

CONVOCATORIA DE ACTIVIDAD DE FORMACIÓN PLAN DE FORMACIÓN 2016-2017, SECCIÓN DE FORMACIÓN

CAP DE TAFALLA

1. Título: Tafalla. Taller de Espalda

2. Modalidad: Curso

3. Etapa: Interetapas

4. Dirigido a: Profesorado de centros del ámbito del CAP de Tafalla.

5. Justificación:

Los problemas de espalda van apareciendo debido a la repetición de gestos, movimientos y posturas habituales. Este curso da pautas al profesorado para intentar conseguir, mediante la experiencia práctica, una concienciación postural.

6. Objetivos:

- Adquirir conocimientos de la columna vertebral a nivel anatómico y funcional.
- Practicar ejercicios de estiramiento y de relajación.
- Tener conciencia de malos hábitos posturales e intentar corregirlos.
- Practicar ejercicios de masaje y automasaje con diferentes materiales.
- Ser capaces de realizar las distintas respiraciones adaptándolas a los ejercicios.
- Ayudar al alumnado a controlar situaciones de estrés mediante la respiración.

7. Contenidos:

- Conocimientos básicos de anatomía.
- Ejercicios prácticos de estiramiento, respiración, masaje y relajación.

8. Metodología:

Eminentemente activa y participativa. Repeticiones de ejercicios de forma lenta y pausada. Se realizarán exposiciones teóricas al comienzo de cada sesión.

9. Ponente: Cristina Prat Ostériz (Profesora de Educación Física)

10. Responsable: Beatriz Agramonte Ochoa direccion.cap.tafalla@educacion.navarra.es

13. Lugar: CAP de Tafalla

14. Duración: 12 horas.

15. Fechas de las sesiones presenciales:

Jueves 16 de marzo de 17:30 a 19:30 horas.

Martes y jueves 21, 23, 28 y 30 de marzo de 17:30 a 20:00 horas.

16. Horario: de 17:30 a 20:00, excepto la primera sesión que finalizará a las 19:30

17. Periodo inscripción: hasta el 9 de marzo de 2016

18. Nº Plazas: 15

19. Nº mínimo asistentes: 10

20. Requisitos: No se establecen requisitos para la inscripción. Ropa cómoda. Traer esterilla o colchoneta de fitness

21. Criterios de selección de asistentes: Orden de inscripción con preferencia el profesorado de centros pertenecientes al ámbito del CAP de Tafalla. Se priorizará a aquellos/as que no hayan realizado el curso previamente.

22. Idioma: Castellano

24: Notas:

Notas:

- En adelante todos los avisos y notificaciones relacionados con los cursos de formación se realizarán a través de la cuenta de correo oficial del PNTE asignada a cada docente de la Red Pública de Educación (usuario@educacion.navarra.es). Al profesorado de centros privados y concertados los avisos y notificaciones le llegará al correo que tenga establecido en Educa.
- La lista de admitidos a esta actividad se publicará, en el menor plazo posible desde la fecha de finalización de inscripciones en la página: <http://formacionprofesorado.educacion.navarra.es/>
- Para obtener la certificación, los asistentes deberán asistir al 80% de las sesiones presenciales y realizar las tareas propuestas.

- Cuando un/a docente haya sido admitido/a en la actividad y no vaya a poder realizarla, deberá avisar al / la responsable de la actividad para darse de baja antes de su inicio. En caso contrario, se iniciará un proceso que le impedirá acceder a la plataforma de inscripciones durante un año.
- Se sancionará de la misma forma a aquellos/as docentes que firmen en nombre de otra persona en la hoja de firmas. Se penalizará de igual manera a la persona en nombre de la cual se ha firmado. Ambas penalizaciones no eximen de la obligatoriedad de realizar 35 horas de formación anuales.