

Organiza



Homologado por



CURSO HOMOLOGADO

RE-EDUCACIÓN Y BIENESTAR CORPORAL



Curso PRESENCIAL ON-LINE

Curso 2020-2021
30 horas/3 créditos

INICIO: 14 de enero - FIN: 29 de abril

MATRÍCULA hasta el 12 de enero de 2021

PRECIO

Afiliados 70 €

No afiliados 80 €



INSCRIPCIÓN

Desde que se publicó la Resolución de 13 de octubre de 2016 por la que se dictan instrucciones para el curso 2016-2017, relativas a la elaboración y desarrollo de los Planes de Formación Permanente del Profesorado de las entidades que tienen suscrito convenio de colaboración con la Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Comunidad Autónoma de Cantabria, **no es necesario realizar preinscripción para matricularse en nuestros cursos: puedes matricularte directamente** (siempre y cuando tengas la titulación para ejercer la docencia), independientemente de que hayas trabajado como docente en Cantabria o no.

Para matricularte, debes entregar TODA la DOCUMENTACIÓN adjunta a través de nuestro correo electrónico: **formacion@anpecantabria.org**
(*Si falta cualquier documento, no podremos matricularte adecuadamente*)

1 HOJA DE INSCRIPCIÓN:

Debe figurar tu dirección, personal o del trabajo, en Cantabria.
([Descargar hoja](#))

2 FICHA DE REGISTRO INDIVIDUAL DE PARTICIPANTES:

Debe figurar tu dirección, personal o del trabajo, en Cantabria.
([Descargar hoja](#))

3 JUSTIFICANTE BANCARIO DEL INGRESO:

Nº de cuenta **ES5220482190523400000098**

En el justificante de ingreso debe figurar obligatoriamente lo siguiente :

- En el campo CONCEPTO, el nombre del curso.
- En el campo ORDENANTE, el nombre del alumno.

**LiberBank no cobra comisión si haces el ingreso online o en un cajero automático.*

4 Si **NO** has trabajado nunca como docente en Cantabria, debes entregar, además:

- Título universitario que te faculta para la docencia (escaneado).
- Si no eres maestro/a: justificación de la formación pedagógica:

Máster de profesorado de secundaria, CAP, TED, formación equivalente, experiencia docente,...).

Si no nos ponemos en contacto contigo, tu matrícula es correcta: acude al inicio del curso. Si hay algún error, falta algún dato, etc te contactaremos por email.

NIVEL/ÁREA AL QUE SE DIRIGE EL CURSO:

Interniveles. Interáreas. (Todos los niveles y áreas).

PONENTE:

ALBA AJA DE MARURI, Lda. en Educación Física, especialista en re-educación postural y eficiencia del movimiento basada en la técnica Feldenkrais.

NÚMERO DE PARTICIPANTES:

El **máximo** de participantes, será de **20 personas**.



METODOLOGÍA

Prácticas presenciales ON-LINE a través de TEAMS.

DURACIÓN: 30 horas en 14 sesiones de 2 horas.

HORARIO Y FECHAS CLASES PRESENCIALES ON-LINE:

Todos los jueves lectivos de 18:00 a 20:00

Enero: 14, 21 y 28. **Febrero:** 4, 11, 18 y 25. **Marzo:** 4, 11, 18, y 25. **Abril:** 15, 22 y 29.

La propuesta tendrá un enfoque integrador concibiendo que la mejora de los aspectos físicos/corporales conllevará una mejora de aspectos psico-emocionales y sociales de los participantes.

Así mismo, presenta un abordaje preventivo y terapéutico:

Enfoque preventivo para evitar posibles lesiones en los participantes generadas por incorrectos hábitos posturales y de movimientos incorrectos corporales.

Enfoque terapéutico ya que por medio de las prácticas que se llevarán a cabo los participantes constarán mejorías en sus síntomas: reducción de dolores y lesiones tanto a nivel osteomuscular como articular, mejora de la calidad del suelo, mayor relajación, más atención, mejor estado de ánimo, mayor rendimiento físico e intelectual.

CONDICIONES PARA LA OBTENCIÓN DEL DIPLOMA

- **Asistencia al 85% de las clases presenciales.**

CRITERIOS DE ADMISIÓN

- 1°.- Afiliados a ANPE
- 2°.- Docentes que imparten cualquier nivel de enseñanza.
- 3°.- Orden de inscripción.

RESERVADO EL DERECHO DE ADMISIÓN

Una vez comenzado el curso, no se devuelve el importe de la matrícula

OBJETIVOS

- Mejorar la salud de los docentes por medio del aprendizaje de hábitos saludables en relación a la eficiencia postural, la ergonomía, carga de pesos, eficiencia de los movimientos y al cuidado del cuerpo.
- Evitar situaciones de dolor crónico que pueden conllevar baja profesional.
- Mejorar la salud del alumnado ya que las herramientas aprendidas por los docentes podrán ser transmitidas a sus alumnos en las clases regulares del día a día.

CONTENIDOS

Este curso abordará los contenidos:

1. Eficiencia postural: postura de estar sentados y trabajar en un escritorio, postura de estar de pies, postura de escribir en el encerado.
2. Ergonomía: elección de la silla y mesa correctas, organización del escritorio y del ordenador.
3. Carga de pesos: bolsos, mochilas, cajas, etc.
4. Eficiencia de los movimientos: caminar, pasar de estar sentados a erguidos y viceversa, pasar de estar tumbados a erguidos y viceversa
5. Conocimiento del propio cuerpo: conocimiento de las principales estructuras del sistema muscular y articular encargadas del movimiento y la postura, conocimiento del sistema respiratorio como herramienta fundamental para el control del estrés y de la ansiedad.
6. Cuidado del cuerpo: respiración, relajación, ejercicios de flexibilidad, de fuerza y cardiovasculares, auto-masajes y masajes.

Estos contenidos se abordarán por fases/sesiones, aunque algunos de ellos se trabajarán de manera transversal a lo largo de todas las sesiones (conocimiento del cuerpo, respiración y relajación)