

**ANEXO A****CALENDARIO DEL CONTRATO****TALLERES POR AREAS DE CONOCIMIENTO .****METODOLOGÍA, CONTENIDO, DESTINATARIOS****CALENDARIO QUE RIGE EL CONTRATO DE LOS TALLERES DE LOS
CENTROS SOCIO-CULTURALES DEL DISTRITO DE BARAJAS
DURANTE EL CURSO ACADÉMICO 2017/2018.**

- DIAS FESTIVOS NACIONALES
 ■ FESTIVOS LOCALES
 ■ FESTIVOS AUTONÓMICOS
■ VACACIONES

El presente calendario se ha elaborado con antelación a la aprobación del calendario oficial de días festivos y laborables de la ciudad de Madrid para los años afectados por el presente curso académico, por tanto, el calendario del presente contrato se adaptará, en todo caso, a las fiestas oficiales una vez resulten aprobadas. Es decir no se impartirán talleres en los días de fiestas oficiales de la Ciudad de Madrid.

Octubre 2017							Noviembre 2017							Diciembre 2017						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1			1	2	3	4	5					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30	31																			

Enero 2018							Febrero 2018							Marzo 2018						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31	

Abril 2018							Mayo 2018							Junio 2018						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
30																				



CALENDARIO QUE RIGE EL CONTRATO DE LOS TALLERES DE LOS CENTROS SOCIO-CULTURALES DEL DISTRITO DE BARAJAS DURANTE EL CURSO ACADÉMICO 2018/2019.

■ DIAS FESTIVOS NACIONALES ■ FESTIVOS LOCALES ■ FESTIVOS AUTONÓMICOS
■ VACACIONES

El presente calendario se ha elaborado con antelación a la aprobación del calendario oficial de días festivos y laborables de la ciudad de Madrid para los años afectados por el presente curso académico, por tanto, el calendario del presente contrato se adaptará, en todo caso, a las fiestas oficiales una vez resulten aprobadas. Es decir no se impartirán talleres en los días de fiestas oficiales de la Ciudad de Madrid.

Octubre 2018							Noviembre 2018							Diciembre 2018						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4						1	2
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
29	30	31					26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30
														31						

Enero 2019							Febrero 2019							Marzo 2019						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6					1	2	3					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31

Abril 2019							Mayo 2019							Junio 2019						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

**AREA DE TALLERES ORIENTADOS A LA ADQUISICIÓN DE CONOCIMIENTOS.****CURSOS DE FORMACIÓN HUMANÍSTICA****CRÍTICA DE CINE**

El taller incluirá enseñanzas que abarquen los aspectos históricos y del lenguaje del cine, elementos cinematográficos, análisis de películas, fichas de directores, sugerencias didácticas para trabajar escenas y visionados . Se impartirán clases teóricas sobre los distintos aspectos de la historia del cine. Se incluirán contenidos en los que se ponga de relieve la figura y el papel de la mujer en el cine, ya sea como directora, guinista, productora, actriz...etc.

DESTINATARIOS: adultos

HISTORIA DEL ARTE

METODOLOGÍA. CONTENIDOS:

El programa se irá desarrollando a lo largo del curso con el planteamiento de diferentes tipos de actividades: presentación-motivación, para detectar las ideas y conocimientos previos, consolidación, desarrollo, síntesis-resumen, ampliación y evaluación.

Se buscará la participación activa de las asistentes, favorecida por la proyección de diapositivas y de material audiovisual dentro del aula y de visitas a museos y exposiciones fuera de la misma.

- Introducción
- Percepción y análisis de la obra
- Los estilos artísticos.
- Teoría y función del arte

DESTINATARIOS:

Taller destinado a adultos con una salida al trimestre para la realización de visitas en Madrid capital con desplazamientos y entradas a museos o similar a cargo del alumno.

HISTORIA DE ESPAÑA

Se aprovecharán todos los medios disponibles para que la actividad se realice de una forma lúdica y participativa.

OBJETIVOS:



- Analizar el desarrollo y evolución histórica de España a distintos niveles: geográfico, demográfico, cultural, económico, educativo, etc.
- Contribuir a la formación del gusto personal, la capacidad de goce estético y el sentido crítico, y aprender a expresar sentimientos propios ante la contemplación de las obras de arte y de acontecimientos históricos
- Entender los acontecimientos históricos en su globalidad como exponentes de la evolución humana, que pueden ser valorados por sí mismos como documento testimonial de una época y cultura
- Conocer, disfrutar y valorar el patrimonio artístico
- Entender las obras de arte en su globalidad como exponentes de la creatividad humana, que pueden ser disfrutadas por sí mismas y también valoradas como documento testimonial de una época y cultura
- Comprender los cambios y la evolución de sus funciones sociales a lo largo de la historia
- Favorecer la interacción grupal

METODOLOGÍA:

El programa se irá desarrollando a lo largo del curso con el planteamiento de diferentes tipos de actividades: presentación-motivación, para detectar las ideas y conocimientos previos, consolidación, desarrollo, síntesis-resumen, ampliación y evaluación.

Se utilizarán estrategias didácticas expositivas, restringiéndolas a momentos clave del tratamiento de la unidad de programación, destacando: planteamientos panorámicos o introductorios del tema que se vaya a tratar, recapitulaciones periódicas y síntesis finales.

Se buscará la participación activa de las asistentes, favorecida por la proyección de diapositivas y de material audiovisual dentro del aula y de visitas a museos y exposiciones fuera de la misma.

- El taller realizará una salida al mes para la realización de visitas en Madrid capital con desplazamientos y entradas a museos o similar a cargo del alumno.

El profesor realizará un seguimiento continuo sobre el avance de cada alumno/a:

CONTENIDOS:

- prehistoria
- historia antigua
- la romanización
- los visigodos
- el islam en la península
- el empuje cristiano
- las grandes conquistas territoriales
- la reconquista
- los reyes católicos



- el esplendor del imperio
- la decadencia
- la guerra de sucesión
- el despotismo ilustrado
- la guerra de la independencia
- el siglo xix
- el siglo xx

DESTINATARIOS:Taller dirigido a adultos.

GRANDES CIVILIZACIONES:

CONTENIDOS DEL TALLER

El taller proporciona un conocimiento específico de las principales Civilizaciones y Culturas de la Historia de la Humanidad - sus diversas formas de organización política, social y económica, su Arte y Cultura.

Temario:

Primer trimestre:

1. mesopotamia y oriente medio
2. egipto
3. áfrica y oceanía

Segundo trimestre:

1. el esplendor griego
2. imperio romano
3. los cristianos

Tercer trimestre:

1. la china milenaria
2. la india
3. américa: pueblos precolombinos

DESTINATARIOS:Taller dirigido a adultos.

CONOCER MADRID CAPITAL

CONTENIDOS. METODOLOGÍA

Taller que se realiza sin aula, consistente en salidas para la realización de visitas en Madrid capital con desplazamientos y entradas a museos o similar a cargo del alumno.

El programa se irá desarrollando a lo largo del curso con el planteamiento de diferentes tipos de actividades: presentación - motivación, para detectar las ideas y conocimientos previos.



Se utilizarán estrategias didácticas expositivas, restringiéndolas a momentos clave del tratamiento de la unidad de programación, destacando: planteamientos panorámicos del tema que se vaya a tratar, recapitulaciones periódicas y síntesis finales.

1. Movimientos artísticos madrileños
2. Historia de Madrid
3. Iglesias antiguas madrileñas
4. Leyendas de Madrid
5. Duendes, fantasmas y casas encantadas de Madrid
6. El rastro
7. Palacios madrileños
8. Fiestas tradicionales madrileñas

DESTINATARIOS:

Taller dirigido a jóvenes y adultos de todas las edades sin ocupación de aula.

CURSOS DE IDIOMAS

INGLÉS

CONTENIDOS. METODOLOGÍA:

Pautas metodológicas:

- Práctica comunicativa
- Entrada y salida de información
- Estudio y memorización en el aprendizaje.

A. Intenciones y actos del habla

B. Contenidos fonético y gramatical.

C. Contenido léxico.

DESTINATARIOS: Taller dirigido a adultos.

INGLES INFANTIL

CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO. METODOLOGÍA:

NIVEL I

La clase, mi casa, mi familia, mi cuerpo y la ropa, la calle, animales, frutas y verduras, transportes.

NIVEL II



El colegio, la familia, amigos, alimentos, mi cuerpo, juguetes, animales, hobbies.

INGLÉS CONVERSACIÓN:

CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO.

Desarrollo de la comprensión y expresión oral del idioma a través de la conversación

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos.

CURSOS INFORMÁTICA GENERAL Y APLICACIONES INFORMÁTICAS

OFIMÁTICA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO. METODOLOGÍA:

Conocimiento teórico y práctico, tanto del sistema operativo Windows XP, como de las siguientes aplicaciones informáticas:

- Microsoft Word (procesador de textos).
- Microsoft Excel (Hoja de cálculo).
- Correo electrónico en Internet (Microsoft out look)
- Manejo de Internet a nivel de usuario
- Redes sociales(Facebook, Twiter...)
- Programas informáticos adecuados (sofwer con licencias para la animación por ordenador).

La metodología de trabajo será tanto teórica como práctica y relacionará el trabajo individual con el colectivo siguiendo el siguiente esquema:

1. Análisis de los conocimientos previos
2. Exposición teórica del contenido
3. Realización de ejemplos prácticos en grupo
4. Trabajos individuales sobre ejemplos prácticos
5. Revisión del trabajo a través de la puesta en común y comentarios y correcciones individuales
6. Repaso colectivo del contenido

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

PHOTOSHOP

CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO. METODOLOGÍA:

- Introducción al tratamiento de imágenes.
- Tipos de imágenes:
 - Mapa de bits.
 - JPG.



- TIF.
- Utilización de Photoshop para la Web.
 - Preparación de imágenes para la Web.
 - Creación de imágenes para la Web.
- Utilización de programas de entorno Photoshop.
 - Trabajo básico con el programa ImageReady.
 - Trabajo básico con el programa QuarXpress.

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

INTERNET

Taller teórico-práctico cuyo objetivo es proporcionar a los asistentes conocimientos básicos para la navegación por Internet.

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

CURSOS DE GASTRONOMÍA Y DIETÉTICA

COCINA

CONTENIDOS MÍNIMOS. METODOLOGÍA:

El taller se organiza en los siguientes módulos:

- **Técnicas de elaboración de los diferentes platos regionales, nacionales e internacionales**
 - Adobar
 - Blanquear
 - Cincelar
 - Condimentar
 - Dorar
 - Empanar
 - Escaldar
 - Emplatar
 - Emulsionar
 - Espumar / Desespumar
 - Estofar
 - Flambear
 - Gratinar
 - Macerar
 - Reducir
 - Rehidratar
 - Tamizar
- **Recetas para desarrollar las diferentes técnicas:**



- Adobar / Panceta Adobada
 - Blanquear / Arroz con tiras de calamar
 - Cincelar / Pimientos de piquillo rellenos de chipirón
 - Condimentar / Bechamel espesa para fritos
 - Dorar / Cordero asado con patatas panadera
 - Empanar / Fritos variados
 - Escaldar / Crema de habas
 - Emplatar / Bacalao a la vizcaína
 - Emulsionar / Salsa mahonesa
 - Espumar / Desespumar / Caldo de ave
 - Estofar / Revuelto de espinacas y champiñones
 - Flambear / Magret con salsa de miel y pimienta verde
 - Gratinar / Alcachofas gratinadas rellenas de setas y langostinos.
 - Macerar / Hojaldre de pera caliente con helado de caramelo
 - Reducir / Foie a la plancha con mermelada de zanahoria
 - Rehidratar / Alubias blancas con pimiento choricero
 - Tamizar / Merengue rosado.
- **Técnicas de cocción**
 - **Técnicas de conservación de alimentos**
 - **Utensilios de cocina**
 - **Cocina internacional.**
 - Concepto
 - Cocinas Internacionales más importantes a nivel mundial
 - **Características típicas de las diferentes cocinas internacionales:**
 - Española
 - Francesa
 - Italiana
 - Otras cocinas europeas
 - Asiática
 - Iberoamericana
 - Otras cocinas internacionales
 - Principales productos gastronómicos europeos
 - La cocina europea después del descubrimiento
 - Platos más representativos de la cocina internacional y sus técnicas de elaboración

El adjudicatario deberá aportar los alimentos necesarios para la preparación de 2 platos o similar por clase por importe de al menos 336 € al trimestre.

DESTINATARIOS: Dirigido a jóvenes y adultos del Distrito quienes, sin formación en el campo de la gastronomía, están interesados en obtener unos conocimientos básicos de esta actividad creativa y profesional para poder disfrutarla en el ámbito personal.



AREA DE TALLERES ORIENTADOS A LA ADQUISICIÓN DE DESTREZAS

CURSOS DE ARTES APLICADAS Y MANUALIDADES:

ARTES PLÁSTICAS:

PINTURA

CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO. METODOLOGÍA:

- Copia del natural en bodegones, escayolas y modelos:
- Ejercicios sobre gamas de colores y composición: pigmentos, mezcla con el aglutinante, etc.
- Salidas para toma de apuntes de distintos paisajes.
- Geometría del espacio (Iniciación a la Escultura).
- Relación de las expresiones técnicas fundamentales.
- Técnicas de Estampación.
- El color y los pigmentos.
- Aglutinantes y disolventes.
- Los fondos.
- Las técnicas pictóricas y el óleo, pastel, acuarela, temple, acrílico.

El curso comenzará con las bases elementales del dibujo para ir fomentando paulatinamente la creación individual.

Para ello, se irá conociendo la Historia del Arte en general y de la pintura en particular, que junto con el conocimiento práctico que el alumno irá adquiriendo al ejercitarse sobre el papel y el lienzo y sobre la base de repetir, dibujos y colores hasta adquirir la soltura y conocimientos suficientes, como para sentirse capacitado para iniciar una trayectoria independiente del profesor, que le permitan crear de forma autónoma.

El profesor potenciará cada día la capacidad crítica en los alumnos sobre los trabajos realizados, a la par que corregirá y orientará la trayectoria de cada alumno y los conocimientos que se van adquiriendo.

El curso estará basado, principalmente, en el ejercicio práctico, complementado por nociones teóricas expuestas de forma clara y concisa.

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.



PINTURA INFANTIL

CONTENIDOS. METODOLOGÍA.

El curso será participativo, creativo y socializador, centrado en un ambiente lúdico introduciendo al niño/a en las artes plásticas a través de conocimientos prácticos-teóricos.

- Los contenidos son:
 - Colores
 - Juegos pictóricos
 - Expresión a través de los colores
 - Noción de los distintos tamaños

DESTINATARIOS:A partir de 6 años

GRABADO

CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO. METODOLOGÍA:

- El mordido de la plancha metálica.
- La impresión mecánica sobre superficie blanda.
- La impresión mecánica sobre superficie consistente.
- Estampación.
- Sellos.
- Grabado sobre materiales alternativos.
- Introducción a otras técnicas: xilografía...

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito

CERÁMICA

CONTENIDOS. METODOLOGÍA

1. Introducción a la cerámica y el fuego
2. Preparación de la arcilla
3. La forma modelando a mano y con torno
4. Técnicas decorativas

Este curso permitirá adquirir un relativo dominio en el arte figulino así como obtener los siguientes conocimientos

- Conocimientos teóricos sobre el barro, distintos procedimientos o expresiones técnicas en modelado y decorativas
- Conocer la historia de la cerámica y el modelado a lo largo de los tiempos
- Aprender la noción de la perspectiva, luz y sombra



- Conocer el color, tipos y armonía entre ellos

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

MODELADO DE ESCULTURA

CONTENIDOS. METODOLOGÍA

Los alumnos/as adquirirán un relativo dominio en el arte escultórico, adquiriendo conocimientos teóricos sobre el barro, distintas técnicas de modelado y conocimientos de historia de la escultura.

1. Introducción a la escultura y modelado
2. Bocetos, armaduras y herramientas
3. Herramientas
4. Preparación de la arcilla
5. Confección de moldes
6. Relieves y bulto redondo.

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

TAPICES Y TELARES

CONTENIDOS. METODOLOGÍA

1. Introducción al tejido
2. Accesorios del telar
3. Hilado, bastidor, accesorios
4. Procesos previos al tejido y su desarrollo
5. Puntos básicos
6. Diseño bidimensional para gobelino
7. Problemas frecuentes en el tejido y sus soluciones

Se pretenderá lograr un clima cálido y de confianza, de manera que los participantes puedan experimentar las distintas técnicas del TAPIZ y el TELAR, de forma personal e individualizada.

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos

RESTAURACIÓN DE MUEBLES

CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO. METODOLOGÍA.

- Reconocimiento de la obra a restaurar.
- Limpieza y tratamiento de maderas.



- Técnicas básicas de restauración y acabado.
- Técnicas de terminación.
- Prácticas de tapizado.
- Prácticas de pintura decorativa.

Los alumnos irán aplicando las diferentes técnicas de restauración en muebles y objetos que aportarán los propios alumnos/as.

Las clases serán participativas, creativas y socializadoras, por ello, se deben proponer a lo largo del curso salidas a exposiciones de muebles, antigüedades, etc.

El curso alternará el conocimiento teórico con el práctico centrando el interés en este último.

Se trabaja sobre muebles y objetos que aportan los propios alumnos.

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

ENCAJE DE BOLILLOS

CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO. METODOLOGÍA:

- Los contenidos tienen un marcado carácter teórico-práctico:
 - Puntos de España.
 - Puntas.
 - Populares.
 - Torchón.
 - Punto entero o lienzo.
 - Medio punto.
 - Trenzas.
 - Punto de rejilla.
 - Punto de la virgen.
 - Araña o milanos.
 - Baguillas.
 - Puntilla con pie entredoses.
 - Puntos de París.
 - Filigranas.
 - Guipires.

En todo momento, el proceso metodológico, será dinámico en el sentido de que las constantes adaptaciones en los contenidos, secuenciación de las actividades, grado de dificultad, ritmo, etc., es un factor que constantemente se mantiene en la actividad.

Se pretende que el curso esté basado principalmente en el ejercicio práctico complementado por nociones teóricas expuestas de forma clara y concisa.

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.



CORTE Y CONFECCIÓN

CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO. METODOLOGÍA.

- Patronaje.
- Confección a máquina.
- Coser a mano.
- Cortar con precisión.
- Aprender el uso de la plancha.
- Materiales de textil, artículos de mercería, etc.
- Tejidos y sus aplicaciones.
- Técnicas de confección a medida e industrial.
- Técnicas de bordados

El curso alternará el conocimiento teórico con el práctico, para ello.

Se procederá a realizar un compendio entre diferentes métodos de alta costura, confección industrial, etc.

Cada alumno dispondrá de una carpeta, que el mismo irá elaborando, con un dibujo y patrón a escala de cada modelo.

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

BORDADOS

El bordado es una técnica de marcaje textil con la cual se puede reproducir cualquier dibujo por medio de hilo, se puede realizar directamente en las prendas o en telas realizando “galletas” que posteriormente se pueden pegar o coser.

Los hilos que se emplean en el bordado son los mismos que sirven para el tejido pero sobre todo se utilizan los de seda, lana y lino, todos con variados colores y los de plata y oro con las formas diferentes que se adoptan en tejeduría. Con ellos, se ensartan a veces gemas, perlas, abalorios y lentejuelas metálicas.

Algunas técnicas de bordados son: nido de abeja, pespuntos, punto de cruz, medio punto, cadeneta, punto de nudo, petit point, etc.

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

MANUALIDADES



CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO. METODOLOGÍA.

El contenido del programa para el taller de manualidades estará formado, al menos, por los siguientes talleres:

- Taller de decoración de escayola.
 - Taller de decoración de madera.
 - Taller de miga de pan.
 - Taller de papel maché.
 - Taller de pintura de iconos.
 - Taller de repujado de estaño y plata.
 - Taller de tercera dimensión.
-
- Enumeración y presentación de los materiales precisos para el desarrollo de la técnica.
 - Explicación teórica del proceso completo de la técnica, destacando los problemas más frecuentes.
 - Explicación práctica de cómo hacer bocetos para crear formas propias, desarrollando la imaginación.
 - Seguimiento personalizado del trabajo del alumno, corrigiendo, orientando y ayudando en el desarrollo del propio trabajo.

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

CURSOS DE MÚSICA

GUITARRA, GUITARRA A PARTIR DE 6 AÑOS

CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO. METODOLOGÍA:

- El sonido. Definición.
- Elementos: Altura, intensidad, timbre, duración.
- Conceptos básicos de solfeo: pentagrama, notas, claves, figuras rítmicas, nombre de las notas musicales, valor de las figuras musicales, el puntillo, teoría del compás, los ligados, el arrastre, el mordente,...
- Normas básicas de escritura musical.
- Intervalos, tonos, alteraciones.
- Ritmo: compás, acento.
- Ejercicios de composición.
- Afinación de la guitarra.
- Estructura básica de la guitarra: el mango, la caja armónica.
- Cuidados básicos de la guitarra.
- Mantenimiento de la guitarra.
- Digitación.
- Acompañamientos: Rasgueado, punteado (melodías, arpeggios).
- Partitura: lectura e interpretación.



- Repertorio de piezas y canciones

El desarrollo de los contenidos de dicho programa a lo largo del curso, se realizará mediante una metodología activa, participativa y fundamentalmente práctica.

Se pretenderá lograr un clima cálido y de confianza, de manera que los participantes puedan detectar y experimentar libremente los beneficios de la música, de forma personal e individualizada, para el logro eficaz de los objetivos propuestos.

Cada sesión se compondrá de:

- Presentación del nuevo contenido.
- Investigación / búsqueda de respuestas.
- Ejercicios prácticos.
- Conclusiones.
- Aplicación a la práctica instrumental.

DESTINATARIOS: Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

CURSOS Y TALLERES DE ARTES ESCÉNICAS Y AUDIOVISUALES:

TEATRO

METODOLOGÍA. CONTENIDOS:

Con el taller se pretende un acercamiento lúdico al teatro y la expresión para la aproximar al escenario, de esta forma se revelara y explorara las posibilidades expresivas de la actuación y desarrollará el sentido dramático, del juego y del humor en escena, disciplina y libertad, con el fomento de la seguridad, el respeto y la cooperación. El programa se irá desarrollando a lo largo del curso con el planteamiento de diferentes tipos de actividades dramatizadas. Se incluirán contenidos en los que se ponga de relieve la figura y el papel de la mujer en el teatro, ya sea como directora, autora teatral, productora, actriz...etc.

Se buscará la participación activa de las asistentes.

DESTINATARIOS: A partir de 12 años

FOTOGRAFÍA ANALÓGICA

CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO. METODOLOGÍA:

- El fotógrafo.
- La cámara.
- Obtener la exposición correcta.
- Uso creativo del color.
- El arte del retrato.



- El paisaje natural.
- Animales y plantas.
- Técnicas básicas para fotografía de acción.
- Accesorios para efectos especiales.
- Condiciones especiales.
- Iluminación de estudio.
- El laboratorio casero.
- Cómo ordenar el material.

El desarrollo de los contenidos de dicho programa, a lo largo del curso, se realizará mediante una metodología activa, participativa y fundamentalmente práctica.

El profesor iniciará las sesiones con explicaciones que fundamenten la práctica y seguidamente se pasará a practicar directamente en el laboratorio.

DESTINATARIOS:

Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

FOTOGRAFÍA DIGITAL

CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO:

El objetivo principal de este taller es dotar a los alumnos de los conocimientos sobre la fotografía digital, así como realizar las prácticas suficientes para desarrollar su creatividad y pericia fotográfica. Los contenidos se centran en la definición de cámara digital, explicación y práctica de tecnología de escaneado, teoría y práctica con diversos programas.

DESTINATARIOS: Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

CURSOS Y TALLERES ORIENTADOS A LA ACTIVIDAD CORPORAL

CURSOS DE BAILE Y DANZA:

DANZA-BAILE MODERNO

NATURALEZA DEL PROGRAMA

El taller de Danza Moderna surge como una reacción a las formas del Ballet clásico y probablemente como una necesidad de expresarse más libremente con el cuerpo.

Si bien la danza moderna continúa basándose en el ballet, del que mantiene formas específicas, le agrega otro sentimiento, considerando de manera diferente al cuerpo del



bailarán. Ampliando el rango de movimiento, se comenzó a bailar con los pies descalzos, con vestuarios diferentes y utilizando el espacio con mayores posibilidades.

OBJETIVOS:

- Desarrollar conocimientos técnicos a nivel físico
- Desarrollar la capacidad de ritmo y control
- Fomentar la expresividad y creatividad corporal
- Desarrollar la capacidad perceptiva y la noción espacio-temporal.
- Tomar conciencia del ritmo y la coordinación.
- Fomentar la improvisación y espontaneidad sobre la base de lo aprendido.

DESTINATARIOS: Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

Preparación muscular:

Calentamiento: Es necesario al principio de cada clase para preparar paulatinamente el físico, para asimilar las nuevas enseñanzas, para aumentar la elasticidad y endurecer el músculo, para concentrarse en la labor a realizar y despojarse de movimientos, sensaciones y usos cotidianos. El calentamiento de los músculos de piernas, tronco, hombros, omoplatos, brazos, y cuello, se realizará mediante relajación y movimientos de locomoción.

La postura: Es la resultante de dos fuerzas (La gravedad de nuestro peso y la necesidad de proyección hacia fuera). Consiste en elevar los músculos y centrar el peso del cuerpo tomando una apariencia natural, una postura neutra y alerta para responder a cualquier estímulo.

Flexiones de rodillas: Es necesario insistir en diferentes ejercicios de flexión de rodillas en todas las posiciones (1º, 2ª, 3ª, y 4ª, abiertas y cerradas) independizando el tronco. Existen tres tipos de flexión: ligera (aflojamiento), mediana (semiflexión) y profunda (gran flexión). Son necesarias para amortiguar la caída después de un salto, darle impulso a éste o a la elevación de talón.

Inclinación de tronco: Para la colocación de la columna y el sentido de dirección y ubicación del cuerpo. Se realizarán inclinaciones hacia delante, costado y atrás, mientras las piernas forman un eje combinando flexiones, extensiones en todas las posiciones, vibraciones, oscilaciones, rotaciones y elevaciones de piernas en todas direcciones.

Extensiones y elevaciones de piernas: Es necesario sensibilizar el pie y disociar el tronco. Se realizarán tendus, dégagés, cloche, developpé, frappé, y gran batteman.

Tensión: Es la resultante del uso que hacemos de la energía proyectada contra una resistencia. Esta resistencia es ocasionada por el propio peso del cuerpo. Como orígenes de tensión, señalaremos los siguientes:



- Por extensión: Estirar las diferentes partes del cuerpo para extender líneas trazadas de una parte a otra.
- Por contracción: Para curvar una línea producida por extensión.
- La contracción nace en la zona diafragmática como consecuencia de la exhalación del aire, pero puede trasladarse y aumentar su radio de acción, convirtiéndose en el origen del movimiento.
- Por oposición de energías: Cuando el movimiento de una parte del cuerpo es interrumpido en su desarrollo por otra parte que no cede o bien que se mueve en sentido contrario. Son ejercicios de alto contenido expresivo y que nos enseñan a trabajar con resistencia.
- Por rotación: Movimiento que realiza una parte del cuerpo girando sobre su eje o articulación. Se insistirá en la rotación del tronco, de cadera a cabeza, para dar fuerza y resistencia a este.
- Por sostener una parte del cuerpo relajada.

Relajación: Incorporar la relajación a la danza supone aprovechar las leyes de la naturaleza, esto produce una mezcla de dinámicas mediante la cual podremos expresar lo humano y todo su mundo. Hay diferentes formas de conseguir relajación, al principio la más apropiada es el aflojamiento producido por el abandono de una tensión. Este siempre provocará un movimiento contrario a la tensión, una liberación.

Otra forma más avanzada, es la relajación por concentración. Esta es necesaria para:

- Conseguir con un esfuerzo mínimo, un rendimiento máximo.
- Evitar pequeños movimientos y tensiones involuntarias, logrando así nitidez y limpieza del movimiento.
- Expresivamente, respuesta rápida ante el menor estímulo.

Otra manera, es la relajación por juego de la gravedad, por balanceos: El movimiento de vaivén continuo y expansivo, produce un equilibrio por compensaciones.

Flexibilidad: Es una de las cualidades principales de la danza, todo el vocabulario de ésta se apoya en la flexibilidad:

Flexiones de cintura, elevaciones de piernas, saltos, plasticidad de movimientos, etc. Por lo que es necesario desarrollarla y conservarla mediante ejercicios para este fin.

Fuerza y resistencia: Además de la ligereza y la flexibilidad, también es necesario el factor de la fuerza. Fortalecer los músculos abdominales, los glúteos, músculos dorsales, rodillas y tobillos, para poder mantener una posición determinada y pasar de unos movimientos a otros sin derrumbamientos.

Equilibrio: Además de utilizar la gravedad para mantener la verticalidad, produciendo un equilibrio estático, también se utilizará de una forma natural, en un permanente juego con la inestabilidad, venciendo la gravedad en un momento para caer después.

Pérdida momentánea y posterior recuperación del equilibrio.



Giros: El giro es una parte esencial de la danza. Existen diversos tipos, ya sean piruetas, deboulées, etc.:

- Alrededor de un eje vertical,
- Por relajación,
- Por impulso, con o sin balanceo,
- Por contracción, delante, costado y atrás,
- En dehors,
- En dedans,
- En media punta,
- A pie plano.

Salto: Los más estudiados son: Sissau, ensemble, jetté, glissade, changement, royal, sobresau y echappé.

Todos se pueden ejecutar en el lugar, o desplazándose en todas direcciones, diagonales, y giros. Acentuando el movimiento en la caída, o hacia lo alto.

Durante el salto, las piernas pueden realizar diversos movimientos: Flexión, extensión, elevación, y descenso, aducción y abducción, circunducción y rotación. El dorso y la pelvis pueden realizar deslizamientos, rotaciones y contracciones.

Es necesario mantener la correcta respiración para relajar el tronco, por lo tanto hay que mantener ceñido el abdomen y amplio el pecho.

Localización y Coordinación: La localización es el primer paso hacia la coordinación y disociación de los movimientos. Es imprescindible para la seguridad, libertad y riqueza expresiva. Una de las formas de conseguirla, es comenzando por movilizar una pequeña zona del cuerpo aplicando al mismo tiempo la oposición de otra energía, esto obliga a un esfuerzo muscular que luego se podrá reconstruir sin el obstáculo material, pero con igual intensidad. Se efectuarán ejercicios de localización en las articulaciones, realizándose al principio de forma aislada y después agrupados en pequeñas secuencias con simples diseños rítmicos.

Se disociará cada centro motor y se coordinará después movimientos de varios centros motores, a la vez y con diferentes ritmos:

- Circunducciones de muñeca, codo y hombro,
- Circunducciones de tobillo, rodilla y cadera,
- Circunducciones de cabeza, cintura y todo el tronco,
- Movimientos de brazos, uno hacia un lado y otro al contrario,
- Combinar movimientos de tronco y brazos con pasos en todas direcciones,
- Combinar con saltos, giros y caídas.

Desplazamientos: El espacio en danza moderna es un elemento expresivo vital, el bailarín debe trazar en este diseños perfectos, por lo que el alumno deberá:

- Agudizar el concepto "dirección" a partir de su propio cuerpo, prescindiendo del lugar en que se halle,



- Aprender a tener precisión en los giros en los giros: uno completo, medio, cuarto, octavo.
- Marchar y bailar hacia delante, atrás, costado, en círculo, en elipse, en figura de ocho y en diagonal.

Improvisación: Es el mejor medio para conocer las cualidades creativas y físicas del alumno, ya que cuando este ha superado su inhibición, se entrega a ella utilizándola como tubo de escape y canalizando todos sus sentimientos y sensaciones a través de él. Ahora bien, la inhibición a la hora de improvisar, aparece en adolescentes y adultos. Por lo que hay que conducir a los alumnos en forma progresiva, dándoles al principio un mínimo de libertad, de tal modo que el alumno sienta que su aporte es ínfimo y que por lo tanto la responsabilidad recae sobre el profesor. Así, llegaremos a la improvisación progresiva partiendo de un principio rítmico o expresivo y que, además, será condicionado, aunque cada vez en menor medida, haciendo entrar en contacto al alumno con el verdadero lenguaje de la danza, en el que se mezclan distintos ritmos, espacios y grados de energía.

METODOLOGÍA:

- Calentamiento.
- Ejercicios técnicos en la barra o en el suelo, (se señalarán unos días para la técnica de barra y otros para la de suelo).
- Ejercicios de coordinación.
- Desplazamientos, (bailados).
- Ejercicios de relajación y de reajuste corporal, para terminar la clase relajados y colocados.
- Las improvisaciones se introducirán al principio mediante ejercicios sobre movimientos de calidades diferentes, sensaciones y sentimientos, mezclados con los desplazamientos. Para más tarde y progresivamente, dedicarles más tiempo y de vez en cuando gran parte de la clase.

BAILES DE SALÓN, BAILES LATINOS

CONTENIDOS MÍNIMOS DE LOS CURSOS. METODOLOGÍA.

- Merengue.
- Salsa.
- Pasodoble.
- Cumbia.
- Lambada.
- Vals.
- Chá-Chá-Chá.
- Polka.
- Bolero.
- Samba.
- Mambo.



- Fox-trot.
- Swing.
- Rock.
- Milonga.
- Tango.

El proceso metodológico se llevará a cabo a través de la observación y de la práctica vivencial, así se irán introduciendo en los distintos pasos y figuras de cada baile de salón. En todo momento las clases serán participativas, creativas y socializadoras. Empiezan con un calentamiento, seguido de la práctica de los pasos correspondientes al baile que estén practicando y continuando con el ensayo de las diferentes figuras de baile. Señalar que los profesores realizarán un seguimiento continuo sobre el avance de cada alumno. Es imprescindible poder apreciar los movimientos y desplazamientos tanto de los pies, brazos, tronco en las vueltas, piruetas, etc., para así de forma personalizada corregir cada uno de los movimientos efectuados.

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

BAILE ESPAÑOL, SEVILLANAS

CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO. METODOLOGÍA.

- Clásico
- Zapateado
- Bailes
- Escuela bolera
- Castañuelas

Empiezan con un calentamiento, seguido de movimientos de clásico y continuando con los de bailes español.

El proceso metodológico se llevará a cabo a través de la observación y de la práctica vivencial, así se irán introduciendo en los distintos pasos y figuras de cada baile. Es imprescindible poder apreciar los movimientos y desplazamientos tanto de los pies, brazos, tronco en las vueltas, piruetas, etc., para así de forma personalizada corregir cada uno de los movimientos efectuados.

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

BAILE ESPAÑOL INFANTIL

CONTENIDOS. METODOLOGÍA.

Mediante una metodología participativa y de interacción con el grupo el alumno debe conocer las distintas modalidades que existen en la Danza en un ambiente ameno y divertido.



En todo momento las clases serán participativas, creativas y socializadoras. Empiezan con un calentamiento basado en juegos, seguido de movimientos de clásico y continuando con el tipo de danza que toque. Señalar que los profesores realizarán un seguimiento continuo sobre el avance de cada alumno/a.

- Danza clásica (base)
- Sevillanas
- Rumbas
- Coreografías.

DESTINATARIOS: Este taller está adaptado al público infantil haciendo más hincapié en la introducción en el mundo de la danza que en el aprendizaje de los diferentes bailes.

DANZA ORIENTAL

CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO. METODOLOGÍA.

- Apertura de un espacio libre para ejercitar movimientos espontáneos de liberación y desbloqueo como son:
- Trabajos en el suelo o de pie.
- Relajación.
- Respiración.
- Rotación.
- Rodamientos.
- Autoconsciencia del espacio interno: recorrido visual por el cuerpo para ayudar a la relajación con la importancia del suelo como soporte.
- Conciencia de nuestra “estructura” ósea, articular, muscular, ligamentosa, orgánica, visceral, etc.
- Conciencia particularizada de cada articulación y de su íntima interdependencia.
- Conciencia del espacio y la tridimensionalidad.
- Conciencia del eje de verticalidad.
- Conciencia del centro de gravedad.
- El balanceo.
- Los desplazamientos.
- Ritmo y dinámica con movimientos para escuchar la propia música interna.
- Ejercicios de relajación final dinámica y estática:

El desarrollo de los contenidos del dicho programa a lo largo del curso, se realizará mediante una metodología activa, participativa y fundamentalmente práctica.

Se pretende lograr un clima cálido y de confianza, de manera que los participantes puedan detectar y experimentar libremente los diferentes contenidos, tanto de forma personal e individualizada como grupal, para el logro eficaz de los objetivos propuestos.



El curso constaría de un único bloque a lo largo de las distintas sesiones, dirigidos con una aplicación progresiva y paulatina del material a impartir de acuerdo con el nivel inicial del alumno y el grado de avance del mismo.

Se pretende que el curso esté basado principalmente en la práctica complementada con exposiciones de forma clara y concisa. Para ello se seguirán las siguientes estrategias metodológicas:

- Presentación del grupo y exposición de las necesidades individuales de los asistentes.
- Aplicación de actividades para aprender a detectar y focalizar las tensiones del cuerpo mediante la formación de grupos pequeños; y comentario final de forma individualizada.
- Explicación de los fundamentos de la danza del vientre.
- Práctica de la respiración y de cada una de las técnicas de relajación; y exposición final de las sensaciones y resultados experimentados.
- Utilización de músicas diversas: étnicas, clásica, nueva era, percusión, etc., para despertar y provocar en el alumno sus diferentes facetas de expresión.

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

ZUM-bailes latinos

CONTENIDOS MÍNIMOS DE LOS CURSOS. METODOLOGÍA.

- Calentamiento de los distintos grupos musculares.
- Terminología básica.
- Nociones sobre higiene postural.
- El tiempo y el ritmo.
- Expresión corporal.
- Tablas aeróbicas.
- Ejercicios de elasticidad.
- Ejercicios de fortalecimiento integral del cuerpo.
- Ejercicios de respiración.
- Ejercicios de relajación.
- Teoría sobre Técnicas de fortalecimiento de grupos musculares, relajación y respiración.

Se considerará el trabajo grupal como eje del proceso de aprendizaje, de forma que se promueva su interés y motivación, mediante la adecuada selección de los contenidos, ritmos y niveles de cada grupo y de cada individuo.

Empiezan con un calentamiento, seguido del aprendizaje de una coreografía, la práctica de diferentes ejercicios de mantenimiento y continuando con la práctica de ejercicios de relajación.



Entender el papel del monitor/profesor/animador como guía del aprendizaje, proporcionando instrumentos y recursos que orienten la actividad de aeróbic sin coartar o sustituir el propio proceso del grupo.

Por ello, cada grupo participara activamente y mayoritariamente en el diseño del taller.

DESTINATARIOS: Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

CURSOS DE MANTENIMIENTO FÍSICO :

AERÓBIC

CONTENIDOS MÍNIMOS DE LOS CURSOS. METODOLOGÍA.

- Calentamiento de los distintos grupos musculares.
- Terminología básica.
- Nociones sobre higiene postural.
- El tiempo y el ritmo.
- Expresión corporal.
- Tablas aeróbicas.
- Ejercicios de elasticidad.
- Ejercicios de fortalecimiento integral del cuerpo.
- Ejercicios de respiración.
- Ejercicios de relajación.
- Teoría sobre Técnicas de fortalecimiento de grupos musculares, relajación y respiración.

Se considerará el trabajo grupal como eje del proceso de aprendizaje, de forma que se promueva su interés y motivación, mediante la adecuada selección de los contenidos, ritmos y niveles de cada grupo y de cada individuo.

Empiezan con un calentamiento, seguido del aprendizaje de una coreografía, la práctica de diferentes ejercicios de mantenimiento y continuando con la práctica de ejercicios de relajación.

Entender el papel del monitor/profesor/animador como guía del aprendizaje, proporcionando instrumentos y recursos que orienten la actividad de aeróbic sin coartar o sustituir el propio proceso del grupo.

Por ello, cada grupo participara activamente y mayoritariamente en el diseño del taller.

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO. METODOLOGÍA.

- Ejercicios de Fuerza: Conocimiento del propio cuerpo, abdominales, lumbares, dorsales, pectorales, piernas, hombros, multisaltos, etc.
- Ejercicios de Resistencia: acciones mantenidas, series, etc.
- Ejercicios de Flexibilidad: Estiramientos de forma activa y pasiva.
- Ejercicios de Coordinación: Realización de Movimientos grandes y de precisión que se irán haciendo más complejos a lo largo del curso.
- Ejercicios de Equilibrio: Mantenimiento de diferentes posturas.
- Ejercicios de relajación: Control de la respiración durante y después de la actividad.

Activa, participativa, socializadora y compensadora de las diferentes carencias de los alumnos a nivel físico y social.

El alumno será atendido en función de las posibilidades y limitaciones propias de su condición física, edad y sexo.

Todas las sesiones comenzarán con un calentamiento previo y se irá incrementando la actividad de forma progresiva con recuperaciones, para terminar con ejercicios de relajación.

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

G.A.P. (Gimnasia, abdomen y glúteos)

CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO. METODOLOGÍA.

Taller práctico en el cual se tonificarán, definirán y fortalecerán glúteos, abdominales y piernas, con el objetivo de conseguir una posición postural correcta y un fortalecimiento de los grupos musculares.

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

PILATES

CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO. METODOLOGÍA.

- Ejercicios de Fuerza: Conocimiento del propio cuerpo, abdominales, lumbares, dorsales, pectorales, piernas, hombros, multisaltos, etc.
- Ejercicios de Resistencia: acciones mantenidas, series, etc.
- Ejercicios de Flexibilidad: Estiramientos de forma activa y pasiva.
- Ejercicios de Coordinación: Realización de Movimientos grandes y de precisión que se van complejizando progresivamente.
- Ejercicios de Equilibrio: Mantenimiento de diferentes posturas.



- Ejercicios de relajación: Control de la respiración durante y después de la actividad.

Se considera el trabajo grupal como eje del proceso de aprendizaje, de forma que se promueva su interés y motivación, mediante la adecuada selección de los contenidos, ritmos y niveles de cada grupo y de cada individuo.

Entender el papel del monitor como guía del aprendizaje, proporcionando instrumentos y recursos que orienten la actividad de **Pilates** sin coartar o sustituir el propio proceso del grupo.

DESTINATARIOS:Taller dirigido a jóvenes y adultos del distrito.

DEFENSA PERSONAL DE 12 A 16 AÑOS

CONTENIDO

Conjunto de técnicas sencillas utilizadas para detener una acción ofensiva llevada a cabo contra la persona o terceros cercanos.La ejecución de estas técnicas sólo debe realizarse en caso de emergencia y con la disciplina necesaria, ya que su fin es tratar de poner fuera de combate a un posible atacante pero sin llegar a la violencia excesiva, ni a un final dramático.

DESTINATARIOS:Jóvenes entre 12 y 16 años.

TÉCNICAS ORIENTALES:

TAI-CHI

CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO. METODOLOGÍA.

Introducción a los principios del tai-chi.

- Aforismos tradicionales.
- Principios físicos del equilibrio.
- Cómo empezar a practicar.
- Los nombres de las posturas.
- Los tres elementos básicos del Tai-Chi.
- La filosofía del tai-chi chuan.
- El ying y el yang.
- Aspectos técnicos del tai-chi.
- Los ejercicios de base.
- San shou “ separar las manos”.
- Significado y relación del tai-chi con el chuan.
- Tai-chi.
- Meditación, salud y autodefensa.
- El “chi” (La Energía Interna).



- Los ocho kwan extraordinarios.
- Principios físicos del equilibrio.
- Reglas de la respiración en el tai-chi.
- Tui-shou “el arte del empuje de manos”.
- Aclaraciones sobre la práctica del Tui-Shou.
- La práctica del Tui-Shou con una mano.
- Perfeccionamiento de la técnica del “Empuje hacia arriba”.
- El tai-chi como autodefensa.
- La técnica del tai-chi.
- Los clásicos del tai-chi.

El desarrollo de los contenidos de dicho programa a lo largo del curso, se realizará mediante una metodología activa, participativa y fundamentalmente práctica.

Se pretende lograr un clima cálido y de confianza, de manera que los participantes puedan detectar y experimentar libremente los beneficios del tai-Chi, de forma personal e individualizada, para el logro eficaz de los objetivos propuestos.

DESTINATARIOS: Este taller está dirigido al público adulto. Los contenidos del mismo dependiendo de la movilidad de los asistentes.

YOGA

CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO. METODOLOGÍA.

- Qué es el yoga.
- La respiración y el prana.
- Los mantras.
- Yoga y numerología.
- Secuencia de saludo a la luna.
- Secuencia de saludo a la tierra.
- Secuencia al sol, al cielo y al agua.
- Secuencia a sita y rama.
- Secuencia de once pájaros y la hoja.
- Secuencia a kundalini.
- Secuencia de los doce gestos de purificación.
- Secuencia de los doce gestos de la paz.
- Las doce posturas de la fuerza.

El desarrollo de los contenidos de dicho programa, a lo largo del curso, se realizará mediante una metodología activa, participativa y fundamentalmente práctica.

Empiezan con un calentamiento, seguido de la práctica de las asanas y continuando con una relajación y una meditación. Señalar que los profesores realizarán un seguimiento continuo sobre el avance de cada alumno/a.



Se pretende lograr un clima cálido y de confianza, de manera que los participantes puedan detectar y experimentar libremente los beneficios del Yoga, de forma personal e individualizada, para el logro eficaz de los objetivos propuestos.

El profesor iniciará las sesiones con explicaciones que fundamenten la práctica de ejercicios y posturas físicas.

Se enriquecerá el curso con información sobre alimentación, pensamiento positivo y calidad de vida.

El profesor realizará un seguimiento continuo sobre el avance de cada alumno.

En cuanto a las clases, las posturas se realizarán con prendas cómodas, respetando los límites individuales sin forzar, aumentando gradualmente el mantenimiento de cada postura.

DESTINATARIOS: Este taller está dirigido al público adulto, adaptando los contenidos del mismo dependiendo de la movilidad de los asistentes.

YOGA INFANTIL

CONTENIDOS MÍNIMOS DEL CURSO. METODOLOGÍA.

- Qué es el Yoga.
- La respiración y el prana.
- Los mantras.
- Consejos de carácter general.

DESTINATARIOS: Este taller está dirigido a niños y niñas del distrito, adaptando los contenidos del mismo dependiendo de la movilidad de los asistentes

YOGA MENTAL

CONTENIDOS MÍNIMOS DE LOS CURSOS. METODOLOGÍA.

- Concepto de Yoga Mental.
- Yoga y numerología.
- Secuencia de saludo a la Luna.
- Secuencia de saludo a la Tierra.
- Secuencia al Sol, Cielo y al Agua.
- Secuencia a Sita y Rama.
- Secuencia de once pájaros y la hoja.
- Secuencia de los doce gestos de purificación.
- Secuencia de los doce gestos de la paz.
- Las doce posturas de la fuerza.
- Sonidos – vehículos de pensamiento.
- Las tres categorías de alimentos.



El desarrollo de los contenidos de dicho programa, a lo largo del curso, se realizará mediante una metodología activa, participativa y, fundamentalmente, práctica.

Se pretende lograr un clima cálido y de confianza, de manera que los participantes puedan detectar y experimentar libremente los beneficios del yoga, de forma personal e individualizada para el logro eficaz de los objetivos propuestos. Por ello, cada grupo participará activamente y mayoritariamente en el diseño del taller.

El profesor iniciará las sesiones con explicaciones que fundamenten la práctica de ejercicios y posturas físicas.

Se enriquecerá el curso con información sobre alimentación, pensamiento positivo y calidad de vida.

El profesor realizará un seguimiento continuo sobre el avance de cada alumno.

En cuanto a las clases, las posturas se realizarán con prendas cómodas, respetando los límites individuales sin forzar, aumentando gradualmente el mantenimiento de cada postura.

Los profesores realizarán un seguimiento continuo sobre el avance de cada alumno.

Las clases comenzarán con un calentamiento de diez o quince minutos para pasar a continuación al aprendizaje y desarrollo del taller. La tercera parte de cada sesión se dedicará a los ejercicios de elasticidad, fortalecimiento integral del cuerpo y aprendizaje de técnicas de relajación y respiración.

DESTINATARIOS: Este taller está dirigido al público adulto, adaptando los contenidos del mismo dependiendo de la movilidad de los asistentes.

OTROS CURSOS Y TALLERES QUE SE PODRÁN IMPARTIR EN EL DISTRITO DE BARAJAS

Área de talleres orientados a la adquisición de conocimientos:

Cursos de formación humanística:

- Arte
- Conocer Madrid
- Conocer Madrid y Comunidad
- Cultura general
- Grandes Civilizaciones
- Historia
- Historia de España



Literatura
Arqueología
Historia del Arte
Crítica de cine

Cursos de idiomas:

Alemán
Árabe
Chino
Español
Francés
Inglés
Inglés conversación
Inglés infantil
Italiano
Ruso
Otros

Cursos de informática general y aplicaciones informáticas:

Diseño gráfico
Diseño web
Excel
Informática general
Internet
Office
Ofimática y nuevas tecnologías
Power Point
Secretariado informático
Windows
Word
Photoshop
Redes Sociales (facebook, twitter)
Iniciación a Nuevas tecnologías
Informática aplicada al hogar
Animación Infantil

Cursos de autoayuda “sentirse mejor”:

Antiestrés
Autoestima
Grafología
Risoterapia
Técnicas de estudio
Técnicas de hablar en público/oratoria



Técnicas de memoria/neurobic
Técnicas de relajación
Terapia ocupacional
Arteterapia

Cursos de gastronomía y dietética:

Cocina
Enología
Gastronomía
Nutrición y dietética

Otros conocimientos:

Ajedrez
Astronomía
Botánica
Ludotecas
Monitor de tiempo libre
Protocolo
Mus
Esgrima
Artes circenses
Magia
Técnicas de Patinaje
Modelismo (aéreo, terrestre y marítimo) modelismo (ferroviario, automovilístico...etc)
Talleres infantiles de verano.

Talleres orientados a la adquisición de destrezas:

Cursos de artes aplicadas y manualidades:

Artes plásticas

Pintura:

Acuarela
Animación-cómic
Paisaje
Pintura
Pintura infantil
Pintura creativa
Pintura al óleo
Pintura en tela
Apunte rápido de pintura



Pintura infantil y manga

Dibujo:

Dibujo
Grabado

Modelado y talla:

Cerámica
Modelado de escultura
Talla en madera

Artesanía:

Arte floral
Bisutería
Bricolaje
Corte y confección
Diseño y decoración
Encaje de bolillos
Encuadernación
Esmalte sobre metal
Jardinería
Manualidades
Marquetería
Patchwork
Porcelana
Repujado
Restauración de muebles
Tapices y telares
Tapicería
Tiffany
Vidrio
Bordados
Jabones y perfumes naturales

Cursos de música:

Lenguaje musical:

Lenguaje musical

Instrumentos:

Guitarra
Guitarra a partir de 6 años



Instrumentos de cuerda
Instrumentos de percusión
Instrumentos de viento
Instrumentos electrónicos

Cursos y talleres de artes escénicas y audiovisuales:

Cine:

Cine

Teatro:

Teatro

Fotografía:

Fotografía analógica
Fotografía digital

Radio:

Radio

Otras destrezas:

Estética personal:

Estética personal

Cursos y talleres orientados a la actividad corporal:

Cursos de baile y danza:

Baile español
Baile español infantil
Bailes latinos
Baile moderno
Bailes de salón
Ballet
Capoira
Danza
Danza oriental
Danzas del mundo



Flamenco
Funky
Hip-Hop
Sevillanas
Danzas urbanas
Zum-bailes latinos
Bollywod
Batuka

Cursos de mantenimiento físico y masaje:

Mantenimiento físico
Aerobic
Aerodance
Estiramiento
G.A.P. (Gimnasia, abdomen y glúteos)
Gimnasia antiestrés
Gimnasia correctiva
Gimnasia de mantenimiento
Gim-jazz
Pilates
Psicomotricidad

Técnicas orientales:

Judo
Shiatsu
Taichi
Yoga
Yoga infantil
Yoga mental
Karate
Defensa Personal Científica
Defensa Personal de 12 a 16 años
Defensa Personal infantil

Masaje y relajación:

Masaje
Quiromasaje
Reflexología podal



Jefa de la Unidad de Actividades Culturales,
Formativas y Deportivas

Edo.: Ana Gómez-Fournier Soria