



## 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:** Soutomaio

**Prazas:** en cada grupo 12 persoas + monitorado.

**Inscripcións:** EN LIÑA (enviar ANEXO 1 a omix@soutomaio.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@soutomaio.com

TEL. 986 700 822

638 822 868



## INSCRIPCIÓN 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 **realízanse ao aire libre e mantéñense 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 INSCRIPCIÓN** 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 Soutomaio.**

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.**



## 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 descubriro 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@soutomaio.com ou por WhatsApp a 638822868)

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



### NOVAS PROFESIÓN 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@soutomaio.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@soutomaioir.com ou por WhatsApp a 638822868)  
**Prazo de inscrición:** ata o 15 de xullo ou ata cubrir prazas

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@soutomaioir.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 descripción:

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@soutomaioir.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 descripción:** organizada pola Biblioteca Municipal Luís Seoane e a Cancellaría 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@soutomaioir.com](mailto:biblioteca@soutomaioir.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@soutomaioir.com](mailto:biblioteca@soutomaioir.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 noicións 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. **Datos:** 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. **Datos:** 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. **Datos:** 22,24,29 xullo

**Destinatarios/as:** de 12 a 35 anos (preferentemente)  
**Datos 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@soutomaioir.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.  
**Datos 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*

*avisarémote 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@soutomaioir.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  
**Datos 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@soutomaioir.com ou por WhatsApp a 638822868)  
**Prazo de inscrición:** ata o 30 de xuño ou ata cubrir prazas.

## OBRADOIRO HEBECON

### Constrúe o teu robot de baixa tecnoloxía. Formación mixta en liña + presencial (10 h)

#### Breve descripción:

O termo Heboi é unha palabra xaponesa que sirve 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 vídeo 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