

Curso: La actividad física actual, del bienestar físico al emocional, disfrútala.



Curso 23/24

Las nuevas directrices de la OMS recomiendan al menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos, y los/as docentes no deben ser ajenos a ello.

Además, el nuevo currículum de educación para Extremadura, dentro de la asignatura de educación física (tanto en primaria como en secundaria), son múltiples las referencias que se hace al estilo de vida activo y saludable, que debe consolidarse en el alumnado, de manera que trascienda el ámbito educativo formal.

La formación en el bienestar físico y emocional del profesorado en general y el de E.F es, por tanto, un elemento imprescindible para lograr la educación global a través del cuerpo y el movimiento.

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 15 horas, equivalentes a 1,5 créditos de formación.

Se impartirá de manera PRESENCIAL en el Centro deportivo ENJOY de Mérida los días 20, 22, 27, 29 de febrero y 1 de marzo 2024, entre las 17:00 y las 20:00 horas.

TEMPORALIZACIÓN

INSCRIPCIÓN

Plazo de envío de solicitudes: hasta 15 de febrero de 2024.
Lista de admitidos: 16 de febrero en el portal web del CPR de Mérida. Enlace envío solicitudes: WEB del CPR.



Ejercicios de puestos específicos



Asesor responsable:
Camilo Rodríguez Macías
camilormacias@educarex.es
924 00 97 44

CONTENIDOS

Ciclo indoor: Acercamiento a las nuevas tendencias del entrenamiento de las capacidades físicas en el ciclismo indoor basado en la cuantificación de la potencia generada.

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 cardiaca o percepción de esfuerzo altos) y movimiento funcionales.

Espalda sana: 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

DESTINATARIOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN

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.

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

PONENTES

De acuerdo con lo indicado en la Orden de 31 de octubre de 2000 (DOE nº 128, de 4 de noviembre), se reconocerán 15 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.

EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN