

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

CURSO 2016 / 2017



AREA DE OCIO, CULTURA Y DEPORTE
GRUPO ASPANIAS

ACTIVIDADES DE OCIO Y CULTURA

ANUALES (Octubre 2016 – Mayo 2017)

1 día a la semana

INFORMATICA INTERMEDIA	Los participantes seguirán aprendiendo aspectos relacionados con la informática e internet afianzándose en los conocimientos básicos adquiridos en la informática inicial. La elección de los temas vendrá determinada por las aportaciones e intereses de los participantes.						
							

Federico Olmeda	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:15 – 19:45 h
------------------------	--------------	--------	-----------	--------	---------	--------	------------------------

SEVILLANAS	Los participantes de esta modalidad de baile ensayarán las coreografías correspondientes para luego poder representarlas en los diferentes festivales que se organicen.						
							

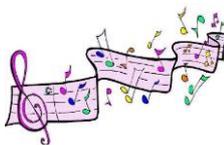
Puentesauco G3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:45 – 19:45 h
-----------------------	--------------	--------	-----------	--------	---------	--------	------------------------

TEATRO	Con esta actividad, a través de la memorización de textos sencillos, se pretende potenciar las habilidades sociales de los participantes. Cada participante representará un pequeño papel en una obra de teatro que se escenificará en los diferentes festivales que se organicen así como en otros certámenes relacionados con las artes escénicas.						
							

Federico Olmeda	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:15 – 19:45 h
------------------------	-------	---------------	-----------	--------	---------	--------	------------------------

GIMNASIA	El objetivo de esta actividad es mejorar la condición física general de los participantes, así como la coordinación. También se pretende facilitar el desarrollo de habilidades motoras a través de la creatividad y expresividad. Se diseñará una tabla de ejercicios físicos de baja intensidad que más tarde se mostrará en los diferentes festivales que se organicen.						
							

Federico Olmeda	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:15 – 19:45 h
------------------------	-------	--------	------------------	--------	---------	--------	------------------------

EXPRESIÓN MUSICAL	En esta actividad usaremos la música y/o sus elementos (sonido, ritmo, melodía....) para facilitar y promover la comunicación, la expresión así como la movilización del grupo.						
							

Federico Olmeda	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:15 – 19:15 h
------------------------	-------	--------	------------------	--------	---------	--------	------------------------

NUEVA 

ACTIVIDADES DE OCIO Y CULTURA

MANUALIDADES							
	El objetivo de esta actividad será facilitar el desarrollo de habilidades como la creatividad, expresividad, trabajo en grupo... a través de actividades artísticas. A la vez, se desarrollarán hábitos de limpieza, orden y cuidado.						
Federico Olmeda	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:15 – 19:15 h

INFORMATICA AVANZADA							
	Con esta actividad se pretende potenciar y facilitar el acceso a la educación, el conocimiento y la cultura a través de las nuevas tecnologías, adaptándose a los intereses y necesidades de cada participante. Profundizarán en los diferentes programas Office, correo electrónico, mail, redes sociales, buscadores de internet...						
Foro Solidario C.B.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	19:00 – 20:00 h

CLUB OCIO EBO							
	Los participantes de esta actividad serán los jóvenes con capacidades diversas con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años. A principio de cada trimestre, elegirán junto con las personas voluntarias, las actividades que quieren realizar durante los siguientes meses. Nota: Esta actividad tiene un coste trimestral para poder asumir los gastos de cada salida o actividad realizada.						
Federico Olmeda	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	17:30 – 19:30 h

2 días a la semana

BAILE							
	Los participantes de esta actividad elegirán varias canciones y a partir de ahí, se irá componiendo las coreografías correspondientes para luego poder representarlo en los diferentes festivales que se organicen. Para una mayor atención a los participantes, se dividirán en dos grupos en función de las necesidades de apoyo de los mismos.						
Federico Olmeda	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:15 – 19:15 h

2 días al mes

MULTIACTIVIDAD	(*) Actividad destinada a usuarios de Residencia G3 del Grupo Aspanias FRECUENCIA: Quincenal						
	Los participantes de esta actividad realizarán diferentes actividades de ocio en función de los intereses del grupo.						
Puentesauco G3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:30 – 19:45

ACTIVIDADES DE OCIO Y CULTURA

ACTIVIDADES PUNTUALES Y DE LIBRE ELECCIÓN

CLUB OCIO							
	(*) Actividad destinada a usuarios del Ámbito Residencial del Grupo Aspanias						
	Se pretende favorecer la integración de las personas con capacidades diversas en la comunidad a través de salidas por el barrio y participando en las actividades que se ofertan en la comunidad.						
Residencia G3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	17:00 – 19:00 h 18:00 – 20:00 h
Residencia Quintan.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	17:00 – 19:00 h

PANDILLAS							
	Los participantes de esta actividad elegirán las actividades que desean hacer dentro de la oferta cultural de la ciudad en una reunión previa a la salida que se mantendrá con las personas que componen cada pandilla.						
	Entre todas las personas que se apunten a esta actividad se organizarán las pandillas en función de sus gustos y preferencias.						
A convenir	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de semana	A convenir

COSTURA							
	CUATRIMESTRE: Octubre 2016 – Enero 2017 FRECUENCIA: Quincenal						
	El objetivo de esta actividad es proporcionar a los participantes nociones básicas en costura teniendo en cuenta las habilidades específicas de cada uno de ellos.						
Federico Olmeda	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:15 – 19:45 h

TALLER COCINA							
	CUATRIMESTRE: Octubre 2016 – Enero 2017 y Febrero 2017 – Mayo 2017 FRECUENCIA: Mensual						
	Los participantes de esta actividad aprenderán a elaborar platos sencillos y saludables que después de cocinar, podrán degustar.						
Puentesauco G3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:15 – 20:00 h

OTRAS

EXCURSIONES	Los participantes de esta actividad podrán disfrutar de un día de ocio aprovechando los recursos naturales, culturales, lúdicos, etc de cualquier entorno fuera de Burgos capital.						
CARNAVAL	Participación en el tradicional desfile de Carnaval organizado por el Ayuntamiento de Burgos en el que colaboran y participan todos los grupos de interés del Grupo Aspanias.						
NOTA: Se enviará carta específica de ambas actividades para que todas las personas que están interesadas se puedan apuntar.							

ACTIVIDADES DE DEPORTE

ANUALES (Octubre 2016 – Mayo 2017)

I día a la semana

TENIS MESA							
	En esta actividad deportiva aprenderás a manejar la pala y a coordinarte. Este deporte estimula la concentración, mejora la coordinación oculo-manual y la función motora. Realizaremos precalentamientos, ejercicios técnicos, así como juegos y torneos para disfrutar de la práctica de este deporte.						
Por determinar	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:15 – 19:30 h

ATLETISMO							
	En esta actividad compuesta por diferentes pruebas deportivas como carreras, saltos y lanzamientos, conoceremos tanto los aspectos técnicos como los tácticos. Como complemento a los entrenamientos semanales, se podrá participar en diferentes campeonatos o pruebas.						
San Amaro	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:00 – 20:00 h

PETANCA							
	En esta actividad deportiva conoceremos tanto los aspectos técnicos como los tácticos en los entrenamientos semanales, conociendo los materiales y reglas del juego. Como complemento a los entrenamientos semanales, se podrá participar en diferentes campeonatos tanto regionales como nacionales.						
Pistas El Silo Capiscol	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:15 – 19:30 h

TENIS							
	Esta actividad deportiva está enmarcada dentro de la Fundación Rafa Nadal, la cual financia estos entrenamientos semanales con el objetivo de normalizar la vida de las personas con capacidades diversas a través del tenis. Aprenderás conceptos y técnica de este deporte, y la posibilidad de participar en los campeonatos nacionales que se organizan.						
Pistas El Plantío	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	11:00 – 12:00 h

NATACIÓN							
	En esta práctica deportiva conoceremos tanto los aspectos técnicos como los tácticos en los entrenamientos semanales, conociendo los diferentes estilos. Como complemento a los entrenamientos semanales, se podrá participar en diferentes campeonatos tanto regionales como nacionales así como en la Liga Regional FECLEDMI. Se realizarán dos grupos en función de los conocimientos previos y nivel técnico del deporte.						
Piscinas El Silo Capiscol	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:45 – 20:00 h

ACTIVIDADES DE DEPORTE

BOLOS							
	En esta práctica deportiva de equipo conoceremos tanto los aspectos técnicos como los tácticos en los entrenamientos semanales, conociendo el reglamento y las normas de juego. Como complemento a los entrenamientos semanales, se podrá participar en diferentes campeonatos tanto provinciales como regionales.						
Big Bolera	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	11:30 – 13:00 h

2 días a la semana

FUTBOL SALA							
	En esta práctica deportiva de equipo conoceremos tanto los aspectos técnicos como los tácticos en los entrenamientos semanales, conociendo el reglamento y las normas de juego. Como complemento a los entrenamientos semanales, se podrá participar en diferentes campeonatos tanto regionales como nacionales así como en la Liga Regional FELEDMI. Se realizarán varios equipos en función de las habilidades deportivas de cada participante.						
Mariano Gaspar	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:45 – 20:00 h 19:45 – 21:00 h

BALONCESTO							
	En esta práctica deportiva de equipo conoceremos tanto los aspectos técnicos como los tácticos en los entrenamientos semanales, conociendo el reglamento y las normas de juego. Como complemento a los entrenamientos semanales, se podrá participar en diferentes campeonatos tanto regionales como nacionales así como en la Liga Regional FELEDMI. Se realizarán varios equipos en función de las habilidades deportivas de cada participante.						
José Luis Talamillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	17:45 – 19:00 h 18:45 – 20:00 h

ACTIVIDADES PUNTUALES Y DE LIBRE ELECCIÓN

GRUPO MONTAÑA Y RUTAS MEDIOAMBIENTALES							
	<p>FRECUENCIA: Mensual</p> <p>Nuestra intención es que descubras nuevos lugares de la provincia de Burgos y provincias cercanas a la vez que pasamos un buen rato disfrutando de la naturaleza. Para ello tienes dos opciones:</p> <p>Grupo de Montaña: realizaremos rutas de dificultad media – alta.</p> <p>Rutas Medioambientales: realizaremos rutas de dificultad baja – media.</p>						
Variable	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de semana	Mañana / tarde

CICLISMO MTB							
	<p>FRECUENCIA: Mensual</p> <p>Si te gusta montar en bici o quieres mejorar, el Grupo Ciclista te está esperando. Realizaremos rutas por las cercanías de Burgos, pero también participaremos en eventos como el Día de la Bici o carreras. Realizaremos talleres de formación para que saques el mayor provecho a tu bici.</p> <p>Requisito: Disponer de bici y casco.</p>						
Variable	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Domingo	Mañana

ACTIVIDADES DE DEPORTE

HOCKEY INTERIOR								NUEVA 
	FRECUENCIA: Mensual							
El hockey interior es una adaptación del hockey sobre hielo para deportistas con discapacidad intelectual enmarcado dentro de las modalidades incluidas dentro de los Juegos de Invierno de Special Olympics. Esta modalidad deportiva se caracteriza por los materiales con los que se practica y compete.								
Puentesauco – G3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Por determinar	

PADEL								
	CUATRIMESTRE: Febrero 2017 – Mayo 2017							
FRECUENCIA: Quincenal								
El pádel es un deporte que se practica por parejas y que se empezó a practicar en la temporada anterior. A lo largo de un cuatrimestre que conoceremos los aspectos técnicos y tácticos de esta modalidad deportiva con el fin de ponerlos en práctica en partidos amistosos, encuentros deportivos o campeonatos.								
Por determinar	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:45 – 20:15 h	

Te esperamos!

PROCESO DE DISTRIBUCIÓN EN ACTIVIDADES

La distribución de los participantes en la actividades elegidas se realizarán atendiendo a varios criterios:

1. Todas las personas que entreguen la ficha de inscripción, participarán **al menos en una actividad de las que hayan elegido.**
2. **Aquellas personas que hayan elegido sólo una actividad,** tendrán preferencia por encima de aquellos que hayan elegido más de una.
3. **Se tendrá en cuenta el orden de preferencia de las actividades** en caso de que en alguna de ellas se supere el número máximo de participantes.



PROCESO DE INSCRIPCIÓN - PROGRAMA ACTIVIDADES 2016 - 2017

Plazos de inscripción

Del **lunes 5 al jueves 15 de Septiembre 2016.**

Se entregará la **Hoja de inscripción** en el Área de Ocio, Cultura y Deporte de Aspanias ubicado en las Oficinas de Federico Olmeda dentro del siguiente **horario en el mes de Septiembre:**

- ✓ **De Lunes a Jueves:** 9:00 – 15:00 h /16:00 – 18:00 h.
- ✓ **Viernes:** 9:00 – 15:00 h.

La inscripción se realizará de forma presencial. Se podrán elegir un máximo de dos actividades anuales y una actividad puntual. En las actividades anuales, se deberá marcar con el número 1 y el número 2 según el orden de preferencia. También se podrá elegir una actividad de libre elección.

Listados provisional de admitidos y reserva

A **partir del miércoles 21 de Septiembre** se colgarán en los tabloneros de las Oficinas de Federico Olmeda así como en los diferentes Centros del Grupo Aspanias.

Pruebas deportivas de nivel

Estas pruebas son **OBLIGATORIAS** para todas aquellas personas apuntadas a los deportes abajo mencionados. Se recordarán dichas pruebas mediante envío de carta.

Lunes 26 de Septiembre: Fútbol sala

Martes 27 de Septiembre: Natación

Miércoles 28 de Septiembre: Baloncesto

Reunión Familias

El **jueves 29 de Septiembre** tendrá lugar en las Oficinas de Federico Olmeda de 18:30 a 19:30 h una reunión con familiares de los participantes, donde presentaremos el programa de actividades, daremos a conocer nuestra organización y resolveremos cualquier tipo de duda.

Listados definitivo de admitidos y reserva

A **partir del lunes 3 de Octubre** se colgarán en los tabloneros de las Oficinas de Federico Olmeda así como en los diferentes Centros del Grupo Aspanias.

Inicio y fin actividades

El programa de actividades comenzará el **lunes 10 de Octubre** de 2016. El primer día de actividad se entregará y dará a conocer a los participantes el **Reglamento de Ocio y Deporte**.

El programa de actividades finalizará el 31 de Mayo de 2017.