

# CURSOS Y TALLERES 20/21

## DEPORTES Y CULTURA

Actividades para niños,  
jóvenes y adultos

1<sup>er</sup> turno: del 5 de octubre al 23 de diciembre de 2020

2<sup>o</sup> turno: del 7 de enero al 26 de marzo de 2021

3<sup>er</sup> turno: del 6 de abril al 5 de junio de 2021



 **hoya** de huesca  
Comarca Hoya de Huesca • Plana de Uesca

[www.hoyadehuesca.es](http://www.hoyadehuesca.es)



# DEPORTES

**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:** 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 cinco personas para iniciar la actividad. El número máximo de participantes dependerá del aforo de la instalación atendiendo a las medidas de distancia entre participantes. No obstante, según marca la normativa en el caso de actividades deportivas con grupos infantiles, el máximo será 10 niños por monitor.

## 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 multidisciplinariedad.

Duración de la sesión: 60'

2 sesiones / € | 1º turno: 28,80€ | 2º turno: 28,80 | 3º turno: 20,40

### 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. Duración de la sesión: 90'

2 sesiones / € | 1º turno: 54,00€ | 2º turno: 54,00 | 3º turno: 38,25€

### 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.

Duración de la sesión: 60'

2 sesiones / € | 1º turno: 36,00 € | 2º turno: 36,00€ | 3º turno: 25,00€

### 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.

Duración de la sesión: 60'

2 sesiones / € | 1º turno: 36,00 € | 2º turno: 36,00€ | 3º turno: 25,00€

### CONDICIÓN FÍSICA

Actividades variadas de cierta exigencia que tienen como objetivo la mejora física en todos sus aspectos; mejorar la fuerza, resistencia,

agilidad y flexibilidad con una educación postural correcta, adecuándolo a la edad y características del grupo desde disciplinas diversas como deportes, juego, aerobio, zumba, pesas...

Duración de la sesión: 60'

2 sesiones / € | 1º turno: 28,80 € | 2º turno: 28,80 € | 3º turno: 20,40 €

## 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.

Duración de la sesión: 60'

2 sesiones / € | 1º turno: 28,80 € | 2º turno: 28,80 € | 3º turno: 20,40 €

### ESCUELA FÚTBOL SALA - PATINAJE

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

Duración de la sesión: 60'

2 sesiones / € | 1º turno: 36,00 € | 2º turno: 36,00 € | 3º turno: 25,00 €

### TENIS

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

Duración de la sesión: 60'

2 sesiones / € | 1º turno: 44,40 € | 2º turno: 44,40 € | 3º turno: 31,45 €



# 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. En caso de existir ofertas de diferente duración, se especificará en cada uno de los apartados.

**Sesiones:** Salvo excepción expresa, cada sesión tiene una duración de 120 minutos. 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.

**Participantes:** El número mínimo de participantes será de cinco personas. El número máximo quedará determinado en cada grupo por las características del espacio en el que se desarrolle la actividad, así como por las medidas de seguridad sanitaria y las restricciones de aforo vigentes. En ningún caso los grupos podrán superar los quince inscritos.

## ACTIVIDADES PARA ADULTOS

Destinatarios: Mayores de 16 años

### ARTES PLÁSTICAS Y APLICADAS

1 sesión / € | 1º turno: 36,00 € | 2º turno: 36,00 € | 3º turno: 25,00 €

Opciones de especialidad:

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

## INFORMÁTICA

1 sesión / € | 1º turno: 36,00 € | 2º turno: 36,00 € | 3º turno: 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...) • Manejo de móviles • Tramitación administrativa digital • 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 para 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.

Igualmente se contempla la posibilidad de establecer sesiones informáticas de apoyo en los diferentes grupos de actividad que se realicen durante el curso con el objeto de mejorar las posibilidades de aprendizaje a través del manejo de herramientas informáticas específicas. Estas sesiones se organizarán en función de las necesidades del grupo, las indicaciones de las profesoras y la disponibilidad de horarios y recursos del área para poder atender de forma equilibrada, en el territorio, las necesidades que se detecten.

## TEATRO

Duración de la sesión: 90'

1 sesión / € | 1º turno: 25,00 € | 2º turno: 25,00 € | 3º turno: 20,00 €

## EDUCACIÓN DE ADULTOS

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) • 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.*

## PROMOCIÓN Y EXTENSIÓN EDUCATIVA

1 sesión / € | 1º turno: 36,00€ | 2º turno: 36,00 € | 3º turno: 25,00 €

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 CPEA Miguel Hernández. 974 24 15 04 / [www.epamh.es](http://www.epamh.es)

## CON BUENA LETRA...

Número de sesiones/mes: Variable en función de las necesidades, posibilidades de horarios y recursos del área.

El precio de la actividad se calculará en función de las horas impartidas, aplicando la tasa establecida y los mismos criterios que para el resto de las actividades ofertadas.

Opciones:

• Club de lectura • Dinamización lectora

## TALLERES PARA JÓVENES

DESTINATARIOS: EDADES ENTRE LOS 12 Y LOS 30 AÑOS

GRUPO MÍNIMO: 5 PERSONAS

### ARTES PLÁSTICAS Y APLICADAS

1 sesión / € | 1<sup>er</sup> turno: 36,00€ | 2<sup>a</sup> turno: 36,00 € | 3<sup>er</sup> turno: 25,00 €

Opciones de especialidad:

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

### INFORMÁTICA

1 sesión / € | 1<sup>er</sup> turno: 36,00€ | 2<sup>a</sup> turno: 36,00 € | 3<sup>er</sup> turno: 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 de la sesión: 90'

1 sesión / € | 1<sup>er</sup> turno: 25,00€ | 2<sup>a</sup> turno: 25,00 € | 3<sup>er</sup> turno: 20,00 €

## TALLERES PARA NIÑOS

DESTINATARIOS: NACIDOS ENTRE LOS AÑOS 2009 Y 2014

### TEATRO

Duración de la sesión: 90'

1 sesión / € | 1<sup>er</sup> turno: 36,00€ | 2<sup>a</sup> turno: 36,00 € | 3<sup>er</sup> turno: 25,00 €

*Se podrán solicitar actividades de artes plásticas e informática para niños, especificando actividad, horario y número de participantes.*

## 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.

Como novedad, este curso se contempla la posibilidad de realizar cursos, talleres, seminarios de ámbito cultural, con duración determinada, que se irán ofertando a lo largo del curso a través de los ayuntamientos.

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

El precio de estos cursos y seminarios se establecerá en función de las horas que se impartan, fijando la cuantía de la cuota según estudio de costes establecido por la Comarca.



## PRECIO

El coste de la actividad para cada usuario, según tarifa vigente para 2020-2021, 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 %.

Los pagos se efectuarán con el trimestre vencido y siempre teniendo presentes las siguientes condiciones: En caso de que por causas ajenas al usuario no se pudiera realizar como mínimo el 30 % de las sesiones previstas, no se pasará la cuota. A partir de ese porcentaje de sesiones siempre se pasará a cobro la cuota teniendo como referencia el precio por hora estipulado en los precios públicos en vigencia y siempre tomando como referencia la última semana completa de actividad.

## LUGAR DE PRESENTACIÓN

Las solicitudes, debidamente cumplimentadas, deberán ser entregadas desde los ayuntamientos en el Registro electrónico de la Comarca Hoya de Huesca/Plana de Uesca a través de la sede electrónica.

## 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, reparto equitativo de cursos y acceso al

conjunto de la población. Aquellas solicitudes que no reúnan, en el momento del cierre del plazo de inscripción, el número mínimo suficiente de integrantes para la constitución de un grupo, serán postpuestas 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 INFORMACIONES 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 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, como mínimo el día que se vaya a hacer uso de ese espacio y durante el tiempo necesario para permitir la renovación del aire. Se prestará especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes como pomos, puertas, mesas, sillas, muebles, pasamanos, suelos, perchas... y otros elementos de similares características.

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 nuevas 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 situará por debajo del límite inferior de inscritos establecidos para cada curso o taller, cuando no puedan asegurarse las condiciones mínimas de seguridad e higiene o cuando no se disponga de personal cualificado para el desarrollo de la actividad.

## COVID-19

La actual coyuntura derivada de la emergencia sanitaria provocada por la pandemia del coronavirus requiere un mayor grado de responsabilidad personal y colectiva en el cumplimiento de las normas establecidas por las distintas administraciones. Junto con las reglas y recomendaciones generales, para la puesta en marcha de actividades culturales y deportivas se aplicarán los siguientes principios:

- Limpieza e higienización del material a usar dentro de cada sesión con hidrogel que llevará el monitor de la actividad al inicio y al final de la sesión.
- Limpieza y desinfección de manos y suelas de zapatillas de todos los participantes, previo al inicio de la actividad.
- Obligatoriedad del uso de mascarilla siempre que la actividad lo permita y en todo caso siempre en el inicio y finalización de la actividad.
- El material, siempre que sea posible, deberá ser personal e intransferible (ordenadores, herramientas, esterillas, fitball, mancuernas...).
- Las clases se adaptarán para tratar de respetar siempre las normas de distancia y manipulación de materiales, estableciendo espacios individuales, trabajando en circuitos, usando materiales concretos para toda una sesión. Aquellos materiales que sean suministrados a los usuarios durante el desarrollo de la actividad y que sean de uso compartido se limpiarán después de cada uso.
- En el caso de trabajo con niños se mantendrá un máximo de 10 niños por monitor, el trabajo se intentará que sea lo más individual posible y se mantendrá en todo momento el control de grupo para evitar aglomeraciones o actividades que impliquen romper la distancia de seguridad. De igual manera, si se trabaja con material común, se procederá a su limpieza y desinfección después de cada uso.
- Se llevará un control de asistencia de cada sesión por si hubiese que hacer una trazabilidad en caso de que se comunicase algún caso de covid-19.
- Ante cualquier síntoma sospechoso de covid-19 no deberá asistir a la actividad. En caso de confinamiento preventivo o positivo, se ruega comunicarlo al monitor para tomar las medidas que se estimen más adecuadas.



## TURNOS DE LA ACTIVIDAD

La actividad se desarrollará desde el 5 de octubre de 2020 hasta el 5 de junio de 2021 y se fraccionará en tres turnos:

1<sup>er</sup> turno: del 5 de oct. al 23 de dic. de 2020

2<sup>o</sup> turno: del 7 de enero al 26 de marzo de 2021

3<sup>er</sup> turno: del 6 de abril al 5 de junio de 2021

## NORMAS GENERALES

### MODO DE SOLICITUD

La solicitud de grupo de actividad de deportes o cultura para el curso 2020-2021 se formalizará mediante la presentación del formulario (solicitud grupos), debidamente cumplimentado y conformado por el Ayuntamiento donde esté proyectada la realización del curso o taller.

El modelo de formulario puede descargarse de la página web de la Comarca Hoya de Huesca ([www.hoyadehuesca.es](http://www.hoyadehuesca.es)) 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 pueden solicitar cuantas actividades interesen (siempre en un formulario específico para cada actividad) aunque el número de talleres y cursos puede verse limitado por los criterios establecidos desde el Área de Cultura y Deportes.

Durante las semanas del 21 de septiembre al 2 de octubre se organizarán los horarios y las jornadas de trabajo según los datos recibidos en las semanas de solicitud o preinscripción.

### PLAZO DE SOLICITUD

Del 31 de agosto al 21 de septiembre de 2020.



PLAZO DE  
INSCRIPCIÓN  
ABIERTO DEL  
31 DE AGOSTO  
AL 21 DE  
SEPTIEMBRE

### DEPORTES

[deportes@hoyadehuesca.es](mailto:deportes@hoyadehuesca.es)  
974 275 107 | 974 275 108

### CULTURA

[cultura@hoyadehuesca.es](mailto:cultura@hoyadehuesca.es)  
974 275 109 | 974 275 110