
Objeto:	IMPARTICIÓN DE TALLERES EN LOS CENTROS CULTURALES “CASA DEL RELOJ” Y EL “CENTRO INTEGRADO” DEL DISTRITO DE ARGANZUELA, CURSOS 2013-2014 Y 2014-2015.

Fecha:	14/02/2013	Doc.:	<b>PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS ANEXO I CARACTERÍSTICAS DE LOS TALLERES</b>
--------	------------	-------	--

- **MANUALIDADES:**

Los contenidos mínimos serán: trabajo de miga de pan, escayola, esmalte en frío, papel maché, grabado de cristal, tercera dimensión, decoración de madera. Todo a través de una metodología fundamentalmente práctica, complementada por teoría de forma clara y concisa.

- **BISUTERÍA:**

A través del paso del tiempo las técnicas de diseño de la bisutería, fueron evolucionando hacia nuevas tendencias decorativas con delicados entrelazados florales y geométricos, en los trabajos en metal- Estos y otros aspectos podrán conocerlos a lo largo del curso mientras realizan cada trabajo práctico. Los contenidos a tratar en este taller son: Historia de la Bisutería, la bisutería y los complementos, Técnicas de reproducción.

- **TAICHI**

Los contenidos mínimos estarán basados en el conocimiento de las técnicas empleadas para el conocimiento del taichí, a través de una metodología fundamentalmente práctica y algunas explicaciones claras de teoría.

- **RELAJACIÓN:**

Conocimiento básico de técnicas de relajación para prevención de ansiedad y estrés a través de una metodología práctica donde los participantes desarrollan dichas técnicas de forma individualizada con la correspondiente atención del profesor.

- **MASAJE:**

Conocimiento de los fundamentos teóricos del masaje y sus movimientos, beneficios del mismo, técnicas de masaje y auto-masaje, conocimiento de la anatomía humana y sus sistemas, control de la respiración y aprovechamiento de las energías físicas y psíquicas, limitaciones de la estructura física. Todo a través de una metodología basada en la práctica fundamentalmente con algunos rasgos teóricos.

- **BOLILLOS:**

Consideramos como contenidos mínimos las distintas modalidades de encaje de bolillos según regiones y zonas. La metodología basada en la práctica y por otro lado la participación y creatividad.

Nº Expte.	300/2013/00082
ÁREA/CONCEJALÍA:	DISTRITO ARGANZUELA
Servicio Promotor:	UNIDAD DE ACTIVIDADES CULTURALES, FORMATIVAS Y DEPORTIVAS.
Objeto:	IMPARTICIÓN DE TALLERES EN LOS CENTROS CULTURALES “CASA DEL RELOJ” Y EL “CENTRO INTEGRADO” DEL DISTRITO DE ARGANZUELA, CURSOS 2013-2014 Y 2014-2015.

Fecha:	14/02/2013	Doc.:	<b>PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS ANEXO I CARACTERÍSTICAS DE LOS TALLERES</b>
--------	------------	-------	--

- **PINTURA:**

Conocimientos teóricos y prácticos de dibujo y pintura, la luz y la sombra, el color, las texturas, dibujo en blanco y negro, distintas técnicas pictóricas, pastel, óleo, acrílico, carboncillo. La metodología será práctica, activa y participativa.

- **FOTOGRAFÍA:**

Conocimiento y manejo de la cámara fotográfica de objetos, control de la luz y el color, diferentes planos, tipos de películas y su uso. La metodología será activa, participativa y fundamentalmente práctica, con explicaciones teóricas.

- **TÉCNICAS DE REVELADO:**

Revelado y positivado de material blanco y negro, trabajos de diapositiva color, copiado en blanco y negro de contraste variable y papel color ilfochrome.

- **FOTOGRAFÍA DIGITAL Y RETOQUE FOTOGRÁFICO**

El objetivo principal de este taller es dotar a los alumnos de los conocimientos sobre la fotografía digital, así como de realizar las prácticas suficientes para que desarrollen su creatividad y audacia fotográfica. Entre los contenidos figuran la explicación teórica y práctica del sistema operativo Windows 98, definición de cámara y componentes, definición de cámara digital, componentes, diferencias y similitudes con la cámara fotográfica clásica, explicación y práctica de tecnología de escaneado, tipos y aplicación de los escáner, teoría y práctica de la composición en fotografía y sus posibilidades, teoría y práctica con el programa Adobe Photoshop.

El objeto principal del Retoque Fotográfico es dotar a los alumnos de los conocimientos sobre la fotografía digital, así como de realizar las prácticas suficientes para que desarrollen su creatividad y audacia fotográfica.

**CONTENIDOS:**

- Explicación teórica y práctica del sistema operativo necesario.
- Definición de cámara y componentes.
- Definición de cámara digital, componentes, diferencias y similitudes con la cámara fotográfica clásica.
- Explicación y prácticas de Kodak Imaging así como de programas de retoques menores.
- Explicación y práctica de tecnología de escaneado.
- Tipos de escáner.
- Aplicaciones de los escáner.

Nº Expte.	300/2013/00082
ÁREA/CONCEJALÍA:	DISTRITO ARGANZUELA
Servicio Promotor:	UNIDAD DE ACTIVIDADES CULTURALES, FORMATIVAS Y DEPORTIVAS.
Objeto:	IMPARTICIÓN DE TALLERES EN LOS CENTROS CULTURALES “CASA DEL RELOJ” Y EL “CENTRO INTEGRADO” DEL DISTRITO DE ARGANZUELA, CURSOS 2013-2014 Y 2014-2015.

Fecha:	14/02/2013	Doc.:	<b>PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS ANEXO I CARACTERÍSTICAS DE LOS TALLERES</b>
--------	------------	-------	--

- Iniciación en el programa de diseño gráfico y retoque digital Corel Draw.
- Teoría y práctica de la composición en fotografía y sus posibilidades.
- Teoría y práctica del color y sus componente de dominancia.
- Resolución de las imágenes digitales y optimización de la misma.
- Materiales y equipos para impresión de imágenes digitales.
- Teoría y práctica con el programa Adobe Photoshop.
- Prácticas intensivas con imágenes escaneadas y tomadas a través de cámaras.

- **INFORMÁTICA:**

Los contenidos mínimos vendrán marcados por los niveles establecidos, de manera general, conocimiento del ordenador, su sistema operativo Windows, procesador de textos Word, Microsoft Excel, Powerpoint e Internet, diseño de páginas web, etc. Todo a través de metodología práctica y teórica de forma individualizada según las necesidades de cada alumno.

- **PINTURA EN TELA:**

Conocimiento de los materiales utilizados para la pintura en tela, desarrollo de las habilidades motrices finas. Pintura en telas como manteles, camisetas, mantones de manila y en seda. La metodología utilizada será mayoritariamente práctica.

- **ACUARELA:**

Conocimiento de las técnicas basadas en la acuarela, como son técnicas de lavado, húmedo, limpieza con esponja, mezcla de colores etc.. y el color, luz y sombra, perspectiva. La metodología fundamentalmente práctica.

- **INGLÉS:**

Expresión oral a través de conversación a varios niveles, vocabulario, expresión de ideas, sentimientos, necesidades de forma clara y sencilla. Expresión escrita, cartas sencillas, temas de interés general, cuestionarios, formularios. La metodología será comunicativa, con orientación participativa y activa.

- **FRANCÉS:**

Expresión oral y escrita de una forma sencilla, expresión de sentimientos, temas de interés general, artículos de prensa no especializados, vocabulario, situaciones cotidianas etc... La metodología será comunicativa con orientación participativa y activa.

Nº Expte.	300/2013/00082
ÁREA/CONCEJALÍA:	DISTRITO ARGANZUELA
Servicio Promotor:	UNIDAD DE ACTIVIDADES CULTURALES, FORMATIVAS Y DEPORTIVAS.
Objeto:	IMPARTICIÓN DE TALLERES EN LOS CENTROS CULTURALES “CASA DEL RELOJ” Y EL “CENTRO INTEGRADO” DEL DISTRITO DE ARGANZUELA, CURSOS 2013-2014 Y 2014-2015.

Fecha:	14/02/2013	Doc.:	<b>PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS ANEXO I CARACTERÍSTICAS DE LOS TALLERES</b>
--------	------------	-------	--

- **ALEMÁN:**

Comprensión del idioma de forma general. Expresión oral y escrita de forma sencilla tratando temas como familia, trabajo, aficiones. La metodología fundamentalmente práctica, comunicativa, participativa y activa.

- **ITALIANO:**

Expresión oral y escrita de una forma sencilla, expresión de sentimientos, temas de interés general, artículos de prensa no especializados, vocabulario, situaciones cotidianas etc... La metodología será comunicativa con orientación participativa y activa.

- **HISTORIA DEL ARTE:**

Contenidos mínimos basados en información general sobre arte. Arte Clásico, islámico, románico, gótico, mudéjar, renacimiento etc..La metodología utilizada será proyección de diapositivas, audiovisual y visitas a museos y exposiciones fuera del aula.

- **CONOCER MADRID:**

Conocimiento de la ciudad de Madrid, anécdotas, leyendas, datos históricos, artísticos y costumbristas de la capital. Visitas a los distintos barrios madrileños con sus distintos movimientos artísticos y evoluciones económicas, educativas y culturales. La metodología está basada en las explicaciones en el aula y las visitas por Madrid.

- **PROTOCOLO:**

Conocimiento de las reglas de comportamiento que rigen las distintas situaciones que pueden tener una utilidad profesional y social. Hablar en público, normas de comportamiento el a calle, en lugares públicos, usos sociales, vestidos, expresión oral. La metodología utilizada estará basada en la práctica siempre argumentada por contenidos teóricos.

- **CREACIÓN LITERARIA:**

Conocimiento de la evolución literaria a lo largo de la historia. Fomento de la capacidad creadora del alumno. Técnicas y estilos literarios, tendencias literarias innovadoras. La metodología utilizada estará basada en la participación e interacción del grupo, atendiendo al nivel del mismo.

- **CRECIMIENTO PERSONAL. MEDITACIÓN:**

El curso tiene como objetivo el desarrollo de las potencialidades humanas. Con el trabajo de crecimiento personal la persona aumenta sus posibilidades de pensar, sentir y actuar de una manera saludable y plena. Los ejercicios básicos que se practicarán en la actividad serán la

Nº Expte.	300/2013/00082
ÁREA/CONCEJALÍA:	DISTRITO ARGANZUELA
Servicio Promotor:	UNIDAD DE ACTIVIDADES CULTURALES, FORMATIVAS Y DEPORTIVAS.
Objeto:	IMPARTICIÓN DE TALLERES EN LOS CENTROS CULTURALES “CASA DEL RELOJ” Y EL “CENTRO INTEGRADO” DEL DISTRITO DE ARGANZUELA, CURSOS 2013-2014 Y 2014-2015.

Fecha:	14/02/2013	Doc.:	<b>PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS ANEXO I CARACTERÍSTICAS DE LOS TALLERES</b>
--------	------------	-------	--

relajación y práctica de visualización en la pantalla mental, parar el dialogo interno, meditación creativa y ahorro de energía. En cuanto al cuerpo como campo de energía se aprenderá la técnica de ahorro de energía y bienestar, inventario de gastos de energía, técnica del silencio y la técnica para suspender emociones o pensamientos desgastantes.

- **DANZA ESPAÑOLA:**

Conocimiento de las distintas modalidades de danza española así como su historia. Base de clásico, sevillanas, rumbas, zapateado, fandango de Huelva. La metodología será dinámica diferenciando niveles con clases participativas y socializadoras, iniciando la clase con un calentamiento y después el baile.

- **SEVILLANAS:**

Conocimiento total de éste baile regional andaluz, su postura, sus pasos, sus movimientos fomentando la participación y la interacción del grupo. La metodología será dinámica diferenciando grupos de iniciación y continuación a través de clases participativas, creativas y socializadoras.

- **BAILES DE SALÓN:**

Conocimiento de los distintos bailes con son: merengue, salsa, pasodoble, cumbia, lambada, vals, bolero, samba, mambo, swing, rock, milonga, tango, polka. La metodología se basará en el ritmo y los pasos de cada baile.

- **GIMNASIA G.A.P:**

El G.A.P. es una nueva forma de entrenamiento que mezcla circuitos de ejercicios para fortalecer los glúteos, el abdomen y las piernas, además de trabajar la psicomotricidad, la agilidad o la resistencia pasemos un rato ameno con el resto de nuestros/as compañeras/os, en definitiva ponernos en forma y endurecer las diferentes partes del cuerpo.

## OBJETIVOS

- Conseguir una formación física
- Desarrollar la capacidad aeróbica
- Mejorar la condición cardio-pulmonar y el control de la respiración
- Desarrollar la coordinación psicomotriz
- Fomentar la capacidad de esfuerzo físico

## CONTENIDOS

- Calentamiento de los distintos grupos musculares

<b>Nº Expte.</b>	300/2013/00082
<b>ÁREA/CONCEJALÍA:</b>	DISTRITO ARGANZUELA
<b>Servicio Promotor:</b>	UNIDAD DE ACTIVIDADES CULTURALES, FORMATIVAS Y DEPORTIVAS.
<b>Objeto:</b>	IMPARTICIÓN DE TALLERES EN LOS CENTROS CULTURALES “CASA DEL RELOJ” Y EL “CENTRO INTEGRADO” DEL DISTRITO DE ARGANZUELA, CURSOS 2013-2014 Y 2014-2015.

<b>Fecha:</b>	14/02/2013	<b>Doc.:</b>	<b>PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS ANEXO I CARACTERÍSTICAS DE LOS TALLERES</b>
---------------	------------	--------------	--

- Ejercicios de fortalecimiento físicos
- Expresión corporal
- Técnicas de fortalecimiento de grupos musculares, relajación y respiración

- **GIMNASIA ANTIESTRÉS:**

Al practicar gimnasia anti-stress, de inmediato los/as alumnos/as comenzaran a notar las sensaciones de fortalecimiento muscular, de relajación, aligeramiento de la pesadez y ausencia de sobrecargas físicas y psíquicas.

Los contenidos a tratar en este taller son Ejercicios de respiración, Técnicas de relajación, Ejercicios de Resistencia, acciones mantenidas, series, ejercicios de Flexibilidad, Estiramientos de forma activa y pasiva. .Ejercicios de Coordinación: Realización de Movimientos grandes y de precisión que se van complejizando progresivamente. Y Ejercicios de Equilibrio.

- **ESTIRAMIENTOS:**

Por medio de los Estiramientos, la persona obtiene un beneficio psico-físico a través del movimiento y los estiramientos. El alumno conocerá en mayor medida su propio cuerpo, afianzará su esquema corporal y tomara conciencia de la existencia de músculos y articulaciones que antes desconocía.

Se fomentará el desarrollo psicomotriz y el rendimiento físico de los individuos a la vez que se liberarán gran cantidad de tensiones acumuladas a lo largo de los días. De esta manera se contribuye a que el cuerpo y la mente se relajen y el alumno/a disponga del ambiente idóneo que facilite la adquisición de habilidades motrices en un ambiente agradable y distendido.

Por todo esto, al participar se tendrá la oportunidad de gozar de un ambiente tranquilo y relajado, donde poder ampliar el conocimiento de su propio cuerpo y desarrollar sus habilidades motrices e interactuar con los demás.

- **PILATES:**

Yoga y reeducación postural para modelar el cuerpo, con un sistema de ejercicios enfocado en la flexibilidad y potenciación. Son series de movimientos controlados que reúnen cuerpo y mente, todos ellos ejecutados en el suelo o adaptados a la postura habitual para trabajar todos los músculos del cuerpo bajo la supervisión personalizada de un monitor. Los contenidos a tratar en este taller son los siguientes: Dar a conocer los principios del método Pilates, Enseñar ejercicios fundamentales en Suelo (Mat), Descubrir las ventajas del método Pilates, Favorecer la recuperación de lesiones musculares, dolencias de espalda y cervicales, artritis y hernia discal., Incrementar la fuerza muscular de forma armónica con un desarrollo equilibrado de volumen, Conseguir mayor agilidad a través de la elasticidad de músculos, tendones y articulaciones, Control corporal y postural tanto de forma estática como dinámica.

<b>Nº Expte.</b>	300/2013/00082
<b>ÁREA/CONCEJALÍA:</b>	DISTRITO ARGANZUELA
<b>Servicio Promotor:</b>	UNIDAD DE ACTIVIDADES CULTURALES, FORMATIVAS Y DEPORTIVAS.
<b>Objeto:</b>	IMPARTICIÓN DE TALLERES EN LOS CENTROS CULTURALES “CASA DEL RELOJ” Y EL “CENTRO INTEGRADO” DEL DISTRITO DE ARGANZUELA, CURSOS 2013-2014 Y 2014-2015.

<b>Fecha:</b>	14/02/2013	<b>Doc.:</b>	<b>PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS ANEXO I CARACTERÍSTICAS DE LOS TALLERES</b>
---------------	------------	--------------	--

- **GIMNASIA CORRECTIVA:**

El mantenimiento óptimo de nuestro cuerpo a través de la gimnasia, permite evitar posteriores sufrimientos y malestares. El stress es una reacción o consecuencia de sometimiento de la persona a situaciones que exceden su capacidad. Por ello, en el presente curso se presta especial atención a las diferentes técnicas de afrontamiento a través del movimiento y la armonía cuerpo-mente que provoquen un bienestar emocional.

Los grupos musculares, tendones, articulaciones, etc., requieren de una constante actividad para evitar el envejecimiento prematuro y la aparición de lesiones. A través del movimiento se evita el endurecimiento de ligamentos, el debilitamiento de los músculos, de manera que se incrementa la elasticidad, agilidad y bienestar emocional.

Al practicar gimnasia correctora anti-stress, de inmediato los/as alumnos/as comenzarán a notar las sensaciones de fortalecimiento muscular, de relajación, aligeramiento de la pesadez y ausencia de sobrecargas físicas y psíquicas.

Los contenidos a tratar en este taller son Ejercicios de respiración, Técnicas de relajación, Ejercicios de Resistencia, acciones mantenidas, series, , ejercicios de Flexibilidad, Estiramientos de forma activa y pasiva. .Ejercicios de Coordinación: Realización de Movimientos grandes y de precisión que se van complejizando progresivamente. Y ejercicios de Equilibrio.

- **DANZA INFANTIL:**

Con esta actividad se pretende que el alumnado fomente la expresivita y la creatividad corporal. Desarrollar la capacidad perceptiva, y la noción espacio-temporal. Toma de conciencia del ritmo y la coordinación, trabajando el cuerpo a través de contenidos de danza, movimientos de baile moderno aplicado a la edad más temprana, y la creación de coreografías, con estiramientos de todas las articulaciones del cuerpo.

- **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:**

Con esta actividad se propone producir mejoras psico-físicas que incidan directamente en el grado de salud integral del alumno/a. Fomentar la coordinación motriz, y el dominio espacio-temporal, a través de ejercicios de fuerza, resistencia, coordinación neuromotriz, flexibilidad, equilibrio, relajación. Trabajar rodos los grupos musculares. Conocimiento del cuerpo.

- **AERÓBIC:**

El alumno con esta actividad tiene la oportunidad de desarrollar su capacidad aeróbica. Conseguir una formación física al ritmo de la música, ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio. Mejorar la condición cardio-pulmonar y el control de la respiración, así como desarrollar la secuenciación rítmica y tiempo de reacción. Aprendizaje de distintas coreografías a la vez que desarrollamos las habilidades motrices gruesas.

Nº Expte.	300/2013/00082
ÁREA/CONCEJALÍA:	DISTRITO ARGANZUELA
Servicio Promotor:	UNIDAD DE ACTIVIDADES CULTURALES, FORMATIVAS Y DEPORTIVAS.
Objeto:	IMPARTICIÓN DE TALLERES EN LOS CENTROS CULTURALES “CASA DEL RELOJ” Y EL “CENTRO INTEGRADO” DEL DISTRITO DE ARGANZUELA, CURSOS 2013-2014 Y 2014-2015.

Fecha:	14/02/2013	Doc.:	<b>PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS ANEXO I CARACTERÍSTICAS DE LOS TALLERES</b>
--------	------------	-------	--

- **GIM-JAZZ:**

El Gim-Jazz a través de los ejercicios aeróbicos estimula la resistencia y la capacidad cardiopulmonar. La finalidad de esta actividad es la creación de coreografías globales de gran belleza, a través de contenidos como la danza clásica, la danza contemporánea, mimo y comunicación textual, ortofonía, respiración, conciencia corporal, creación libre, la puesta en escena, el maquillaje y el vestuario.

- **BAILES LATINOS:**

El alumno/a a través de la observación y de la práctica vivencia, irá introduciéndose en los distintos pasos y figuras de cada baile (merengue, salsa, cumbia, lambada, cha-cha-chá, bolero, samba, mambo, milonga y latinafricana). Es imprescindible contar con un espejo donde poder apreciar los movimientos y desplazamientos tanto de los pies, brazos, tronco en las vueltas, piruetas, etc., y con un quipo para la reproducción de la música.

- **DANZAS ORIENTALES:**

Con la danza oriental se pretende aprender los movimientos básicos del vientre, así como una correcta alineación postural. La improvisación y gesticulación con la música a través de la danza, para la creación de una coreografía y un sentimiento de bienestar con el propio cuerpo.

- **RESTAURACIÓN DE MUEBLES:**

Conocer las distintas técnicas de restauración en muebles (Restauración de rotura, encolado y reintegraciones, chapeados, sistemas de reparación de bolsas, piezas, cuarteados y grietas, estucos) y objetos que aportarán los propios alumnos/as. Conocer los diferentes tratamientos de la madera, así como los distintos acabados. Los diferentes estilos decorativos en muebles.

- **TALLA EN MADERA:**

A través de esta actividad el alumno será capaz de conocer el manejo y funcionamiento de las distintas herramientas, dando respuesta creativa a su interés. Decorar muebles y objetos, conocer las técnicas básicas de la talla en madera (esculpir, encajar, plantas y alzados, etc.)

- **ENCUADERNACIÓN:**

La encuadernación es una actividad con la que el alumno, conocerá los diferentes estilos decorativos, se tratarán las técnicas básicas de encuadernación, para colocar, manipular, coser, pegar y decorar, que permitan un resultado brillante, decorativo y de utilidad. Los diferentes tipos de cosido, la manipulación del papel, para elaborar distintas producciones: cubiletes, carpetas, cajas, decoradas de papeles y libros.

<b>Nº Expte.</b>	300/2013/00082
<b>ÁREA/CONCEJALÍA:</b>	DISTRITO ARGANZUELA
<b>Servicio Promotor:</b>	UNIDAD DE ACTIVIDADES CULTURALES, FORMATIVAS Y DEPORTIVAS.
<b>Objeto:</b>	IMPARTICIÓN DE TALLERES EN LOS CENTROS CULTURALES “CASA DEL RELOJ” Y EL “CENTRO INTEGRADO” DEL DISTRITO DE ARGANZUELA, CURSOS 2013-2014 Y 2014-2015.

<b>Fecha:</b>	14/02/2013	<b>Doc.:</b>	<b>PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS ANEXO I CARACTERÍSTICAS DE LOS TALLERES</b>
---------------	------------	--------------	--

- **TALLER DE GUITARRA:**

En este taller de instrumento musical se estudiarán contenidos como conceptos básicos de solfeo, el sonido y las normas básicas de escritura musical secuencias de ritmos, la afinación de la guitarra y su estructura básica (mango, caja armónica), los distintos tipos de acompañamientos con la guitarra y la tonalidad. Así mismo se pretenderá que el alumno/a sea capaz de acompañar a la guitarra y componer distintas creaciones propias.

- **TALLER DE CORTE Y PATRONAJE:**

Con esta actividad el alumno/a puede adquirir la capacidad de satisfacer las necesidades de costura que se plantean en la vida cotidiana. Conocer a fondo el proceso de creación de una prenda, desde el patrón al corte de la misma, el planchado y la confección: realizar patrones, cortar, etc. El alumno/a conocerá el manejo de los distintos útiles empleados en los talleres de confección. La máquina de coser, y los distintos tipos de tejidos.

- **REPUJADO SOBRE METALES:**

Consiste en dar volumen a una lámina de metal que puede ser estaño o aluminio, de manera que por una de sus caras aparezca un diseño con relieve.

Con este curso el alumno podrá aprender distintas técnicas y a la vez desarrollar su creatividad.

### **3. Materiales mínimos que el distrito considere para cada taller.**

- **Materiales comunes a varios talleres en cada Centro Cultural:**

- 3 cadenas de música con CD y 2 Radio-CD. Para el Centro Dotacional Integrado y para el Centro Cultural Casa del Reloj 4 cadenas de música y 2 Radio-Cd.
- 2 Reproductor de DVD para el Centro Dotacional y 2 para el Centro Cultural Casa del Reloj.
- 2 televisor de al menos 32 pulgadas para el Centro Dotacional y 2 para el Centro Cultural Casa del Reloj.
- 40 cajas de rotuladores para pizarra blanca para cada uno de los Centros.
- 100 paquetes de folios blancos para cada uno de los Centros.
- 100 colchonetas en el Centro Dotacional y 100 colchonetas para Casa de Reloj.
- 40 picas en el Centro Dotacional y 45 para Casa del Reloj.
- 1 expendedores de papel secamanos para cada uno de los Centros.
- 60 bobinas de papel secamanos para cada uno de los Centros.

Nº Expte.	300/2013/00082
ÁREA/CONCEJALÍA:	DISTRITO ARGANZUELA
Servicio Promotor:	UNIDAD DE ACTIVIDADES CULTURALES, FORMATIVAS Y DEPORTIVAS.
Objeto:	IMPARTICIÓN DE TALLERES EN LOS CENTROS CULTURALES “CASA DEL RELOJ” Y EL “CENTRO INTEGRADO” DEL DISTRITO DE ARGANZUELA, CURSOS 2013-2014 Y 2014-2015.

Fecha:	14/02/2013	Doc.:	<b>PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS ANEXO I CARACTERÍSTICAS DE LOS TALLERES</b>
--------	------------	-------	--

- **Materiales específicos para cada taller y en cada uno de los Centros en los que se impartan.**

#### Taller de música-Iniciación música infantil-guitarra

- 8 atriles
- Partituras necesarias para el desarrollo del taller.

#### Taller de corte y patronaje

- 2 Máquinas de coser con canillas
- 2 Tablas de planchar
- 2 planchas
- 2 juegos de reglas de patronaje de plástico
- 3 focos para trabajos de precisión.
- 1 maniquí.
- 1 Espejo
- 1 pizarra velada

#### Taller de pilates

- 25 juegos de pesas octogonales de 1 Kg y 25 juegos de 2 Kg., en el Centro Dotacional Integrado
- 30 juegos de pesas de 500 g y 1000 g. en el Centro Casa del Reloj
- 25 balones pequeños
- 25 palos largos
- 25 bandas
- 10 pelotas Grandes

#### Taller de masajes

- 10 camillas en el Centro Dotacional

#### Taller de madera

- 10 juegos de utensilios variados necesario para el desarrollo del taller.

#### Taller de Restauración

- 2 sargentos de 90 cm
- 4 sargentos de 55 cm
- 2 sargentos de 45 cm
- 6 sargentos de 35 cm
- 2 sargentos de 35 cm
- 9 sargentos de 30 cm
- 2 gatos de cintas

<b>Nº Expte.</b>	300/2013/00082
<b>ÁREA/CONCEJALÍA:</b>	DISTRITO ARGANZUELA
<b>Servicio Promotor:</b>	UNIDAD DE ACTIVIDADES CULTURALES, FORMATIVAS Y DEPORTIVAS.
<b>Objeto:</b>	IMPARTICIÓN DE TALLERES EN LOS CENTROS CULTURALES “CASA DEL RELOJ” Y EL “CENTRO INTEGRADO” DEL DISTRITO DE ARGANZUELA, CURSOS 2013-2014 Y 2014-2015.

<b>Fecha:</b>	14/02/2013	<b>Doc.:</b>	<b>PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS ANEXO I CARACTERÍSTICAS DE LOS TALLERES</b>
---------------	------------	--------------	--

- 1 mazo
- 5 martillos
- 1 martillo tapicero
- 2 tijeras
- 12 destornilladores
- 1 sierra eléctrica
- 1 taladro
- 6 espátulas
- 8 tenazas
- 5 alicates
- 2 punzones
- 1 berbiquí
- 4 limas metálicas
- 2 juegos de llaves ALLEN
- 3 sierras de costilla
- 2 sierras para metal
- 2 serruchos
- 1 juego de llaves inglesas
- 1 juego de brocas
- 1 juego de formones

#### Aerobic

- 18 Steps
- 30 Pesas de aeróbic variadas
- 6 rollos de 25 metros gomas
- 40 esterillas
- 18 pelotas de goma

#### Manualidades

- 1 infernillo
- 2 pirograbadores
- 6 focos para trabajos de precisión
- 1 horno-microondas
- 1 esmerilladora

#### Pintura

- 24 caballetes con ruedas
- 8 focos de ambiente
- 24 taburetes regulables en altura
- 5 modelos distintos en escayola

<b>Nº Expte.</b>	300/2013/00082
<b>ÁREA/CONCEJALÍA:</b>	DISTRITO ARGANZUELA
<b>Servicio Promotor:</b>	UNIDAD DE ACTIVIDADES CULTURALES, FORMATIVAS Y DEPORTIVAS.
<b>Objeto:</b>	IMPARTICIÓN DE TALLERES EN LOS CENTROS CULTURALES “CASA DEL RELOJ” Y EL “CENTRO INTEGRADO” DEL DISTRITO DE ARGANZUELA, CURSOS 2013-2014 Y 2014-2015.

<b>Fecha:</b>	14/02/2013	<b>Doc.:</b>	<b>PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS ANEXO I CARACTERÍSTICAS DE LOS TALLERES</b>
---------------	------------	--------------	--

- 3 armarios clasificadores de cuadros

#### Fotografía y Técnicas de Revelado

- 7 ampliadoras
- 2 relojes temporizadores
- 10 marginadores
- 10 pinzas
- 7 cubetas
- 6 probetas
- 4 luces de seguridad
- 30 litros de líquidos
- 1 fondo de estudio
- 2 flashes de estudio

#### Fotografía Digital

- 2 software para foto digital.
- 5 ordenadores

#### Informática

- 16 ordenadores/ Casa del Rloj y 24 / Centro Dotacional Integrado.
- El software necesario de las aplicaciones que se vayan a impartir
- 16 altavoces/Casa del Reloj y 24/ Centro Rotacional Integrado
- 16 sillas y mesas/Casa del Reloj
- 4 impresoras
- 1 escaner

El resto de talleres se desarrollarán con el material señalado en el punto referido a los materiales comunes.

#### **4. Personal:**

- **Requisitos y titulaciones mínimos del personal que va a impartir los talleres:**
  - Ser español o ciudadano de un Estado miembro de la Unión Europea o extranjero con permiso de trabajo.
  - Ser mayor de edad.
  - No hablarse incurso en cualquiera de las causas de incapacidad, inhabilitación o incompatibilidad para contratar con la Administración.

<b>Nº Expte.</b>	300/2013/00082
<b>ÁREA/CONCEJALÍA:</b>	DISTRITO ARGANZUELA
<b>Servicio Promotor:</b>	UNIDAD DE ACTIVIDADES CULTURALES, FORMATIVAS Y DEPORTIVAS.
<b>Objeto:</b>	<b>IMPARTICIÓN DE TALLERES EN LOS CENTROS CULTURALES “CASA DEL RELOJ” Y EL “CENTRO INTEGRADO” DEL DISTRITO DE ARGANZUELA, CURSOS 2013-2014 Y 2014-2015.</b>

Fecha:	14/02/2013	Doc.:	<b>PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS ANEXO I CARACTERÍSTICAS DE LOS TALLERES</b>
--------	------------	-------	--

- Formación específica en la actividad que se imparta y en el caso de no existir titulación específica se exigirá formación pedagógica o formación análoga.
- Experiencia docente de 1 año mínimo en escuelas, academias, centros educativos, gimnasios, centros culturales, escuelas universitarias, asociaciones,...