

¿QUÉ NIVEL DEBO ESCOGER EN LOS TALLERES?

1º BUSCA EL TALLER EN EL QUE ESTÁS INTERESADA/O.

2º Y BUSCA LOS REQUISITOS QUE TE PIDEN EN CADA UNO DE LOS NIVELES.

BAILES			
BAILES DE SALÓN			
NIVEL	REQUISITOS	CONTENIDOS	OBSERVACIONES
INICIAL (NIVEL I)	- Para personas que quieren empezar desde cero. - También para personas que tienen nociones básicas pero quieren perfeccionarlas.	Aprenderán los pasos básicos para bailar bachatas, cha cha cha, merengue, pasodoble...	Se valorará el nivel de cada persona, siendo posible una modificación en el nivel solicitado.
INTERMEDIO (NIVEL II)	- Para personas que ya tienen los conocimientos básicos de estos bailes.	Perfeccionarán los pasos de baile de las bachatas, cha cha cha, merengue, pasodoble...	Se valorará el nivel de cada persona, siendo posible una modificación en el nivel solicitado.
AVANZADO I (NIVEL III)	Para personas que ya tienen conocimientos de los diferentes tipos de bailes, pero necesitan perfeccionarlos.	Perfeccionarán los pasos de baile de las bachatas, cha cha cha, merengue, pasodoble...	Se valorará el nivel de cada persona, siendo posible una modificación en el nivel solicitado.
AVANZADO II (NIVEL IV)	- Para las personas que otros años ya han realizado el taller de bailes de salón en el nivel avanzado III. - Y para personas que bailan con fluidez los diferentes tipos de baile.	Bailarán bachatas, ruedas cubanas, pasodobles, tangos, rock and roll, merengue...	Se valorará el nivel de cada persona, siendo posible una modificación en el nivel solicitado.
BAILES EN LÍNEA			
NIVEL	REQUISITOS	CONTENIDOS	OBSERVACIONES
NIVEL 0	- Para personas que quieren empezar desde cero.	Se bailará siguiendo una coreografía establecida de antemano y de forma	El primer día de clase, harán una prueba de nivel, siendo posible una modificación en el nivel solicitado.



	- También para personas que tienen nociones básicas pero quieren perfeccionarlas.	independiente, es decir, no se baila en pareja. Se baila: latinos, salón y country.	
NIVEL I	Para personas que ya tienen conocimientos en este baile. Es necesario haber cursado el nivel 0 para acceder al nivel I	Se bailará siguiendo una coreografía establecida de antemano y de forma independiente, es decir, no se baila en pareja. Se baila: latinos, salón y country.	El primer día de clase, harán una prueba de nivel, siendo posible una modificación en el nivel solicitado.
NIVEL II	Para personas que tienen un alto conocimiento en este baile. Es necesario haber cursado el nivel I para acceder al nivel II	Se bailará siguiendo una coreografía establecida de antemano y de forma independiente, es decir, no se baila en pareja. Se baila: latinos, salón y country.	El primer día de clase, harán una prueba de nivel, siendo posible una modificación en el nivel solicitado.
SEVILLANAS			
NIVEL	REQUISITOS	CONTENIDOS	OBSERVACIONES
NIVEL INICIAL	Para aquellas personas que empiezan desde cero.	Se adquirirán conocimientos de la 1ª y la 2ª de sevillanas.	El primer día de clase, harán una prueba de nivel, siendo posible una modificación en el nivel solicitado.
NIVEL INTERMEDIO	Para aquellas personas que ya el año pasado estuvieron en el nivel 0, o para aquellas que tienen conocimientos de la 1ª y la 2ª sevillana.	Se profundizará en la 1ª y 2ª sevillana.	El primer día de clase, harán una prueba de nivel, siendo posible una modificación en el nivel solicitado.
NIVEL AVANZADO	Para aquellas personas que el año pasado estaban en el nivel intermedio. También para aquellas personas que bailan con	Se adquirirán conocimientos de la 3ª y la 4ª.	El primer día de clase, harán una prueba de nivel, siendo posible una modificación en el nivel solicitado.



	fluidez 1ª y la 2ª y tienen conocimientos de la 3ª y la 4ª.		
TANGO			
NIVEL	REQUISITOS	CONTENIDOS	OBSERVACIONES
TANGO I	Para aquellas personas que empiezan desde 0 en el conocimiento de este baile.	Se aprenderán los pasos fundamentales de este baile y se practicará para mejorar y avanzar.	El primer día de clase, harán una prueba de nivel, siendo posible una modificación en el nivel solicitado.
TANGO II	Para aquellas personas que tienen conocimientos previos y han practicado este baile.	Se practicarán bailes conocidos y se aprenderán pasos y bailes mas avanzados.	El primer día de clase, harán una prueba de nivel, siendo posible una modificación en el nivel solicitado.
PINTURAS			
NIVEL	REQUISITOS	CONTENIDOS	OBSERVACIONES
PINTURA ÓLEO AVANZADO	Para personas que tienen intereses en las artes plásticas y bien quieren empezar desde cero o perfeccionar la técnica del óleo.	Trabajarán fundamentalmente la técnica del óleo y dibujo.	El primer día de clase, harán una prueba de nivel, siendo posible una modificación en el nivel solicitado.
PINTURA I	Para personas que tienen intereses en las artes plásticas y bien quieren empezar desde cero o perfeccionar la técnica del óleo.	Trabajarán fundamentalmente el dibujo y parte práctica.	El primer día de clase, harán una prueba de nivel, siendo posible una modificación en el nivel solicitado.
PINTURA II	Para personas con intereses en las artes plásticas que tengan conocimientos en cuanto a dibujo y a la técnica.	Aprenderán el manejo del color con diferentes técnicas.	El primer día de clase, harán una prueba de nivel, siendo posible una modificación en el nivel solicitado.
LECTO-ESCRITURA			
NIVEL	REQUISITOS	CONTENIDOS	OBSERVACIONES
NIVEL I (BÁSICO)	Para aquellas personas que presentan dificultades a la	Se trabajará la caligrafía, el cálculo y dictados.	Es fundamental para apuntarse a los talleres, valerse por sí mismo/a y no padecer



	hora de leer y escribir.		deterioro cognitivo y/o trastornos conductuales.
NIVEL II (AVANZADO)	Para aquellas personas que quieren perfeccionar la escritura, la lectura y la comprensión lectora.	Se trabajará la caligrafía, el cálculo, la comprensión lectora y la ortografía.	Es fundamental para apuntarse a los talleres, valerse por sí mismo/a y no padecer deterioro cognitivo y/o trastornos conductuales.

TU MENTE EN FORMA

NIVEL	REQUISITOS	CONTENIDOS	OBSERVACIONES
NIVEL 0	Dirigido a personas que manifiestan pérdidas de memoria leve. No obstante la persona es autónoma y se vale por sí misma.	Se potenciará las diferentes fases de la memoria: registro, retención y recuerdo de la información Se estimulará las capacidades de atención, percepción, orientación, praxias, grafomotricidad, motricidad... Se fomentará la interacción y expresión emocional.	Es fundamental para apuntarse a los talleres, valerse por sí mismo/a y no padecer deterioro cognitivo y/o trastornos conductuales.
NIVEL I	Para personas con falta de atención, que pierden la concentración fácilmente.	Se realizarán ejercicios de atención, memoria, praxias, lenguaje, razonamiento, orientación... Además de dinámicas...	Es fundamental para apuntarse a los talleres, valerse por sí mismo/a y no padecer deterioro cognitivo y/o trastornos conductuales.
NIVEL II	Para personas que están interesadas en mejorar/mantener la memoria, optimizar las funciones cognitivas, y así evitar o retardar su deterioro.	Se realizarán ejercicios de atención, memoria, praxias, lenguaje, razonamiento, cálculo, dinámicas, mandalas y tangram, sudokus...	Es fundamental para apuntarse a los talleres, valerse por sí mismo/a y no padecer deterioro cognitivo y/o trastornos conductuales.
AULA ABIERTA	Para personas que están interesadas en mantener las funciones cognitivas activas	Se realizarán ejercicios de atención, memoria, praxias, lenguaje,	El aula abierta es un espacio de encuentro en el que los participantes ponen todos sus



		razonamiento, orientación...	conocimientos en común. Es fundamental para apuntarse a los talleres, valerse por si mismo/a y no padecer deterioro cognitivo y/o trastornos conductuales.
HISTORIA DE LAS MUJERES			
NIVEL	REQUISITOS	CONTENIDOS	OBSERVACIONES
HISTORIA DE LAS MUJERES INICIAL	Dirigido a todas las personas que les interese profundizar en el recorrido de nuestra historia.	Repaso de la historia a través de personajes femeninos de la historia y de cómo han vivido en diferentes épocas y según su situación geográfica.	Es fundamental para apuntarse a los talleres, valerse por si mismo/a y no padecer deterioro cognitivo y/o trastornos conductuales.
HISTORIA DE LAS MUJERES AVANZADO	Dirigido a todas las personas que les interese profundizar en el recorrido de nuestra historia. Es necesario haber cursado el nivel inicial para acceder al avanzado.	Se ahondará más en la historia vista en el taller Inicial y se verán nuevos contenidos complementarios.	Es fundamental para apuntarse a los talleres, valerse por si mismo/a y no padecer deterioro cognitivo y/o trastornos conductuales.
ACTIVIDADES FÍSICAS			
YOGA			
HATHA YOGA	A diferencia de los otros yogas, éste es un yoga "suave". Está caracterizado por una suave transición entre una asana y la siguiente. No debemos olvidar, en todo momento, el control de la respiración y la capacidad de permanecer en estado meditativo durante el transcurso de la práctica.		
GIMNASIAS			
NIVEL	REQUISITOS	CONTENIDOS	OBSERVACIONES
GIMNASIA SUAVE	Para personas con menos movilidad o algún tipo de lesión (que permita hacer ejercicio)	Se realizarán ejercicios más suaves y sencillos. EN PIE, EN SILLA O TUMBADOS.	Es fundamental para apuntarse a los talleres, valerse por sí mismo/a y no padecer deterioro cognitivo y/o trastornos conductuales.



GIMNASIA REHABILITACIÓN	Para personas con menos movilidad o algún tipo de lesión (que permita hacer ejercicio)	Se realizarán ejercicios más suaves y sencillos. EN PIE, EN SILLA O TUMBADOS.	Es fundamental para apuntarse a los talleres, valerse por sí mismo/a y no padecer deterioro cognitivo y/o trastornos conductuales.
GIMNASIA MANTENIMIENTO	Para personas que se puedan tumbar y levantar sin problema, no tengas patologías y estén acostumbrados a hacer ejercicio.	Se realizarán ejercicios de más alto nivel. EN PIE O COLCHONETA. Ejercicios de cardio, pilates, etc. Con bastante movimiento.	Es fundamental para apuntarse a los talleres, valerse por sí mismo/a y no padecer deterioro cognitivo y/o trastornos conductuales.

TAICHÍ

NIVEL	REQUISITOS	CONTENIDOS	OBSERVACIONES
TAICHÍ INICIAL	Para aquellas personas que empiezan desde 0 en el conocimiento de esta disciplina.	Se dará a conocer esta disciplina y se enseñará a trabajarla para poder mejorar las condiciones físicas y mentales.	Es fundamental para apuntarse a los talleres, valerse por sí mismo/a y no padecer deterioro cognitivo y/o trastornos conductuales. El primer día de clase, harán una prueba de nivel, siendo posible una modificación en el nivel solicitado.
TAICHÍ AVANZADO	Para aquellas personas que han estado en el nivel inicial y son capaces de seguir los pasos con fluidez.	Se realizarán movimientos más avanzados.	El primer día de clase, harán una prueba de nivel, siendo posible una modificación en el nivel solicitado.

IDIOMAS**FRANCÉS**

NIVEL	REQUISITOS	CONTENIDOS	OBSERVACIONES
NIVEL 0 (INICIAL)	Para aquellas personas que quieren adentrarse en el mundo del francés o quieren refrescar conocimientos básicos.	Fonética. Vocabulario, reglas básicas, conversación, etc. Trabajo con libro.	El primer día de clase, harán una prueba de nivel, siendo posible una modificación en el nivel solicitado.



NIVEL I (INTERMEDIO)	Para aquellas personas que ya poseen conocimientos básicos.	Conversación, vocabulario, fonética, etc. Trabajo con libro.	El primer día de clase, harán una prueba de nivel, siendo posible una modificación en el nivel solicitado.
NIVEL II (AVANZADO)	Para aquellas personas que ya poseen conocimientos.	Conversación, vocabulario, fonética, etc. Trabajo con libro.	El primer día de clase, harán una prueba de nivel, siendo posible una modificación en el nivel solicitado.

INGLÉS

NIVEL	REQUISITOS	CONTENIDOS	OBSERVACIONES
NIVEL 0 (BÁSICO)	Para aquellas personas que quieren adentrarse en el idioma o quieren refrescar conocimientos básicos.	Fonética. Vocabulario, reglas básicas, conversación, etc.	

CORO CLÁSICO ESPAÑOL

NIVEL	REQUISITOS	CONTENIDOS	OBSERVACIONES
CORO CLÁSICO ESPAÑOL palo flamenco	Para aquellas personas que ya tienen nociones de canto	Cantarán: coplas, sevillanas...	El monitor hará una prueba de canto el primer día de taller.

INFORMÁTICA

NIVEL	REQUISITOS	CONTENIDOS	OBSERVACIONES
INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA	Para aquellas personas que quieren adentrarse en el mundo de los ordenadores, es fundamental no tener conocimientos de informática.	Cómo encender y apagar el ordenador, funciones del ratón, prácticas del teclado, abrir y crear un documento, cortar, pegar un texto, dar formato a la fuente... Internet: buscador de Google, correo electrónico...	Este taller será cuatrimestral.
INFORMÁTICA INTERMEDIO I	Personas que ya poseen conocimientos básicos, que poseen correo electrónico y lo saben manejar con fluidez.	Repaso de conocimientos del nivel básico. Otras funciones del procesador de textos Word, tratamiento de imágenes, Internet (correo electrónico, skype, redes sociales...).	Se puede requerir una prueba de nivel, que consistirá básicamente: <ul style="list-style-type: none"> - Manejo de Word básico - El escritorio de Windows - Correo electrónico A elegir entre los dos grupos intermedios



RIVAS VACIAMADRID

Mayores

CURSO 2024 2025

			según conveniencia de horarios.
--	--	--	--