



# CURSO PARA EDUCADORES O PERSONAL DOCENTE DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

## OBJETIVO DEL CURSO:

Aprender e interiorizar las estrategias de construcción postural y control motriz que sirvan para un mejor uso del cuerpo en cualquier circunstancia.

Capacitar y formar a los participantes en la adecuada utilización del cuerpo en las diferentes situaciones que diariamente deben afrontar en el centro de trabajo.

Promover actitudes y hábitos de cuidado del cuerpo y prevención de lesiones músculo-esqueléticas relacionadas con los hábitos posturales y de movimiento.

## COLECTIVOS A LOS QUE VA DESTINADO ESTE CURSO:

Educadores y personal de soporte en escuelas de preescolar.

## CONTENIDOS:

1. Presentación y consideración de los factores ambientales y personales que condicionan y determinan nuestros hábitos motrices, posturas y movimientos. El objetivo es corregir y evitar actitudes y situaciones potencialmente peligrosas para el sistema músculo-esquelético.
2. Presentación de estrategias de control motor propias del modelo de construcción y regulación motriz SPRT. El objetivo es desarrollar, adaptar y mejorar nuevos hábitos posturales y practicar ejercicios físicos que permitan la asimilación de dichas estrategias.
3. Aplicación práctica de estas estrategias en las posturas y movimientos habituales en las diferentes situaciones diarias: comida de los niños, cambios de pañales en cambiador, cambios de pañales según la metodología Pikler, colocar, sacar y acompañar a los niños de la cuna, levantarlos y dejarlos en el suelo, uso de las sillas de ruedas y de las fijas, posturas en el suelo, maneras de recoger, mover y apilar los juguetes y materiales, etc.
4. Presentación y asimilación de estrategias diferenciales en la movilización y “manipulación” de niños, respecto a otro tipo de cargas, a fin de facilitar una respuesta favorable para el educador.
5. Presentación y práctica de ejercicios de estiramiento, tonificación y relajación que permiten desarrollar las capacidades para el uso de las estrategias motrices a la vez que capacitan a cada persona para afrontar los cuadros de dolor y lesión músculo-esquelética más habituales en estos colectivos.
6. Trucos y consejos sobre adaptación del medio y al medio, en base a la dotación disponible, para evitar las sobrecargas musculares de lumbares, cervicales y extremidades superiores características de este tipo de trabajo.



## CURSO PARA EDUCADORES O PERSONAL DOCENTE DE EDUCACIÓN PREESCOLAR

### **MEDIOS NECESARIOS PARA REALIZAR EL CURSO:**

Debido al carácter práctico de las clases es importante contar con un espacio amplio y equipado con sillas y un proyector.

Los asistentes deben llevar la ropa que habitualmente llevan al puesto de trabajo, o ropa similar.

Es recomendable disponer de esterillas cuando la duración del curso alcanza las seis horas ya que se realizan ejercicios en el suelo.

- La duración recomendada del curso es 6 horas y en grupos de cómo máximo 20 personas.
- Se requiere de una visita previa por parte de nuestros técnicos al centro de trabajo la cual nos permita ajustar y adaptar los contenidos del curso a las características, mobiliario y organización del espacio de trabajo específico.

# SPRRT