

**SDRCA**

CAT

[info@sdrca.es](mailto:info@sdrca.es)



SOCIETAT PER A LA DIFUSIÓ  
DE LES REALITATS CULTURALS AFRICANES



CENTRE DE COOPERACIÓ INTERNACIONAL  
> Codesenvolupament <

## #1 Nom de l'activitat: CURS DE TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

### #2 Objectius de l'activitat:

1. Conèixer i analitzar diferents mètodes de relaxació.
2. Fomentar els ambients i la música per a les tècniques de relaxació.
3. Informar sobre els beneficis de les tècniques de relaxació.
4. Saber realitzar sessions de relaxació en diferents contextos.
5. Desenvolupament d'habilitats i destreses
6. Aplicació pràctica de coneixements i habilitats
  - a. *Coordinació de centres*
  - b. *Direcció i lideratge en centres públics*
  - c. *Formació específica del professorat de formació professional*
  - d. *Formació inicial en direcció i lideratge de centres públics*
  - e. *Integració en projectes internacionals*
  - f. *Plans educatius comunitaris*
7. Suport als alumnes un cop superat el curs

### #3 Continguts de l'activitat:

1. Fisiologia de l'estrés.
2. Factors d'estrés.
3. Conceptualització de les tècniques de relaxació.
4. Mètodes de tècniques de relaxació.
5. Ambientació de la relaxació.
6. Beneficis de les tècniques de relaxació.

### #4 Hores lectives de durada: El temps del curs contempla 90 h magistrals

### #5 Metodologia:

1. L'alumne entra en el coneixement de les **TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ** seguint una ordenació didàctica



2. Els blocs temàtics es presenten d'una forma senzilla, clara i pràctica
3. L'estudi es complementa amb exercicis individuals i en grups (fòrums)
4. L'ensenyament de les **TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ** es fa telemàticament mitjançant l'aplicació específica per a ensenyament MOODLE
5. MOODLE disposa de varies eines entre les quals NANOGONG destaca per al desenvolupament dels exercicis de comprensió auditiva i d'expressió oral
6. A diferència de Skype, NANOGONG evita quedar a una hora pactada entre professor i alumne, facilitant la didàctica de les **TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ**
7. MOODLE també permet dur a terme fòrums de participació entre alumnes i professor alhora
8. L'alumne, com a professor que és, tindrà l'oportunitat de desenvolupar la millor didàctica de les **TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ** per als seus alumnes
9. El procés és paral·lel al simple fet de desxifrar les **TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ** així que vagi augmentant les seves competències en **la millora de les condicions d'ensenyament i aprenentatge**.

#### **#6 Nombre de places, dates, lloc i horari de l'activitat:**

- 1) El màxim òptim de places per curs és de 40 alumnes
- 2) La data d'inici de l'activitat és l'1 de setembre de 2014
- 3) La data final del curs és el 15 de març de 2015
- 4) L'ensenyament es farà telemàticament a l'AULA AUSIÀS MARCH de la SDRCA (aula.sdrca.es, sense www), des d'on es donarà suport als usuaris
- 5) El lloc més adient és de lliure elecció, un lloc adequat per a l'estudi
- 6) L'horari de l'activitat és també lliure, però s'exigeix una dedicació setmanal de 10 h

#### **#7 Nom i titulació acadèmica dels formadors de formadors:**

**Elisenda Homs González, Títol màxim:** Llicenciatura en Història · **Dominis:** Pedagogia, Psicologia, Educació, Filosofia



SOCIETAT PER A LA DIFUSIÓ  
DE LES REALITATS CULTURALS AFRICANES



CENTRE DE COOPERACIÓ INTERNACIONAL  
> Codesenvolupament <

**Francesc Carbonell Company, Títol màxim: Pedagogia escolar · Dominis:**  
Pedagogia

**#8 Publicitat que es fa dels cursos:**

Es fa publicitat per ràdio, premsa, cartes postals i electròniques o presencialment amb l'ajut de tríptics.

**#9 Cost de la matrícula:** 168,00€ / curs

**#10 Pla d'avaluació de l'activitat feta per l'alumne:**

- 1) L'alumne ha de demostrar capacitat d'anàlisi i de síntesi així com ha d'adquirir visions globals i ha de saber aplicar els coneixements adquirits en casos pràctics
- 2) L'alumne ha de demostrar habilitats comunicatives gràcies al coneixement actiu de les **TÈCNiques DE RELAXACIÓ**
- 3) L'alumne ha de saber espavilar-se a l'hora de trobar, emprar i interpretar informació
- 4) L'alumne ha de captar els coneixements que s'imparteixin
- 5) L'alumne ha de saber organitzar i planificar la forma d'aprenentatge tan individualment com en grup
- 6) L'alumne rebrà, a més de les lliçons magistrals, una sèrie d'exercicis cada setmana, representant un 20% de la nota final
- 7) L'alumne farà cada 4 setmanes un examen de control, el conjunt dels quals representaran el 40% de la nota global
- 8) L'examen final representarà el 40% de la nota final
- 9) Si l'alumne aconsegueix superar el 50% de la nota màxima, rebrà un diploma acreditatiu on s'hi expressarà la qualificació final obtinguda
- 10) En cas de no superar el nivell mínim, l'alumne tindrà dret a reavaluació fins a un termini no superior als 2 mesos
- 11) Fisiologia de l'estrés i factors d'estrés (20% de la nota) FEFÉ
- 12) Conceptualització de les tècniques de relaxació (30% de la nota) CTR
- 13) Mètodes de tècniques de relaxació (30% de la nota) MTR
- 14) Ambientació de la relaxació i beneficis de les tècniques de relaxació (20% de la nota) ARBTR



	FEFE	ARBTR	CTR	MTR	TOTALS
EXERCICIS SETMANALS	4	4	6	6	20%
CONTROLS MENSUALS	8	8	12	12	40%
EXAMEN FINAL	8	8	12	12	40%
TOTALS	20%	20%	30%	30%	100%

### #11 Tipus de difusió de l'activitat:

Es difon contínuament des del web corporatiu [www.SDRCA.es](http://www.SDRCA.es) o directament des de l'AULA AUSIÀS MARCH de la SDRCA, [aula.sdrca.es](http://aula.sdrca.es) (sense www). També se n'està fent difusió des d'altres webs de la SDRCA ([www.laveudafrica.com](http://www.laveudafrica.com)). Donat que la SDRCA també disposa d'àfricaTV ([www.africatv.cat](http://www.africatv.cat)), també es podran fer públics vídeos relacionats amb l'ensenyament dels diversos coneixements.



### AVALUACIÓ DE LA DOCÈNCIA

<b>PUNTS 0 - 5</b>	<b>AVALUACIÓ DE L'ACTIVITAT FORMATIVA</b>
	Grau de satisfacció respecte l'activitat formativa
	Grau d'efectivitat de l'activitat formativa
	Grau d'aplicació pràctica de l'activitat formativa
	Grau assolit en l'adquisició de coneixements (vegeu objectius)
	Grau assolit en el desenvolupament d'habilitats i destreses (vegeu objectius)
	Grau assolit en l'aplicació pràctica de coneixements i habilitats (vegeu objectius)
	Grau d'acompliment de les necessitats de formació
	Grau d'aplicació a l'aula del meu centre educatiu
	Grau d'idoneïtat de la metodologia emprada
	Grau de satisfacció dels materials lliurats
	Grau d'efectivitat de l'organització de l'activitat
	SUMA 1

<b>PUNTS 0 - 5</b>	<b>AVALUACIÓ DE LA PERSONA QUE FORMA</b>
	Grau de satisfacció per la seva activitat docent
	Grau de satisfacció per la motivació que proporciona
	Grau de satisfacció per la transmissió de continguts
	Grau de satisfacció per l'acompliment del programa
	Grau de satisfacció per les seves activitats d'avaluació
	Grau d'utilitat dels materials addicionals subministrats
	Grau de satisfacció pel clima de comunicació i de relació amb alumnes
	Grau de satisfacció per la fluïdesa proporcionada pel Campus Virtual
	Grau de satisfacció per les activitats proposades en el Campus Virtual
	SUMA 2



SOCIETAT PER A LA DIFUSIÓ  
DE LES REALITATS CULTURALS AFRICANES



CENTRE DE COOPERACIÓ INTERNACIONAL  
> Codesenvolupament <

## RESUM DE LA DOCÈNCIA

SUMA TOTAL = SUMA 1 + SUMA 2	NOTA
100	HONORS
85	EXCEL·LENT
70	NOTABLE
60	BÉ
50	JUST
< 50	INSUFICIENT