

## 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).

- NOTA: LA NO ASISTENCIA A LA PRIMERA SESIÓN DEBE SER INFORMADA PARA CONTINUAR TU PARTICIPACIÓN EN LA ACTIVIDAD FORMATIVA. EN CASO CONTRARIO, TU PLAZA PODRÁ SER ADJUDICADA AL PROFESORADO EN LISTA DE ESPERA

## Observaciones

Se recomienda asistir con ropa cómoda y esterilla.

# BIENESTAR EN LAS AULAS CON TÉCNICAS DE YOGA (Avilés)



## 1.- Datos generales

**Código:** 27

**Modalidad:** Curso

**Asesoría:** Educación Infantil y Primaria\_2015\_2020

**Responsables:** Teresa Martín García, María Begoña Jiménez Pérez

**Estado:** Publicada lista de admisión

**Programa:** 2.09.- CONVIVENCIA

**Duración:** 15 horas

**Créditos:** 1.5

**Fecha inicio actividad:** 24 / 09 / 2019

**Fecha fin actividad:** 29 / 10 / 2019

**Dirigido a:** Todo el profesorado

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

**Calendario:** Martes: 24 de septiembre, 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre

**Horario:** 16:30h-19:00h

## 2.- Información sobre la inscripción

**Número de participantes:** MÍNIMO: 15 MÁXIMO: 30

**Período de inscripción:** DESDE: 03 / 09 / 2019 HASTA: 18 / 09 / 2019

**Fecha de publicación de lista de personas admitidas:** 20 / 09 / 2019

**Procedimiento de inscripción:**

La inscripción se realizará en línea en la página web del Centro del Profesorado y de Recursos de Avilés-Occidente: <http://www.cpravilesoccidente.es/p/actividades-de-formacion.html>

## 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 psico-físicas 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  
BIENESTAR EN LAS AULAS CON TÉCNICAS DE YOGA