



# Ludic SPORT

EDUCACIÓN EMOCIONAL DEPORTIVA





## Índice



<b>1. PRESENTACIÓN LUDICOSPORT</b> .....	<b>3</b>
<b>2. PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES</b>	
<b>2.1. Baile Moderno</b> .....	<b>6</b>
<b>2.2. Creatividad Tecnológica</b> .....	<b>8</b>
<b>2.1. Datchball</b> .....	<b>10</b>
<b>2.2. Dibujo y pintura</b> .....	<b>12</b>
<b>2.3. Fútbol Sala</b> .....	<b>14</b>
<b>2.4. Guitarra</b> .....	<b>16</b>
<b>2.5. Taller Pensamiento Crítico</b> .....	<b>18</b>
<b>2.6. Taller Podcast</b> .....	<b>20</b>
<b>2.7. Taller Creación Colectiva (Teatro)</b> .....	<b>22</b>
<b>2.8. Voleibol</b> .....	<b>24</b>



## Profesionales Cualificados

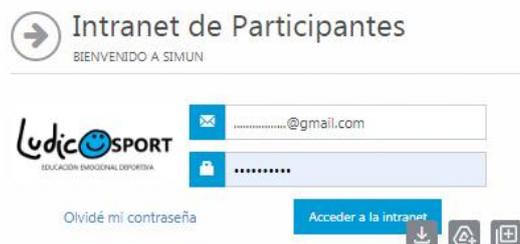


Nuestra oferta de servicios se sustenta sobre el mejor personal cualificado **contando con excelentes** profesionales titulados (CAFD, TAFAD, TESEAS, maestros, técnicos deportivos, MTL...) y con una amplia experiencia contrastada en educación y tiempo libre. **El equipo de trabajadores cuenta con el correspondiente** seguro de responsabilidad civil y certificado negativo **en antecedentes de delitos** de naturaleza sexual, igualmente, todos ellos cuentan con información y formación relativa a las normas y procedimientos de actuación respecto a **prevención de riesgos laborales, protocolo de acoso sexual y laboral**, así como todo lo relativo al actual **plan de igualdad**.

## CRM Base Datos y Área participantes



Disponemos de un avanzado **sistema CRM** para la gestión de base de datos de todos los participantes que cumple con la actual **RGPD (Reglamento General de Protección Datos)**. Posibilitando disponer de ALTA ONLINE para cualquier servicio así como intranet para familias totalmente gratuita donde poder modificar datos personales y bancarios participante, programaciones actividad, control asistencias, altas y bajas, autorizaciones recogidas, consulta de recibos, resumen emails informativos, material necesario y mucho más.





## Metodología general



**Las actividades extraescolares** que se proponen, promueven un sentimiento de pertenencia al centro y al grupo, ayudan a conseguir mayor autonomía y responsabilidad en la organización del tiempo libre, y dan la oportunidad de destacar de manera positiva mejorando la autoestima. Todas ellas están orientadas **para todo tipo de públicos, independientemente del sexo, cultura o religión**. El carácter de todos ellos responde a las expectativas e intereses generales en materia deportiva, cultural y recreativa.

Cada actividad dispone de su correspondiente **programación general** con **objetivos y contenidos específicos** así como una **metodología** adaptada para cada grupo de edad.

A lo largo del curso escolar, en todas las actividades, se llevan a cabo **sesiones especiales** que permiten al participante aproximarse a los contenidos desde puntos de vista menos habituales (disfraces, sesiones temáticas, jornadas con otros colegios, proyección de vídeos, trabajo con otros materiales...).

En el caso de que hubiese algún participante con **necesidades especiales o una lesión**, se tomarían las medidas oportunas siempre que sea posible para que alcancen los objetivos propuestos. Se adaptaría dicha programación a las características individuales del alumno, a través de refuerzo y la ampliación de ejercicios, en el caso de que fuera necesario.

Para todas las actividades deportivas, se contempla la posibilidad de participar, siempre de manera optativa, en **campeonatos, ligas sociales de promoción, etc.** dando la oportunidad de relacionarse con otros jóvenes de la misma edad que comparten sus mismos gustos y afinidades.

## Baile Moderno



**bailes**modernos



La actividad de **Baile Moderno** no solo tiene por objetivo que aprendan pasos de baile, sino que disfruten del baile y de la animación, y a su vez aprendan valores de compañerismo, disciplina, solidaridad y cooperación. Con esta actividad se quiere conseguir que ellos sean los protagonistas y desarrollen tanto sus aptitudes como sus actitudes. Además de una mejora psicomotriz a través de juegos musicales, y técnicas de calentamiento articular; potenciar su entusiasmo por el baile, con canciones actuales y que disfruten en cada clase.

Cada año se utiliza un hilo conductor como por ejemplo “Aprender a bailar a través de cuentos tradicionales”, por lo que en cada clase nos adentraremos en un mundo fantástico con cada juego y baile favoreciendo la implicación y progresión de todos los participantes.

No debemos olvidarnos de la importancia del ejercicio físico puesto que es muy importante para la salud y el desarrollo del niño. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) el desarrollo y la salud física ayudan a controlar el peso, a incrementar la densidad ósea, a mejorar la fuerza muscular y a aumentar el flujo sanguíneo que lleva nutrientes a todo el cuerpo lo cual produce más energía.

## **OBJETIVOS**

- Concienciar del medio físico y corporal que les rodea.
- Conocer su propio cuerpo y sus limitaciones, y trabajarlas.
- Conocer sus sentimientos y cómo manejarlos (fuera frustraciones).
- Disfrutar del baile.
- Mejorar la motricidad fina y gruesa.
- Conocer pasos básicos de baile.
- Favorecer la extroversión mediante el canal de baile y la música.
- Aumentar su capacidad de memorización a través de las coreografías
- Mejorar su motricidad a través de la música.

## **CONTENIDOS GENERALES**

1. Calentamiento antes de empezar la actividad, en formas jugadas.
2. Trabajo de flexibilidad
3. Trabajo de la coordinación con formas jugadas o paso de baile.
4. Juegos musicales
5. Bailes actuales
6. Pasos básicos de salsa
7. Pasos básicos de cumbia
8. Pasos básicos de hip hop
9. Coreografías con música actual
10. Trabajo de memorización a través de bailes coreografiados
11. Trabajo cooperativo en grupo o parejas
12. Trabajo de la lateralidad a través del trabajo en espejo.
13. Giros y cambios de sentido (orientación espacial)
14. Sesiones especiales (Pilares, Halloween, Navidad, Carnaval, etc.)
16. Aceptación de normas
17. Respeto y autocontrol

## **MATERIAL ESPECÍFICO Y UNIFORMIDAD:**

Ropa y calzado deportivo cómodos.

## Creatividad Tecnológica



Los participantes de las **actividades tecnológicas** que se proponen pueden mejorar sus competencias en ofimática, aprender a crear sus propios videojuegos de manera sencilla a través de programación en Scratch, mBlock code.org, adentrarse en la electrónica de Arduino, fabricar pequeños “artilugios” electromecánicos, trabajar el modelado e impresión 3D y aprender incluso a desarrollar sus propios proyectos con todos los conocimientos adquiridos.

Cada reto o proyecto que se les plantea a los alumnos en la clase, presenta una divertida oportunidad de aprendizaje de STEM (Ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas). Detrás de todo esto está la necesidad de divertirse, de aprender y de trabajar en equipo. En definitiva que los jóvenes de hoy, no sean en el futuro meros usuarios de la tecnología, sino que puedan ser creadores de la misma.



## **OBJETIVOS:**

- Aprender Conceptos de Programación Básica
- Adquirir conocimientos de Electrónica Básica
- Aprender la importancia del trabajo en equipo
- Aprender haciendo

## **CONTENIDOS:**

Durante la primera parte del curso se afianzan contenidos ya trabajados en cursos anteriores a nivel curricular o en la propia extraescolar (programación básica Scratch, modelado, Piskel, etc). A partir de la segunda evaluación parte del curso trabajaremos con Arduino, para ir conociendo distintos sensores, leds, resistencias, protoboards... También veremos distintos programas de modelado 3D para que los alumnos y alumnas aprendan a modelar en 3 dimensiones. A lo largo de la tercera y última evaluación, los alumnos desarrollarán sus propios proyectos, ya bien sea videojuego o MicroRobot. Siempre bajo la supervisión del profesor de la actividad, pero ya es trabajo personal de cada grupo de trabajo.

## **METODOLOGÍA:**

Durante las clases, el profesor de la actividad explica paso a paso las instrucciones que hay que realizar para poder realizar con éxito tanto el videojuego como el robot que toque ese día. Al final de la clase, siempre tendrán un momento lúdico, en el que disfrutar de la programación realizada a lo largo de la hora de clase.

A lo largo de las actividades se lleva cabo una progresión personal de cada alumno, adecuando el nivel de los ejercicios propuestos para cada edad siempre motivados a través de retos y desafíos. Detrás de todas estas actividades está la necesidad de jugar, de aprender y de trabajar en equipo. La dinámica seguida en clase está enfocada a trabajar por parejas o tríos, ya que creemos que la colaboración entre ellos es fundamental, aprenden a compartir su tiempo, sus conocimientos, sus ideas, y aportan valor al proyecto que van realizando.

## **MATERIAL ESPECÍFICO:**

Para poder facilitar el desarrollo de las actividades, los participantes necesitan poder guardar diariamente todo su trabajo en un dispositivo USB.

## Datchball



El **Datchball**, deporte de equipo nacido en Aragón con el principal objetivo de dar respuesta y cabida a todos los alumnos de la clase, valorando la participación y el éxito de todos por igual.

Basado en el deporte americano "Dodgeball", existen muchas variaciones del juego, pero en general, el principal objetivo de cada equipo es eliminar todos los miembros del equipo contrario golpeándolos con bolas lanzadas, atrapar una pelota lanzada por un miembro del equipo contrario, o forzándolos a desplazarse fuera de los límites de la pista cuando se lanza una pelota a ellos. A través de su práctica, se mejoran las cualidades físicas básicas de los participantes dentro de un marco de educación, aprendizaje, cooperación y entretenimiento, a la vez que se van introduciendo las normas, técnicas y las tácticas de manera progresiva.

A través de la Federación Aragonesa de Datchball, se ofrece la oportunidad de participar en ligas de promoción durante el curso así como la participación en Juegos Escolares.





## **OBJETIVOS:**

- Aprender las reglas básicas del datchball.
- Desarrollar habilidades técnicas: Trabajar en el desarrollo de habilidades técnicas básicas, como la recepción, el pase, el lanzamiento y el rebote.
- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo: Enseñar a los jugadores a trabajar en equipo compartiendo la pelota y realizando jugadas en conjunto para lograr los objetivos del equipo.
- Mejorar la coordinación, agilidad y el equilibrio: ejercicios que mejoren la coordinación y equilibrio que permiten moverse con mayor agilidad y precisión.
- Aumentar la resistencia física.
- Estimular el desarrollo cognitivo y la toma de decisiones rápidas.
- Desarrollar la concentración y el enfoque en el juego.
- Desarrollar la confianza en sí mismos y en sus habilidades.

## **CONTENIDOS:**

- Lanzamientos
- Recepciones
- Desplazamiento
- Giros
- Capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, agilidad, velocidad reacción y gestual, coordinación óculo manual, estructuración espacio tiempo, coordinación y mejora de la puntería, etc.)

## **MATERIAL ESPECÍFICO Y UNIFORMIDAD:**

Ropa y calzado deportivo cómodos. Para partidos oficiales camiseta proporcionada por la Federación de Datchball (se proporcionará información posteriormente).

## Dibujo y Pintura



La actividad de **Dibujo y Pintura**, a través de talleres de manualidades, dibujo o pintura, logra desarrollar en el participante su potencial artístico, adquiriendo una mayor confianza en sí mismo, mejorando la expresividad de emociones y sentimientos, y, por supuesto, desarrollando su creatividad experimentando y jugando con el mayor número de materiales posibles.

Los talleres están diseñados para adaptarse a las diferentes edades ayudando a mejorar el funcionamiento de la clase y favoreciendo la colaboración en grupo.



## **OBJETIVOS:**

- Conocer los materiales y los medios de expresión artística y aprender a utilizarlos adecuadamente.
- Identificar y reconocer dibujos geométricos en elementos del entorno
- Incentivar al participante con actividades divertidas que ayuden a estimular la creatividad y el sentido crítico.
- Despertar y dinamizar la imaginación, creatividad y expresión artística.

## **CONTENIDOS:**

- Aprender a coger bien el lapicero, pintura o pincel.
- Conocimiento de los diferentes colores y texturas.
- Primeros trazos.
- Dibujo libre.
- Pintura con pincel.
- Conocimiento de las diferentes técnicas plásticas, técnicas de coloración como la acuarela o el lápiz de color.
- Dibujos de retratos de amigos, familiares, la figura humana y sus proporciones.
- Retratos, manualidades, collage, dibujar paisajes urbanos, mascotas.
- Difuminado, sombras y puntos de luz.
- Generar obras de arte con el uso de películas favoritas, ideas de libros e historias.

## **MATERIALES:**

Se facilitará un documento informativo con material específico para cada trimestre de extraescolar, no obstante, cada semana se les comunicará el material que deben traer para el próximo día (para no olvidarlo, ellos mismos lo apuntarán en su cuaderno de dibujo).

## Fútbol Sala



El **Fútbol Sala** es un deporte de equipo que posee una elevada relevancia dentro del ámbito deportivo gracias a su espectacularidad y posibilidades de trabajo con niños.

La intención y principal objetivo en las clases, es mejorar las cualidades físicas básicas de los participantes dentro de un marco de educación, aprendizaje, cooperación y entretenimiento a través del trabajo mediante formas jugadas en donde las normas, las técnicas y las tácticas del fútbol se irán adquiriendo de una forma progresiva.

Se ofrece la oportunidad de participar en la liga gratuita de promoción Soccer World que se desarrolla un domingo al mes en las instalaciones Soccer World del Parque del Agua de Zaragoza.



## **OBJETIVOS**

- Animar a la práctica de fútbol y del fútbol sala.
- Conocer las reglas básicas de este deporte.
- Colaborar y participar activamente en las actividades propuestas y respetando las mismas.
- Integrar a los participantes dentro de un grupo.
- Jugar con/sin balón.
- Jugar en equipo.
- Avanzar con el balón.
- Conservar el balón.
- Disparar a portería sin oposición.
- Desarrollar la inteligencia motriz básica.

## **CONTENIDOS:**

### Preparación física:

- Coordinación dinámica general.
- Entrenamiento de habilidades y destrezas básicas (giros, desplazamientos, saltos, lanzamientos y recepciones).
- Mejora de las capacidades físicas básicas (flexibilidad, resistencia y velocidad)
- Juegos deportivos con transferencia a situaciones reales de juego.

### Preparación técnico - táctica:

- Mejora y afianzamiento de los gestos técnicos (pase, conducción, tiro...).
- Movimientos y situaciones que no requieran balón: posicionamiento, desmarques, defensa, lectura de juego.
- Ejercicios específicos técnicos, individuales y en grupo.

### Preparación psicológica:

- Trabajo actitudinal y de hábitos.
- Interpretar correctamente el proceso de aprendizaje.
- Vestuario: hábitos de higiene, comportamiento y trato con los compañeros.

## **MATERIAL ESPECÍFICO Y UNIFORMIDAD:**

Ropa y calzado deportivo cómodos. Para partidos amistosos o torneos se ofrece la opción de adquirir equipación deportiva.

## Guitarra



La actividad de **Guitarra** se centra en el aprendizaje del instrumento a nivel individual y colectivo a través e grupos reducidos de alumnos en donde se refuerza la parte teórica de la música con la iniciación del aprendizaje del instrumento elegido.



### OBJETIVOS:

- Adquirir los conocimientos teóricos y prácticos, tanto si se están dando los primeros pasos en el aprendizaje de la guitarra, como perfeccionar la técnica y las habilidades de los alumnos que ya llevan años de recorrido.
- Mantener la motivación y la práctica mediante la elección de temas de estudio adaptados a las preferencias de cada alumno.
- Conocer y reconocer la obra de los grandes guitarristas que ha dado la historia de la música, centrandó la atención en la música que se hace a partir de mediados del s. XX.

- Que el alumno perciba la música como un medio de expresar emociones y sentimientos, en este caso a través de la guitarra.
- Interpretación de las partituras de las obras seleccionadas, tanto en notación estándar como en tablatura.
- Familiarizarse con los conceptos, nomenclatura, recursos expresivos propios de la guitarra.
- Reconocer los diagramas de acordes y escalas, aplicándolos a la práctica.
- Adquirir los fundamentos básicos, técnica con la púa, dedos, ligados, orientarse por el diapasón, progresiones de acordes, escalas, recursos expresivos, improvisación, guitarra solista.
- Presentación de varios estilos musicales y descripción de sus claves, blues, rock, funk, reggae, country, pop...
- Aprender a tocar en público y disfrutar de la experiencia.

#### **CONTENIDOS:**

- Notación y tablatura
- Formación de acordes
- Ritmo y compás
- Preparación: afinar la guitarra, posturas correctas, pulsación, acordes de tríada, acordes de quinta, palm- muting
- Fundamentos: técnica con la púa , ligados, riffs y fills, acordes mayores básicos, acordes menores básicos.
- Orientarse por el diapasón, acordes y escalas, acordes con cejilla, sistema CAGED, acordes de séptima, progresiones de acordes.
- Variedad armónica, acordes sus4, acordes sus2, acordes add9, acordes con bajo cambiado, acordes arpegiados, técnica con la cejilla. Oasis
- Escalas y bendings, la escala pentatónica menor, la escala pentatónica mayor, licks con bending. Jimmy Page
- Recursos expresivos, curl de blues, vibrato, glissando, dinámica, acentos, armónicos naturales.
- Tocar con los dedos, travispicking, técnica mixta

#### **MATERIAL ESPECÍFICO:**

Guitarra española clásica acorde al tamaño el alumno.

## Taller de Pensamiento Crítico



En el refranero español se dice: “Una imagen vale más que mil palabras”. Y como en tantas ocasiones acierta de pleno, hoy en día la imagen domina nuestras vidas y nuestra sociedad. Las redes sociales se han apoderado de nuestras cabezas y de nuestras vidas muchas veces no para bien. Vivimos en una época en donde los medios de comunicación nos bombardean diariamente con cientos de imágenes, antes era la televisión pero hoy en día y gracias a Internet todos los medios ilustran sus noticias a través de imágenes. Imágenes que muchas veces no sabemos cómo descifrar o cómo interpretar, donde a veces cobra mucha más importancia lo aparente que lo real. Lo real, lo que vemos con nuestros ojos a veces se mezcla con lo “irreal”, lo que nos lleva a plantearnos: “¿Qué es verdad y que es mentira?” “¿Hasta qué punto lo que vemos ¿es real o no? ¿Me están manipulando? Hoy en día tenemos la herramienta de la IA para poder crear esas imágenes totalmente manipuladas que no sabemos si lo que vemos existe realmente. Para ello es necesario poder ayudar a crear una mirada crítica y saber diseccionar qué es lo realmente importante, el crear una distancia ante lo que vemos y, sobre todo, el poder crear por nosotros mismos imágenes, historias, que hablen de lo que nos preocupa y lo que nos rodea. **El desarrollar la capacidad de tener una mirada crítica ante lo que pasa a nuestro alrededor, y de poder elaborar nuestra mirada ante al mundo a través del campo audiovisual.** El género del cortometraje ha experimentado un espectacular auge en los últimos años, la aparición de nuevas redes sociales ha hecho que el poder hacer un corto o pequeña historia audiovisual se haya universalizado. Lo jóvenes ávidos de novedades las han aceptado como suyas. Y para muestra estos datos reflejan el poder de la comunicación a través del video: (datos youtube 2023). Total visitantes únicos mes: 3000 millones. Total páginas vistas mes: 78 BILLONES. Total visitas mes: 6.5 Billones. Media de minutos por visita: 60 minutos. Por edades: 15 a 24 años (60,7%), 25 a 34 años (23,8%), 35 a 44 años. Y es que ya lo decía Montesquieu: **“El hombre de talento es naturalmente inclinado a la crítica, porque ve más cosas que los otros hombres y las ve mejor”.**



## **OBJETIVOS:**

- Fomentar la elaboración de herramientas y estrategias por parte del alumno para desarrollar una mirada crítica de sí mismo y del mundo que le rodea a través de la creación audiovisual de cortometrajes.
- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en la vida.

## **CONTENIDOS:**

- Reconocimiento y valoración del papel de la imagen en nuestro tiempo.
- Análisis comparativo y evaluación crítica de informaciones proporcionadas por los medios de comunicación sobre un mismo hecho o cuestión de actualidad.
- Realización de un cortometraje utilizando los elementos propios del lenguaje audiovisual como medio descriptivo y de expresión.
- Estrategias de trabajo cooperativo basadas en la escucha activa e intercambio de ideas.
- Práctica del diálogo como estrategia para abordar los conflictos de forma no violenta y actitud crítica a todas las manifestaciones que suponen una discriminación social, sexual o racial.
- Exposición de opiniones y juicios propios con argumentos razonados y capacidad para aceptar las opiniones de los otros.
- Experimentación y utilización de técnicas audiovisuales en función de las intenciones expresivas y descriptivas a la hora de elaborar un cortometraje.
- Identidad personal, autonomía, libertad, relaciones interpersonales y responsabilidad. Realización y seguimiento del proceso de creación de un cortometraje, desde la idea inicial, elaboración del boceto y posteriormente del guión, hasta la presentación final del cortometraje facilitando la autorreflexión, autoevaluación y evaluación colectiva del proceso y resultado final.

## Taller de Podcast



Vivimos en una época que las nuevas tecnologías rodean nuestra vida y el Servicio de Juventud no puede quedarse al margen de esta revolución. Uno de los formatos que más se está integrando en la sociedad es el **PODCAST**, algo que parece tan sencillo y tan complicado a la vez como ponerse delante de un micrófono está revolucionando el mundo de la comunicación. Este proyecto nace con la vocación de convertirse en un altavoz para nuestros jóvenes de la ciudad de Zaragoza. Un espacio de diálogo entre la juventud y que pueda ser escuchado siempre que se quiera. Se centraría en trabajar la oralidad y expresividad que a veces, y debido a las pantallas, es difícil de que la gente joven pueda expresar de viva voz lo que sienten y piensan. Seguir avanzando dónde la juventud tenga voz y se cree una comunicación fluida y productiva entre ellos y ellas. El PODCAST estaría dirigido a los jóvenes de la ciudad y también a la población en general que quiera compartir una experiencia o hablar de lo que le preocupa como vecino de Zaragoza. Tenemos que convertirlo en un foro de reflexión y de intercambio generacional entre la Juventud y otros sectores de la población.

Pero habría que empezar hablando de... ¿Qué es un podcast? Ha habido varias definiciones de la palabra podcast a lo largo del tiempo. Lo más sencillo es decir que se trata de programas de radio colgados en internet. Los podcasts constituyen una evolución de la radio, una versión 2.0, por llamarlo de alguna manera.

1. Podcast es audio o video distribuido por internet, disponible para ver o escuchar de inmediato y recibirlo periódicamente por suscripción y con pleno control de selección de orden y de reproducción por parte del usuario final.
2. Serie de audios (o vídeos) subidos a Internet y distribuidos mediante un feed RSS

Vemos que una de las características importantes de los podcasts es la distribución a través de suscripción mediante un feed RSS.

## OBJETIVOS:

- Dotar a la Juventud de unas herramientas digitales para una comunicación más fluida.
- Potenciar las cualidades orales y expresivas de los jóvenes.
- Dar voz a los chicos y chicas sobre temas de actualidad.
- Desarrollar contenidos que puedan ser utilizados en otros medios digitales de Centro San Valero.
- Impulsar la creación de un noticiario Joven que nutrirá al podcast de noticias y temas a desarrollar.
- Favorecer el trabajo en equipo entre la Juventud.
- Abrir la mirada al mundo de la Juventud a través de los temas que se van a debatir.

Podemos distinguir entre **dos dimensiones** en cuanto a la utilización de los podcasts en las aulas: los podcasts creados **para** la gente y los podcasts creados **por** los jóvenes. Pero cuando realmente brilla el uso de los podcasts y destaca todo su potencial, es cuando nuestros jóvenes crean contenidos, crean podcasts. Los podcasts nos brindan la oportunidad de aplicar las 4 C's (Creatividad, pensamiento Crítico, Colaboración y Comunicación) en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Como cualquier uso que le demos a la tecnología, es importante tener la mirada puesta en el **modelo de integración de la tecnología** y usar esta herramienta para realmente transformar el proceso, crear actividades que sean inconcebibles sin el uso de la tecnología. Los podcasts, bien usados, tienen ese poder transformador.





## Teatro “Taller de creación colectiva”



En palabras de Rubén, responsable de **TEATRAMARARTE**, *“Como profesional de la interpretación desde hace 25 años y 16 años como docente teatral puedo decir que la sensación que se experimenta encima de un escenario no tiene comparación con nada. El ver a toda una sala llena de gente, o unos pocos, escuchando, estando atentos a la historia, notar la respiración de la sala, es una experiencia inolvidable. El teatro nos acerca a nuestra parte emocional, a la imaginación y a la creación”*

La actividad permite desarrollar aptitudes del cuerpo como medio de expresión e influye en la capacidad de adaptación a situaciones cotidianas y no tan cotidianas profundizando en el conocimiento de los recursos personales. Se centra especialmente en la expresión dramática, incidiendo en la mejora de las relaciones interpersonales entre los más jóvenes, ya que al mejorar las habilidades gestuales, orales y corporales de los participantes y favoreciendo la desinhibición, posibilitando también una efectiva comunicación y propicia la adaptación en su entorno.

El curso implicará una serie de ejercicios y juegos prácticos que permitirán al participante la posibilidad de una confrontación consigo mismo y con los demás, con el propósito de auto-explorar sus aptitudes creativas. La actividad va dirigida a grupos de personas que nunca han hecho teatro o ya han tenido algún previo contacto, y a personas en general que se sientan atraídos hacia el mundo del teatro como actividad lúdica y quieran mostrar la creatividad que llevan dentro. En Francia, actuar se dice jouer, y en Inglaterra, cuna de grandes actores, se le nombra como play, las dos tienen el mismo significado **JUGAR**.



## **OBJETIVOS:**

- Potenciar las capacidades expresivas y comunicativas del alumno contribuyendo a su desarrollo integral a través de las diversas técnicas teatrales.
- Desarrollar la imaginación y convertirla en la herramienta indispensable para la resolución de conflictos de la vida diaria
- Favorecer la toma de conciencia del cuerpo y de la voz.
- Potenciar las habilidades expresivas (gesto, voz, cuerpo)
- Tomar conciencia de nuestro cuerpo y de nuestra presencia en el espacio.
- Potenciar la desinhibición.
- Eliminar bloqueos, timidez,...
- Desarrollar la escucha en grupo.
- Descubrir cualidades propias.
- Desarrollar la creatividad e imaginación individual y también a nivel colectivo.
- Propiciar la experimentación de las diferentes formas del lenguaje artístico a través del teatro como arte integrado.
- Descubrir nuevas formas de comunicarnos.
- Desarrollar la concentración.
- Desarrollar la memoria, observación e imaginación del alumno.
- Potenciar la autoconfianza.
- Desarrollar su sentido artístico tanto en la expresión como en la apreciación.
- Facilitar la libre expresión de la creatividad, emotividad y sensibilidad.
- Incentivar la integración grupal y el respeto al compañero.
- Fomentar la lectura de textos teatrales y la asistencia a espectáculos.

## **CONTENIDOS:**

- Juegos de integración grupal y dinámicas de grupo.
- Voz: trabajo sobre la respiración, tipos de respiración, vocalización, proyección del sonido, articulación.
- Expresión corporal: análisis del movimiento y la gestualidad. • Improvisaciones y creatividad.
- Creación e interpretación de escenas.
- Trabajo sobre la estructura dramática.
- Relajación.



El **Voleibol** es un deporte de equipo que posee de un gran atractivo dentro del ámbito deportivo gracias a las amplias posibilidades de trabajo con jóvenes.

La intención y principal objetivo en las clases es mejorar las cualidades físicas básicas de los participantes dentro de un marco de educación, aprendizaje, cooperación y entretenimiento a través del trabajo mediante formas jugadas en donde las normas, las técnicas y las tácticas del fútbol se irán adquiriendo de una forma progresiva.



## **OBJETIVOS:**

- Aprender las reglas básicas del voleibol.
- Desarrollar habilidades técnicas: Trabajar en el desarrollo de habilidades técnicas básicas.
- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo: Enseñar a los jugadores a trabajar en equipo compartiendo la pelota y realizando jugadas en conjunto para lograr los objetivos del equipo.
- Mejorar la coordinación y el equilibrio: ejercicios que mejoren la coordinación y equilibrio que permiten moverse con mayor agilidad y precisión.
- Aumentar la resistencia física.
- Estimular el desarrollo cognitivo y la toma de decisiones rápidas.
- Desarrollar la concentración y el enfoque en el juego.
- Desarrollar la confianza en sí mismos y en sus habilidades.

## **CONTENIDOS:**

- Reglas del juego.
- Técnica individual.
- Estrategias de equipo.
- Tácticas de defensa.
- Tácticas de ataque.
- Psicología deportiva.
- Faltas.
- Arbitraje.
- Comunicación: la importancia de la comunicación en el equipo durante el juego, como el uso de señas y la comunicación verbal.
- Estiramientos y calentamiento: la importancia de los estiramientos y el calentamiento previo al juego para prevenir lesiones.

## **MATERIAL ESPECÍFICO Y UNIFORMIDAD:**

Ropa y calzado deportivo cómodos.