

## PLAN DE FORMACIÓN 2017-2018

### CONVOCATORIA DE ACTIVIDAD DE FORMACIÓN

**Título:** TAFALLA. Yoga en la escuela (I)

**Modalidad:** Seminario

**Etapa:** Todas

**Dirigido a:** Profesorado de Navarra

**Convoca:** CAP de Tafalla

**Justificación:**

Para la mejora de la labor docente es de gran importancia proporcionar herramientas que ayuden al profesorado a conseguir en su aula un clima que favorezca el proceso de aprendizaje del alumnado

Entre las múltiples razones por las que el yoga se está convirtiendo en un elemento válido y útil dentro de nuestras aulas, está el hecho de que nuestro alumnado no ha desarrollado su inteligencia emocional todavía, lo cual da lugar a un aumento de trastornos como depresión, ansiedad, estrés ante los exámenes, disfunciones alimentarias, obesidad y problemas de tipo psicossomático y/ o social como el “bullying”, la automarginación, la autoexclusión, etc.. El yoga también puede contribuir a corregir trastornos físicos relacionados con la postura corporal.

**Objetivos:**

- Adquirir unas valiosas herramientas que podrá aplicar en el aula para crear un clima ideal para el aprendizaje.
- Favorecer el orden y la participación del alumnado en el aula.
- Promover la buena relación entre el alumnado
- Incrementar la confianza del alumnado hacia sí mismo/a y hacia la enseñanza.
- Acompañar al alumnado en la reeducación postural mientras están sentados en el pupitre.
- Conseguir un clima ideal de calma y atención plena del alumnado.
- Mejorar su estado personal aprendiendo a liberar la tensión y el estrés en los momentos que lo necesite.

## **Contenidos:**

- Introducción a la práctica del Yoga en el aula.
- La calma y la presencia desde el profesorado hacia el alumnado.
- Aplicación de las técnicas de Yoga en el aula.
- Impartir sesiones de Yoga en el aula. Cuándo, cómo y para qué.
- Técnicas de Yoga susceptibles de ser impartidas en el aula.
- Simulación docente.

## **Metodología:**

Cada sesión se divide en dos partes:

La primera parte está diseñada hacia el bienestar docente con fin de que se liberen de la tensión y el estrés y puedan transmitir su bienestar al alumnado. Para ello utilizaremos técnicas de liberación de tensiones y cargas, relajación y Mindfulness.

La segunda parte está orientada a que los/las docentes adquieran herramientas de yoga y aprendan a impartirlas en el aula teniendo en cuenta las características del alumnado y el contexto.

Planes de aplicación: cada día se ofrecerá a los/las docentes un plan de aplicación de las técnicas de yoga en el aula.

Fichas experimentales: Después de llevar a cabo el plan de aplicación, cumplimentarán una ficha explicando el ejercicio propuesto en el aula, y la experiencia vivenciada. Muy útil de cara a que cada participante aprenda de su propia experiencia y de las de los demás.

**Ponente/s:** Rosa Martos García, profesora de la Escuela de Yoga Integral MAHASHAKTI

### **Responsable:**

Fernando Murillo Arricibita, asesor del CAP de Tafalla

948 70 34 22

[asesor.cap.tafalla@educacion.navarra.es](mailto:asesor.cap.tafalla@educacion.navarra.es)

**Lugar:** CAP de Tafalla (IES Sancho III) Camino Macocha, 3

**Fechas:** Miércoles: 4, 11, 18 y 25 de octubre; 8 y 22 de noviembre

**Horario:** 17:00 a 19:00 h.

**Duración:** 16 horas (12 presenciales y 4 de trabajo personal)

**Nº Plazas:** 30

**Nº mínimo asistentes:** 10

### **Periodo inscripción:**

El último día para inscribirse será el 29 de septiembre en el siguiente enlace:  
<http://formacionprofesorado.educacion.navarra.es/web/inscripciones-2/>

### **Criterios de selección:**

- Orden de inscripción

**Idioma:** Castellano

### **Notas:**

- En adelante todos los avisos y notificaciones relacionadas 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](mailto:usuario@educacion.navarra.es)). Al profesorado de centros privados y concertados los avisos y notificaciones les llegarán al correo que tengan establecido en Educa.
- La lista de admitidos/as 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/web/admitidos/>
- Cuando un/a docente haya sido admitido/a en la actividad y no vaya a poder realizarla, deberá avisar por correo electrónico a la persona responsable de la actividad que figura en la convocatoria para darse de baja antes de su inicio. En caso contrario, se iniciará un proceso sancionador que le impedirá acceder a la plataforma de inscripciones durante 5 meses y ello le privará de la posibilidad de inscribirse en las actividades formativas organizadas por el Departamento de Educación de Navarra. Esta penalización no exime de la obligatoriedad de realizar 35 horas de formación anuales.
- Solamente pueden realizar y certificar la formación docentes en activo. Cualquier situación de incapacidad temporal es incompatible con la asistencia a la formación.
- Para obtener la certificación será obligatorio acudir al 85% de las sesiones presenciales y firmar cada sesión en la hoja de firmas con bolígrafo de tinta indeleble. No se computará la asistencia de ninguna sesión en la que no se hubiera recogido la firma, es decir, no se aceptará ningún otro tipo de justificación de asistencia. En las formaciones cuyos diseños contemplan la realización de un trabajo práctico, además de la asistencia anteriormente indicada será preceptiva la presentación de los trabajos para obtener la acreditación.