



## Taller de Cocina saludable

### Objetivo:

Los talleres tienen la finalidad de acercar a la gente, sepan o no cocinar, a una forma de alimentarse mucho más sana, natural, equilibrada y ecológica de una forma amena, fácil y útil. Al ser muy prácticos y sencillos los participantes podrán incorporar lo aprendido cómodamente en su dieta habitual.

### Propuesta:

Para esta ocasión hemos diseñado un taller adaptado a las edades propuestas sin que haga falta tener ninguna noción de cocina. Para que les resulte atractivo, sencillo y fácil de hacer.

Teniendo en cuenta que se repetirá en diferentes puntos de Cantabria.

Taller itinerante para 25 personas de 12 a 17 años y de 18 a 30 años.

De 4 horas de duración.

### Recetas:

- Hamburguesas de avena
- Salsa kétchup casera
- Salsa de mostaza casera
- Bolitas macrobióticas de arroz integral
- Guacamole hispánico
- Sobrasada vegetal
- Tapenade de aceitunas
- Bebida isotónica saludable
- Trufas crudas de frutos secos y cacao puro
- Kombucha (bebida digestiva estilo sidra)



## Taller de Defensa personal

Se trata de realizar unas clases de iniciación a la Defensa Personal partiendo desde la prevención pero dirigiéndolo eminentemente a situaciones típicas que se nos pueden dar.

Adquiriremos hábitos sencillos pero efectivos para la vida cotidiana tanto en lugares de ocio, cajeros automáticos, en el domicilio, en garajes, en portales etc.

Partiremos de cómo afrontar situaciones que ya se nos han dado o tenemos conocimiento de ello.

El taller está DIRIGIDO y pensado para chic@s de edades comprendidas entre 12 y 17 años y de entre 18 y 30 años adaptándolo tanto a la edad como a las cualidades físicas de cada persona etc.

### -AREA A IMPARTIR

DEFENSA PERSONAL INTEGRAL

### -DESTINATARIOS

Niños y niñas de edades comprendidas entre 12 y 17 años.  
Jóvenes de entre 18 y 30 años.

### -OBJETIVOS

- Obtener conocimientos básicos de Defensa Personal
- Conocer las formas de agresión más comunes
- Buscar el mayor grado de efectividad en el menor tiempo posible
- Ante ataques, distinguir entre respuestas con técnicas de Defensa Personal y ser personas pacíficas.
- Enseñar al alumn@ a reaccionar en situaciones LÍMITE, utilizando técnicas efectivas, sencillas, rápidas y contundentes.

El empleo de la fuerza será relativo, teniendo como objetivo final solventar una determinada situación, limitando el daño físico a lo suficiente y necesario según las circunstancias.

-VALORAR SITUACIONES



## Taller de DJ

Impartido por GANZO: Dj, Productor, promotor y fundador de "La UCA" ([www.facebook.com/colectivolauca](http://www.facebook.com/colectivolauca))

### TEMARIO TEÓRICO:

Conceptos básicos: El Beat, los BPM, Estructura de una canción.

Teoría: el Sonido, Frecuencias, Ecualización, Filtros.

Conocimiento del equipo de un DJ: Platos giradiscos, reproductores de CD, Mesa de mezclas, Módulos de efectos, tipos de cables y conectores.

Técnicas de mezcla: se explicarán las diferentes técnicas que existen a la hora de mezclar dos canciones.

PRÁCTICA: Todas/os las/los participantes rotarán en el manejo de los platos y la mesa de mezclas. Pudiendo así aplicar la teoría anteriormente explicada. Y siempre supervisados por el profesor.

## Taller de Producción musical

Impartido por Paco Arraez: Productor musical

### TEMARIO TEÓRICO:

Conceptos básicos: El Beat, los BPM, Estructura de una canción.

Teoría: el Sonido, Frecuencias, Ecualización, Filtros, ¿qué es un Sampler?, Acústica...

Conocimiento del equipo de un Productor: el "software" de producción, la tarjeta de sonido, la Mesa de mezclas, los monitores, los Módulos de efectos, Cajas de Ritmos, Samplers, Sintetizadores, ... tipos de cables y conectores.

Técnicas de mezcla: se explicarán las diferentes técnicas que existen a la hora de mezclar un tema.

PRÁCTICA: Todas/os las/los participantes rotarán en el manejo de los diferentes aparatos antes mencionados. Pudiendo así "jugar" con los mismos. Y siempre supervisados por el profesor.



## Taller de Educación afectivo-sexual

### Objetivos generales:

- Sensibilizar a los participantes acerca de la necesidad de poseer conocimientos, actitudes y comportamientos sexuales que contribuyan a unas vivencias personales saludables.
- Proporcionar a la juventud una formación afectivo-sexual con perspectiva de género, libre de estereotipos sexistas, basada en los valores de respeto mutuo y autonomía personal, que contribuya a una educación para la igualdad entre mujeres y hombres.
- Impulsar los cambios sociales necesarios para la erradicación de la discriminación existente en la población hacia la totalidad de la dimensión de la sexualidad humana, previniendo el desarrollo de comportamientos violentos y homofóbicos contra el colectivo LGTB.
- Lograr que los jóvenes puedan disfrutar de una vida afectivo-sexual placentera desde la salud tanto física y como psicológica, dotándolos de nociones para identificar y prevenir conductas sexuales de riesgo y así saber evitar embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.
- Aplicar metodologías que permitan desarrollar habilidades de pensamiento crítico y lograr así la capacitación en la toma de decisiones, evitando la caída en falsos mitos del amor romántico, relaciones tóxicas, de diferencias de poder, observables todas ellas en la sociedad actual.
- Asociar la sexualidad a valores positivos y saludables como la empatía, la normalización de la sexualidad, la aceptación del otro, el trato de igualdad y respeto entre las personas, las habilidades comunicativas, etc.



#### ♦ TALLER 12-17 AÑOS:

1º parte de la sesión: Toma de contacto con la temática y revisión de conocimientos previos.

Objetivos:

- Crear un ambiente de primer contacto y confianza.
- Lograr que los/as participantes se conozcan entre sí.
- Adquirir unos conocimientos básicos sobre la sexualidad.

Contenidos:

- Autoconocimiento y autoestima. (parte teórica).
- Dinámica "La estrella." (parte práctica).
- Reproducción humana. (parte teórica).
- Sexo – género. (parte teórica).
- Diversidad sexual. Unidades de convivencia. Corresponsabilidad. (parte teórica).
- Dinámica "Hogares diversos." (parte práctica).

2º parte de la sesión: La orientación del deseo y la identidad sexual.

Objetivos:

- Crear confianza en el grupo.
- Relajar tensiones que pueda causar tratar el tema de la sexualidad.



#### • TALLER 18-30 AÑOS:

1º parte de la sesión: Toma de contacto con la temática y conocimientos previos.

Objetivos:

- Crear un ambiente de primer contacto y confianza.
- Lograr que los/as participantes se conozcan entre sí.
- Adquirir unos conocimientos básicos sobre la temática.

Contenidos:

- Autoconocimiento y autoestima. (parte teórica).
- Sexo – género. Estereotipos. (parte teórica).
- Dinámica "Identidades Sexuales". (parte práctica).

2ª parte de la sesión: La orientación del deseo y la identidad sexual.

Objetivos:

- Crear confianza en el grupo.
- Relajar tensiones que pueda causar tratar el tema de la sexualidad.
- Impulsar el desarrollo personal, corporal, emocional y afectivo-sexual de las personas participantes.
- Potenciar las habilidades sociales básicas.

Contenidos:

- Somos seres sexuados. Hablemos de sexo. (parte teórica).
- Relaciones interpersonales. (parte teórica)
- Habilidades comunicativas y toma de decisiones. (parte teórica).



## Taller “Stop Bullying”

### ¿qué es la Stop Motion?

*Stop Motion* es una técnica de animación audiovisual donde objetos estáticos toman vida por medio de una serie de imágenes fijas sucesivas.

Para lograr dar forma a una pieza se pueden utilizar todo tipo de materiales, como plastilina, cartulinas, materiales reciclados y orgánicos, juguetes, etc. Es la creatividad del/la animador/a la pieza fundamental del trabajo final.

### ¿por qué Stop bullying escolar Motion joven?

Debido a que nos dirigimos a un público joven, hemos **utilizado el arte del cine como medio de expresión más directo**. Buscamos que nuestro mensaje cale en los receptores y por eso hemos diseñado el taller socio-educativo **STOP *bullying* escolar MOTION joven**.

Todo proceso de aprendizaje conlleva una transformación social y, más aún, cuando se conduce en contextos educativos no formales.

Con la animación *Stop Motion* como herramienta pedagógica los y las jóvenes van a conocer y asimilar las principales manifestaciones de conductas violentas en las aulas para **contribuir en la prevención del fenómeno de la violencia en las escuelas**.



## O JETIVOS

- Fomentar la creatividad entre los y las participantes.
- Explorar el conocimiento de la artes visuales.
- Desarrollar el aprendizaje colaborativo.
- Potenciar entre el alumnado relaciones de amistad basadas en el respeto mutuo, la empatía y la asertividad.
- Lograr el respeto a través del trabajo cooperativo.
- Enseñar la diferencia entre un enfrentamiento violento frente a un choque sin violencia.
- Educar a resolver conflictos de forma positiva y pacífica.
- Presentar un entorno donde se pueda hablar sin miedos y exponer con libertad los obstáculos y tensiones que puedan darse en el aula y en el colegio.



## **Taller de Stop Motion**

El taller de Stop Motion consiste en un acercamiento a la creación de pequeñas historias animadas mediante la técnica “Foto a foto”. Los alumnos aprenderán los fundamentos básicos de la animación, así como el manejo de un sencillo software gratuito para dar sus primeros pasos en estas técnicas. Se plantea como un taller 100% práctico en el que los alumnos crearán un vídeo con una pequeña historia animada.

## **Taller de Fotografía nocturna**

Los alumnos trabajarán la técnica del “Light painting” que consiste en crear imágenes de lugares oscuros mediante la utilización de elementos luminosos tales como luces LED o pequeños elementos pirotécnicos (siempre en condiciones de seguridad).

Es una actividad de exterior.

## Taller de Ciencia divertida

Ciencia y experimentos científicos:

### Experimento 2. Volcán



#### Materiales:

- Arcilla.
- Una bandeja (para la base).
- Un vaso de plástico.
- Bicarbonato.
- Detergente.
- Colorante.
- Vinagre.
- Pintura: marrón, verde, roja...

### Experimento 3. Pasta dientes para elefantes



#### Materiales:

- Una botella de plástico (nosotros utilizaremos una de medio litro).
- Una taza (para medir las cantidades).
- Unas gafas de seguridad.
- Un embudo.
- Agua oxigenada (también llamada peróxido de hidrógeno) de 20 volúmenes. La podréis encontrar en farmacias o peluquerías.
- Levadura.
- Agua caliente.
- Detergente líquido.
- Colorante alimentario (del color que más os guste).

Y muchos más ...



## Taller “Juventud de cine”



### OBJETIVOS

1. Ayudar a los alumnos a entender cómo funcionan las películas y series que ven a diario. El trabajo que hay detrás de ellas y su proceso creativo.
2. Fomentar la creatividad y la imaginación de los alumnos. Cambiar la pasividad habitual de las horas frente al televisor, por una nueva forma de desarrollar su inteligencia.
3. Inculcar valores, tanto a través de las películas rodadas, como a través del trabajo en equipo, piedra angular del cine, así como trasladar a la población la visión que tiene nuestra juventud sobre aspectos relevantes de nuestra sociedad.
4. Crear una actividad dinámica y divertida para que los alumnos aprendan haciendo ejercicios que, una vez terminados, serán estrenados o distribuidos por internet.
5. Generar interés por el medio cinematográfico. Dotar de valor a cada capítulo de serie y cada película consumidos de ahora en adelante por el alumno.
6. Permitir a los alumnos que lleven a cabo sus propias historias audiovisuales accediendo a material audiovisual profesional.



## Taller “Teatro a Teatro”

Este proyecto nace con la intención de acercar el “Hecho Teatral” a todas las personas que sientan inquietud por conocer el oficio del actor.

Recorrer los teatros de la provincia e impartir una MasterClass de interpretación con el objetivo de acercar esta actividad a todas y todos los interesados de Cantabria.

Aprender a través de un entrenamiento práctico con improvisaciones que el teatro contribuye a desarrollar todas las competencias relacionadas con la forma en la que el individuo se relaciona consigo mismo y con los demás y facilita el encuentro entre el mundo interior de la persona y el mundo exterior, haciendo que situaciones como una entrevista, una negociación, una presentación o situaciones imaginarias laborales, familiares o sociales sean gestionadas con habilidad e inteligencia.

Cada actor/actriz, independientemente de su edad, tiene un camino, una sensibilidad, una historia que vivir y que contar. Da igual que tengan 18, 40 o 70 años. Descubriremos que es una profesión apasionante, donde la herramienta no es un lienzo ni un instrumento, sino una persona con sus emociones, su inteligencia y sus formas, y como poner todo esto al servicio del Arte.

### OBJETIVOS

- Reunir a personas que quieran compartir su pasión por el teatro.
- Descubrir y practicar el oficio del actor.
- Ganar confianza en uno mismo.
- Pensar positivamente.
- Gestionar conflictos.
- Explorar habilidades innatas.
- Vencer el miedo escénico.