

## DATOS DE LA ACTIVIDAD

**Actividad** El aula sin carga: cómo organizar el cuerpo y la mente para que la jornada no pese (Método Feldenkrais)

<b>Fechas actividad</b>	14/04/2026 - 14/04/2026	<b>Fechas inscripción</b>	23/03/2026 - 08/04/2026
<b>Horas presenciales</b>	3 : 0	<b>Horas no presenciales</b>	0 : 0
<b>Plazas</b>	20	<b>Modalidad</b>	JORNADAS
<b>Año</b>	2025-26	<b>Ambito</b>	Centro de Profesorado
<b>Centro</b>	C.Profesorado DE SABIÑÁNIGO (SABIÑANIGO)		
<b>Lugar de celebración</b>	Centro de Profesorado de Sabiñánigo.		

### Destinatarios

Docentes del ámbito de profesorado de Sabiñánigo.

### Objetivos

- Proporcionar herramientas prácticas para reducir el esfuerzo innecesario en las posturas habituales (bipedestación, pantallas y atención a la altura del niño en Infantil).
- Optimizar la organización corporal para prevenir dolencias recurrentes de espalda y cuello.
- Aprender a autorregular el sistema nervioso para gestionar la respuesta de estrés y la fatiga acumulada durante la jornada escolar.

### Contenidos

- La estructura ósea como soporte: El uso del esqueleto para sostener el peso y liberar a los músculos de un trabajo que no les corresponde.
- Mecánica de la facilidad: Estrategias para agacharse, levantarse y estar en el suelo basadas en el uso de palancas eficaces con el mínimo esfuerzo.
- Reprogramación de patrones: Reeduación de los hábitos motores inconscientes que nos hacen gastar más energía de la necesaria.
- Micropausas de recuperación: Prácticas breves de Feldenkrais para resetear la tensión cervical, lumbar y emocional entre clases.

### Criterios de inscripción

### Opciones de inscripción

### Sesiones

<b>Fecha y Hora</b>	<b>Duración</b>	<b>Tipo de sesión</b>	<b>Lugar de celebración</b>
14/04/2026 16:00	3:0	Asesoramiento externo	Centro de Profesorado de Sabiñánigo.

### Observaciones

BEATRIZ IZUEL

Casi 30 años como profesional de la Actividad Física y del Deporte.

Especializada en la reeducación neuromotora a través del Método Feldenkrais.

Acompaña a personas con dolor recurrente de espalda a que aprendan estrategias para ser autogestoras de su propia salud, sin depender de intervenciones externas constantes.

\*El día de la sesión, será recomendable traer esterilla y ropa cómoda\*.

#### REQUISITOS PARA LA CERTIFICACIÓN:

Asistencia y participación en la formación. Para la obtención del certificado se requiere la participación activa y una asistencia mínima del 85% de acuerdo con la ORDEN ECD/579/2019, de 7 de mayo, por la que se regula la convocatoria, reconocimiento, certificación y registro de las actividades de formación permanente del profesorado no universitario.

#### PERMISO DE FORMACIÓN:

SE RECUERDA que si la asistencia a esta formación influye en el normal funcionamiento de la actividad docente, será necesario solicitar el permiso de asistencia a dicha formación a través de la plataforma Paddoc, con una antelación mínima de 7 días hábiles anteriores al inicio de la formación. Dicha solicitud deberá ser ratificada posteriormente por la Dirección del Centro Educativo a través de la aplicación GEB.(Orden ECD/439/2020 y ECD/441/2020 de 25 de mayo de 2020 del Departamento de Educación, Universidad, Cultura y Deporte).

#### GASTOS DE DESPLAZAMIENTO:

No se abonarán gastos de desplazamiento por asistencia a actividades del Plan de Formación permanente del profesorado y de formación profesional convocadas por los Centros de formación del Profesorado de la Comunidad Autónoma de Aragón, CAREI, CARLEE, CATEDU y CIFPA.