

OCIOLEIROS 2017



1

- Do 12 ao 21 de decembro: preinscrición.
- Do 23 de decembro: publicación de preinscritos e reclamacións.
- 9 de xaneiro: Sorteo público ás 12:00 horas na Fábrica.
- 12 de xaneiro: publicación de listas definitivas.
- Do 23 ao 27 de xaneiro: pagamento e entrega de documentación (de 10 a 14 horas e de 17 a 20 horas).
- 30 de xaneiro: publicación de listaxes de admitidos/as nas actividades.
- Do 31 de xaneiro ao 2 de febreiro: prazo de formalización de prazas vacantes para persoas previamente preinscritas.
- A partir do 3 de febreiro: inscrición libre para prazas vacantes

Contido

Ocioleiros de 14 a 17 anos.....	5
Curso de fotografía e edición dixital (14 a 17 anos).....	5
Guitarra (14 a 17 anos).....	5
Parkour (14 a 17 anos).....	8
Cociña (14 a 17 anos).....	8
Encadernación decorada (scrapbooking) (14 a 17 anos).	8
Ocioleiros (+ 18 anos).....	9
Bádminton (+ 18 anos).	9
Bailes de Salon e latinos (+18 anos).....	9
Bolos (+18 anos).	9
Carreira a Pé (+ 18 anos).	9
Cociña (+18 anos).	9
Cociña Saudable (+18 anos).	10
Coctelería (+18 anos).....	11
Conversa en Ingles (+18 anos).....	11
Costura (+18).	11
Curso de tratamento da imaxe dixital (+ 18 anos).....	12
Defensa Persoal (+ 18 anos).....	13
Encadernación Decorada (Scrapbooking)	13
Escalada Deportiva (+18 anos).....	14
Fotografía.....	14
Guitarra (+18 anos).....	14
Horta Ecolóxica (+18 anos).....	17
Ioga (+18).....	17
Marcha Nórdica (+18 anos).....	18
Obradoiro Canino (+18 anos).....	18
Obradoiro de cata de viños galegos (+18 anos).	19
Obradoiro de Masaxe Tailandesa (+18 anos).....	19
Patinaxe en liña (+18 anos).....	20
Pintura (+ 18 anos).	20
Salvamento Deportivo (+ 18 anos).	20
Surf (+ 18 anos).....	21

Repostería (+18 anos).....	21
Técnicas de Relaxación e crecemento persoal (+18 anos).....	22
Xardinería (+18 anos).	23

Preinscricións.

3

As preinscrición faranse a través da sede electrónica do Concello de Oleiros.
(www.oleiros.org)



Na sección de trámites online de cidadáns e Empresas



Dentro de esta sección tes que seleccionar a opción **Ocioleiros 2017** (que está na paxina 2)

Página 2 de 2, 18 contidos  volver  imprimir  compartir

Presencial  Telefónico  Tramitación sen certificado
Tramitación con DNI / PIN  Tramitación con certificado  Rexistro electrónico
Documentos asociados

NOME						
Solicitud de alta automática na Sede Electrónica						
Solicitud de autorización municipal para ocupar a vía pública						
Solicitud de inscripción en tertulias literarias						
Solicitud de instalacións deportivas						
Solicitud de licenza municipal para a tenencia de animais perigosos						
Solicitud de preinscripción en cursos de informática para maiores de 60 anos.						
Solicitud do pin carpeta del ciudadano						
Solicitud preinscripción Ocioleiros 2017						



Carta de servicios electrónicos

Interrupcións do servizo 

Rexistro electrónico 

Validación e comprobación de documentos 

Queixas e suxestións 

Utilidades 

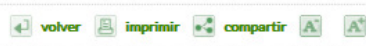
- > Data e hora oficial
- > Descargar o certificado da sede
- > Descargar os certificados raíz da sede electrónica
- > Validación do certificado da sede
- > Validación do certificado de selo de órgano
- > Notificacións electrónicas de Correos
- > Verificación asinatura electrónica en documentos

4

Podes tramitar a preinscripcion con certificado dixital, DNle o usen certificado

Inicio -> Solicitud preinscripción Ocioleiros 2017

Solicitud preinscripción Ocioleiros 2017

 volver  imprimir  compartir  

Descrición	A través deste servizo, o cidadán pode facer a preinscripción para as actividades Ocioleiros 2017.	 Tramitación con certificado
Quen o pode solicitar?	Cidadáns empadroados no Concello de Oleiros	 > Tramitar
Cando iniciar o trámite?	Do 12 ao 21 de Decembro	
Medios de contacto	Teléfonos: > 981 636 598 > 981 610 000 Email: afabrica@oleiros.org	 Tramitación con DNI / PIN  > Tramitar
Onde solicitalo?	As preinscripcións terán lugar na Fábrica do 12 ao 21 de decembro en horario de 8:30 a 14:30 ou ben a través da Sede Electrónica do Concello nas mesmas datas. O prazo de inscrición para os admitidos/as será do 23 ao 27 de xaneiro. Non se considerarán inscritos/as mentres non se realice o pago correspondente da actividade e se entregue o xustificante na conserxería da Fábrica.	 Tramitación sen certificado  > Tramitar
Normativa	Pulse no seguinte enlace para descargar as bases xerais de participación en Ocioleiros2017	
Quen tramita a solicitude?	Concello de Oleiros	 Presencial
Requisitos	Todas as persoas participantes teñen que estar empadroadas no Concello de Oleiros. Se non cumpren todos os requisitos non poderán tomar parte no programa. Poderán participar en OCIOLEIROS as persoas maiores de 14 anos, tendo en conta que hai actividades por grupos de idades.	 Centro Cultural A Fábrica > Calle do Inglés, s/n, > Telf: 981 636 598 > Fax: 981 639 592 > 
Organismo resolutor	Concello de Oleiros	

Ocioleiros de 14 a 17 anos.

Curso de fotografía e edición dixital (14 a 17 anos).

Obxectivos:

- *En primeiro lugar asentar os coñecementos básicos de fotografía.*
- *En segundo lugar, aprender a manexar o programa photoshop para facer un tratamento da imaxe no ordenador, sacándolle máis partido as nosas fotos e deixándoas listas para compartir nas redes sociais coa nosa familia e amigos ou para imprimila e colgala na parede.*

Ademáis veremos como manexarnos para subir imaxes ás redes sociais ou envialas por correo electrónico.

Bloques temáticos do curso:

- *1. Introducción*
- *2. Fundamentos da fotografía dixital*
- *3. Tratamento da imaxe dixital*
- *4. Montaxe de Panorámicas, GIFS e outras técnicas.*
- *5. Uso da fotografía nas redes sociais.*

Guitarra (14 a 17 anos).

OBXECTIVOS XERAIS

- *Interpretar adecuadamente un repertorio básico que motive o gusto pola música.*
- *Familiarizarse coa práctica instrumental de conxunto.*
- *Axeitarse á dinámica de traballo en grupo.*
- *Comprender a funcionalidade do conxunto sobre a base da participación individual.*
- *Coñecer e familiarizarse co instrumento musical e a súa gama tímbrica.*
- *Recoñecerse dentro do grupo.*
- *Potenciar a socialización.*
- *Potenciar o desenvolvemento da lectura a primeira vista.*
- *Coñecer as distintas formacións musicais mediante o uso das novas tecnoloxías.*

CONTIDOS XERAIS

- *Grupo: coñecemento, valoración e cumprimento das normas básicas de comportamento dentro da agrupación.*
- *Ensaio e a súa técnica: indicacións e movementos xestuais do director.*
- *Terminoloxía específica aplicada.*
- *A unidade sonora: respiración, ataques, vibrato, afinación, articulación, ritmo, pulso, fraseo, etc.*
- *Control permanente da afinación. Importancia da afinación previa.*
- *Agónica, dinámica, estilo e carácter.*
- *A paleta tímbrica.*
- *Silencio dentro do discurso musical.*
- *Práctica de conxunto do repertorio, onde se inclúan algunhas obras do noso patrimonio musical e no seu caso, obras de inspiración dunha dificultade axeitada a este nivel.*

6

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Iniciar o alumnado a tocar grupalmente pezas de música en varios estilos, incluíndo pezas galegas, desde partituras dunha soa voz e o seu acompañamento.
- Adquirir unha técnica de interpretación grupal que favoreza o bo resultado interpretativo tanto na clase como en audicións públicas, e que inclúa a capacidade xestual para realizar con precisión as entradas das voces ou do grupo completo e a valoración do silencio antes de, e durante a interpretación, como marco obrigado para a interpretación.
- Iniciar o/a alumno/a no coñecemento da nomenclatura dos acordes, tanto en cifrado romano como no cifrado americano.
- Adquirir o coñecemento dos acordes máis básicos e da formación doutros a partir dos anteriores.
- Distinguir entre acordes maiores, menores.
- Distinguir entre acordes dominantes. (AVANZADO)
- Colocar os acordes básicos sobre o diapasón.
- Iniciar ao acompañamento de cancións con acordes, rítmicos, arpexados ou con outras técnicas. (AVANZADO)
- Iniciar o alumnado na harmonía a través do coñecemento da formación dos acordes nos distintos graos da escala maior. (AVANZADO)
- Favorecer a lectura a primeira vista coas pezas do repertorio do curso ou outras destinadas a os exercicios de acompañamento. (AVANZADO)
- Favorecer a progresiva autonomía do/a alumno/a para engadir á súa parte novas indicacións agónicas, dinámicas ou de calquera outro tipo que lle axuden a mellorar a súa interpretación e a da agrupación completa.
- Obter os recursos necesarios para arranxar unha partitura dunha cantiga baixada de internet. (AVANZADO)

- Valorar as novas tecnoloxías para a aprendizaxe dunha peza musical. (Páxinas con recursos interesantes.)
- Iniciar o alumnado ao acompañamento de melodías sinxelas con distintas técnicas, ben con acordes con catro ou máis notas simultáneas ou con distintos deseños de arpexos ideados polos/as alumnos/as e mellorados progresivamente. (AVANZADO)
- Valorar e fomentar o uso de terminoloxía musical específica ao falar, corrixir ou preguntar sobre as distintas actividades musicais a realizar na materia, de acordo a facerse entender por todos desde un marco terminolóxico de referencia específico.
- Desenvolver progresivamente a capacidade de escoita e de análise musical de todo o traballado na clase, co fin de que sirva como medio para unha mellor interpretación e entendemento das pezas traballadas na clase.
- Recomendar e valorar positivamente a audición de música na casa coa axuda das novas tecnoloxías, en especial daquelas músicas relacionadas cos contidos que se estean traballando nun momento determinado do curso.

CONTIDOS ESPECÍFICOS

- Estudo, ensaio e interpretación de pezas en conxunto.
- Coñecemento e práctica da xestualidade necesaria para a interpretación grupal, xa sexa con ou sen dirección do profesorado.
- Técnica de ambas as dúas mans. Uso da púa (Se se precisa).
- Coñecemento dos termos e signos que na partitura afectan ao son e ao tempo. Escribilos na partitura cando o indique o/a profesor/a durante os ensaios.
- Estudos das tríades e a súa formación.
- Estudo da formación dos acordes e a formación doutros a partir dos anteriores.
- Coñecemento das dúas nomenclaturas de acordes que imos utilizar: cifrado clásico e cifrado americano.
- Coñecemento do pulso, ritmo, dinámica, timbre.
- Achegamento ás figuras musicais.
- Acompañamento de melodías sinxelas en acordes peiteados e con modelos fáciles de arpexos.
- Análise formal básico das pezas interpretadas (forma estrófica, binaria, ternaria, variacións, etc.), así como a análise de frases (motivos, semifrases e frases se as houbese) e análise harmónica, todos a un nivel elemental.
- Valoración do bo ambiente en clase e do silencio como medios indispensables para a aprendizaxe en xeral e para a interpretación musical en xeral. Coñecemento e utilización progresivos dunha terminoloxía específica musical á hora de traballar as pezas musicais, tanto para a súa comprensión como para a interpretación.

Material

- Guitarra.

- Caderno para partituras. (Moi axeitados os encadernadores plásticos para poder inserir as partituras, apuntes, etc.)
- Lapis e goma.
- Afinador (Opcional. Non fai falla mercado).

Parkour (14 a 17 anos).

Actividade consistente en desplazarse dun punto a outro, superando os obstáculos existentes. Practicaremos os movementos básicos de desplazamentos e saltos buscando fluidez e orixinalidade.

8

Cociña (14 a 17 anos).

A cociña que se vai levar a cabo neste obradoiro vai ser unha cociña tradicional, con receitas clásicas e sinxelas que poidamos facer despois en calquera cociña doméstica, con pequenos trucos que faciliten o cociñado.

O curso consta de dezaseis sesións repartidas entre os meses de febreiro e xuño. Realizarase unha clase semanal, que terá unha duración de dúas horas e media totalmente prácticas, onde o alumnado preparará un menú.

Empregaremos ingredientes naturais e de tempada e faranse pratos típicos de cada época. Evitaremos os excesos de azucres e graxas para facer uns produtos máis saudables e lixeiros. E faremos especial énfase na presentación do prato. Así mesmo, falarase da conservación de alimentos e diferentes formas de aproveitamento dos produtos.

Ao rematar cada clase degustaremos todos os produtos realizados e deixaremos a cociña recollida.

Encadernación decorada (scrapbooking) (14 a 17 anos).

O *scrapbooking* é unha actividade manual xurdida en Estados Unidos que comezou a facerse cada vez máis popular a partir da década dos oitenta. *Scrapbook* significa, literalmente, libro de recortes, e consiste en preservar as túas fotos e lembranzas dunha forma creativa. Orixinalmente, o soporte para facer isto eran os álbums de fotos, pero hoxe en día non só se fan álbums, senón máis cosas. O *scrapbooking* non é unha técnica en si, senón que agrupa un conxunto de técnicas moi diversas, nas que se usan infinidade de materiais distintos. Podería dicirse que no scrapbooking non hai normas e que cabe absolutamente todo (hai unha norma: tes que traballar con fotografías ou lembranzas). Podes usar tanto material específico de scrapbooking como todo o que se che ocorra ou que te atopes por casa: pinturas, botóns, teas, cintas...

Faranse varios proxectos, utilizando papeis, recortes e distintos materiais. Para iso empregaremos distintos métodos de encadernación. Comezarase por un álbum sinxelo para despois ir aumentando a dificultade.

Ocioleiros (+ 18 anos).

Bádminton (+ 18 anos).

Pequena práctica técnico táctico e partidos por parellas e individuais. Non é preciso ter material propio.

9

Bailes de Salon e latinos (+18 anos).

Bailes de salón e latinos é unha actividade na que se aprenderán diferentes tipos de baile, onde non hai diferenza de niveis, todos os grupos tratarán os mesmos bailes.

É recomendable apuntarse por parellas, polo que tedes que facer unha preinscrición por cada un dos componentes.

Bolos (+18 anos).

Historia do bowling. Unha breve historial para que coñezan a orixe do deporte. Entidades que conforman o deporte e Tipos de competicións internacionais. Pistas, máquinas armadoras, máquinas aceitadoras.

Bolas de bowling. Que son e como se fabrican. Reglas e ética do bowling. O xogo físico. Coñecendo os equipamentos -Perforación de bolas. Lendo as pistas. Entrenado bowling. O xogo mental.

Carreira a Pé (+ 18 anos).

Quencemento, volta a calma, estiramientos, técnica de carreira, carreira continua.

Cociña (+18 anos).

A cociña que se vai levar a cabo neste obradoiro vai ser unha cociña tradicional, con receitas clásicas e sinxelas que poidamos facer despois en calquera cociña doméstica, con pequenos trucos que faciliten o cociñado.

O curso consta de dezaseis sesións repartidas entre os meses de febreiro e xuño. Realizarase unha clase semanal, que terá unha duración de dúas horas e media totalmente prácticas, onde o alumnado preparará un menú.

Empregaremos ingredientes naturais e de tempada e faranse pratos típicos de cada época. Evitaremos os excesos de azucres e graxas para facer uns produtos máis saudables e lixeiros. E faremos especial énfase na presentación do prato. Así mesmo, falarase da conservación de alimentos e diferentes formas de aproveitamento dos produtos.

Ao rematar cada clase degustaremos todos os produtos realizados e deixaremos a cociña recollida.

Cociña Saudable (+18 anos).

Obxectivos xerais:

1. Dar a coñecer a problemática derivada dunha alimentación deficiente: exceso de peso e enfermidades alimentarias.
2. Achegar información rigorosa desde un punto de vista práctico, a través de profesionais especializados en nutrición e dietética, para lograr adquirir bos hábitos nutricionais para levar unha vida saudable e con iso previr as enfermidades alimentarias (cardiopatías, hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes, obesidade...).
3. Ofrecer unha cultura nutricional básica, que permita adquirir coñecementos para levar a cabo unha dieta equilibrada, fundamental para manter unha correcta saúde, benestar físico e emocional (na actualidade é moi frecuente que a información nutricional se dea de forma incompleta ou parcial por obxectivos económicos a través de campañas publicitarias, “dietas milagre”...).
4. Crear conciencia de que a saúde depende en gran medida da alimentación e esta está vinculada á lista da compra e ao modo de elaboración dos menús diarios

10

Formación teórica básica con didáctica moi gráfica (Powerpoint, películas, recortes, envases de alimentos...).

- Alimentos e nutrientes; as súas funcións.
- Clasificación dos alimentos en función do seu contido en nutrientes.
- Concepto de quilocaloría.
- Reparto das inxestións ao longo do día.
- A importancia da hidratación e dos hábitos de vida saudables.
- A hixiene na cociña.
- Conservación dos alimentos.

Formación práctica para afianzar os conceptos mediante diferentes casos prácticos e elaboración de menús de xeito presencial con participación dos/as alumnos/as para traballar os seguintes conceptos:

- Aprendo a facer unha compra saudable (introdución á interpretación do etiquetado nutricional dos alimentos).
- Que teño que almorzar?
- Como teño que comer ao mediodía para estar san?

- Como teño que facer as miñas ceas?
- Que teño que incorporar nos meus tacos (media mañá e merenda)?
- Como teño que alimentarme se fago deporte?
- Como teño que comer se a miña actividade é sedentaria?
- Como podo optimizar o meu tempo na cociña (técnicas de cociñado, trucos, tempos e técnicas de conservación)?
- Tecnoloxías e trucos para utilizar a enerxía de forma eficiente e evitar perdas de nutrientes.
- Obxectivo desperdicio 0: modos de reutilizar alimentos, envases...

Coctelería (+18 anos).

As clases Terán una parte temática e outra práctica, na cal os alumnos farán prácticas de todo o recetario o longo do curso.

Conversa en Ingles (+18 anos)

Elemental :

Para as persoas que teñen unha base mínima, que poden conversar cunha linguaxe simple e con vocabulario limitado. É dicir, un nivel A2.

Medio :

Para xente que ten superados os básicos e xa poden manter unha conversa. Nivel B1.

Será necesario que os/as participantes adquieran o compromiso de asistir ás clases unha vez que formalizaron a súa inscrición. Se por algunha circunstancia, tivesen que deixar de asistir, rogamos comunicalo ao profesorado ou no Concello.

Costura (+18).

Obxectivos:

- Descubrir e desenvolver as posibilidades persoais de creación e expresión.
- Ofrecer recursos para a confección e arranxo de diferentes prendas de forma autónoma.

Contidos:

- Aplicación de diferentes tipos de técnicas de corte e confección.

- Familiarización cos diferentes tipos de ferramentas e materiais a empregar: agullas de diferentes tipos, fios de diferentes clases, dedais, peches e enganches, teas.
- Recoñecer as diferentes teas e as súas características; algodón, licra, denim, coiro, seda, lá....
- Como arranxar as prendas
- Creación de novas prendas.
- Coñecer e aplicar os produtos requeridos para o mantemento dos diferentes tecidos.

Material requerido:

Agulla, fios, dedal, retais, botón, peches, patróns, alfinetes, alfineteiro, tesoiras, papel patrón, regra 50 cm, lápiz, cinta métrica.

Curso de tratamento da imaxe dixital (+ 18 anos).

Resumo do curso:

É un curso dirixido a xente afeccionada á fotografía tanto analóxica coma dixital que teña gañas de aprender como se manexan os programas informáticos de edición de imaxes.

Ademáis do tratamento dixital da simple imaxe fotográfica, tamén se verán outras técnicas relacionadas con estes programas.

No grupo de nivel avanzado tamén veremos con maior profundidade os seguintes temas:

1. *A fusión de fotografías para lograr unha imaxe de alto rango dinámico (HDR nas súas siglas en inglés),*
2. *A montaxe de imaxes panorámicas de gran formato mediante a unión de varias fotos.*
3. *A introdución ós “timelapses”, técnica consistente na realización dun pequeno clip de vídeo a partir da sucesión de fotografías.*

Bloques temáticos do curso:

- *Introdución*
- *Fundamentos da fotografía dixital e configuración do software*
- *Tratamento da imaxe dixital*
- *Montaxe de Panorámicas*
- *Técnica HDR*
- *Introdución ós “timelapses”*

Temario:

- *Introdución.*

- *Fundamentos da fotografía dixital.*
- *Introdución a Photoshop, configuración e primeiros pasos.*
- *Axustes básicos da imaxe.*
- *Capas de axuste e máscaras.*
- *Seleccións.*
- *Corrección da cor. Conversión a Branco e negro.*
- *Filtros e retoques finais.*
- *Práctica exterior 1. Saída.*
- *Práctica interior 1.*
- *Redimensionar para compartir en redes sociais ou imprimir.*
- *Técnica HDR e Panorámicas.*
- *Técnica de Timelapse.*
- *Práctica exterior 2. Saída.*
- *Práctica interior 2.*
- *Repaso e presentación final dos traballos.*

Defensa Persoal (+ 18 anos).

Aprender de maneira sencilla y didáctica como defenderse en diversas situaciones simuladas

Encadernación Decorada (Scrapbooking)

O *scrapbooking* é unha actividade manual xurdida en Estados Unidos que comezou a facerse cada vez máis popular a partir da década dos oitenta. *Scrapbook* significa, literalmente, libro de recortes, e consiste en preservar as túas fotos e lembranzas dunha forma creativa. Orixinalmente, o soporte para facer isto eran os álbums de fotos, pero hoxe en día non só se fan álbums, senón máis cosas. O *scrapbooking* non é unha técnica en si, senón que agrupa un conxunto de técnicas moi diversas, nas que se usan infinidade de materiais distintos. Podería dicirse que no scrapbooking non hai normas e que cabe absolutamente todo (hai unha norma: tes que traballar con fotografías ou lembranzas). Podes usar tanto material específico de scrapbooking como todo o que se che ocorra ou que te atopes por casa: pinturas, botóns, teas, cintas...

Faranse varios proxectos, utilizando papeis, recortes e distintos materiais. Para iso empregaremos distintos métodos de encadernación. Comezase por un álbum sinxelo para despois ir aumentando a dificultade.

Escalada Deportiva (+18 anos).

Nivel iniciación: Material básico, colocación, escalada top-rope, Boulder, nudos, escalada de 1º. Non é preciso ter material propio.

Fotografía

Este curso trata de coñecer as posibilidades que ofrece a fotografía técnica e socialmente falando.

14

TEMARIO TÉCNICO

- Presentación oficial, explicación contidos e obxectivos do aprendizaxe
- Manexo da velocidade e o diafragma
- Regras e composición da imaxe
- Regras de tercios na composición.
- Visualización de vídeo para sensibilización do curso e obxectivo de carácter psicológico
- Explicación de diferentes obxetivos fotográficos (Gran angular, medios e teleobxetivos)
- Características técnicas de cada obxectivo, uso según situación.
- Diferencias e características das sensibilidades da película (Adaptado a fotografía dixital)
- Manexo da velocidade e o diafragma
- Tratamento do flash según situación.
- Aprender a pensar/disparar e cor, branco e negro
- Manexo básico do Photoshop en baixa e en alta calidade, tratamento da cor, contraste, limpeza, imaxen.
- Acabado final para copiado en alta calidade

Guitarra (+18 anos).

OBXECTIVOS XERAIS

- *Interpretar adecuadamente un repertorio básico que motive o gusto pola música.*
- *Familiarizarse coa práctica instrumental de conxunto.*
- *Axeitarse á dinámica de traballo en grupo.*
- *Comprender a funcionalidade do conxunto sobre a base da participación individual.*
- *Coñecer e familiarizarse co instrumento musical e a súa gama tímbrica.*
- *Recoñecerse dentro do grupo.*
- *Potenciar a socialización.*

- *Potenciar o desenvolvemento da lectura a primeira vista.*
- *Coñecer as distintas formacións musicais mediante o uso das novas tecnoloxías.*

CONTIDOS XERAIS

- *Grupo: coñecemento, valoración e cumprimento das normas básicas de comportamento dentro da agrupación.*
- *Ensaio e a súa técnica: indicacións e movementos xestuais do director.*
- *Terminoloxía específica aplicada.*
- *A unidade sonora: respiración, ataques, vibrato, afinación, articulación, ritmo, pulso, fraseo, etc.*
- *Control permanente da afinación. Importancia da afinación previa.*
- *Agónica, dinámica, estilo e carácter.*
- *A paleta tímbrica.*
- *Silencio dentro do discurso musical.*
- *Práctica de conxunto do repertorio, onde se inclúan algunhas obras do noso patrimonio musical e no seu caso, obras de inspiración dunha dificultade axeitada a este nivel.*

15

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Iniciar o alumnado a tocar grupalmente pezas de música en varios estilos, incluíndo pezas galegas, desde partituras dunha soa voz e o seu acompañamento.
- Adquirir unha técnica de interpretación grupal que favoreza o bo resultado interpretativo tanto na clase como en audicións públicas, e que inclúa a capacidade xestual para realizar con precisión as entradas das voces ou do grupo completo e a valoración do silencio antes de, e durante a interpretación, como marco obrigado para a interpretación.
- Iniciar o/a alumno/a no coñecemento da nomenclatura dos acordes, tanto en cifrado romano como no cifrado americano.
- Adquirir o coñecemento dos acordes máis básicos e da formación doutros a partir dos anteriores.
- Distinguir entre acordes maiores, menores.
- Distinguir entre acordes dominantes. (AVANZADO)
- Colocar os acordes básicos sobre o diapasón.
- Iniciar ao acompañamento de cancións con acordes, rítmicos, arpexados ou con outras técnicas. (AVANZADO)
- Iniciar o alumnado na harmonía a través do coñecemento da formación dos acordes nos distintos graos da escala maior. (AVANZADO)
- Favorecer a lectura a primeira vista coas pezas do repertorio do curso ou outras destinadas a os exercicios de acompañamento. (AVANZADO)

- Favorecer a progresiva autonomía do/a alumno/a para engadir á súa parte novas indicacións agóxicas, dinámicas ou de calquera outro tipo que lle axuden a mellorar a súa interpretación e a da agrupación completa.
- Obter os recursos necesarios para arranxar unha partitura dunha cantiga baixada de internet. (AVANZADO)
- Valorar as novas tecnoloxías para a aprendizaxe dunha peza musical. (Páxinas con recursos interesantes.)
- Iniciar o alumnado ao acompañamento de melodías sinxelas con distintas técnicas, ben con acordes con catro ou máis notas simultáneas ou con distintos deseños de arpexos ideados polos/as alumnos/as e mellorados progresivamente. (AVANZADO)
- Valorar e fomentar o uso de terminoloxía musical específica ao falar, corrixir ou preguntar sobre as distintas actividades musicais a realizar na materia, de acordo a facerse entender por todos desde un marco terminolóxico de referencia específico.
- Desenvolver progresivamente a capacidade de escoita e de análise musical de todo o traballado na clase, co fin de que sirva como medio para unha mellor interpretación e entendemento das pezas traballadas na clase.
- Recomendar e valorar positivamente a audición de música na casa coa axuda das novas tecnoloxías, en especial daquelas músicas relacionadas cos contidos que se estean traballando nun momento determinado do curso.

CONTIDOS ESPECÍFICOS

- Estudo, ensaio e interpretación de pezas en conxunto.
- Coñecemento e práctica da xestualidade necesaria para a interpretación grupal, xa sexa con ou sen dirección do profesorado.
- Técnica de ambas as dúas mans. Uso da púa (Se se precisa).
- Coñecemento dos termos e signos que na partitura afectan ao son e ao tempo. Escribilos na partitura cando o indique o/a profesor/a durante os ensaios.
- Estudos das tríades e a súa formación.
- Estudo da formación dos acordes e a formación doutros a partir dos anteriores.
- Coñecemento das dúas nomenclaturas de acordes que imos utilizar: cifrado clásico e cifrado americano.
- Coñecemento do pulso, ritmo, dinámica, timbre.
- Achegamento ás figuras musicais.
- Acompañamento de melodías sinxelas en acordes peiteados e con modelos fáciles de arpexos.
- Análise formal básico das pezas interpretadas (forma estrófica, binaria, ternaria, variacións, etc.), así como a análise de frases (motivos, semifrases e frases se as houbese) e análise harmónica, todos a un nivel elemental.
- Valoración do bo ambiente en clase e do silencio como medios indispensables para a aprendizaxe en xeral e para a interpretación musical en xeral. Coñecemento e

utilización progresivos dunha terminoloxía específica musical á hora de traballar as pezas musicais, tanto para a súa comprensión como para a interpretación.

Material

- Guitarra.
- Caderno para partituras. (Moi axeitados os encadernadores plásticos para poder inserir as partituras, apuntes, etc.)
- Lapis e goma.
- Afinador (Opcional. Non fai falla mercado).

17

Horta Ecolóxica (+18 anos).

Observacións.

- Roupa cómoda e calzado impermeable. Vestiario

Contidos.

- Manexo do solo: labores de cultivo
- Métodos de reprodución
- O laboureo, fertilización
- Sementeiros. Rareo, aporcado e repicado
- Necesidades e coidados dos principais cultivos
- Rotacións e asociacións de cultivos
- Pragas e a loita biolóxica

loga (+18).

Obxectivos:

- Manter en bo estado o corpo e a mente.
- Favorecer a relación con outras persoas
- Coñecernos a nós mesmos
- Conseguir valernos por nós mesmos.

Contidos:

- Capacidade de facer exercicio durante un tempo prolongado sen cansarse.
- Aumentar o movemento das articulacións en tronco, brazos e pernas.
- Manter o equilibrio do corpo en diferentes posición, sen caerse.
- Valorarnos a nós mesmos.
- Reducir os nervios e a ansiedade

- Mellorar a atención e concentración.
- Mellorar os aspectos relacionados coa respiración, circulación e o pulso.

Recomendacións:

- Pantalón e camiseta de algodón
- Calzado cómodo estilo zapatilla e calcetíns de algodón
- Sudadeira
- Esterilla e manta.
- Almofada opcional.
- Despois da actividade convén abrigarse ao saíren ao exterior.
- É moi importante acudir aseado á clase e coidar o bo olor. Despois da clase, é importante ducharse e asearse.
- É fundamental beber moito líquido durante e despois do exercicio físico.
- Despois de traballar e relaxar o corpo, é importante non facer sobreesforzos para evitar lesións.

18

Marcha Nórdica (+18 anos).

A marcha nórdica é un deporte de resistencia, unha forma de exercicio ao aire libre que consiste en camiñar coa axuda de bastóns similares a os utilizados no esquí.

Obradoiro Canino (+18 anos).

Xerais

- O obxectivo fundamental é concienciar ás persoas da necesidade de aprender e coñecer mellor aos seus compañeiros caninos para gozar xuntos de actividades lúdicas dunha forma responsable.
- Cuestionario inicial obrigatorio

Específicos

- Fundamentos sobre educación e comportamento canino.
- O xogo.
- O paseo.
- Obrigas e responsabilidades como propietarios.
- Alimentación e saúde.

Obradoiro de cata de viños galegos (+18 anos).

Xerais

- O Viño: orixes e cultura
- Viticultura: morfoloxía da vide. Ciclo vexetativo, factores de produción.
- Enoloxía: vinificación de branco, rosado, tinto e espumoso
- Xeografía enolóxica de España
- A Cata: análises sensorial, técnica e vocabulario de cata.
- Servizo de Viños: accesorios, temperaturas, descorchos, harmonías, etc..

Específicos

- Orixes e antecedentes do viñado en Galicia
- Zoas de distribución
- Variedades de castes.
- Tipos de viños.
- Cata

19

Obradoiro de Masaxe Tailandesa (+18 anos).

Qué é preciso para realízalo.

- Se te apuntas con PARELLA, mellor.
- Asistir con roupa cómoda e folgada.
- Unha colchoneta ou esteira grosa, e un coxín (almofada) para la cabeza.

Contidos

- Historia da Masaxe Tradicional Tailandesa
- Principios técnicos que se empregan na masaxe
- Principais influencias (Medicina tradicional chinesa, ayurveda e budismo)
- Beneficios, precaucións e contraindicacións da Masaxe Tailandesa
- Coñecer os principios da Masaxe Tailandesa.
- Mellorar as condicións físicas.
- Iniciarse en pequenas meditacións e relaxacións.
- Coñecer algunhas costumes de Tailandia.

Patinaxe en liña (+18 anos).

Posición básica, desprazamentos con un patín, cuadrupedias, desprazamentos e caídas controladas sobre colchonetas, equilibrios, xiros, saltos, transportes e lanzamentos, freadas, xogos e deportes. Non é preciso ter material propio, aínda que si o ten aconsellamos tráelo. En caso de precisar patíns indica número de pe. Si tes patíns propios os podes traer.

20

Pintura (+ 18 anos).

Obxectivo principal do curso

O curso céntrase na aprendizaxe das destrezas básicas e da metodoloxía para encarar unha obra pictórica de xeito autónomo. Tamén faremos un achegamento aos cambios históricos da pintura.

Para acadar este obxectivo traballaremos con dous bloques de contidos:

Contidos

Teóricos:

- Introducción á historia da pintura.
- Orixe, estilos, temas, vangardas, a pintura na actualidade.
- Percepción: o noso cerebro e o noso corpo como ferramentas para a pintura.
- Harmonía e composición no plano.
- A cor, o seu comportamento, a materia.
- A forma, patróns e percepción.
- O debuxo, o seu papel dentro da historia da pintura.

Prácticos

- Coñecemento das ferramentas e materiais dispoñibles.
- Como se usan.
- Proxecto de pintar unha obra en cada un dos estilos máis importantes da historia da pintura, en temática libre.
- Debuxo do natural, como técnica para desenvolver a percepción.

Salvamento Deportivo (+ 18 anos).

Coñeceremos fundamentos da prevención, seguridade e rescate: técnicas básicas de primeiros auxilios, técnicas de natación e salvamento acuático

Surf (+ 18 anos).

Facilitamos todo o material para a práctica (táboas, traxes, licras) aínda que pode traer o seu.

Repostería (+18 anos).

21

Nesta tempada volveremos á repostería tradicional. Faremos receitas clásicas e sinxelas que poidamos facer despois en calquera cociña doméstica.

O curso consta de dezaseis sesións repartidas entre os meses de febreiro e xuño. Realizarase unha clase semanal, que terá unha duración de dúas horas e media totalmente prácticas, onde o alumno fará persoalmente todas as receitas, nalgúns casos individualmente e noutros en grupos, sempre coa axuda e supervisión do profesor.

Empregaremos ingredientes naturais e de tempada. Evitaremos os excesos de azucres e graxas para facer uns produtos máis saudables e lixeiros. E faremos especial énfase nas decoracións e presentacións.

Ao rematar cada clase degustaremos todos os produtos realizados e deixaremos a cociña recollida.

Cada semana trataremos un tema diferente para poder ver todos as pólas da pastelería doce e por que non, tamén salgada. Cada clase estará preparada cos ingredientes que vaiamos a utilizar e entregárase un dossier semanal coas receitas e os procesos das elaboracións a cada participante.

- *Biscoitos internacionais*
- *Sobremesas sen glute*
- *Galletas e pastas de té*
- *Crema e recheos diversos*
- *Vasiños*
- *Chocolate e ovos de Pascua*
- *Bombóns*
- *Aperitivos doces*
- *Sobremesas para intolerancias (lactosa, ovos...)*
- *Torta San Marcos*
- *Tortas clásicas de forno*
- *Pasteis semifríos e mousses*

- *Aperitivos salgados*
- *A froita como base de sobremesas*
- *Tartaletas*
- *Almorzos e merendas*

Técnicas de Relaxación e crecemento persoal (+18 anos).

22

Indicacións para o 1º día

Traer saco ou manta, esteira, un coxín e estar ben abrigados/as.

Obxectivo

Alcanzar a auto-relaxación física e psíquica cos seus conseguintes beneficios.

Medios:

- *Información teórica e práctica para a comprensión das leis da relaxación.*
- *Desenvolvemento da conciencia para conectar coa hemostases natural do organismo.*
- *Técnicas variadas que van desde o adestramento autógeno de Shultz, a relaxación progresiva de Jacobson ou Wolpe, método Benson, relaxación psicosensoial, sofroloxía, etc.*
- *Meditacións varias: Zen M.T.(meditación transcendental) Vipassana, Kundalini, loga.*
- *Visualización en estado Alpha.*
- *Respiracións conscientes, Pranaiaama (ciencia do estudo da respiración).*
- *Relaxación a través dos sons: tibetanos, gongs, mantras.*

Crecemento persoal

Que é? É o camiño para elevar a conciencia; chegar a ser o que somos con asertividade, aceptación e respecto a nós e os demais.

É o momento de buscar apoios para levar o día a día. Mellorar a nosa alegría, a nosa angustia, para frear nun momento determinado.

Serven para todo o mundo, non é necesario partir de ningún nivel. Trátase de tomar conciencia, prestar atención e aprender a xestionar a nosa mellor.

Para que serve? Para adquirir recursos que nos permitan evolucionar, mellorar as nosas relacións con nós mesmos e o arredor, e crear un espazo de “ocio saudable”.

Tempos : 90 minutos

- *10' descarga de tensións*
- *10' consciencia corporal*
- *10' contro mental*
- *40' crecemento persoal*
- *20' relaxación psicofísica no chan*

23

Xardinería (+18 anos).

Observacións.

- Roupa cómoda e calzado impemeable. Vestiario

Contidos.

- Anatomía e fisioloxía vexetal: principios activos das plantas
- Poda de árbores e arbustos
- Plantación e sementado
- Esquexes e reprodución das plantas
- Deseño básico dun xardín
- Preparación do solo, rego e abonado
- Enxertos e acodos