



# CURSO PARA PERSONAL DOCENTE DE EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA

## OBJETIVO DEL CURSO:

Aprender e interiorizar las estrategias de construcción postural y control motriz que sirven 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:

Profesores y personal auxiliar en centros de educación primaria y secundaria.

## 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 o evitar actitudes y situaciones potenciadoras o facilitadoras de riesgo para el sistema músculo-esquelético.
2. Asimilación mediante ejercicios y actividades prácticas, de las estrategias y medidas indicadas para el control de estos factores.
3. Presentación de 4 estrategias de control motor según el modelo de construcción y regulación motriz SPRT, que tienen el objetivo de desarrollar hábitos nuevos, más efectivos y mejor adaptados. Ejercicios para la asimilación de estas estrategias.
4. Aplicación práctica de estas estrategias en las posturas y movimientos a las diferentes situaciones diarias: sentados, utilizando la pizarra, inclinados sobre las mesas, elevación y traslado de pequeñas cargas.
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 musculoesquelética más habituales en estos colectivos.
6. Trucos y consejos sobre adaptación del medio y al medio para evitar las sobrecargas musculares de lumbares y cervicales, típicas de la posición sentada.



## CURSO PARA PERSONAL DOCENTE DE EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA

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

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

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

Para realizar los ejercicios en el suelo que se hacen en los cursos de 6 horas es recomendable tener esterillas.

- 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.

# SPRT