



ÁREA DE FORMACIÓN



SINTONIZA COA TÚA MELODÍA PROFESIONAL

Formación presencial (2 h)

Breve descripción: Queres descubrir as túas habilidades e todas as oportunidades que podes atopar no actual mundo laboral?.... Neste taller de orientación profesional poderás descubri-lo mediante un xogo. Vivirás unha experiencia ludiprofesional que che servirá para coñecerte mellor e decidir sobre o teu presente e futuro.

Contidos: Quen son? Descubro as miñas habilidades e miro cara o futuro sen medo e con firmeza na miña toma de decisións.

Destinatarios/as:

Grupo 1

Mozos e mozas de 12 a 14 anos

Xoves 2 XULLO de 9:30 A 11:30 h

Grupo 2

Mozos e mozas de 15 a 18 anos

Xoves 2 XULLO de 12:00 A 14:00 h

Materiais necesarios: toalla ou pareo, máscara de protección individual.

Medidas COVID-19: ver apartado final.

Lugar: Xardín exterior do Multiúsos, Arcade.

Prazas: 10 participantes+ monitor/a

Inscripcións: EN LIÑA (enviar ANEXO 1 a omix@soutomaior.com ou por WhatsApp a 638822868)

Prazo de inscrición: ata o 26 de xuño ou ata cubrir prazas.



NOVAS PROFESÍONS DIXITAIS. FORMACIÓN CONTINUA NA REDE.

Formación presencial (10 h)

Breve descripción: taller para adquirir novas ferramentas dixitais e comunicativas que son demandadas polo mercado laboral e ás que podes acceder gratuitamente. Estas permiten actualizar coñecementos e coñecer novos recursos cos que poden trazar itinerarios profesionais e mellorar así a túa empregabilidade.

Destinatarios/as: mozos e mozas de 14 a 35 anos.

Datas e horario: luns 13, martes 14, mércores 15, xoves 16 e venres 17 de xullo de 11.30 a 13.30 h

Materiais necesarios: máscara de protección individual.

Medidas COVID-19: ver apartado final.

Prazas: 9 participantes + monitor/a.

Lugar: Multiúsos, Arcade.

Inscripcións: EN LIÑA (enviar ANEXO 1 a omix@soutomaior.com ou por WhatsApp a 638822868)

Prazo de inscrición: ata o 8 de xullo ou ata cubrir prazas.



COMO CREAR UN PODCAST

Formación en liña (10h)

Breve descripción: Creación de publicacións dixitais periódicas en serie, en audio ou en vídeo, co fin de difundir contidos a través de internet.

Contidos: elección de temas, definir participantes, planificar contidos, preparación vocal, ordenar equipo e grabar, editar, publicar e divulgar.

Metodoloxía a formación será en liña a través de videoconferencia a través da plataforma google meet. Se algunha persoa tivese algún problema técnico con estas plataforma buscaremos alternativas.

Destinatarios/as: mozos e mozas de 15 a 35 anos.

Datos e horario: 20,21,22,23 e 24 de xullo de 10 a 12 h

Materiais necesarios: ordenador con internet, micrófono e webcam. Máscara de protección individual.

Medidas COVID-19: ver apartado final.

Prazas: 15 participantes.

Inscripcións: EN LIÑA (enviar ANEXO 1 a

omix@soutomaior.com ou por WhatsApp a 638822868)

Prazo de inscrición: ata o 15 de xullo ou ata cubrir prazas



OBRADOIRO HEBECON

Constrúe o teu robot de baixa tecnoloxía.

Formación mixta en liña + presencial
(10 h)

Breve descrición:

O termo Heboi é unha palabra xaponesa que serve para identificar o que é deficiente ou de baixa calidade. Podría traducirse como celebrar o imperfecto ou defectuoso. HEBECON aparece en Xapón en 2014 como unha competición de robots creativos e de tecnoloxía moi simple que compiten nunha adaptación da loita tradicional de sumo. Trátase dun torneo no que os eloxios máis distinguidos non son para a persoa vencedora, senón para os cacharros máis disparatados. Neste taller utilizaremos o enfoque STEAM, (Ciencia, Tecnoloxía, Ingeniería, Arte e Matemáticas) pero sobre todo, aprender facendo.

A partir de material de refugallo e co movemento DIY por bandeira, este obradoiro é o cóctel perfecto de creatividade e innovación. Achegarémonos á robótica dun xeito moi divertido e imos construír o noso "heboi" (robot de baixa tecnoloxía).

Metodoloxía a formación será en liña a través de vídeo tutoriais e leccións a completar subindo unha foto co resultado á plataforma google classroom. Haberá unha primeira sesión por video conferencia obrigatoria todos/as a vez para presentación do curso a través de google meet. Se algunha persoa tivese algún problema técnico con estas plataformas buscaremos alternativas.

Materiais necesarios: ordenador con conexión internet e cámara e micrófono. Material de refugallo cartón, envases baleiros, xoguetes vellos,...

Antes do inicio do curso o alumnado recibirá un KIT co material individual necesario para a construción (Dinamo -cable -Motor-Silicona líquida).

Medidas COVID-19: ver apartado final.

Lugar: en liña e Xardín exterior do Multiúsos, Arcade.

Destinatarios/as: mozos e mozas de 12 a 20 anos

Datos e horario:

- **luns 20 de xullo de 12 a 14 h** - primeira sesión mediante videoconferencia obrigatoria para presentar o curso e coñecemos.
- **luns 3 de agosto de 12 a 14 h** - última sesión que

será presencial para a celebración do TORNEO

HEBECON cos robots construídos

As restantes 6 h serán en liña mediante videotutoriais.

Prazas: 10 participantes+ monitorado

Inscripcións: EN LIÑA (enviar ANEXO 1 a

omix@soutomaior.com ou por WhatsApp a 638822868)

Prazo de inscrición: ata o 15 de xullo ou ata cubrir prazas.



INICIACIÓN Ó CLOWN

Formación presencial (3 h)

Breve descrición:

Impartido pola actriz "MARIAM BAÑOBRE". Dirixese a persoas se achegan por primeira vez ao mundo do clown. Non fai falta ningún coñecemento previo. Neste obradoiro xógase a improvisar e aprender, rise e fanse cousas moi ridículas.

Destinatarios/as: mozos e mozas de 12 a 20 anos.

Datos e horario: luns 27 de xullo de 10 a 13 h

Materiais necesarios específicos: levar roupa cómoda.

Máscara de protección individual.

Medidas COVID-19: ver apartado final.

Lugar: Xardín exterior do Multiúsos, Arcade.

Prazas: 9 participantes+ monitora.

Inscripcións: EN LIÑA (enviar ANEXO 1 a

omix@soutomaior.com ou por WhatsApp a 638822868)

Prazo de inscrición: ata o 22 de xullo ou ata cubrir prazas.



AN ENGLISH SUMMER! CONVERSAS EN INGLÉS

Breve descrición: organizada pola Biblioteca Municipal Luís Seoane e a Concellería de Cultura. Conversacións en inglés mediante xogos, role play, conversación, traballo en parellas e en grupo. Todo oral.

Destinatarios/as, datos e horario: desde 6 de xullo ata 24 de agosto.

Luns:

9.30-10.30 (1º ESO 2007)

11.00-12.00 (2º ESO 2006)

12.30-13.30 (3º ESO 2005)

Mércores:

9.30-10.30 (4 ESO 2004)

11.00- 12.00 (1 e 2 BACH)

Materiais necesarios: esterilla ou toalla para o chan e máscara de protección individual.

Medidas COVID-19: ver apartado final

Prazas: 10 participantes + monitor/a

Custe: empadroados-as 15€ persoa/mes; non empadroados-as 30€/mes.

Inscripcións: EN LIÑA enviar ANEXO 1 a

biblioteca@soutomaior.com

Lugar: Xardín exterior do Multiúsos, Arcade.

Prazo de inscrición: ata o 2 de xullo ou ata cubrir prazas.

*** INFORMACIÓN DESTA ACTIVIDADE NA
BIBLIOTECA MUNICIPAL / Telf: 986 700 291
biblioteca@soutomaior.com

ÁREA DE SAÚDE E PREVENCIÓN



DANZAS URBANAS

Breve descripción:

Un total de 9 sesións, 3 por cada tipo de modalidade, cunha duración de 1 hora cada unha, tempo suficiente para poder ter unhas nocións básicas de diferentes movementos. Impartidas por mozos e mozas expertos nas seguintes modalidades urbanas:

BREAK DANCE: baile urbano que se caracteriza pola realización de movementos que requiren forza e destreza física, especialmente apoiándose no chan coas mans e realizando xiros. **Datas:** 1,3,8 xullo

POPPING: este tipo de baile consiste en contraer determinados grupos de músculos ao ritmo da música creando un efecto robótico co mesmo. **Datas:** 10,15,17 xullo

HIP HOP: é unha forma de baile moi enérxica. É permite a quen a baile actuar con liberdade de movemento, engadindo a súa propia personalidade. **Datas:** 22,24,29 xullo

Destinatarios/as: de 12 a 35 anos (preferentemente)

Datas e horario: mércores e venres os días: 1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24 e 29 de xullo de 20.00 a 21.00 h

Material necesario: roupa cómoda e calzado axeitado. Máscara de protección individual.

Medidas COVID-19: ver apartado final.

Lugar: Xardín exterior do Multiúsos, Arcade.

Prazas: 9 participantes + monitor/a

Inscripcións: EN LIÑA (enviar ANEXO 1 a omix@soutomaior.com ou por WhatsApp a 638822868)

Prazo de inscrición: ata o 29 de xuño ou ata cubrir prazas.



PONTE EN FORMA

Breve descripción:

Aprender pasos básicos de baile e realizar exercizo aeróbico para manterse en forma.

Destinatarios/as: a partir de 10 anos.

Datas e horario: desde 02/07/20 ata o 30/07/20

Grupo 1 - martes de 20:30 a 21:30 H

Grupo 2 - xoves de 20:30 a 21:30 H

Terás preferencia no grupo que escollas. Se estás interesado/a en participar os dous días sinala isto no apartado de observacións e, sempre e cando, sobren prazas

avisarémoste para participar nos dous grupos.

Manterial necesario: esterilla, levar roupa deportiva cómoda e calzado axeitado. Máscara de protección individual.

Medidas COVID-19: ver apartado final.

Lugar: Xardín exterior do Multiúsos, Arcade.

Prazas: 12 participantes + monitor/a

Inscripcións: EN LIÑA (enviar ANEXO 1 a

omix@soutomaior.com ou por WhatsApp a 638822868)

Prazo de inscrición: ata o 29 de xuño ou ata cubrir prazas.

ÁREA DE TEMPO LIBRE EDUCATIVO



CIENCIA DIVERTIDA

Breve descripción: actividades para promover a creatividade e a experimentación a través da exploración e da manipulación mediante exercizos moi sinxelos que nos achegan dun xeito lúdico á ciencia e á tecnoloxía para comprender mellor o mundo que nos rodea.

Actividades:

- Construción foguetes de aire.
- Programación de aplicacións sinxelas.
- Fabricación dunhas gafas anaglifas e toma de fotos.
- Creación dun chaveiro con plástico moldeable e inclusión nel dun sistema NFC.
- Creación de tecidos con tecnoloxía.
- Programación e montaxe de robots MBOT.
- Experimentos de laboratorio (cromatografía, ferro dos alimentos (extracción e determinación).
- Deseño 3D.
- Creación de vídeos en stop motion de natureza

Destinatarios/as: 10 a 15 anos

Datas e horarios: desde xoves 2 a venres 31 de xullo; 1h/grupo dous días á semana.

GRUPOS POR IDADES:

grupo 1 - 10 a 12 anos martes e xoves de 10.30 a 11.30

grupo 2 - 10 a 12 anos martes e xoves de 12.00 a 13.00

grupo 3- 13 a 15 anos mércores e venres de 10.30 a 11.30 h

grupo 4 - 13 a 15 anos mércores e venres de 12.00 a 13.00 h

Prazas: 9 participantes/cada grupo + monitorado.

Materiais necesarios: máscara de protección individual.

Medidas COVID-19: ver apartado final.

Lugar: Xardín exterior do Multiúsos, Arcade.

Inscripcións: EN LIÑA (enviar ANEXO 1 a omix@soutomaior.com ou por WhatsApp a 638822868)

Prazo de inscrición: ata o 30 de xuño ou ata cubrir prazas.

EXPLORANDO A NATUREZA

Xincana Medioambiental

Breve descripción: actividade de exploración que se realiza ao longo dun roteiro de pouco máis de 2 kms de duración (ida e volta). O punto de inicio e fin será a Ponte Medieval. No inicio entregárase un pequeno mapa topográfico, e farase unha explicación breve sobre a lectura de mapas. Coa axuda deste mapa comezaremos a exploración do entorno con “pistas” para desenvolver unha xincana interpretativa para o recoñecemento de especies invasoras e autóctonas, a biodiversidade do río e a cultura local.

Destinatarios/as: persoas de todas as idades que queiran coñecer a natureza e explorala dun xeito lúdico e respetuoso.

Datas e horario:

Domingo 12 de xullo

Grupo 1_ 09.30 a 11.30h

Grupo 2_ 12.00 a 14.00 h.

Domingo 23 de agosto

Grupo 1_ 09.30 a 11.30h

Grupo 2_ 12.00 a 14.00 h.

Materiais necesarios: roupa e calzado cómodo adaptado ás condicións climatolóxicas e máscara de protección individual.

Lugar: Soutomaior

Prazas: en cada grupo 12 persoas + monitorado.

Inscripcións: EN LIÑA (enviar ANEXO 1 a omix@soutomaior.com ou por WhatsApp a 638822868)

Prazo de inscrición: ata o xoves 9 de xullo para a actividade do día 12/07/20 e o ata o xoves 20 de agosto para a actividade do día 23 de agosto; ou ata cubrir prazas.



Máis información:

omix@soutomaior.com

TEL. 986 700 822



638 822 868



**INSCRICIÓN
EN LIÑA**

Sigue este enlace

PROTOCOLO DE MEDIDAS DE SEGURIDADE COVID-19

En todas as actividades haberá un protocolo de seguridade e unhas medidas que se pasarán por escrito a todas as persoas inscritas na actividade e que serán de obrigado cumprimento.

Todas as persoas no momento da inscrición terán que cumprimentar unha **declaración responsable xunto coa ficha de inscrición.**

Todas as actividades **realizanse ao aire libre e manteranse todas as normas de seguridade** tanto de desinfección como de distancia física e uso de proteccións individuais.

Nas actividades para as cales se necesiten **mesas desinfectaranse previamente antes do inicio da actividade** por parte do equipo de monitorado.

Cando sexa necesario o uso de material específico propio da actividade cada persoa terá o seu **kit individual de traballo co seu nome para que non sexa intercambiable nin compartido.** Entregárase por parte do Concello.

No caso das actividades que impliquen traballo de **no chan desinfectarase media hora antes do inicio da actividade e ademais cada persoa deberá traer a súa esterilla ou toalla (consultar materiais específicos de cada actividade).**

O **acceso ás actividades será por orde de chegada PREVIA INSCRICIÓN** e será controlado polo monitorado pulverizando as mans das persoas con gel hidroalcohólico.

As **prazas son limitadas para garantir a distancia e cada persoa terá o seu espazo individual de traballo así como as ratios. En todas as actividades teñen preferencia as persoas empadroadas no Concello de Soutomaior.**

O protocolo estará a disposición das persoas **previamente e durante todo o desenvolvemento das actividades. Se algunha persoa o incumpre as normas ou non segue as indicacións do quipo será expulsada da actividade.**

Antes do inicio da actividade é obrigatorio presentar o ANEXO 1 de declaración responsable.