

4.- Criterios de selección

- Profesorado en activo de Infantil (3-6 años) Primaria y Secundaria del ámbito del CPR de Avilés-Occidente que no lo hayan realizado en las ediciones anteriores.
- Los establecidos con carácter general en la Resolución de 21 de diciembre de 2018, de la Consejería de Educación y Cultura, por la que se aprueba el Plan Regional de Formación Permanente del Profesorado 2018-2019 (BOPA 10-1-2019).

Observaciones

Se recomienda asistir con ropa cómoda y esterilla.

HERRAMIENTAS BÁSICAS DE YOGA PARA EL BIENESTAR EN EL AULA



1.- Datos generales

Código: 830

Modalidad: Curso

**Asesoría: Educación
Infantil y
Primaria_2015_2020**

Responsables:

**Estado: Publicada lista de
admisión**

**Programa: 2.09.-
CONVIVENCIA**

Duración: 8 horas

Créditos: 1

**Fecha inicio actividad: 06 /
03 / 2019**

**Fecha fin actividad: 27 / 03
/ 2019**

Dirigido a:

**Lugar: Aula de Danza del
CPR de Avilés-Occidente**

**Calendario: Los
miércoles: 6, 13, 20 y 27 de
marzo**

Horario: 16:30h - 18:30h

2.- Información sobre la inscripción

Número de participantes: MÍNIMO: 15 MÁXIMO: 20

**Período de inscripción: DESDE: 04 / 02 / 2019 HASTA:
27 / 02 / 2019**

**Fecha de publicación de lista de personas admitidas:
28 / 02 / 2019**

Procedimiento de inscripción:

**La inscripción se realizará en línea en la página web
del Centro del Profesorado y de Recursos de Avilés -**

3.- Descripción del programa

Objetivos:

- Dotar al profesorado de herramientas básicas de yoga para su implementación cotidiana en el aula previniendo, gestionando y mitigando de manera sana situaciones de estrés y tensión.
- Contribuir al desarrollo integral del alumnado incorporando elementos que fomenten el desarrollo equilibrado de los aspectos físico, emocional y mental.
- Contribuir a unas relaciones humanas más saludables, respetuosas y asertivas en los centros docentes.

Contenidos:

- Práctica de técnicas básicas de yoga
- Manejo de herramientas básicas de yoga para su aplicación cotidiana en el aula (práctica)
- Técnicas de respiración
- Estiramientos sencillos (asanas)
- técnicas de relajación y atención
- Pautas básicas para el manejo del estrés (para profesorado)
- Evaluación de la puesta en práctica en el aula, puesta en común, dudas, aportaciones...

Metodología:

Será eminentemente práctica y vivencial, con respaldo de dossier teórico.

El profesorado tendrá un contacto práctico con las técnicas básicas de yoga (respiración, posiciones psicofísicas y relajación), para experimentar en primera persona los beneficios que aportan, y posteriormente,

adquirir herramientas adaptadas para aplicar con el alumnado en el aula.

Ponentes:

- **HARITZ AZKUE GESALAGA**
Herramientas básicas de yoga para el bienestar en el aula