

DEPORTES Y CULTURA

**CURSOS Y
TALLERES
2023-2024**



1ER TURNO Del 2 de octubre de 2023 hasta el 21 de diciembre de 2023

2º TURNO Del 8 de enero 2024 hasta el 27 de marzo 2024

3ER TURNO Del 8 de abril 2024 hasta el 7 de junio 2024

www.hoyadehuesca.es



DEPORTES

Duración: como norma general, las actividades tienen una duración de **curso completo**, integrado por los tres turnos que se indican al inicio del folleto.

Sesiones: 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.

Participantes: el número mínimo de participantes será siempre de **OCHO personas** para iniciar la actividad.

Otras actividades deportivas: en el caso de las actividades que no aparecen en la relación remitirse al apartado que aparece en el folleto "**otras actividades deportivas y culturales**".

ACTIVIDADES PARA ADULTOS

Destinatarios: mayores de 16 años

Gimnasia de mantenimiento / Gerontogimnasia

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 multidisciplinaridad.

Precio 2 sesiones

Duración de sesión: 60'

1^{er} turno: 33 €

2^o turno: 36 €

3^{er} turno: 24 €

Yoga

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.

Precio 2 sesiones

Duración de sesión: 90'

1^{er} turno: 50 €

2^o turno: 54 €

3^{er} turno: 36 €

Gimnasia postural / espalda sana

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

Precio 2 sesiones

Duración de sesión: 60'

1^{er} turno: 33 €

2^o turno: 36 €

3^{er} turno: 24 €

Pilates

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.

Precio 2 sesiones

Duración de sesión: 60'

1^{er} turno: 33 €

2^o turno: 36 €

3^{er} turno: 24 €

Condición física

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, aerobio, zumba, pesas...

Precio 2 sesiones

Duración de sesión: 60'

1^{er} turno: 33 €

2^o turno: 36 €

3^{er} turno: 24 €

ACTIVIDADES PARA NIÑOS/AS

Destinatarios: menores de 16 años

Escuelas multideporte / Psicomotricidad

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.

Precio 2 sesiones

Duración de sesión: 60'

1^{er} turno: 33 €

2^o turno: 36 €

3^{er} turno: 24 €

Patinaje

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

Precio 2 sesiones

Duración de sesión: 60'

1^{er} turno: 33 €

2^o turno: 36 €

3^{er} turno: 24 €

Escuela Fútbol Sala

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

Precio 2 sesiones

Duración de sesión: 60'

1^{er} turno: 33 €

2^o turno: 36 €

3^{er} turno: 24 €



CULTURA

Condiciones generales de los cursos y talleres de cultura

Duración: como norma general, los talleres tienen una duración de **curso completo**, integrado por los tres turnos que se indican al inicio del folleto.

Sesiones: cada sesión tiene una duración aproximada de **120 minutos**. Las actividades están pensadas para realizarse con una periodicidad de **un día a la semana**, salvo que se especifique lo contrario en la actividad.

Participantes: como norma general, el número mínimo de participantes será de **SEIS personas**. El número máximo quedará determinado en cada grupo por las características del espacio en el que se desarrolle la actividad. En ningún caso, los grupos podrán superar los quince inscritos, salvo que se indique lo contrario en cada uno de los apartados o se emita informe justificado y favorable por parte del docente responsable del grupo.

Talleres de artes plásticas y aplicadas

Precio 1 sesión

Duración de sesión: 120'

1^{er} turno: 36 €	2^o turno: 36 €	3^{er} turno: 27 €
-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

Contenidos: por lo general, las técnicas y materias impartidas son adaptadas a las características y requerimientos del grupo, así como a la programación formativa fijada por la organización. No obstante, si el grupo es homogéneo y suficiente se pueden solicitar cursos con materias específicas. Entre las materias contempladas se oferta dibujo y pintura en distintos soportes, modelado de arcilla, construcción de objetos decorativos y reciclaje, pirograbado, fotografía y técnicas mixtas (collage, foto y pintura, foto y cosido...), cuero, talla en madera, cestería con papel reciclado, vidrio tratado al ácido, carpintería básica, jabones decorativos, restauración de muebles y arte...

Destinatarios: preferentemente dirigido a personas adultas (mayores de 16 años). Podrá concederse a grupos infantiles siempre que exista disponibilidad de infraestructura, equipos, profesorado y horarios y se constituya como un grupo homogéneo. La edad mínima para grupos infantiles es para los nacidos en 2017.

Talleres de informática

Precio 1 sesión

Duración de sesión: 120'

1^{er} turno: 36 €	2^o turno: 36 €	3^{er} turno: 27 €
-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

Contenidos: la oferta básica de cursos de informática es la siguiente: Informática Nivel Iniciación · Informática Nivel Usuario · Office (software libre) · Usos y herramientas de Internet (creación de webs, blogs, redes sociales, comunicación por IP...) · Manejo de móviles · Tramitación administrativa digital · Preparación para la

obtención de la Acreditación Internacional Europea del Manejo del Ordenador (ECDL) · Redes sociales y comunicación IP · Robótica.

Destinatarios: preferentemente dirigido a personas adultas (mayores de 16 años). Podrá concederse a grupos infantiles siempre que exista disponibilidad de infraestructura, equipos, profesorado y horarios y se constituya como un grupo homogéneo. La edad mínima para grupos infantiles es para los nacidos en 2017.

Talleres de teatro

ADULTOS: precio 1 sesión

Duración de sesión: 90'

1^{er} turno: 27 €	2^o turno: 27 €	3^{er} turno: 20 €
-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

Infantil: precio 1 sesión

Duración de sesión: 45'

1^{er} turno: 13,50 €	2^o turno: 13,50 €	3^{er} turno: 10 €
--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------

Contenidos: el método se adapta a las características y necesidades de cada grupo, aunque se trabaja la competencia en comunicación lingüística y expresión gestual y corporal, habilidad social, comprensión lectora y adaptación de textos literarios, creatividad interpretativa, técnicas de proyección vocal, aceptación y conocimiento de uno mismo, hablar en público o técnicas escénicas auxiliares (decorado, atrezzo, vestuario, maquillaje...)

Destinatarios: todo tipo de usuario, desde la edad de escolarización. En los talleres infantiles de teatro es necesario que el grupo sea homogéneo en cuanto a edades y niveles. En todo caso, estos talleres infantiles de teatro tendrán como destinatario niños y niñas nacidos entre 2011 y 2016.

Sesiones: la duración estándar de cada sesión de talleres de teatro es de **90 minutos para el teatro de adultos y 45 minutos para talleres infantiles**. Las actividades están pensadas para realizarse con una periodicidad de **un día a la semana**.

Talleres de dinamización lectora y clubs de lectura

Precio 1 sesión

Duración de sesión: 120'

1^{er} turno: 12 €	2^o turno: 12 €	3^{er} turno: 9 €
-----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

Contenidos: el libro, la lectura y la expresión literaria como centro de interés de reflexiones y adquisición de nuevos conocimientos.

Destinatarios: dirigido preferentemente a personas adultas, mayores de 18 años. Dependiendo de la disponibilidad de monitor y horario, pueden generarse grupos para jóvenes donde el grupo sea homogéneo.

Sesiones: tendrán una periodicidad de una sesión cada tres semanas.

Participantes: el número mínimo de participantes será de **ocho personas**.

Educación Permanente de Personas Adultas

Presentación: este programa se desarrolla en colaboración con el Gobierno de Aragón, la Diputación de Huesca y el Ayuntamiento de Huesca, teniendo como centro de referencia el Colegio Público de Educación de Personas Adultas 'Miguel Hernández' de Huesca, donde se imparte la oferta más completa de actividades. En esta sección se exponen aquellas modalidades y materias que pueden ser ofertadas, dependiendo de la disponibilidad de recursos y horarios, en las aulas adscritas del ámbito rural.

Para un conocimiento detallado de la oferta educativa que se imparte en las aulas del CPEPA 'Miguel Hernández', las fechas de preinscripción y matrícula deben ponerse en contacto con el centro en las siguientes direcciones:

CPEPA Miguel Hernández

Calle Alfonso de Aragón, 12. 22002 Huesca. Tel. 974 24 15 04

www.epamh.es

Destinatarios: personas adultas.

Calendario: el curso de Educación de Adultos se ajusta al establecido por la Consejería de Educación del Gobierno de Aragón para 2023-2024.

Cursos de promoción social

Cursos gratuitos

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).

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

Precio 1 sesión

1^{er} turno: 36 €	2^o turno: 36 €	3^{er} turno: 27 €
-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

Opciones: Inglés · Francés · Inglés en la maleta (30 horas) · Francés en la maleta (30 horas) · 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 educativas

Consultar con los profesores que imparten cualquier materia en la localidad o llamar al CPEPA Miguel Hernández.

Tel. 974 24 15 04. www.epamh.es

Otras actividades culturales y deportivas

En todos los casos se contempla la realización de otro tipo de actividades culturales y deportivas 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 a los Servicios de Cultura o Deportes 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. **Esta oferta específica requerirá de un proceso de inscripción y pago independiente.**

La Comarca no puede comprometer la realización de estas actividades ya que la disponibilidad de monitores y personal docente es limitada.

También este curso se contempla la posibilidad de realizar cursos, talleres, seminarios de ámbito cultural, con duración determinada, que se irán ofertando como formación complementaria a lo largo del curso a través de los grupos de actividad, la página web de la Comarca (www.hoyadehuesca.es) o por mediación de los ayuntamientos.

Las solicitudes se atenderán en función de las demandas recibidas y de los recursos existentes en el Área.

TURNOS ACTIVIDAD

La actividad se desarrollará desde el 2 de octubre 2023 hasta el 7 de junio de 2024 y se fraccionará en tres turnos:

1^{er} turno del 2 de octubre de 2023 hasta el 21 de diciembre de 2023.

2^o turno del 8 de enero 2024 hasta el 27 de marzo 2024.

3^{er} turno del 8 de abril 2024 hasta el 7 de junio 2024.

NORMAS GENERALES

IMPORTANTE: este año se va a modificar el sistema de inscripción y pago por lo que es importante leer con atención el nuevo funcionamiento de inscripción y pago que será individual y on line.

Proceso de inscripción y pago

El nuevo proceso de inscripción estará dividido en dos partes diferenciadas. Por una parte, la preinscripción para validar las actividades a realizar en función de las solicitudes recibidas y por otro lado el pago anticipado de las actividades para que se puedan iniciar en los periodos indicados.

1.- PREINSCRIPCIÓN

Un primer periodo de **preinscripción que finalizará el 10 de septiembre.**

En este proceso las personas interesadas en realizar alguna actividad durante el curso 2023-2024 deberán preinscribirse en nuestra página web acudiendo al formulario de "preinscripción actividades deportivas" o de "preinscripción actividades culturales" en función de las actividades interesadas en realizar.

Una vez en el formulario, se deberá indicar donde se quiere realizar la actividad (ayuntamiento y localidad), seguidamente los datos individuales de contacto y por último seleccionar la actividad a realizar indicando los días y horas preferentes. **Se deberá realizar una inscripción individual por cada actividad en la que se quiera participar.**

Como en años anteriores, lo ideal sería que previamente a la inscripción individual, en cada municipio, se pudiera acordar entre los interesados, las actividades a realizar con los horarios preferentes para que cuando llegaran las inscripciones individuales a la comarca pudieran tener cierta homogeneidad y de esa forma sería más factible su puesta en marcha ya que sino el punto de partida será siempre lo que la mayoría de la gente haya marcado en sus inscripciones.

Una vez finalizado el proceso de preinscripción se diseñará el organigrama global de las actividades que cumplen los requisitos y se comunicará a todos los interesados los horarios y días definitivos de las actividades solicitadas.

2.- INSCRIPCIÓN Y PAGO

Para completar el proceso se abrirá un periodo de pago para formalizar el grupo de actividad mediante **pago on line por pasarela de pago segura usando un formulario en la web, o con tarjeta de crédito** en la propia sede de la Comarca.

- En circunstancias especiales previo contacto con la comarca de la Hoya de Huesca se podrá facilitar la forma de pago grupal.

El periodo para el pago será desde el 20 hasta el 24 de septiembre.

En caso de no completar los pagos necesarios para validar el grupo en los periodos indicados, la actividad no se iniciará y se procedería a la devolución de las cuotas pagadas.

Inscripciones fuera de plazo

En caso de que hubiese personas o grupos que fuera de los plazos establecidos quisieran incorporarse a una actividad o iniciar una nueva. Estos serían los pasos a seguir:

EN PRIMER LUGAR, COMUNICAR CON LA COMARCA PARA VALIDAR LA INSCRIPCIÓN.

Inscripción individual: las personas que de manera individual quieran inscribirse en grupos ya creados y funcionando, tendrán posibilidad de participar en la actividad siempre y cuando su inclusión no afecte a los horarios establecidos desde la Comarca y tengan plazas disponibles en dicho grupo. Una vez validados esos dos aspectos tendrán que efectuar el pago on line previo a su incorporación a la actividad.

Inscripción grupal: si a través de algún ayuntamiento se enviará un nuevo listado de personas interesadas en realizar una actividad fuera de los plazos indicados tendrán primero que confirmar en la comarca las posibilidades existentes de horarios y deberán adaptarse a dichas posibilidades siendo posible su exclusión sino existen opciones para hacer la actividad, en cuyo caso deberán solicitarla para el siguiente turno.

En caso de poder hacerse la actividad se les darían las opciones para efectuar el pago de la actividad de manera grupal o individual previa presentación del listado de participantes.

Precio

El coste de la actividad para cada usuario, según tarifa vigente para 2023-2024, se indica en cada curso o taller. 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%. La realización de talleres en fin de semana estará supeditada a la disponibilidad de infraestructuras, personal y horarios.

En caso de que, por causas ajenas al usuario, no se pudiera realizar un mínimo del 30% de las sesiones programadas para cada turno, la cuota de ese trimestre se podría devolver.

Criterios de selección

Para que la actividad se pueda realizar se tendrán que cumplir los mínimos de participantes exigidos.

El orden de entrada de las solicitudes hasta cumplir los mínimos para que un grupo de actividad se pueda realizar será el criterio preferente de puesta en marcha de una actividad, aunque se tomarán en cuenta factores de distribución territorial, optimización del traslado del profesorado, consolidación de grupos, reparto equitativo de cursos y acceso al conjunto de la población. La fecha de entrada de inscripción de un grupo se establecerá cuando, para una misma actividad y localidad, alcance el número mínimo de preinscritos requerido.

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.

Concentración de actividades y grupos

Bajo el principio de optimización de recursos, la Comarca Hoya de Huesca | Plana de Uesca se reserva la capacidad de proponer la unificación de dos o más grupos de actividad de la misma materia, siempre que las localidades donde se impartían las clases de estos grupos a reunir se encuentren en un radio de distancia igual o inferior a 10 kilómetros. Dado el caso, se buscaría un lugar equidistante o se propondría el desarrollo itinerante de la actividad en las diferentes localidades de los grupos unificados. Esta opción solo se aplicará en el caso de no poder atender la demanda de servicio y actividad.

Para aquellos grupos que no alcancen el mínimo de inscripciones necesarias para su activación o que, en el transcurso del curso, se quedan por debajo de los límites de participación, la Comarca podrá proponer la integración de estos usuarios en un grupo de la misma actividad en localidad más próxima donde se imparta. Por este motivo, para aquellas solicitudes que no alcancen los mínimos necesarios para la constitución del grupo, hagan constar su disponibilidad a trasladarse para desarrollo del taller.

Condiciones e informaciones de interés

Como norma de referencia, los cursos y talleres de Deportes y Cultura seguirán y, en su caso, adaptarán 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 ayuntamiento es responsable de poner a disposición de la actividad este espacio, así como de su apertura, cierre y, en su caso, mantenimiento y limpieza. Se evitará en la medida de lo posible el uso de aseos, vestuarios y zonas comunes. El ayuntamiento deberá realizar tareas de limpieza y ventilación periódica de las instalaciones.

La falta de disponibilidad de espacio para el desarrollo de la actividad, 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 para aquellas personas que se inscriban a esta actividad hasta completar el número máximo permitido, siempre teniendo en cuenta las condiciones de aforo.

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 no se vea 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.

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.

Para quienes participen en los cursos y talleres deportivos se recomienda la realización de un reconocimiento médico previo.

El Área de Cultura y Deportes de la Comarca Hoya de Huesca | Plana de Uesca se reserva el derecho de modificar horarios y jornadas por necesidades del servicio, así como de suspender cualquiera de las actividades. **En especial, este derecho puede ser de aplicación cuando el número de participantes al corriente de pago se sitúe por debajo del límite inferior de inscritos establecidos para cada curso o taller, cuando no pueda asegurarse las condiciones mínimas de seguridad e higiene o cuando no se disponga de personal cualificado para el desarrollo de la actividad.**

INSCRIPCIONES HASTA EL 10 DE SEPTIEMBRE DE 2023

Más información

Comarca Hoya de Huesca | Plana de Uesca

www.hoyadehuesca.es

DEPORTES

deportes@hoyadehuesca.es

974 275 107 • 974 275 108

CULTURA

cultura@hoyadehuesca.es

974 275 109 • 974 275 636



hoya de huesca

Comarca Hoya de Huesca • Plana de Uesca