

ENTIDAD CONVOCANTE

- Centro de Profesores de Tomelloso

DESTINATARIOS

- Profesorado de Educación Primaria, Secundaria, Enseñanza de adultos, Escuela Oficial de Idiomas y Escuela de Artes.
- Personal laboral (ATE, Fisioterapeutas,...).

JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS

La presente acción formativa pretende satisfacer las demandas y necesidades del profesorado tanto para la prevención como para el tratamiento de los problemas posturales derivados de la docencia diaria.

Objetivos:

- Consolidar el conocimiento del esquema corporal de forma global y segmentaria.
- Trabajar la higiene postural en las diferentes posturas en el trabajo.
- Crear hábitos de higiene postural.
- Identificar posturas incorrectas propias y ajenas.
- Dar a conocer las principales patologías.
- Ofrecer herramientas para evitar o paliar síntomas asociados:
 - Estiramientos
 - Escuela de espalda
 - Tabla de relajación
- Conocer distintas terapias fisioterapéuticas.

CONTENIDOS

- Aproximación terminológica e higiene postural.
- Patologías de la actitud postural.
- Ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento de la musculatura de sostén.
- Prevención y tratamiento basado en la conciencia propioceptiva.
- Ejercicios de "Pilates" (las dos últimas sesiones de los martes se dedicarán a la realización de "Pilates").

METODOLOGÍA

El curso constará de 8 sesiones presenciales en las cuales habrá una introducción teórica seguida de la realización de ejercicios prácticos que afiancen los contenidos tratados. Las sesiones serán eminentemente prácticas. Al final de cada sesión se aclararán las dudas, se expondrán y corregirán las prácticas y se harán propuestas de mejora. En la fase de trabajo no presencial los participantes llevarán a cabo un proyecto final donde tengan que aplicar los contenidos del curso.

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD - PONENTES

Ponentes: Eduardo Martín Morales (Fisioterapeuta Asepeyo Valdepeñas).
Antonio Fonseca Morales (Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte).
Samuel Anciano Campo (Fisioterapeuta)
Coordinación: Gema Fonseca y Laura Camarena.
(Asesoras ámbito científico del CEP de TOMELLOSO)

TEMPORALIZACIÓN/CALENDARIO

2, 9, 11, 18, 23 y 25 de Febrero y 2 y 4 de Marzo de 2010.
El **horario** será de **16:30h a 19:30h**.

Las dos últimas sesiones del martes 23 de Febrero y 2 de Marzo se dedicarán a la realización de ejercicios de "Pilates".

VALORACIÓN EN CRÉDITOS DE FORMACIÓN

- 30 Horas, 3 Créditos

PRESENTACIÓN DE INSCRIPCIONES

- Los profesores/as interesados podrán presentar una instancia según modelo adjunto en el C.E.P. hasta el 31/01/2010, o bien inscribirse según el formulario existente en la página Web del C.E.P.
- La lista de admitidos se expondrá en el tablón de anuncios del CEP el 01/02/2010.

LUGAR DE CELEBRACIÓN

C.E.P. de Tomelloso

C/ Concordia, s/n

Las sesiones del día 9 de febrero y las de "Pilates" (23 de Febrero y 2 de Marzo) se llevarán a cabo en el gimnasio del CIP "San José de Calasanz" en C/ Soria s/n.

NÚMERO DE PLAZAS OFERTADAS

➤ 20

CRITERIOS DE SELECCIÓN

- 1º Profesorado de Educación Primaria, Secundaria, Enseñanza de adultos, Escuela de Idiomas y Escuela de Artes.
- 2º Personal laboral (ATE, Fisioterapeutas,...).
- Resto del profesorado (aunque no esté en activo)
- En caso de que el número de solicitudes supere al de plazas ofertadas se efectuará sorteo público en el C.E.P., el día 01/02/2010

CONDICIONES DE CERTIFICACIÓN

- Los participantes deberán asistir, al menos al 85 % de la actividad y realizar el trabajo propuesto para poder tener derecho a certificación, no pudiendo bajar de ese porcentaje sea cual fuere la causa. (Orden de 8-10-2008 de la Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha -DOCM de 22-10-2008-, por la que se regula la homologación, la convocatoria, el reconocimiento, el registro y la certificación de las actividades de formación permanente del profesorado no universitario)



Consejería de Educación



C/Concordia s/n
13.700- Tomelloso
Tel. 926506195 - Fax 926538065
<http://www.jccm.es/edu/cpr/tomelloso>
tomelloso.cpr@jccm.es

CONVOCATORIA

***Curso: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE
LOS PROBLEMAS POSTURALES EN LOS
DOCENTES: NOCIONES BÁSICAS DE
REHABILITACIÓN E HIGIENE POSTURAL Y
EJERCICIOS DE "PILATES"***

CURSO 2009/2010