

UNIVERSIDAD POPULAR

Oferta curso 2022/2023
3^{er} trimestre

ARTES PLÁSTICAS
SALUD Y BIENESTAR
DANZA Y ARTES ESCÉNICAS
FORMATIVAS
IMAGEN

CERÁMICA

Profesor/a:

Máximo: 20 personas por taller

Precio: 90 euros trimestrales

Ven a aprender y a disfrutar de la cerámica, no importa si no tienes experiencia previa o si vienes de otras disciplinas del arte o de las manualidades.

Las clases son personalizadas y abarcan todas las disciplinas del mundo de la cerámica. Torno de alfarero, modelado clásico, esculturas contemporáneas, murales, bajorrelieves, decoración con grasas, cuerda seca, engobes, óxidos y técnicas japonesas de cocción como el Raku.

Taller totalmente equipado y ayuda profesional necesaria en todo momento para que puedas crear verdaderas obras de arte.

Lunes

10:00 a 14:00

Lunes y miércoles

17:00 a 19:00

19:00 a 21:00

Viernes

10:00 a 14:00

DIBUJO Y PINTURA

Profesor/a:

Máximo: 20 personas por taller

Precio: 90 euros trimestrales

En el taller se da una enseñanza personalizada, dirigida los distintos niveles de conocimiento pictórico del alumnado. Nivel de iniciación partiendo de la enseñanza del dibujo del natural y el conocimiento y aplicación del color, pintura de caballete óleo y acrílico, acuarela y técnicas secas del color, lapicero, pastel, ceras et. Nivel medio y alto dirigido a los alumnos con conocimientos previos, a los que se adaptará la enseñanza en función de estos, dependiendo de sus necesidades y gustos, aplicación tanto teórica como práctica, color, técnicas, composición, dirigida a su ampliación de conocimientos y desarrollo de su propio estilo. El curso se completa con exposiciones colectivas de los grupos.

Lunes y jueves

9:45 a 11:45

11:45 a 13:45

17:00 a 19:00

19:00 a 21:00

ORFEBRERÍA Y JOYERÍA ARTÍSTICA

Profesor/a:

Máximo: 10 personas por taller

Precio: 73 euros trimestrales

En este taller de joyería artesanal se aprenderá a diseñar y crear joyas. Trabajaremos con metales (Plata, cobre, latón y alpaca), con piedras u otros materiales. Se enseñará a soldar, fundir, forjar y otra técnicas. Conoceremos las ceras para hacer fundición a cera perdida.

Martes

10:30 a 12:30

17:00 a 19:00

Miércoles

10:30 a 12:30

19:00 a 21:00

Jueves

10:30 a 12:30

19:00 a 21:00

RESTAURACIÓN DE MUEBLES

Profesor/a:

Máximo: 20 personas por taller

Precio: 73 euros trimestrales

El taller está abierto a todas aquellas personas que quieran desarrollar todas aquellas técnicas que permiten recuperar el mueble, desinfección, consolidación, limpieza, confección de piezas y arreglo de las estructuras para devolver al mueble restaurado toda su belleza.

Martes

10:30 a 12:30

17:00 a 19:00

19:00 a 21:00

Miércoles

10:30 a 12:30

17:00 a 19:00

19:00 a 21:00

Jueves

10:30 a 12:30

ILUSTRACIÓN – Colegio Hipatia

Profesor/a:

Máximo: 20 personas por taller

Precio: 90 euros trimestrales

El propósito del curso de ilustración, es aprender a desarrollar un estilo propio de dibujo, potenciando la creatividad del alumnado y adquiriendo las habilidades necesarias para ejecutar las técnicas que ayuden a que sus ilustraciones tengan un gran valor artístico y visual. Durante el curso de Ilustración, se irá adquiriendo una formación en todos los campos, como volumen y anatomía, creación de personajes, perspectiva, lápiz y entintado, ilustración, técnicas, conceptos y color. Todo ello desde un punto de vista teórico y práctico.

No son necesarios conocimientos previos.

Lunes y miércoles

19:00 a 21:00

Martes y jueves

19:00 a 21:00

ESPARTO – Colegio Hipatia

Profesor/a:

Máximo: 16 personas por taller

Precio: 73 euros trimestrales

El objetivo es difundir la cultura del esparto, declarada Patrimonio Cultural Inmaterial, a través de la faceta de creación de artesanía, a lo largo del curso y mediante aspectos como el aprendizaje de los tejidos, costuras, etc. en la realización de trabajos de creación propia, a la vez que se conciencia de la importancia de la fibra vegetal para el medio ambiente y su sostenibilidad.

Miércoles

18:00 a 20:00

ENCUADERNACIÓN ARTÍSTICA

Profesor/a:

Máximo: 10 personas por taller

Precio: 73 euros trimestrales

El taller de encuadernación va encaminado al conocimiento y valoración del libro como objeto en sí y como depositario inseparable de su contenido. Para ello se parte de la construcción de un libro en blanco, con encuadernación holandesa y lomo plano, que permite iniciarse en los conocimientos básicos, costura, enlomado y construcción de tapas sueltas, seguido de un segundo libro con lomo redondo y cajo. En el siguiente paso se trabaja con un libro ya impreso, que habrán de encuadernar de nuevo; de este modo toman contacto también con la restauración del documento gráfico, debiendo además adecuarse la decoración exterior al contenido de la obra y a la conservación de las tapas originales. Por último se acomete la encuadernación en piel.

Miércoles

10:00 a 12:00

Jueves

17:00 a 19:00

19:00 a 21:00

PATCHWORK

Profesor/a:

Máximo: 15 personas por taller

Precio: 73 euros trimestrales

El patchwork es el arte de unir telas de diferentes colores y tamaños (retales) utilizando múltiples técnicas para llegar a formar distintos motivos y objetos útiles o simplemente decorativos (colchas, manteles, cojines, tapices, cuadros, cestas, cajas, etc.). Es un arte que persigue la precisión en el trazado, corte y ensamblado de las piezas de tela, pero para su práctica no se necesita ningún tipo de experiencia anterior.

NIVEL AVANZADO

Miércoles

17:00 a 19:00

NIVEL INICIAL

Miércoles

19:00 a 21:00

CORTE Y CONFECCIÓN

Profesor/a:

Máximo: 15 personas por taller

Precio: 81 euros trimestrales

NIVEL I (nivel orientativo)

No necesita conocimientos previos.

Se aprenderá a coser a mano y a máquina. Hilvanar, costura doble, sobrehilado, poner cremalleras, etc. y se iniciará en el patronaje.

Martes y jueves

11:30 a 13:00

18:30 a 20:00

NIVEL II (nivel orientativo)

Necesita conocimientos del nivel I. Se perfeccionarán los tipos de costuras necesarias para la confección y se perfeccionará el patronaje.

Martes y jueves

10:00 a 11:30

17:00 a 18:30

YOGA

Profesor/a:

Máximo: 20 personas por taller

Precio: 98,01 euros trimestrales (3h)/83,49 euros trimestrales (1,5h)

Hatha Yoga o Yoga físico, es el más conocido y practicado en Occidente. Sus técnicas actúan directamente sobre el cuerpo-mente, purificándolo, brindando armonía y equilibrio. El Hatha Yoga, nos propone, relajarnos, desarrollar nuestra respiración y un programa de posturas que actúa sobre todos los músculos, nervios, glándulas y órganos del cuerpo.

Lunes y miércoles

10:00 a 11:30

11:30 a 13:00

17:00 a 18:30

18:30 a 20:00

Hatha Vinyasa es respiración y movimiento coordinados.

Es una variante más dinámica del Hatha yoga. Se realiza de una forma más fluida, enlazando una postura con otra a través de distintos vinyasa. Es recomendable tener conocimiento de las posturas y buena disponibilidad física.

Viernes

10:00-11:30

Yoga somático. Una forma segura para liberar las tensiones de tu cuerpo, alinearlo y fortalecerlo. Un método que te ayuda a reprogramar los patrones de tu cuerpo y de tu mente, devolviendo la vitalidad a todo tu ser.

Viernes

11.30 a 13.00

TAI CHI

Profesor/a:

Máximo: 20 personas por taller

Precio: 83,49 euros trimestral

Principios y aplicaciones del movimiento y la quietud, relajación y fortalecimiento, conexión cuerpo-energía-mente, ejercicio psico-físico y energético suave que nos aporta armonía y salud.

El Tai Chi Chuan, más conocido con el nombre abreviado de Tai Chi, es una disciplina centenaria de origen chino e influencia taoísta que evolucionó desde un arte marcial interno hasta la práctica deportiva, energética, terapéutica y psicofísica popularizada en la actualidad en todo el mundo.

El objetivo del taller es dar a conocer este bello arte a personas de cualquier edad para aprender a relajar y tonificar, adquirir una buena forma física y mental a partir de la suavidad y la fluidez de los movimientos, aumentar nuestra energía vital (Chi) y potenciar la concentración, el equilibrio y la reeducación postural para aplicarlo en nuestra vida cotidiana como un excelente método de salud, bienestar y longevidad

NIVEL I

Martes

18:00 a 19:30

Jueves

10:00 a 11:30

NIVEL II

Jueves

19:30 a 21:00

CHI KUNG (QI GONG)

Profesor/a:

Máximo: 20 personas por taller

Precio: 83,49 euros trimestrales

En el Chi Kung, una disciplina asociada con el Tai Chi y perteneciente a la Medicina Tradicional China, el trabajo corporal tanto dinámico como estático (desbloqueo de articulaciones, estiramientos, torsiones, coordinación y motricidad, reeducación postural...) unido al entrenamiento respiratorio y la concentración nos proporciona una conciencia de nosotros mismos como una unidad conformada por tres realidades inseparables del Ser: cuerpo, energía y mente.

El potencial terapéutico del Chi Kung se desarrolla a partir de ejercicios suaves de relajación y tonificación, respiración, activación energética, concentración y conciencia corporal que nos aportan la prevención y el tratamiento de numerosas enfermedades y dolencias, con resultados muy favorables gracias a los efectos benéficos derivados de un masaje de todos los órganos y vísceras, tejidos conjuntivos, músculos, tendones, articulaciones, huesos y diferentes sistemas que conforman el organismo.

NIVEL I

Martes

10:00 a 11:30

Jueves

18:00 a 19:30

NIVEL II

Martes

19:30 a 21:00

DANZA ORIENTAL

Profesor/a:

Máximo: 18 personas por taller

Precio: 83,49 euros trimestrales

La Danza Oriental o Raqs Sharqi en árabe reúne un amplio abanico dentro de la diversidad de géneros y estilos de danza del mundo árabe abarcando desde la ancestral Danza del Vientre hasta folclores de distintos países y fantasías orientales.

Se trata de una bella y milenaria danza que se caracteriza por sus movimientos suaves y fluidos, así como otros más energéticos y dinámicos que disocian y coordinan a la vez las diferentes partes del cuerpo.

En las clases se trabaja la colocación postural, la conciencia corporal, técnica y desarrollo de los movimientos, secuencias y coreografías así como un acercamiento a la música árabe en sus distintos ritmos y géneros musicales pudiendo practicar esta disciplina personas de cualquier edad sin necesidad de conocimientos previos.

Algunos de los beneficios que se obtienen con su práctica son: la mejora de las condiciones físicas, la postura corporal y la flexibilidad general específicamente en caderas, vientre y pelvis; la coordinación, psicomotricidad y conciencia corporal; aumenta la autoestima, la confianza y eleva el estado de ánimo. Con el ejercicio y la música se liberan endorfinas creando una situación de bienestar y aumento de la memoria a través del aprendizaje de las secuencias y coreografías.

Durante las clases de danza oriental además de aprender y disfrutar bailando se desarrolla la expresión y la creación artística.

NIVEL I

Miércoles

17:00 a 18:30

NIVEL II

Lunes

18:30 a 20:00

Miércoles

10:00 a 11:30

NIVEL III

Martes

17:00 a 18:30

Miércoles

18:30 a 20:00

FLAMENCO – Auditorio P. Bardem

Profesor/a:

Máximo: 15 personas por taller

Precio: 69 euros trimestrales

- Durante la primera etapa o trimestre del taller, nos centraremos como toma de contacto con el flamenco, en ir conociendo los ritmos y compases más elementales y básicos para el desarrollo del baile.
- Localizaremos los elementos y sonidos varios que podemos producir y utilizar, ya sean las palmas, las puntas de los zapatos, los tacones, partes del cuerpo.....etc.
- Conoceremos pautas de coordinación del cuerpo para realizar movimientos en los cuales nos sintamos poco a poco más cómodos con este lenguaje flamenco.
- Se hará gran hincapié, en el conocimiento y estudio de los cantes, ya que son parte esencial para el desarrollo de la danza, al igual que se iniciará de forma sencilla, una introducción a los conocimientos musicales básicos.
- También se dará importancia a la forma física, la cual complementa y ayuda al desarrollo de la danza. Se trabajará la resistencia, la fuerza, la velocidad de reacción, la flexibilidad, etc; y todo aquello que nos aporte mejora en nuestro dominio del cuerpo, y además bienestar.
- El fin, es adquirir herramientas para el entendimiento de los “palos” flamencos, hasta que dominemos este lenguaje y podamos expresarnos a través de la danza con total autonomía y sabiendo reconocer las pautas a seguir, pudiendo improvisar nosotros mismos nuestras coreografías con total coherencia y conocimiento.

NIVEL II

Miércoles

19:00 a 20:30

NIVEL III

Lunes

19:00 a 20:30

NIVEL IV

Jueves

20:30 a 22:00

NIVEL V

Miércoles

20:30 a 22:00

TÉCNICA Y COMPÁS

NIVEL INTERMEDIO

Martes

20:30 a 22:00

NIVEL AVANZADO

Lunes

20:30 a 22:00

COREOGRAFÍA FLAMENCA CON COMPLEMENTOS - *NUEVO*

Taller práctico de utilización de complementos tradicionales en la danza española y el baile flamenco tales como Palillos, Abanico y Mantón.

Enfocado a desarrollar breves coreografías con estos elementos.

No es necesario un alto nivel de conocimiento en esta disciplina, aunque se recomienda tener contacto con este estilo musical y su compás.

Será necesario aportar desde el primer día estos 3 elementos, así como ropa cómoda y calzado diferente al de la calle.

Jueves

19:00 a 20:30

DANCE-FIT (*Gimnasia bailada*)

Profesor/a:

Máximo: 11-15 personas

Precio: 69 euros trimestrales

Creada como un ejercicio hecho a la medida de cada persona, ya sea para ponerse en forma o conocer más el esquema corporal. Utilizando movimientos bailados sencillos y divertidos.

Es una original combinación de baile y ejercicio que además cuenta con una parte de flexibilidad y equilibrio permitiendo aplicar adecuadamente la respiración al movimiento.

Las clases se componen de un calentamiento de todos los grupos musculares y una serie de dinámicas variadas de ejercicios cardiovasculares en las que se incluye el juego colectivo.

Baile, flexibilidad y relajación al final.

Conseguir fuerza, control, armonía, sincronización y una mejora física y de la salud en general.

Sentir el cuerpo en movimiento como medio de expresión.

NIVEL INICIAL

Jueves

10:00 a 11:30

NIVEL MEDIO

Martes

11:30 a 13:00

Jueves

11:30 a 13:00

STRETCHING

Profesor/a:

Máximo: 11 personas

Precio: 69 euros trimestrales

Stretching corporal: significa "estiramiento" y su principal objetivo es lograr una amplia movilidad corporal. La clase va dirigida a todas las personas que quieran mejorar su flexibilidad, a partir de una mezcla de ejercicios que han surgido de la gimnasia tradicional, la danza clásica, el yoga-pilates y el thaichi.

Jueves

17:30 a 19:00

DANZA MODERNA

Profesor/a:

Máximo: 15 personas

Precio: 69 euros trimestrales

Clase de danza moderna con calentamiento previo para la colocación del cuerpo acompañados de trabajo de abdominales y estiramiento, diagonales bailadas para conseguir técnica y parte coreográfica donde se utilizaran varios estilos de danza moderna, lirical-jazz, musical y danza contemporánea.

Toda la clase como y la coreografía final será enfocada según el nivel de cada alumno/a para que aprenda, mejore o perfeccione su técnica, ritmo, espacio escénico de una manera dinámica y divertida.

NIVEL INICIAL

Martes

19:00 a 20:30

Jueves

19:00 a 20:30

DANZA CONTEMPORÁNEA

Profesor/a:

Máximo: 15 personas

Precio: 69 euros trimestrales

Es una fusión de diferentes estilos cuya base se encuentra en el ballet clásico, pero libre de la disciplina de este estilo. Por el contrario se caracteriza por una libertad en los movimientos y en la expresión corporal.

NIVEL MEDIO-AVANZADO

Martes

20:30 a 22:00

TEATRO (MAÑANAS)

Profesor/a:

Máximo: 20 personas por taller

Precio: 69 euros trimestrales (1,5h)-81 euros trimestrales (3h)

Aprende a desarrollar la atención, la concentración y la adaptación a las distintas circunstancias. Desde el juego aprende a dominar las técnicas de teatro que utilizará luego en la creación de personajes y en el trabajo en obra

NIVEL INICIAL-MEDIO

Martes

11:00 a 12:30

NIVEL AVANZADO II

Lunes y miércoles

11:00 a 12:30

TEATRO (TARDES)

Profesor/a:

Máximo: 20 personas por taller

Precio: 73 euros trimestrales

Para toda persona que teniendo o sin tener experiencia teatral, quiera realizar una actividad lúdica que le permita desarrollarse emocional y físicamente utilizando el juego, la música y la diversión como medios.

Iniciación de interpretación del teatro musical: coreografías y escenografías con el fin de expresarse libremente con el cuerpo en movimiento.

NIVEL INICIAL

Lunes

19:00 a 21:00

NIVEL AVANZADO

Jueves

19:00 a 21:00

TEATRO PARA JÓVENES

Profesor/a:

Máximo: 15 personas por taller

Precio: 45 euros trimestrales

Lunes:

17:45 a 19:00

Martes:

17:45 a 19:00

19:00 a 20:15

Miércoles:

17:45 a 19:00

20:00 a 21:15

Matrículas del 1-15 de septiembre en

<https://inscripciones.rivasciudad.es/>

INGLÉS

Profesor/a:

Máximo: 20 personas por taller

Precio: 81 euros trimestrales

El objetivo es aprender inglés con una metodología amena, variada y participativa, adaptada a las necesidades del alumnado adulto y orientada a obtener el mayor aprovechamiento de la clase sin estar sometido a la presión de los exámenes.

NIVEL BÁSICO

Present Simple, Past Simple, Present Continuous, pronombres personales, saludos, despedidas, genitivo sajón, verbos irregulares, cultura británica, cómo defenderse en situaciones cotidianas.

Martes y jueves

11:30 a 13:00

NIVEL BÁSICO II

Iniciación a los futuros, tiempos perfectos y Past Continuous, pronombres personales, adverbs/adjectives, questions forms/Relatives, sustantivos contables e incontables, videos/audios.

En este curso se tratará de fomentar la mayor participación y desarrollo del alumnado en áreas como el Listening y el Speaking.

Lunes y miércoles

11:30 a 13:00

NIVEL INTERMEDIO

Tiempos perfectos (estructuras y usos), futuros, connectors, reported speech, phrasal verbs.

En este curso se estimulará de manera intensiva una mayor participación y desarrollo del alumnado en áreas como el Listening y el Speaking. Estas materias ocuparán aproximadamente entre un 50 y un 70% de la clase.

Lunes y miércoles

10:00 a 11:30

NIVEL AVANZADO

Phrasal verbs, condicionales (If/Wish), pasiva, reported speech, modals, connectors (conjunctions), vocabulario avanzado, actividades enfocadas a que el alumnado desarrolle al máximo su capacidad para entender y expresarse en Inglés (discusiones en grupo/proyectos de grupo, breves charlas sobre un video/audio, lectura de un libro que servirá de apoyo para crear comentarios de texto y discusiones en clase).

Martes y jueves

10:00 a 11:30

DIGITALIZACIÓN PARA PERSONAS ADULTAS

Profesor/a:

Máximo: 15 personas por taller

Precio: 81 euros trimestrales

Aprende a manejarte con el ordenador, con el móvil o con la tablet. Piérdele miedo a las nuevas tecnologías. Aprende a comprar online, a relacionarte con la administración o con el banco. Saber reservar billetes de avión, hoteles, entradas al teatro, cine, etc. Esto y mucho más en un curso único para personas adultas que quieran aprender a desenvolverse en el mundo digital.

Lunes y miércoles

10:00 a 11:30

11:30 a 13:00

Martes y jueves

10:00 a 11:30

11:30 a 13:00

Hª DEL ARTE

Profesor/a:

Máximo: 45 personas

Precio: 69 euros trimestrales

Arte Egipcio

Obras de arte monumentales de carácter simbólico, funerario o religioso.

Martes

10:30 a 12:00

Hª DEL ARTE

Profesor/a:

Máximo: 25 personas

Precio: 69 euros trimestrales

Arte sobre el mapa

Un viaje a aquellas ciudades que conservan las huellas de nuestra cultura y el patrimonio artístico de la humanidad.

Jueves

11:00 a 12:30

Hª DEL ARTE

Profesor/a:

Máximo: 25 personas

Precio: 69 euros trimestrales

Pintura, Arte e Iconografía

Claves para su interpretación.

Viernes

19:00 a 20:30

CONOCER MADRID

Máximo: 25 personas por grupo

Precio: 69 euros trimestrales

Las clases se desarrollan mitad en el aula y mitad visitando los lugares estudiados.

Grupo 1: Madrid Barrio a Barrio

La cultura y el arte de Madrid, desde la zona más castiza de Embajadores y Lavapiés hasta los rascacielos más modernos.

Profesor/a:

1er y 3er sábado de 11:00 a 12:30

Grupo 2: Madrid antes de ser Madrid

Los orígenes: Madrid medieval, Madrid cristiano y el Madrid de los Reyes Católicos

Profesor/a:

2º y 4º sábado de 11:00 a 12:30

Hª DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Profesor/a:

Máximo: 25 personas por taller

Precio: 73 euros trimestrales

Los cursos estarán dirigidos a todas aquellas personas que deseen conocer en profundidad los datos histórico-artísticos de nuestra capital y de su comunidad, desde los orígenes hasta la actualidad. Todos estos datos se acompañarán de leyendas, anécdotas y curiosidades que harán más ameno el aprendizaje. Para complementar las clases en el aula se realizarán salidas y visitas culturales a los distintos lugares relacionados con los contenidos de la programación

Miércoles de 10:00 a 12:00

Jueves de 10:00 a 12:00

Sábados alternos de 10:00 a 12:00 (entradas a museos incluidas)

INICIACIÓN A LA FOTOGRAFÍA + EDICIÓN

Profesor/a: Juan Plaza

Precio: 73 euros trimestrales

Máximo: 15 personas por taller

Aprende de forma práctica a usar tu cámara y a mejorar tus fotografías a través de la técnica, composición y edición. Clases teóricas y prácticas de los diferentes géneros fotográficos.

Puesta en común aprendiendo de los grandes maestros y de los compañeros.

Técnica de cámara, composición, iluminación y edición con Photoshop y Lightroom.

Requisitos: Cámara digital (con funciones manuales) y ordenador portátil.

Lunes

17:30 a 19:30

Jueves

11:30 a 13:30

17:30 a 19:30

FOTOGRAFÍA AVANZADA + EDICIÓN

Profesor/a: Juan Plaza

Precio: 73 euros trimestrales

Máximo: 15 personas por taller

Afianza y mejora tus conocimientos de fotografía.

Prácticas en conexión con otros colectivos y actividades de Rivas. Sesiones teóricas y prácticas sobre técnicas y géneros fotográficos: Paisaje, macrofotografía, foto de calle, reportaje y fotodocumentalismo, fotografía creativa, Retrato (ambientado y de estudio), iluminación avanzada con luz continua, flashes de estudio y de mano (Strobist).

Técnicas avanzadas de edición con Photoshop y Lightroom. Trabajos individuales y grupales, puesta en común, métodos de aprendizaje colectivo.

Requisitos: Conocimientos básicos de fotografía y edición. Cámara digital (con funciones manuales) y ordenador portátil.

Lunes

19:30 a 21:30

Martes

11:30 a 13:30