

Horario de la Jornada

-Dos Turnos:

1.Turno

-9:00 a 9:15 Llegada y encuentro con monitores, soltamos mochilas.

-9:30 Empieza la sesión.

-10:00 a 10:15 Cambio a la siguiente sesión.

2.Turno

-11:00 a 11:30

Descanso

-11:30 a 11:45

Encuentro con monitores y soltamos mochilas.

-12:00 Empieza la sesión.

-13:00 Empieza la sesión.

EXPLORA
TU ESPACIO CORPORAL

ORGANIZACIÓN

<https://ieslarosaleda.com>
IES La Rosaleda , AV. Luís Buñuel, N°8, CD:29011, Málaga.



@larosaledajtcp
#ControlPostural
#IESLaRosaleda

1ª JORNADA DE TÉCNICAS CORPORALES.

Ven,
Aprende y Diviértete,
¡Te Sorprenderas!

Día de la Paz
y la
No Violencia

EXPLORA
TU ESPACIO CORPORAL

Día 30 De Enero



INFORMACIÓN

Con técnicas de control corporal nos referimos a todas aquellas disciplinas en las que se combina el ejercicio físico con la percepción corporal para lograr una mejora de la salud y control postural. Éstas incluyen, Yoga, Tai-Chi, Pilates, Karate, Boxeo, Espeleología, Calistenia, entre otras.

La alineación postural es una de las bases de la correcta motricidad, del uso eficiente de las herramientas que nos proporciona nuestro cuerpo para movernos. Mejorándolas con conceptos extraídos de las técnicas de control corporal en diferentes actividades físico-deportivas como el entrenamiento funcional, la danza o la escalada.

El Control Postural no cómo actividad, ¡Un estilo de Vida!

Director José David Triguero y Profesora del departamento de EF a través del módulo de control postural, bienestar y mantenimiento físico de 2º de Ciclo de Grado Superior de Acondicionamiento Físico, Isabel M^a Ruiz con el apoyo de otros departamentos y profesores del Centro.

Colaboradores

GoFit, Manuel Serrano, Matar Macario, Ximena Carnevale, Laura Fitness, Centro RYU-Jiu-Jitsu, Yoga Yantra, Sociedad Excursionista de Málaga, Escuela de Yoga de Málaga, AiKiDo, Sociedad Taoísta de España, Espacio Karuna.

PROGRAMACIÓN

Corporeidad, Motricidad y Juego.

CONTENIDOS

HMB, Juegos, Deportes, Actividades expresivas, Relajación, Respiración y Actividades al aire libre.

OBJETIVOS

- Experimentar las múltiples posibilidades del lenguaje corporal.
- Potenciar el control motriz.
- Conocer y Desarrollar diferentes técnicas de control postural y sus combinaciones creativas.
- Concienciar sobre la relación del propio cuerpo en relación con el espacio, el tiempo, los objetos y demás personas, uniéndolo paz, armonía y deporte.

CAPACIDADES A DESARROLLAR

Capacidades Motoras, Capacidades Sociales, Conocimiento y Conciencia Corporal y Habilidades Motrices.