



RECONOCIMIENTO DE CRÉDITOS POR ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS

- CULTURALES
DEPORTIVAS
DE REPRESENTACIÓN ESTUDIANTIL
SOLIDARIAS Y DE COOPERACION

Renovación

No

CENTRO, SERVICIO U ÓRGANO PROPONENTE

Centro de Actividades Deportivas

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD

Taller sobre técnicas de relajación: Yoga y Meditación

WEB DE LA ACTIVIDAD (en su caso)

http://cad.ugr.es

ORGANIZA

Centro de Actividades Deportivas y Facultad de Educación y Humanidades de Melilla

DIRECTOR/A

(que certificará la asistencia y participación en la actividad)

Fernando S. Martín Muñoz

FECHA DE REALIZACIÓN

del 31-03-2014 al 04-04-2014

Nº DE HORAS

31

CREDITOS SOLICITADOS

1

CREDITOS CONCEDIDOS

1

JUSTIFICACION Y MEMORIA EXPLICATIVA (extensión máxima: 1.500 caracteres sin espacios)

La Educación no es solo acumulación de conocimientos, datos y conceptos, la mayor parte destinados para labrarnos un futuro profesional, sino que consiste también en la profundización de uno mismo. Debido al ritmo de vida actual, necesitamos de dichas técnicas para un mayor equilibrio en nuestra vida personal, aunando nuestro intelecto con nuestras emociones, siendo herramienta indispensable la coordinación adecuada de mente y cuerpo, y es esto, lo que actualmente observamos que el hombre moderno está demandando. Así que proponemos estas técnicas para el buen funcionamiento del sistema neuromusculo-esquelético, que aúna también las acciones y actividades de nuestra vida diaria, con una mayor conciencia corporal y una mayor comprensión del Sistema Nervioso somático. Es necesario por tanto hacer la práctica correctamente y saber usar adecuadamente los ejercicios de estiramiento, centrándose en estirar los músculos, sin dañar tendones y ligamentos, bajo la enseñanza de un experto, mejorando la movilidad y flexibilidad, corrigiendo malos hábitos posturales. Es importante saber que capacita para un óptimo desarrollo de la Concentración, ya que al practicar esta disciplina, lo hacemos poniendo la máxima atención en el cuerpo y la respiración. Desarrollando técnicas de Relajación mente/ cuerpo, podemos rectificar las anomalías que nos impiden el

profundo descanso y la actividad consciente.

PLAN DE LA ACTIVIDAD, PROGRAMA, CONTROL DE ASISTENCIA, MÉTODO DE EVALUACIÓN, EN SU CASO (extensión máxima: 3.500 caracteres sin espacios)

OBJETIVOS DEL CURSO

- 1.- Dar a conocer las Enseñanzas y Principios básicos del yoga y la meditación
- 2.- Incorporar su función Terapéutica
- 3.- Desarrollar la Atención, Concentración y Relajación en el estudio, trabajo y vida personal.
- 4.- Energetizar y Armonizar las funciones corporales y mentales
- 5.- Aplicar éstos conocimientos a las Áreas de Salud, Educación, Psicología, Deporte y Arte

PROGRAMA del CURSO

Módulos teóricos: 7h

- 1.- Introducción al Yoga.- El Sistema yóguico
- 2.- Valoración de los elementos básicos
- 3.- Estudio de las técnicas respiratorias y clasificación
- 4.- Introducción a la Relajación y métodos yoguicos
- 5.- Significado y Fundamentos de la Meditación

Módulos Prácticos: 17h

1.-Estudio y Práctica de las Asanas (Posturas de Yoga) --10h

- a) Ejercicios preparatorios, de calentamiento
- b) Ejercicios dinámicos
- c) Ejercicios estáticos

2.- Realización de Técnicas Respiratorias--2h

- a) Fases
- b) Aplicaciones

3.- Relajación y Métodos Yoguicos--3h

- a) Práctica de diversas técnicas de Relajación
- b) Aplicación sobre stress, ansiedad, depresión...

4.- La Práctica de la Meditación--2h

- a) Técnica y Método
- b) Ejercicios regulares

Control de asistencia:

La asistencia a las sesiones se controlará mediante recogida de firmas en cada una de ellas.

• Evaluación de las actividades:

La evaluación de la participación en este Taller, se hará en función a varios criterios:

1. Asistencia: Los participantes tendrán que asistir a todas las sesiones.
2. Actitud: El profesional de la actividad podrá recomendar a la titular del Vicedecanato de Estudiantes, Extensión Universitaria y Cooperación, la interrupción de la actividad a cualquier alumno que no demuestre una actitud positiva hacia el desarrollo de la misma y que no favorezca unas adecuadas relaciones grupales. Una vez estudiado el caso se decidirá, de forma conjunta, la continuidad o no del participante y la certificación de su asistencia.
3. Elaboración de una Memoria de Actividades: el alumnado participante en este Taller deberá realizar una

memoria que contemple todo el proceso llevado a cabo y lo aprendido en las diferentes actividades. Dicha memoria debe ser evaluada por la responsable del programa y la titular del Vicedecanato de Estudiantes, Extensión Universitaria y Cooperación.

OBSERVACIONES
