



Curso: Actividad física para el bienestar físico y emocional.

En el contexto educativo actual, el bienestar integral de docentes es esencial para promover un ambiente de aprendizaje saludable y productivo. La actividad física no solo beneficia la salud física de docentes, sino que también tiene un impacto positivo en su bienestar emocional, mental y social. Por lo tanto, implementar formaciones de actividad física para docentes no solo es una opción favorable, sino que se convierte en una necesidad que puede potenciar tanto el desempeño profesional como la calidad de la enseñanza.

JUSTIFICACIÓN

OBJETIVOS

- Favorecer la participación del profesorado en actividades formativas de enseñanzas deportivas, potenciando el bienestar físico y emocional.
- Presentar de manera práctica propuestas reales de actividad física, aplicables al área de educación física.
- Crear ocasiones de coordinación entre docentes para desarrollar actividades que integren a todo el alumnado de las distintas etapas.
- Profundizar en el conocimiento de diferentes actividades físico deportivas del entorno cercano al alumnado, que favorezcan su salud física.
- Dinamizar la convivencia de y entre los centros mediante su interacción con el medio, instalaciones y profesionales dedicados a las actividades físico-deportivas de la zona.

El curso tiene una duración de 16 horas, equivalentes a 1,5 créditos de formación.

Se impartirá de manera PRESENCIAL en el Centro deportivo ENJOY de Mérida los días 22, 24*, 25, 29* de abril y 3* de mayo 2024, entre las 17:00 y las 20:00 horas. * comenzamos a las 16:30h

TEMPORALIZACIÓN

INSCRIPCIÓN

Plazo de envío de solicitudes: hasta 18 de abril de 2024.
Lista de admitidos: 19 de abril en el portal web del CPR de Mérida. **Enlace envío solicitudes: WEB del CPR.**



CONTENIDOS

Attack: Entrenamiento inspirado en movimientos de diferentes deportes que mejora la resistencia cardiovascular, la fuerza y potencia muscular. Entrenamiento de intervalos que combina movimientos aeróbicos atléticos con ejercicios de fuerza y estabilización postural.

GAP endurance: El Endurance consiste en llevar a cabo entrenamientos de intervalos que mejoran nuestra resistencia a través de la potencia y la velocidad que unido al mejor entrenamiento de glúteos, abdomen y piernas hacen que se rinda al mejor nivel.

Aquafitness: Trabajo más intenso, con alta frecuencia de repeticiones y mayor superficie de resistencia al agua, con y sin flotación y con mayor implicación de grupos musculares.

Aeroboxing: Entrenamiento cardiovascular inspirado en las Artes Marciales, con movimientos que provienen de diferentes disciplinas. Se trata de un ejercicio coreografiado en base a una buena música.

Zumba: Ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina (merengue, samba, reggaeton, cumbia y salsa).

Core: El término CORE significa "núcleo" en inglés, y es un concepto que se utiliza para definir, englobar y analizar el trabajo de tonificación de la musculatura abdominal y espalda baja, considerada como la parte más importante a fortalecer para obtener resultados en cualquier deporte.

Entrenamiento funcional: Como programa de entrenamiento físico general y de mejora de la salud, basado en los principios de variabilidad (variedad de estímulos), entrenamiento a alta intensidad (frecuencia cardíaca o percepción de esfuerzo altos) y movimiento funcionales.

Higiene postural: dirigida a desarrollar la musculatura de la espalda, siempre partiendo de una buena postura y con el objetivo de que esta se mantenga durante la realización de los movimientos. Trabajando la movilidad de la columna, la flexibilidad y la fuerza para el desarrollo y mejora de la higiene postural.

El desarrollo de este curso tiene un carácter eminentemente práctico, basándose en la aplicación de conceptos básicos explicados al comienzo de cada sesión. Debes traer ropa deportiva y para cambiarte en el gimnasio.

METODOLOGÍA

Dirigido a cualquier docente en activo de centros educativos sostenidos con fondos públicos de la demarcación del CPR de Mérida.

Criterios de selección:

1º.-Docentes en activo en centros sostenidos con fondos públicos de la demarcación del CPR de Mérida.

2º.-Otros docentes en activo en centros sostenidos con fondos públicos de Extremadura de niveles previos al universitario.

El nº mínimo de participantes es de 12 y el máximo de 25.

Si el número de solicitudes fuese superior al de plazas ofertadas, se tendrá en cuenta el orden de inscripción al aplicar cada criterio.

DESTINATARIOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN

Carlos García García - Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte; Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria

José Andrés Sánchez Prieto - Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte; Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria

De acuerdo con lo indicado en la Orden de 31 de octubre de 2000 (DOE nº 128, de 4 de noviembre), se reconocerán 16 horas de formación 1,5 créditos) a los participantes que asistan, al menos, el 85% de la duración del curso. Para finalizar la acción formativa, los participantes deberán cumplimentar un cuestionario de evaluación online. Se evaluará el grado de adquisición de objetivos y contenidos mediante el análisis de las prácticas realizadas durante el desarrollo de la actividad.

PONENTES

EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN

Enlace envío solicitudes de inscripción: <http://inscripciones.educarex.es>