



(066) FOL04CM18. HIGIENE POSTURAL

DEPARTAMENTO:	Formación Profesional
MODALIDAD:	Curso
DESTINATARIOS:	Profesores Técnicos de FP Catedráticos y Profesores de Enseñanza Secundaria
Nº DE PLAZAS:	25
REQUISITOS:	Profesores de la especialidad de Formación y Orientación laboral
CERTIFICACIÓN:	2
Nº DE HORAS TOTALES:	20
Nº DE HORAS PRESENCIALES:	20
PONENTE/S:	Marly Cordones García Profesora de Formación y Orientación Laboral. IES Cap de L´Aljub (Santa Pola).
OBJETIVOS:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iniciar en la metodología de la enseñanza de la higiene postural. 2. Desarrollar la expresión corporal y la consciencia de nuestro propio cuerpo ,para favorecer el equilibrio y la armonía mente-cuerpo. <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar la capacidad de concentración y la capacidad de control mental, para focalizar nuestra mente donde queremos en cada momento. • Aumentar el centramiento corporal (CORE) y desarrollar un movimiento fluido. Obtener mayor precisión y control postural. • Utilizar de forma adecuada la respiración, para afrontar situaciones de conflicto. 3. Facilitar al profesorado los recursos didácticos útiles para la mentalización y concienciación de nuestro alumnado sobre los riesgos laborales, adopción de una adecuada higiene corporal y una adecuada higiene emocional. 4. Aprender unas rutinas básicas sencillas, avaladas científicamente para la reducción y prevención de trastornos asociados al malestar corporal, que se podrán utilizar en el día a día ,y conseguirán que se evite el daño y tener una espalda sana.

CONTENIDOS:

1. Como el cuerpo gestiona las tensiones.
2. La respiración, nuestro referente.
3. Mindfulness (ordena la mente).
4. Conciencia corporal.
5. Trabajo consciente con nuestro cuerpo.
6. Respiración y atención plena a nuestra posición.
7. Práctica grupal.

METODOLOGÍA: BASADA EN EL APRENDIZAJE EXPERIENCIAL. ACTIVA Y PARTICIPATIVA. TRABAJO INDIVIDUAL, POR PAREJAS, Y EN GRUPO. COLABORATIVA Y DE CONJUNTO.

ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS:

- Fortalecer la mente y el cuerpo, así como la concienciación en aspectos como las posturas, la respiración o el equilibrio.
- Aumentar el autocontrol y la autoestima. Al aprender a respirar y a mantener la concentración reduce el estrés, lo que repercute muy positivamente en todos los aspectos metabólicos y psicológicos.
- Aprender pequeñas rutinas, para enseñar a los alumnos para que de una forma u otra vayan siendo conscientes de sus propias limitaciones y capacidades físicas.

LUGAR: Centro Regional de Innovación y Formación Las Acacias. C/ General Ricardos nº 179. 28025. Madrid Por obras en el recinto no hay disponibilidad de plazas de aparcamiento. Utilicen transporte público.

INICIO DE ACTIVIDAD: Lunes, 05 Noviembre 2018

FIN DE ACTIVIDAD: Jueves, 08 Noviembre 2018

FECHAS/HORARIO: 5,6,7,8 de noviembre. De 15.30 a 20.30.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: Desde el Lunes, 03 Septiembre 2018 hasta el Jueves, 25 Octubre 2018

CRITERIOS DE SELECCIÓN: Según queda determinado por la normativa vigente por la que se regula la Formación Permanente del Profesorado de la Comunidad de Madrid.

RESPONSABLE: Nuria Jimeno Llanes (nuria.jimeno@educa.madrid.org)

EVALUACIÓN: Según se expresa en las instrucciones de la convocatoria del Plan de Formación del profesorado de especialidades de Formación Profesional 2018, para considerar el aprovechamiento de la actividad será necesario:

- Valoración del ponente sobre el seguimiento de la actividad
- Realización de un trabajo práctico. En la primera sesión se explicará pormenorizadamente en qué consistirá la evaluación.

OBTENCIÓN DEL CERTIFICADO: La acreditación de las actividades de formación se ajustará a lo establecido en la normativa vigente por la que se regula la Formación Permanente del Profesorado de la Comunidad de Madrid.

OBSERVACIONES: Requisitos:

- Asistencia, al menos, al 85 por 100 del total de las horas de la fase presencial de la actividad y siempre que las horas de inasistencia estén debidamente justificadas.
- Aprovechamiento valorado por el responsable de la actividad. La valoración de las actividades de formación se ajustará a lo establecido en la normativa vigente por la que se regula la Formación Permanente del Profesorado de la Comunidad de Madrid.
- "Actividad dirigida a profesores en activo y a los integrantes de las listas de aspirantes a interinidad del ámbito de la Comunidad de Madrid".
- Los profesores interinos y de centros concertados y privados deberán enviar al correo electrónico del asesor responsable (email@educa.madrid.org) y antes de finalizar el periodo de inscripción , certificación actualizada de estar prestando servicio en su centro (ver modelo en pestaña de recursos).
- Es necesario disponer de cuenta de correo electrónico en EducaMadrid a efectos de inscripción y seguimiento.
- Con el fin de compartir y difundir las aplicaciones didácticas más destacadas elaboradas por los asistentes a las actividades de formación, se recomienda incluir los datos de autor y la licencia "Creative Commons by-sa" (Ver condiciones en la pestaña de "Recursos").
- Las notificaciones oficiales se enviarán a la cuenta de correo de EducaMadrid

IMPORTANTE: Cualquier docente admitido en un curso de formación que, sin causa plenamente justificada, no lo inicie o lo abandone, no podrá participar en ningún otro curso durante los 12 meses siguientes.