

CURSOS Y TALLERES

2019-2020

DEPORTES Y CULTURA
Comarca Hoya de Huesca | Plana de Uesca

INFORMACIÓN

Deportes: deportes@hoyadehuesca.es 974 275 107 / 974 275 108
Cultura: cultura@hoyadehuesca.es 974 275 109 / 974 275 110
Más información: www.hoyadehuesca.es / 974 233 030

INSCRIPCIONES

DEL 2 DE SEPTIEMBRE AL 20 DE SEPTIEMBRE

1er turno del 1 de octubre de 2019 hasta el 20 de diciembre de 2019
2º turno del 7 de enero de 2020 hasta el 3 de abril de 2020
3er turno del 14 de abril de 2020 hasta el 5 de junio de 2020

www.hoyadehuesca.es



DEPORTES

ACTIVIDADES PARA ADULTOS

Destinatarios: Mayores de 16 años

Las actividades están pensadas para realizarse dos días a la semana pero en circunstancias especiales pueden solicitarse más o menos días aplicándose en todos los casos la cuota proporcional.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO / GERONTOGIMNASIA

Grupo mínimo: 7 personas / Grupo máximo: 15 personas

Duración de sesión: 60'

Con estas actividades básicas tratamos de conservar el cuerpo en forma, en todos sus aspectos. El objetivo es mantener una constitución flexible, ágil, mejorar la fuerza, con una educación postural correcta, conociendo y pudiendo controlar el trabajo realizado por el cuerpo adecuándolo a la edad y características del grupo siempre desde la participación activa y la multidisciplinariedad.

	1º turno	2º turno	3º turno
Precio 2 sesiones	28,80€	28,80€	20,40€

YOGA

Grupo mínimo: 8 personas / Grupo máximo: 16 personas

Duración de sesión: 90'

En este grupo de actividades haremos un sistema de ejercicios que busca que la persona logre equilibrio y armonía espiritual, todo ello mediante la meditación y una serie de ejercicios posturales y respiratorios que fortalecen el cuerpo y propician estados de relajación. El yoga ayuda al individuo a tener una relación más armónica con su cuerpo, a controlar su mente y emociones, así como a liberar el estrés.

	1º turno	2º turno	3º turno
Precio 2 sesiones	54,00€	54,00€	38,25€

GIMNASIA POSTURAL/ESPALDA SANA

Grupo mínimo: 8 personas / Grupo máximo: 16 personas

Duración de sesión: 60'

Esta actividad persigue el perfecto estado muscular y articular. La manera de conseguirlo será mediante la realización de estiramientos encaminados a corregir la postura y adoptar nuevos hábitos a la hora de colocar el cuerpo. La finalidad es lograr reeducarnos para no seguir haciendo que nuestros músculos y articulaciones se vean afectados por estos malos hábitos de colocación

	1º turno	2º turno	3º turno
Precio 2 sesiones	36,00€	36,00€	25,00€

PILATES

Grupo mínimo: 8 personas / Grupo máximo: 16 personas

Duración de sesión: 60'

El método Pilates se basa en actividades físicas que se realizan de forma breve y que se basan, fundamentalmente, en la fuerza. Su objetivo principal es reforzar la musculatura y aumentar el control, fuerza y flexibilidad de nuestro cuerpo.

	1º turno	2º turno	3º turno
Precio 2 sesiones	36,00€	36,00€	25,00€

CONDICIÓN FÍSICA

Grupo mínimo: 7 personas / Grupo máximo: 15 personas

Duración de sesión: 60'

Actividades variadas de cierta exigencia que tienen como objetivo la mejora física en todos sus aspectos; mejorar la fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad con una educación postural correcta, adecuándolo a la edad y características del grupo desde disciplinas diversas como deportes, juego, aerobic, zumba, pesas...

	1º turno	2º turno	3º turno
Precio 2 sesiones	28,80€	28,80€	20,40€

ACTIVIDADES PARA NIÑOS/AS

Destinatarios: Menores de 16 años

Las actividades están pensadas para realizarse dos días a la semana pero en circunstancias especiales pueden solicitarse más o menos días aplicándose en todos los casos la cuota proporcional.

ESCUELAS MULTIDEPORTE / PSICOMOTRICIDAD

Grupo mínimo: 8 personas / Grupo máximo: 16 personas

Duración de sesión: 60'

Con estas actividades básicas tratamos de trabajar el desarrollo psicomotor, en todos sus aspectos, conociendo y pudiendo controlar el trabajo realizado por el cuerpo adecuándolo a la edad y características del grupo siempre desde la participación activa, el juego y el deporte de forma muy diversa con la diversión como base.

	1º turno	2º turno	3º turno
Precio 2 sesiones	28,80€	28,80€	20,40€

PATINAJE

Grupo mínimo: 8 personas / Grupo máximo: 16 personas

Duración de sesión: 60'

Actividad específica de patinaje trabajando con este elemento de formas diferentes con la diversión como base, pero tratando de mejorar sus destrezas.

	1º turno	2º turno	3º turno
Precio 2 sesiones	36,00€	36,00€	25,00€

ESCUELA FUTBOL SALA

Grupo mínimo: 8 personas / Grupo máximo: 16 personas

Duración de sesión: 60'

Actividad específica de fútbol sala con la diversión como base pero tratando de mejorar sus destrezas en este deporte.

	1º turno	2º turno	3º turno
Precio 2 sesiones	36,00€	36,00€	25,00€

TENIS

Grupo mínimo: 10 personas / Grupo máximo: 20 personas

Duración de sesión: 60'

Actividad específica de tenis con la diversión como base pero tratando de mejorar sus destrezas en este deporte.

	1º turno	2º turno	3º turno
Precio 2 sesiones	44,40€	44,40€	31,45€

OTRAS ACTIVIDADES

Se contempla la realización de otro tipo de actividades que no figuran en la relación precedente [ajedrez, actividades con soporte musical, gimnasia rítmica, danza infantil, bailes de salón, zumba, aerobic...]. Estas podrán ser solicitadas al Servicio Comarcal de Deportes especificando actividad, horario y número de participantes para estudiar las posibilidades de realización en función de la disponibilidad de monitores, capacidad de los monitores y horarios libres, así como establecer la cuantía de la cuota atendiendo al estudio de costes establecido por la Comarca. Pero en todos los casos la comarca no puede comprometer la realización de estas actividades ya que la disponibilidad de monitores para estas actividades específicas, es limitada.

CULTURA

ACTIVIDADES PARA ADULTOS

Destinatarios: Mayores de 16 años

Las actividades están pensadas para realizarse un día a la semana pero en circunstancias especiales puede modificarse el tiempo de duración de las sesiones aplicándose, en todos los casos, la cuota proporcional.

Grupo mínimo: 7 personas / Grupo máximo: 15 personas

Duración: 3 turnos

Duración de sesión: 120'

ARTES PLÁSTICAS Y APLICADAS

Duración: 3 turnos

Número sesiones/semana: 1 / Duración de sesión: 120'

	1º turno	2º turno	3º turno
Precio 2 sesiones	36,00€	36,00€	25,00€

Opciones de especialidad:

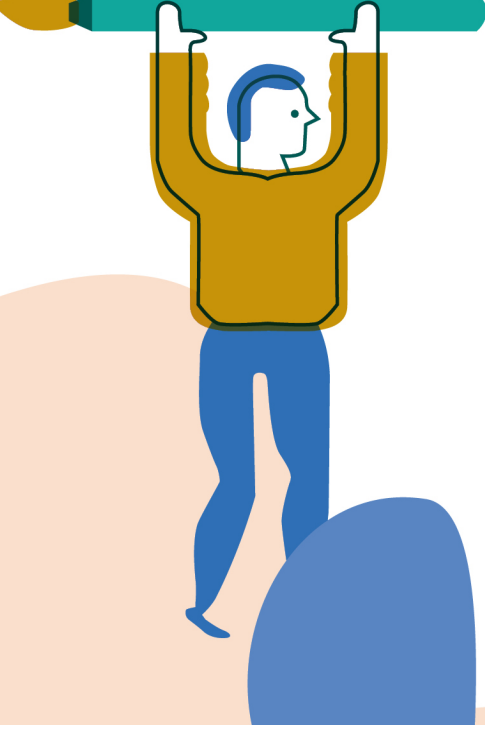
- Dibujo y pintura
- Cerámica
- Construcción de objetos decorativos
- Talla de madera
- Restauración de muebles
- Esmalte al fuego
- Joyería creativa
- Batic
- Otras opciones a propuesta del grupo

INFORMÁTICA

Duración: 1 turnos (opcional ampliación si disponibilidad)

Número sesiones/semana: 1 / Duración de sesión: 120'

	1º turno	2º turno	3º turno
Precio 1 sesión	36,00€	36,00€	25,00€



Opciones de especialidad:
Informática Nivel Iniciación
Informática Nivel Usuario
Office (software libre)
Usos y herramientas de Internet (creación de webs, blogs, redes sociales, comunicación por IP...)
Preparación para la obtención de la Acreditación Internacional Europea del Manejo del Ordenador (ECDL)
Otras opciones: Se contempla la realización de otro tipo de cursos informáticos que no figuran en la relación precedente (manejo móvil personas mayores, informática para agricultores, software específico, robótica...) que podrán tener duración especial (curso intensivo, seminario...). Estas opciones podrán ser solicitadas al Área de Cultura especificando propuesta, fecha, horario y número de participantes para estudiar las posibilidades de realización en función de la disponibilidad de monitores y horarios libres, así como establecer la cuantía de la cuota atendiendo al estudio de costes establecido por la Comarca.

TEATRO

Duración: 3 turnos

Número sesiones/semana: 1 / Duración de sesión: 90'

	1º turno	2º turno	3º turno
Precio 2 sesiones	27,00€	27,00€	15,00€

EDUCACIÓN DE ADULTOS

Duración: 3 trimestres

CURSOS DE PROMOCIÓN SOCIAL

Número sesiones/semana: 1 / Duración de sesión: 120'

Precio trimestre: (lunes a viernes) Gratuito

Opciones:

- Cursos de español
- Entrenamiento y apoyo a la memoria
- Curso básico de permiso de conducir
- Enseñanzas iniciales (alfabetización y post alfabetización)
- Preparación a la prueba DELE y CCESE (prueba obtención de nacionalidad española)
- Cursos del Proyecto Mentor (formación online)

Los cursos de español como lengua nueva pueden ser anuales o cuatrimestrales en función de las necesidades de los grupos y las localidades.

CURSOS DE PROMOCIÓN Y EXTENSIÓN EDUCATIVA

Número sesiones/semana: 1 / Duración de sesión: 120'

	1º turno	2º turno	3º turno
Precio 2 sesiones	36,00€	36,00€	25,00€

Opciones:

- Inglés
- Francés
- Inglés en la maleta (30h)
- Francés en la maleta (30h)
- Taller de lengua
- Taller de matemáticas

Los cursos de idiomas pueden ser anuales o cuatrimestrales en función de las necesidades de los grupos y las localidades.

ENSEÑANZAS A DISTANCIA Y OTRAS ACTIVIDADES

Consultar con los profesores que imparten cualquier materia en la localidad o llamar al CPEA Miguel Hernández.
974 14 15 04
www.epamh.es

CON BUENA LETRA...

Duración: 3 turnos

Número sesiones/mes: Variable / Duración de sesión: 120'

	1º turno	2º turno	3º turno
Precio 1 sesión	36,00€	36,00€	25,00€

Opciones:

- Club de lectura
- Dinamización lectora

continúa "talleres para jóvenes" en el reverso

vienes del universo

TALLERES PARA JÓVENES

Destinatarios: Edades entre los 12 y los 30 años

Grupo mínimo: 7 personas / Grupo máximo: 15 personas

ARTES PLÁSTICAS Y APLICADAS

Duración: 3 turnos

Número sesiones/semana: 1 / Duración de sesión: 120'

	1º turno	2º turno	3º turno
Precio 2 sesiones	36,00€	36,00€	25,00€

OPCIONES DE ESPECIALIDAD:

- Rapa y complementos. Reciclaje
- Decoración con materiales reutilizados
- Otras opciones a propuesta del grupo

INFORMÁTICA

Duración: 1 turno (opcional ampliación si disponibilidad)

Número sesiones/semana: 1 / Duración de sesión: 120'

	1º turno	2º turno	3º turno
Precio 2 sesiones	36,00€	36,00€	25,00€

OPCIONES DE ESPECIALIDAD:

- Redes sociales y comunicación IP
- Robótica
- Preparación para la obtención de la Acreditación Internacional Europea del Manejo del Ordenador (ECDL)
- Otras opciones a propuesta del grupo

TEATRO

Duración: 3 turnos

Número sesiones/semana: 1 / Duración de sesión: 90'

	1º turno	2º turno	3º turno
Precio 2 sesiones	27,00€	27,00€	15,00€

TALLERES PARA NIÑOS

Destinatarios: Nacidos entre los años 2005 y 2013

Grupo mínimo: 7 personas / Grupo máximo: 15 personas

TEATRO

Duración: 3 turnos

Número sesiones/semana: 1 / Duración de sesión: 90'

	1º turno	2º turno	3º turno
Precio 2 sesiones	27,00€	27,00€	15,00€

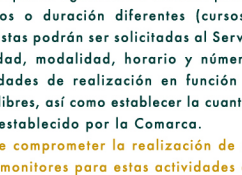
ARTES PLÁSTICAS E INFORMÁTICA

Se podrán solicitar actividades de artes plásticas e informática para niños, especificando actividad, horario y número de participantes para estudiar las posibilidades de realización en función de la disponibilidad de monitores y horarios libres, así como establecer la cuantía de la cuota atendiendo al estudio de costes establecido por la Comarca.

OTRAS ACTIVIDADES

En todos los casos se contempla la realización de otro tipo de actividades culturales que no figuran en la relación precedente o de estas mismas pensadas en formatos o duración diferentes (cursos intensivos, seminarios, demostraciones...). Estas podrán ser solicitadas al Servicio Comarcal de Cultura especificando actividad, modalidad, horario y número de participantes para estudiar las posibilidades de realización en función de la disponibilidad de monitores y horarios libres, así como establecer la cuantía de la cuota atendiendo al estudio de costes establecido por la Comarca.

La comarca no puede comprometer la realización de estas actividades ya que la disponibilidad de monitores para estas actividades específicas es limitada.



INSCRIPCIONES

DEL 3 DE SEPTIEMBRE AL 20 DE SEPTIEMBRE

MÁS INFORMACIÓN:

Comarca Hoya de Huesca | Plana de Uesca
www.hoyadehuesca.es

DEPORTES:

T. 974 275 107 / 974 275 108
deportes@hoyadehuesca.es

CULTURA

T. 974 275 109 / 974 275 110
cultura@hoyadehuesca.es

TURNOS DE ACTIVIDAD

La actividad se desarrollará desde el 1 de octubre de 2019 hasta el 5 de junio de 2020 y se fraccionará en tres turnos:

1er turno del 1 de octubre de 2019 hasta el 20 de diciembre de 2019
2º turno del 7 de enero de 2020 hasta el 3 de abril de 2020
3er turno del 14 de abril de 2020 hasta el 5 de junio de 2020



NORMAS GENERALES

MODO DE HORARIO

La solicitud de grupo de actividad de deportes o cultura para el curso 2018-2019 se formalizará mediante la presentación del formulario (solicitud grupos), debidamente cumplimentado, y convalidado por el Ayuntamiento donde esté proyectada la realización del curso o taller, junto a las hojas de preinscripción de los participantes (según modelo de inscripción individual de la comarca). En el caso de las actividades infantiles será obligada la presentación junto al formulario general de actividad la presentación de las hojas individuales de inscripción como modo de confirmar la autorización del padre/madre/tutor...

El modelo de formulario puede descargarse de la página web de la Comarca Hoya de Huesca (www.hoyadehuesca.es), recogerlo en la sede comarcal o solicitarlo en su ayuntamiento.

Es muy importante rellenar este formulario haciendo constar toda la información: la actividad a desarrollar, localidad, día de semana y horario preferente de realización, nombre, apellidos, teléfono y correo electrónico del representante y listado de miembros solicitantes del grupo, acorde a los mínimos establecidos. Se puedan señalar cuantas actividades interesen (siempre en un formulario específicos para cada actividad) aunque el número de talleres y cursos puede estar limitado por los criterios establecidos desde el Área de Cultura y Deportes.

PLAZO DE SOLICITUD

Del 2 al 20 de septiembre de 2019. El plazo concluye el viernes 20 de septiembre a las 14:00 horas.

PRECIO

El coste de la actividad para cada usuario, según tarifa vigente para 2019-20, se indica en cada curso o taller. No obstante, el pago de esta actividad será siempre por turno completo.

A las tarifas de los cursos que se realicen en sábado o domingo se les aplicará un incremento del 25%.

LUGAR DE PRESENTACIÓN

Las solicitudes, debidamente cumplimentadas, deberán ser entregadas en el Registro de la Comarca Hoya de Huesca | Plana de Uesca.
Calle Berenguer, 2-4 (Edificio Bantierra). 22002 Huesca.

CRITERIOS DE SELECCIÓN

El orden de entrada de las solicitudes en el registro de la Comarca será el criterio preferente de selección aunque se tomarán en cuenta factores de distribución territorial, optimización del traslado del profesorado, reparto equitativo de cursos y acceso al conjunto de la población. Aquellas solicitudes que no reúnan, en el momento de la presentación de la solicitud en el Registro de la Comarca, el número mínimo suficiente de integrantes para la constitución de un grupo, serán pospuestas y quedarán en reserva a la espera de disponibilidad de plazas y de la consecución del número mínimo de integrantes.

En caso de disponer de cupo de actividad en la oferta podrán atenderse aquellas otras solicitudes que se presenten fuera de plazo o incluso de forma sobrevenida al inicio del curso, aunque supeditadas a las disponibilidades de fechas, horarios y otras condiciones resultantes tras la adjudicación y formalización de la inscripción de los grupos que solicitaron en tiempo y forma.

CONDICIONES E INFORMACIÓN DE INTERÉS

Como norma de referencia, los cursos y talleres de Deportes y Cultura respetarán el calendario escolar fijado por el Gobierno de Aragón para Educación Primaria en la ciudad de Huesca. Para el caso de Educación de Adultos, el calendario será el oficial establecido para estas enseñanzas. Es condición necesaria la disponibilidad de espacio, suficiente y debidamente acondicionado, para la realización de la actividad. El grupo solicitante es responsable de poner a disposición de la actividad este espacio, así como de su apertura, cierre y, en su caso, mantenimiento. La pérdida del espacio sin encontrar de forma inmediata otro alternativo que cumpla con las condiciones mínimas necesarias será motivo de suspensión de la prestación del servicio. Este espacio será accesible para todos los integrantes del grupo, así como de

aquellas actividades que se inscriban a esta actividad hasta completar el número máximo permitido.

Algunas actividades ofertadas precisan para su desarrollo de equipamientos específicos (p.e. ordenadores, conexión a Internet, espacio de almacenaje, steps, fitballs...). En caso de requerirse y no poder dar solución a estas demandas, la solicitud quedaría en reserva.

En una misma localidad, no podrán realizarse dos actividades iguales mientras el cupo máximo de participantes inscritos en el corriente de pago no se va superado. En caso de que se concediese un desdoblamiento y a lo largo del curso el número total de participantes, inscritos y al corriente de pago, se situara por debajo del número establecido como máximo de componentes del grupo de actividad se procedería a la suspensión del grupo menos numeroso y se reunificarían los grupos desdoblados en uno único.

Una vez otorgada la realización de la actividad habrá de procederse a la inscripción individual de cada uno de los integrantes del grupo mediante el cumplimiento de formulario y la aceptación de normas específicas. Esta inscripción deberá realizarse en los dos primeros semanas de actividad, excepto actividades infantiles que, tal como indicáramos anteriormente, deberán presentar previo al inicio las fichas de inscripción con la firma de los responsables del menor.

Todos los participantes inscritos en alguna de las actividades programadas dispondrán de un seguro de accidentes y lesiones atendiendo a las condiciones específicas del seguro.

En caso de que por causas ajenas a los participantes la comarca no pudiera realizar la actividad solicitada en las condiciones óptimas o tuviera que dejarse de realizar durante algún periodo de tiempo (baja de monitores...) Si este periodo de ausencia del monitor fuera superior al 25 % de las sesiones de un turno se reducirá la cuota a la mitad, en caso de superar ese porcentaje, no se pasaría la cuota correspondiente.

</