

## 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 (Cangas del Narcea)



## 1.- Datos generales

<b>Código:</b> 28	<b>Modalidad:</b> Curso
<b>Asesoría:</b> 5_Educación Infantil y Primaria	<b>Responsables:</b> Teresa Martín García, María Begoña Jiménez Pérez
<b>Estado:</b> Publicada lista de admisión	<b>Programa:</b> 2.09.- CONVIVENCIA
<b>Duración:</b> 15 horas	<b>Créditos:</b> 1.5
<b>Fecha inicio actividad:</b> 26 / 09 / 2019	<b>Fecha fin actividad:</b> 24 / 10 / 2019
<b>Dirigido a:</b> Todo el profesorado	<b>Lugar:</b> Sede del CPR en Cangas del Narcea
<b>Calendario:</b> Jueves: 26 de septiembre, 3, 10, 17, 24 de octubre y 7 de noviembre	<b>Horario:</b> 17:00h-19:30h

## 2.- Información sobre la inscripción

<b>Número de participantes:</b> MÍNIMO: 15 MÁXIMO: 30
<b>Período de inscripción:</b> DESDE: 03 / 09 / 2019 HASTA: 20 / 09 / 2019
<b>Fecha de publicación de lista de personas admitidas:</b> 20 / 09 / 2019
<b>Procedimiento de inscripción:</b> La inscripción se realizará en línea en la página web del Centro del Profesorado y de Recursos de Avilés-Occidente: <a href="http://www.cpravilesoccidente.es/p/actividades-de-formacion.html">http://www.cpravilesoccidente.es/p/actividades-de-formacion.html</a>

## 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 Azcue Gesalaga  
BIENESTAR EN LAS AULAS CON TÉCNICAS DE YOGA