



# Sede Sabetay

Programa de actividades



Curso	18
	19



*«Inquietudes, ganas de aprender, ilusión por los trabajos bien hechos, entusiasmo y energía...»*



Excmo. Ayuntamiento de Jaén



Universidad  
Popular  
Municipal  
Jaén



## Calendario de matriculación Curso • 2018/2019



Mes de septiembre

**Sede Central y Sede Sabetay**

*Todas las matriculaciones se realizarán en la Sede Central.*

<p>• martes •</p> <p><b>11</b></p> <p>Makers infantil (diseño en 3D, robótica), programación, robótica, diseño 3D, programación videojuegos, informática básica, informática2, MS office, aplicaciones para móviles y fotografía digital.</p>	<p>• miércoles •</p> <p><b>12</b></p> <p>Teatro (adultos), laboratorio de teatro, música (adultos), manualidades, pintura-terapia, telar, patchwork, encaje de bolillos y cocina (adultos).</p>	<p>• jueves •</p> <p><b>13</b></p> <p>Yoga, pilates, hipo stretching, aeroglobal total barre cerámica, formación en quiromasaje, art Bodybalance. Bienestar y salud.</p>	<p>• viernes •</p> <p><b>14</b></p> <p>Corte y confección, restauración mobiliario, vidrieras artísticas y mindfulness.</p>	<p>• lunes •</p> <p><b>17</b></p> <p>Bailes de salón, zumba y ritmos latinos, tango argentino, danza oriental, flamenco y técnicas de flamenco, danza del vientre, danzaterapia, Bollywood, danza moderna y contemporanea, guitarra flamenca, cante flamenco y cantando sevillanas.</p>	<p>• martes •</p> <p><b>18</b></p> <p>Postproducción audiovisual, edición de video, emo-risoterapia, estimulación cognitiva y memoria, haciendo teatro y diseño e ilustración.</p>
<p>• miércoles •</p> <p><b>19</b></p> <p>Óleo, pintura y dibujo, acuarela, retrato, óleo y técnicas mixtas, pintura y artes plásticas, pintura del natural y pintura creativa.</p>	<p>• jueves •</p> <p><b>20</b></p> <p>Senderismo (adultos e infantil), senderismo consciente y cicloturismo.</p>	<p>• viernes •</p> <p><b>21</b></p> <p>Turismo urbano, rutas y castillos, fotografía de la naturaleza, canto moderno, canto clasico y canto coral.</p>	<p>• lunes •</p> <p><b>24</b></p> <p>Idiomas (adultos): inglés, chino, hablar en público, y narración oral adultos.</p>	<p>• martes •</p> <p><b>25</b></p> <p>Especialidades infantiles: inglés, chino, apoyo al estudio, teatro, cocina y música.</p>	<p>• miércoles •</p> <p><b>26</b></p> <p>Especialidades infantiles: teatro, pintura, danza moderna, danza española, gimnasia ritmica, preparatorio danza española, ballet y danza moderna, flamenco, hip-hop y danzas urbanas.</p>

A partir del día **1 de octubre**, hasta el día **11 de octubre**, plazas disponibles de cualquier especialidad.

**Horario de atención al público durante la matriculación**  
9.00 a 13.30 horas

Las clases darán comienzo el día **22 de Octubre** y finalizan el día **31 de Mayo de 2019**.

## Área de informática



### > INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA BÁSICA E INTERNET PRÁCTICO PARA MAYORES

Adultos.

**Nivel 1** | Martes y jueves

09:30 a 11:00 h. **INFBASB1**

**Nivel 2** | Martes y jueves

11:00 a 12:30 h. **INFBASB2**

-

**Contenidos** | Introducción, conocimientos de Hardware y Software, Windows, tareas habituales a realizar con el ordenador, internet y correo electrónico. Aplicaciones y pequeños programas imprescindibles (comprimir datos, grabar, utilizar antivirus, etc...)

### > APLICACIONES BÁSICAS PARA ORDENADOR, TABLETS, MÓVILES. DESCARGAS, INSTALACIONES Y UTILIDADES SKYPE, WEB- CAM, WHATSAPP, TWITTER, FACEBOOK, INSTAGRAM... (PARA MAYORES)

Adultos.

Lunes y miércoles

09:30 a 11:00 h. **APLICSB1**

-

**Contenidos** | Introducción al manejo de dispositivos tecnológicos (ordenador, móviles, tablets). Aplicaciones, funcionamiento y uso práctico de ordenadores, cámaras digitales, auriculares, micrófono digital, impresoras... Uso práctico de Internet, seguridad, compras y redes sociales. Edición de imágenes, sonido y video. Destinado a personas mayores que quieran aprender.

## Área de idiomas



### > INGLÉS (ADULTOS)

**Nivel 2** | Lunes y miércoles

18:00 a 19:30 h. **INGLESB1**

-

**Contenidos** | Este curso está dirigido a personas que teniendo un conocimiento básico de la lengua inglesa o que hayan realizado el curso de Inglés Básico quieran conseguir un nivel intermedio. Este curso se centrará sobre todo en el speaking, para aquellos alumnos cuya intención es usar el inglés en un ambiente más lúdico. El aprovechamiento de este curso, supone la adquisición de un nivel medio por parte del alumno.

### Preparación para el B1

Martes y jueves

10:00 a 11:30 h. **INGB1SB1**

Lunes y miércoles

19:30 a 21:00 h. **INGB1SB2**

*Preliminary English Test (PET), es un certificado de nivel intermedio. Certifica que usted es capaz de utilizar su competencia lingüística en inglés para trabajar, estudiar y viajar. Prepararse este examen ayuda a los estudiantes a desarrollar las destrezas necesarias para comunicarse en inglés y obtener un título reconocido internacionalmente. Al mismo tiempo Es un primer paso para aquellos estudiantes que deseen acceder al programa de nivel más avanzado Cambridge English: First (FCE).*



## Preparación para el B2

Lunes y miércoles

10:00 a 11:30 h. **INGB2SB1**

Martes y jueves

19:30 a 21:00 h. **INGB2SB2**

**Contenidos** | Los contenidos estarán adaptados al temario, con el objetivo de poder acceder a las pruebas de obtención del certificado correspondiente.

*El nivel B2 se adquiere cuando el estudiante es capaz de entender las ideas principales de textos complejos que traten de temas tanto concretos como abstractos, incluso si son de carácter técnico siempre que estén dentro de su campo de especialización; cuando puede relacionarse con hablantes nativos con un grado suficiente de fluidez y naturalidad de modo que la comunicación se realice sin esfuerzo. Es necesario haber obtenido el B1 para matricularse en este nivel.*

## ► INGLÉS INFANTIL

### Preparación para el KET | Lunes y miércoles

(6° primaria y 1ª y 2ª ESO).

16:30 a 18:00 h. **ININFSB1**

**Contenidos** | Este curso es el primer escalón para coger confianza con el idioma y será de gran ayuda para preparar el examen del B1. A parte de los contenidos propios de este nivel, este curso se adapta a los contenidos de 1º y 2º de la ESO.

### Preparación del B1 For School | Martes y jueves

(Hasta 17 años).

18:00 a 19:30 h. **ININFSB2**

**Contenidos** | El título de Cambridge English: Preliminary (PET) for Schools demuestra que el estudiante puede manejarse con el inglés cotidiano escrito y oral a nivel intermedio. Prepararse para el examen ayuda a los estudiantes a desarrollar las destrezas necesarias para comunicarse en Inglés y obtener un título reconocido internacionalmente. Al mismo tiempo es un primer paso para aquellos estudiantes que deseen acceder al programa de nivel más avanzado Cambridge English: First (FCE) for Schools.

### Preparación del B2 For School | Martes y jueves

(Edades de 15 a 17 años).

16:30 a 18:00 h. **ININFSB3**

**Contenidos** | Cambridge English: First (FCE) for Schools es un examen de Inglés internacional para los estudiantes en edad escolar. Se ha desarrollado con contenidos adaptados a los intereses y experiencias de los estudiantes en edad escolar. Ayuda a los niños a comunicarse de manera natural en inglés. Los niños tienen la oportunidad de leer, escribir, escuchar y hablar en inglés de las situaciones cotidianas reales. Además, los niños pueden obtener un título de inglés que mejora sus perspectivas de estudio y trabajo en el extranjero.

*Es necesario haber obtenido el B1 para matricularse en este nivel.*



## Área cognitiva



### > TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y MEMORIA

*Mayores de 55 años*

Lunes y miércoles

10:00 a 11:30 h. **MEMOSB1**

-

**Contenidos |** Mejorar la calidad de vida de las personas mayores, manteniendo las capacidades cognitivas intactas y retrasando el deterioro provocado por la edad; mejorando así la capacidad funcional, la autonomía y la independencia de los participantes.

### > APOYO AL ESTUDIO (Primaria)

Martes

14:30 a 18:00 h. **APOYPSB1**

Miércoles

18:30 a 20:00 h. **APOYPSB2**

-

**Contenidos |** Aumento del rendimiento académico basado en el fomento de la participación en las áreas académicas fundamentales. Repaso de aquellas materias donde el alumno muestre más problemas de aprendizaje. Grupos según edades.

## Área de **expresión** corporal y artística



### > HIPO-STRETCHING

Lunes y miércoles

09:00 a 10:30 h. **HIPOSSB1**

-

**Contenidos |** Técnicas hipopresivas, posturales y respiratorias destinadas al mantenimiento físico, disminución del dolor y óptimas para el pre y pos parto.

### > AEROGLOBAL TOTAL BARRE

Lunes y miércoles

10:30-12:00 h. **AEROBSB1**

-

**Contenidos |** Ejercicios aeróbicos de mantenimiento corporal.

### > HABLAR EN PÚBLICO (Opositores-Docentes)

Lunes I

10:00 a 13:00 h. **HAPUBSB1**

Lunes II

16:30 a 19:30 h. **HAPUBSB2**

Miércoles I

16:30 a 19:30 h. **HAPUBSB3**

Miércoles II

10:00 a 13:00 h. **HAPUBSB4**

-

**Contenidos |** Técnicas de voz, proyección, vocalización, respiración. El valor de saber expresarse en público y enriquecer verbalmente nuestras actitudes laborales, profesionales o cotidianas.

## > NARRACIÓN ORAL ADULTOS

Martes

17:00 a 20:00 h. **NARRASB1**

-

**Contenidos** | El arte de la palabra como vía de comunicación creativa. El cuento, la fábula, la poesía. Desarrollo de historias, composición de personajes y situaciones. Interpretación. Modulación de la voz para su expresión en público.

## > LABORATORIO DE TEATRO

Martes y jueves

16:30 a 18:00 h. **TEATRSB1**

Martes y jueves

18:00 a 19:30 h. **TEATRSB2**

Martes y jueves

19:30 a 21:00 h. **TEATRSB3**

-

**Contenidos** | Formación escénica: Voz, Expresión Corporal, Interpretación. Estudio de textos. Puesta en Escena.

## > HACIENDO TEATRO

Lunes y miércoles

19:30 a 21:00 h. **HACTESB1**

Viernes

18:00 a 21:00 h. **HACTESB2**

-

**Contenidos** | Para todos aquellos con vocación de actor o actriz... y con vocación de participar en montajes de distintos formatos y género: Elección de texto, reparto de personajes, ensayos, puesta en escena y representación.

## > FLAMENCO

Martes y jueves

18:00 a 19:30 h. **FLAMESB1**

Martes y jueves

19:30 a 21:00 h. **FLAMESB2**

-

**Contenidos** | Danza Flamenca en todas sus variantes. Ritmo y Coreografía. Brazos, Taconeo. Lenguaje corporal.

## > TÉCNICAS DE FLAMENCO

Viernes

16:30 a 18:30 h. **TECFLSB1**

-

**Contenidos** | Mantón, castañuelas, etc.

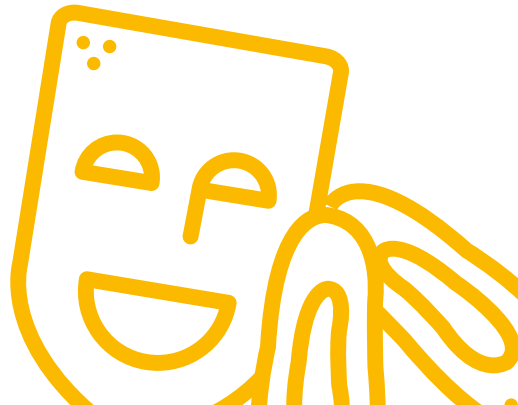
## > BAILES DE SALÓN

Viernes

18:30 a 21:30 h. **SALONSB1**

-

**Contenidos** | Bailes tradicionales en pareja, tanto de raíz hispana como internacional: Pasodoble, Tango, Vals, Salsa, etc.



## > DANZA DEL VIENTRE

Lunes y miércoles  
19:30 a 21:00 h. **VIENTSB1**

-

**Contenidos** | Conocimiento y práctica de la danza árabe. Ritmos del folclore oriental, ejecución y conceptos coreográficos.

## > DANZATERAPIA

Martes y jueves  
10:00 a 11:30 h. **DANTESB1**

Martes y jueves  
11:30 a 13:00 h. **DANTESB2**

-

**Contenidos** | Relajación, meditación, mantenimiento. Desarrollo corporal y personal a través de la danza.

## > BOLLYWOOD

Viernes  
18:00 a 21:00 h. **BOLLYSB1**

-

**Contenidos** | Conocimiento y práctica de los bailes tradicionales hindúes. Lenguaje del cuerpo, del gesto, según la cultura y la filosofía hindú coreografía y ritmo.

## > ZUMBA Y RITMOS LATINOS

Lunes, miércoles y viernes  
17:00 a 18:00 h. **ZUMBSB1**

Lunes y miércoles  
11:00 a 12:30 h. **ZUMBSB2**

-

**Contenidos** | Desarrollo corporal y de mantenimiento, teniendo como base los ritmos tradicionales latinos más conocidos.

## > DANZA MODERNA Y CONTEMPORÁNEA (RELEASE)

Lunes y miércoles  
19:30 a 21:00 h. **DANCOSB1**

-

**Contenidos** | Técnicas de Danza Moderna y Contemporánea. Coreografía. El cuerpo como vehículo de expresión artística. Nuevos lenguajes corporales.

## > YOGA

Lunes y miércoles  
09:00 a 10:30 h. **YOGASB1**

Martes y jueves  
18:00 a 19:30 h. **YOGASB2**

Martes y jueves  
19:30 a 21:00 h. **YOGASB3**

-

**Contenidos** | Técnicas de relajación y meditación según los cánones tradicionales del yoga, en sus diversas variantes.





## ► FORMACIÓN QUIROMASAJE

Lunes y miércoles  
20:00 a 21:30 h. **RELASB1**

Viernes  
10:00 a 13:00 h. **RELASB2**

-

**Contenidos** | Conocimiento y desarrollo de las técnicas de relajación física y mental. Masajes corporales, eliminación del estrés y el dolor. Aplicación práctica.

## ► ART, BODYBALANCE

Lunes, miércoles y viernes  
16:30 a 17:30h. **BODYBSB1**

Martes y jueves  
18:00 a 19:30h. **BODYBSB2**

Martes y jueves  
19:30 a 21:00h. **BODYBSB3**

-

**Contenidos** | Unión de Taichí-Pilates y Yoga como vehículo para la mejora personal y el mantenimiento físico y mental.

## ► BIENESTAR Y SALUD

Viernes  
10:30 a 13:00 h. **BIENSSB1**

-

**Contenidos** | Art, Bodybalance, Pilates y Shiatsu.

## ► PILATES

Lunes, miércoles y viernes  
17:30 a 18:30 h. **PILATSB1**

Lunes y miércoles  
10:00 a 11:30 h. **PILATSB2**

Lunes y miércoles  
11:30 a 13:00 h. **PILATSB3**

Lunes y miércoles  
18:30 a 20:00 h. **PILATSB4**

Martes y jueves  
16:30 a 18:00 h. **PILATSB5**

Martes, jueves y viernes  
08:30 a 09:30 h. **PILATSB6**

Martes, jueves y viernes  
09:30 a 10:30 **PILATSB7**

-

**Contenidos** | Ejercicios de mantenimiento físico, mejoras del cuerpo, relajación y desarrollo personal. Ejercicio y Salud.



## Área de música



### > CANTO MODERNO

Martes y jueves

16:30 a 18:00 h. **CANTOSB1**

Martes y jueves

18:00 a 19:30h. **CANTOSB2**

Martes y jueves

19:30 a 21:00h. **CANTOSB3**

-

**Contenidos** | Educación vocal y prácticas de canto moderno: Balada, Swing, Jazz, Ritmos contemporáneos. Respiración, conocimiento de la propia voz, sus posibilidades, su transmisión hacia el exterior.

### > CANTO CLÁSICO

Lunes a viernes

**CLASICSB1**

Horario, primer día.

-

**Contenidos** | Formación y Educación de la Voz según los cánones clásicos, enfocados a las disciplinas clásicas: Ópera, Zarzuela, etc. Clases complementarias con acompañamiento musical y de interpretación escénica.

### > CANTO CORAL

Lunes

16:30 a 20:30h. **CORALSB1**

Miércoles

09:00 a 13:00 h. **CORALSB2**

-

**Contenidos** | Prácticas de canto. Formación de Voz, Música, Armonía e Interpretación, teniendo como base el canto grupal o de coro. Clases complementarias con acompañamiento musical y de interpretación escénica.

**NOTA:** Se establecerán subgrupos de trabajo, aprendizaje y ensayo

### > GUITARRA FLAMENCA

Martes

16:30 a 19:00h. **QUITASB1**

Martes

19:00 a 21:30h. **QUITASB2**

-

**Contenidos** | Conocimiento y práctica de la guitarra flamenca, Solfeo y Ejecución de los distintos palos.

### > CANTE FLAMENCO

Miércoles

18:00 a 21:00 h. **CANTFSB1**

Viernes

18:00 a 21:00 h. **CANTFSB2**

-

**Contenidos** | La copla como género con entidad propia, distinta del flamenco o del floclore tradicional. La copla reivindicada y reinventada, patrimonio cultural de nuestra tierra.



## > CANTANDO SEVILLANAS

Miércoles y viernes  
16:30 a 18:00h. **CANSESB1**

-  
**Contenidos** | Taller práctico para conocer, desarrollar y expresarse a través de este género musical.

## Área de artes audiovisuales



## > FOTOGRAFÍA DIGITAL

Lunes y miércoles  
18:00-19:30 h. **FOTOGSB1**

Lunes y miércoles  
19:30-21:00 h. **FOTOGSB2**

Martes y jueves  
16:30-18:00 h. **FOTOGSB3**

Martes y jueves  
18:00-19:30 h. **FOTOGSB4**

Martes y jueves  
19:30-21:00 h. **FOTOGSB5**

Viernes  
17:00-20:00 **FOTOGSB6**

Viernes  
09:30-12:30 **FOTOGSB7**

-  
**Contenidos** | Técnicas fotográficas. Iluminación, enfoque, composición de la imagen. Manipulación a través de los lenguajes digitales. Prácticas de campo y sesiones en ordenador y estudio.

## Área de artes plásticas



## > ÓLEO-TEC. MIXTAS

Jueves  
10:00 a 13:00 h. **OLMIXSB1**

Jueves  
18:00 a 21:00 h. **OLMIXSB2**

-  
**Contenidos** | Técnicas pictóricas varias: Dibujo, pinturas al aceite, utilización de acrílicos, collages. Experimentación con volúmenes, materiales y texturas.

## > PINTURA DEL NATURAL

Martes  
10:00 a 13:00 h. **PINATSB1**

-  
**Contenidos** | Estudio del cuerpo humano, con la presencia de modelo en vivo. Proporciones, movimiento, desarrollo del desnudo, la expresión y el cuerpo desde su exposición y conocimiento más inmediato.

## > ÓLEO

Martes  
18:00 a 21:00 h. **OLEOSB1**

-  
**Contenidos** | Técnicas pictóricas de óleo tradicional. Aplicación y mezcla del color, el volumen y la perspectiva. Composición y desarrollo de una imagen a través de la visión personal.

### > PINTURA CREATIVA

Miércoles

10:00 a 13:00 h. **PINTCSB1**

-

**Contenidos** | Técnicas de dibujo y pintura aplicadas al retrato. Conocimiento y reproducción del rostro humano. Expresión, volumen, texturas. Del blanco y negro al color.

### > DIBUJO, RETRATO Y ACUARELA

Lunes

10:00 a 13:00 h. **RETRASB1**

-

**Contenidos** | Técnicas de dibujo y pintura aplicadas al retrato. Conocimiento y reproducción del rostro humano. Expresión, volumen, texturas. Del blanco y negro al color.



### > BALLET Y DANZA MODERNA

Lunes y miércoles (de 3 a 6 años).

16:30-18:00 h. **BAINFSB1**

Lunes y miércoles (de 6 a 13 años).

18:00-19:30 h. **BAINFSB2**

-

Iniciación al ballet y la danza moderna. Ejercicios de barra, suelo, etc.

### > FLAMENCO INFANTIL

Martes y jueves (de 4 a 10 años).

16:30-18:00 h. **FLAINSB1**

-

**Contenidos** | Danza Flamenca en todas sus variantes. Ritmo y coreografía, brazos, taconeo, lenguaje corporal.

### > HIP-HOP Y DANZAS URBANAS

Lunes y miércoles (a partir de 8 años).

18:00-19:30 h. **HIPINSB1**

-

**Contenidos** | Danzas urbanas. Ritmos juveniles de calle. Coreografía grupal

### > GUITARRA FLAMENCA

Martes

Ver horarios adultos/juvenil **GUITAINSB1**

-

**Contenidos** | Conocimiento y práctica de la guitarra flamenca, solfeo y ejecución de los distintos palos.

**NOTA:** La distribución definitiva por edades y niveles se realizará la 1ª semana de Curso, en todos aquellos talleres que sea preciso.



► **NOTAS**



## MÁS INFORMACIÓN EN:

**Sede Central**  
Av. de Andalucía, nº47, Jaén  
Telf. 953 26 31 11

**Sede Sabetay**  
Calle Rostro, nº4, Jaén  
Telf. 953 24 59 01



## Sede Sabetay

*Programa de actividades*



## Sede Central

*Programa de actividades*

<b>Curso</b>	<b>18</b>
	<b>19</b>

## Programas de Conocimiento del Patrimonio

*Programa de actividades*

