experiencias educativas inspiradoras

Nº 125

Programa VOMOVECO

Pon volumen a tu movimiento emocional y corporal

intef INSTITUTO NACIONAL DE TECNOLOGÍAS EDUCATIVAS Y DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

Dirección General de Evaluación y Cooperación Territorial

Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado (INTEF)

Recursos Educativos Digitales

Noviembre 2023

NIPO (web) 847-22-067-6

ISSN (web) 2695-4184

DOI (web) 10.4438/2695-4184_EEI_2019_847-19-120-X

NIPO (formato html) 847-20-110-8

NIPO (formato pdf) 847-20-111-3

DOI (formato pdf) 10.4438/2695-4184_EEIpdf125_2020_847-19-133-8

"Programa VOMOVECO. Pon volumen a tu movimiento emocional y corporal"
por Marly Cordones García para INTEF

<https://intef.es>

Obra publicada con Licencia Creative Commons Reconocimiento-Compartir Igual 4.0

https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Todas las imágenes utilizadas en el desarrollo de esta experiencia cuentan con la autorización de los autores del contenido para su publicación en la web del INTEF.

Imagen de portada Logo del proyecto

Para cualquier asunto relacionado con esta publicación contactar con:

Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado

C/Torrelaguna, 58. 28027 Madrid.

Tfno.: 91-377 83 00. Fax: 91-368 07 09

Correo electrónico: cau.recursos.intef@educacion.gob.es

Entendiendo el proyecto...

El proyecto “Experiencias Educativas Inspiradoras” se encuadra dentro del Plan de Transformación Digital Educativa lanzado desde el INTEF en 2018.

A través de la realización de proyectos personales de los docentes, o proyectos de centro donde se busca mejorar algún aspecto del ámbito educativo, se encuentran experiencias asociadas a tecnología digital que consiguen efectos transformadores.

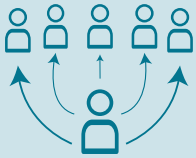
Son estas experiencias, las que este proyecto intenta localizar y darles visibilidad para conseguir que se extrapolen a otros entornos educativos reglados.

Dos son los OBJETIVOS claros que pretende alcanzar este proyecto:

CREACIÓN DE REPOSITORIO

Creación de un repositorio de experiencias didácticas asociadas a tecnología digital, ya aplicadas en el entorno educativo y que hayan demostrado tener un efecto transformador.

DIFUSIÓN ENTRE DOCENTES



Difundir estas experiencias con el fin de inspirar a otros docentes en su práctica diaria.

“Que las experiencias de unos sirvan de guía e inspiración para otros”.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL
intef INSTITUTO NACIONAL DE TECNOLOGÍAS EDUCATIVAS Y DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO

Índice

Índice

1. Introducción 5
2. Punto de partida 6
3. Paso a paso 8
4. Evaluamos 14
5. Conclusiones 16
6. ¿Te animas? 18
7. Material complementario 19

1. Introducción

RESPONSABLE	MARLY CORDONES GARCÍA
CENTRO ESCOLAR	IES CAP DE L´ALJUB
DIRECCIÓN	CALLE DEL MAR
LOCALIDAD Y PROVINCIA	SANTA POLA (ALICANTE)
WEB DEL CENTRO	https://portal.edu.gva.es/iescapdelaljub
EMAIL DE CONTACTO	03010168@gva.es

El programa VOMOVECO *Pon volumen a tu movimiento emocional y corporal* se ha aplicado en más de quince centros educativos de toda España, con la idea clave de introducir el movimiento corporal y emocional en el aula, utilizando el cuerpo y la emoción como herramientas de aprendizaje y creando una necesidad de movimiento como rutina de prevención de riesgos psicosociales y posturales.

Actividad conjunta Ciclos, ESO y Bachillerato

La idea inicial fue dotar al profesorado y al alumnado de las herramientas y espacios necesarios que permitiesen el desarrollo de competencias en salud, con la integración de la tecnología, la creación de un aula especifica de higiene postural y emocional y un espacio al aire libre exclusivo para incluir el movimiento corporal y emocional como rutina diaria.

Este programa forma parte del proyecto *Higiene postural y emocional: espalda sana*, que surgió en el módulo de Formación y Orientación Laboral, en el bloque de prevención de riesgos profesionales. Este módulo se imparte en todos los ciclos formativos de todas las familias profesionales de la Formación Profesional, con la firme pretensión de que el alumnado sea consciente y se mentalice de que el movimiento es una habilidad necesaria a desarrollar.

Logo programa Vomoveco

Por tanto, tanto en los ciclos formativos como en diferentes niveles y etapas educativas hemos establecido una red conjunta intermodular e interdisciplinar para la adquisición de hábitos saludables, tanto posturales como emocionales, que sirve como hilo conductor para un futuro laboral y de aprendizaje a lo largo de la vida.

2. Punto de partida

El instituto del que parte este programa es el IES Cap de L´Aljub, de Santa Pola, se creó en 1988 como centro de Formación Profesional, con FPI y FPII de las familias Hostelería, Administración y Automoción. Actualmente se imparten las enseñanzas de Secundaria, Bachillerato y FP de Hostelería, Administración y Mantenimiento de Embarcaciones de Recreo y es centro referente en FP de Hostelería en la Comunidad Valencia y centro de Excelencia en esta familia.

Este programa es uno de los que se han desarrollado dentro del proyecto *Higiene postural y emocional: espalda sana* en el módulo de Formación y Orientación laboral, donde se imparte prevención de riesgos laborales. El primer programa surgió de forma experimental con alumnado del Ciclo Formativo de Cocina y Gastronomía; durante los descansos activos en el aula, se les propuso realizar actividades de movimiento corporal para comprender la importancia de la biomecánica del cuerpo en el ejercicio de su actividad laboral.

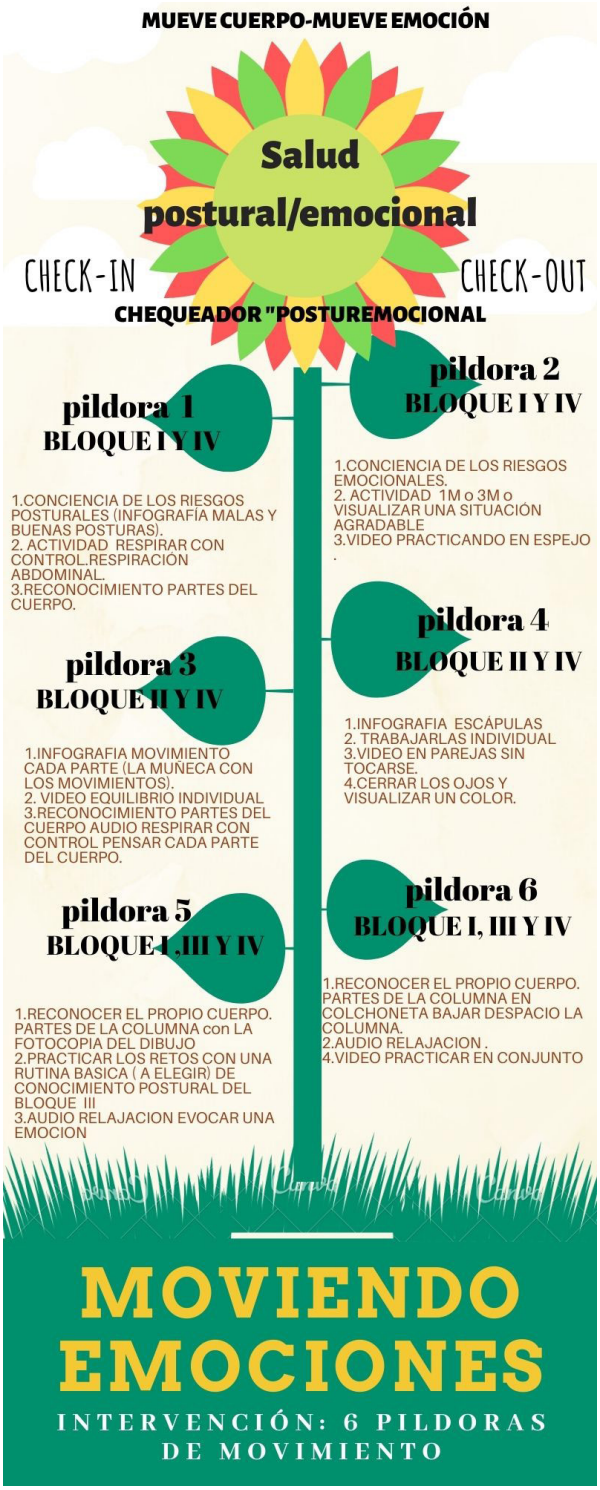
Primer grupo aplicación. CFGM Cocina y Gastronomía.

Tras dicha experiencia, se creó un primer programa de aplicación simultánea y en paralelo, en siete centros a nivel nacional, con alumnado y profesorado de Formación Profesional

Poster del primer programa de intervención

de diferentes edades y de distintos ciclos. Durante dos años consecutivos extraordinariamente complicados, de 2018 a 2020, se realizaron acciones continuadas que determinaron el impacto del movimiento en la intención de conducta, actitud, comportamiento y adaptación al cambio de los grupos a los que se les aplicó la intervención. El programa consistió en la aplicación de seis píldoras de movimiento, compuestas cada una de ellas por diferentes actividades de movimiento corporal y emocional.

Los resultados de dicha investigación arrojaron datos que demostraban, en primer lugar, que el movimiento debía de tenerse en cuenta como habilidad para la adaptación a entornos futuros y, en segundo lugar, que el movimiento es transferible y que el alumnado debe de adquirirlo dentro de la formación integral en salud.



Infografía de las 6 píldoras del primer programa de intervención.

3. Paso a paso

Paso 1. Creación del programa en paralelo VOMOVECO y materiales de aplicación

Infografía movimiento en paralelo corporal y emocional

Tras el impacto obtenido por los resultados de la aplicación del primer programa de intervención de movimiento corporal y emocional, diseñé el segundo programa, al que llamé *VOCOMECO* (Pon volumen a tu Movimiento Emocional y Corporal).

Alumnado de Plástica creando materiales

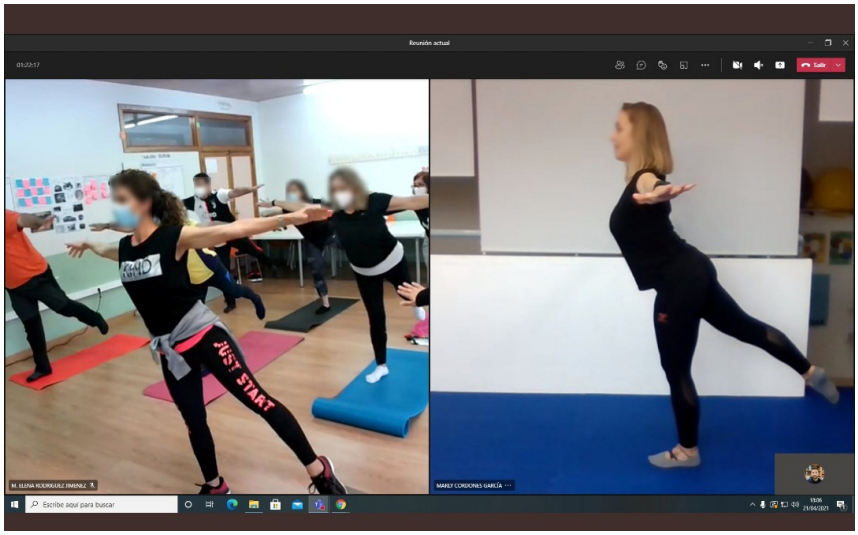
Cuando comienzas a estudiar y a analizar la emoción, empiezas a observar que no está exenta de matices corporales, de sensaciones que te llevan el cuerpo al movimiento, lo que te hace descubrir el paralelismo que existe entre el cuerpo y la emoción. Trabajar el movimiento en paralelo se hace, pues, necesario para un proceso de desarrollo integral a nivel personal, profesional y social.

La elaboración de los materiales que formaron parte del programa fueron fruto del trabajo realizado durante los años anteriores por el alumnado y por el profesorado no solo de mi especialidad, Formación y Orientación Laboral, sino también de mi centro y de otras especialidades y otros niveles educativos como Música, Biología y Plástica, que también incluyeron la propuesta en sus enseñanzas y que, además, volvieron a participar en este segundo programa.

Alumnado de Biología con material creado por ellos

Una vez diseñado el programa para Formación Profesional, ESO y Bachillerato, lo propuse tanto en el Claustro como fuera de mi centro, a través de redes sociales y personalmente a compañeros y compañeras que no dudaron en sumarse al nuevo programa.

Paso 2. Puesta en marcha del programa VOMOVECO.



Taller de formación profesorado del CIFP Rio Tormes (Salamanca)

En un primer momento, una vez que el profesorado interesado se puso en contacto conmigo, les impartí un pequeño taller para conocer el programa y compartir las instrucciones de aplicación.

5. Temporalización.

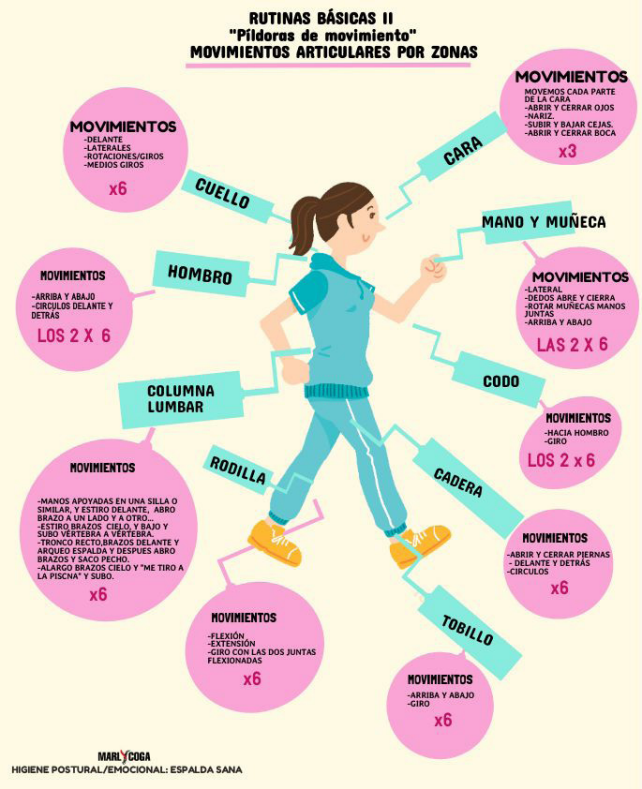
SEPTIEMBRE **1ªFASE**	• **Análisis de necesidades. Priorización de necesidades. Establecimiento de objetivos.**
OCTUBRE **2ªFASE.A**	• **Desarrollo y puesta en marcha BLOQUE 1.**
NOVIEMBRE/DICIEMBRE **2ªFASE.B**	• **Desarrollo y puesta en marcha BLOQUE 2.** • **RETO COLECTIVO 1**
ENERO /FEBRERO **2ªFASE.C**	• **Desarrollo y puesta en marcha BLOQUE 3.**
MARZO /ABRIL **2ªFASE.D**	• **Desarrollo y puesta en marcha 4.** • **RETO COLECTIVO 2.**
MAYO **3ªFASE**	• **Evaluación.** • **RETO COLECTIVO 3 Y FIN DE CURSO.**

Temporalización programa VOMOVECO

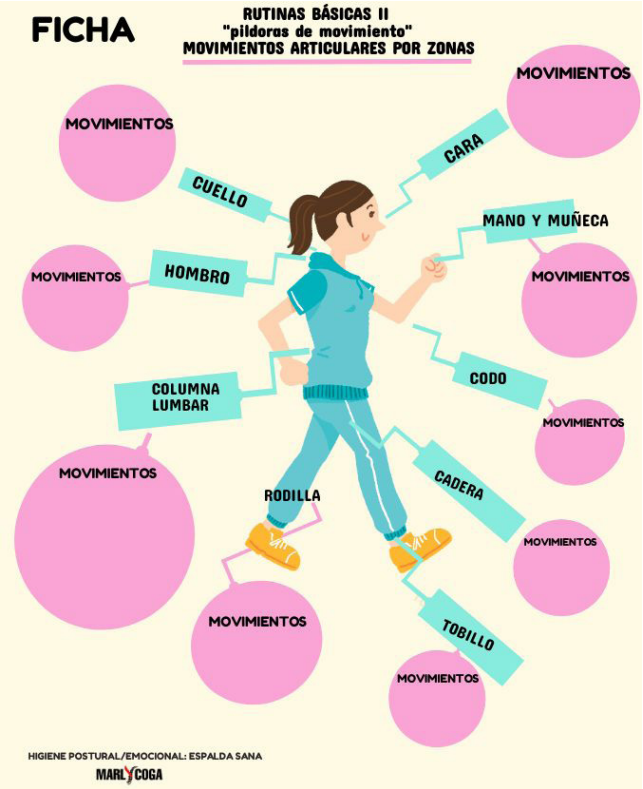
Se llevó a cabo durante el curso 2021/2022 con los siguientes objetivos:

1. Poder incluirlo en la programación de cada materia.
2. Aprender a aprender equilibrio, control postural y estabilidad emocional para aplicarlos en diferentes contextos.
3. Conocer nuestro cuerpo (autoconocimiento corporal) en movimiento a partir de visualizaciones, prácticas corporales y reflexión sobre las experiencias vividas para conocer su funcionamiento.
4. Aprender a detectar los problemas posturales más habituales en nuestro entorno laboral y personal y buscar alternativas (autocontrol) para ir modificando ciertos hábitos posturales y emocionales poco saludables para el profesorado y poder aplicarlo al contexto del alumnado.
5. Autoconocimiento e identificación emocional.
6. Conocer las diferentes herramientas para el autocontrol emocional que se pueden utilizar para gestionar mejor las emociones y liberar las tensiones y preocupaciones del día a día.
7. Conocer la importancia de las emociones para el desarrollo de competencias sociales como la comunicación y el lenguaje no verbal, la empatía, las habilidades sociales y el trabajo en grupo.

Tras la formación recibida por el profesorado, se puso a su disposición una guía didáctica que incluía el análisis de las necesidades para aplicar la intervención, objetivos, la población beneficiaria y la temporalización. Los recursos didácticos que componen el programa son muchos y muy variados, como fichas didácticas, fichas para cumplimentar, audios, videos o infografías que desarrollan cada uno de los bloques de contenido que componen la guía de cada Fase.



Infografía explicativa



Infografía cumplimentar

Paso 3. Aplicación en el aula de la intervención

El profesorado decidió a qué alumnado iba a aplicarle el programa, según las necesidades detectadas, de manera que, una vez que se les compartieron los materiales y herramientas de cada fase, solo era cuestión de disfrutar y aprender.

Actividad emocional en el aula

En la aplicación del programa se utilizaron los descansos activos en el aula, de manera que el profesorado tenía libertad para poder incluir dentro de sus periodos lectivos estas enseñanzas.

La única premisa que incluía la aplicación es que debían hacerse en la misma sesión actividades de movimiento emocional y actividades de movimiento corporal. De este modo, el alumnado podía ser más consciente de la influencia que tiene una en otra y sus posibles beneficios para su salud integral.

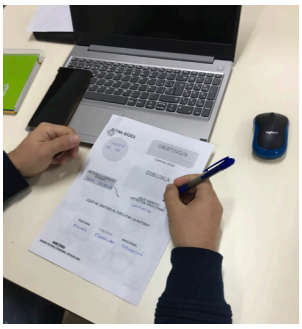
Actividad corporal en el aula

Los bloques del programa fueron los siguientes:

El bloque primero, llamado «Reconozco mis emociones y mi postura», pretendía que el alumnado recordase, aprendiese e interiorizase emociones para poder posteriormente expresarse y comunicarse de forma precisa y adecuada, así como aprender las partes del cuerpo para poder ser consciente del mismo.

El segundo bloque, «Sube el volumen emocional y corporal, que no te escucho», pretendía que el alumnado se moviese corporal y emocionalmente, de manera que entendiese que de este modo serán capaces de conocer el cuerpo y la emoción y podrán adaptarse a determinadas situaciones futuras de riesgos en el entorno.

El tercer bloque, denominado «¿Aprendemos a controlar nuestro cuerpo y nuestra emoción?», trataba de reforzar o implementar el autocontrol y la gestión de las emociones y del cuerpo a través de juegos y actividades.


Actividad trabajo en el aula

El cuarto bloque se llama «Me pongo a tu volumen ¿y tú?», y pretendía que las y los alumnos reflexionaran y se pusieran en el lugar de otras personas ante distintas circunstancias. La empatía se entiende como una de las partes más importantes de la inteligencia emocional, entre otras cosas debido a que se refiere a comprender y apreciar los sentimientos de las personas, lo que es una base importante de la competencia interpersonal y nos ayudará en el trabajo en grupo, la comunicación y las habilidades sociales, por lo que es un buen objetivo de desarrollo de competencias sociales y cohesión grupal. Para todo ello utilizamos el cuerpo y la emoción como forma de expresión ante los otros.

Paso 4. Los espacios para aplicar el programa

El programa *VOMOVECO* está diseñado para que pueda ser aplicado en el aula, aunque se da la opción de poderlo desarrollarlo en otros espacios, para que alumnado experimente de forma adecuada la adaptación al cambio.

Espacio patio movimiento corporal

Para ello, en el IES Cap de L´Aljub, en el año 2018, se creó un aula específica de movimiento corporal y emocional, siendo referente como primera aula destinada a este tipo de aprendizaje.

Esta aula es específica y flexible, diseñada para que el alumnado y el profesorado tenga un espacio diferente donde poder desarrollar y trabajar todas las actividades que en un aula tradicional pueden quedar como aprendizaje estanco dentro de sus competencias.

Aula higiene postural y emocional

Además, se creó un espacio en el patio exclusivo para trabajar la intervención de este tipo de programas, de manera que la salida del aula y tener un lugar donde poder ir representa una motivación añadida para el alumnado y un recuerdo en su aprendizaje para toda la vida.

Aula higiene postural y emocional

4. Evaluamos

Al profesorado se le facilitó una rúbrica para evaluar al alumnado, de tal forma que después de la aplicación del programa se reconociese el movimiento corporal y emocional como habilidad preventiva frente a los riesgos en el entorno.

Los resultados de aprendizaje fueron dos:

R1. Evaluar los riesgos derivados de su actividad analizando las condiciones que le rodean y los factores de riesgo presentes en su entorno, con los siguientes criterios de evaluación:

1. Se han clasificado y descrito los tipos de daños que pueden suceder si no se lleva a cabo una adecuada higiene postural, con especial referencia a todos aquellos que se puedan manifestar y que estén más relacionados con su entorno.
2. Se ha identificado que la espalda es la parte del cuerpo que tiene más vulnerabilidad y se encuentra más en peligro sin una adecuada higiene postural.
3. Se ha reconocido que puede existir una conexión entre el estado emocional y el posible daño o lesión sin una adecuada higiene postural.
4. Se ha comprobado la importancia de la higiene emocional en el contacto entre nuestro cuerpo y el entorno dinámico y cambiante.

R2. Aplicar las medidas de prevención y protección, analizando las situaciones de riesgo en el entorno, con los siguientes criterios de evaluación:

1. Se han definido las técnicas de prevención y protección que deben aplicarse para evitar los daños desde su origen y minimizar sus consecuencias en caso de que sean inevitables (rutinas básicas y diarias).
2. Se han determinado los requisitos y condiciones para la vigilancia de la salud respecto a la higiene postural de forma consciente y su importancia como medida preventiva.
3. Se ha relacionado el ajuste y control de la respiración con la realización de determinados movimientos de forma autónoma, para adoptar situaciones de relajación en la práctica de rutinas básicas.

Competencia R1	Dimensiones	Nivel de desempeño			
		INSUFICIENTE	SUFICIENTE	NOTABLE	EXCELENTE
Evalúa riesgos de su actividad analizando condiciones ,factores de riesgo y riesgos ergonómicos y psicosociales que afectan a la espalda.	Identificar la espalda como la parte más vulnerable de su actividad y que parte es la más vulnerable.	NO LOGRA IDENTIFICAR QUE LA ESPALDA ES LA PARTE MÁS VULNERABLE EN LA ACTIVIDAD LABORAL Y QUÉ PARTE ES LA QUE TIENE MÁS VULNERABLE.	IDENTIFICA QUE LA ESPALDA ES LA PARTE MÁS VULNERABLE EN LA ACTIVIDAD LABORAL Y QUÉ PARTE ES LA QUE TIENE MÁS VULNERABLE, AUNQUE NECESITA UN GUÍA.	IDENTIFICA QUE LA ESPALDA ES LA PARTE MÁS VULNERABLE EN LA ACTIVIDAD LABORAL Y QUÉ PARTE ES LA QUE TIENE MÁS VULNERABLE, AUNQUE REQUIERE INDICACIONES.	IDENTIFICA QUE LA ESPALDA ES LA PARTE MÁS VULNERABLE EN LA ACTIVIDAD LABORAL Y QUÉ PARTE ES LA QUE TIENE MÁS VULNERABLE.
		4	6	8	10
	Identificar el estado emocional como un factor clave del daño de nuestro cuerpo en el entorno dinámico y cambiante.	NO IDENTIFICA CON CLARIDAD EL ESTADO EMOCIONAL COMO FACTOR CLAVE DEL DAÑO EN NUESTRO CUERPO EN EL ENTORNO DINÁMICO Y CAMBIANTE	IDENTIFICA CON CLARIDAD EL ESTADO EMOCIONAL COMO FACTOR CLAVE DEL DAÑO EN NUESTRO CUERPO EN EL ENTORNO DINÁMICO Y CAMBIANTE CON UN GUÍA PARA ELLO	IDENTIFICA CON CLARIDAD EL ESTADO EMOCIONAL COMO FACTOR CLAVE DEL DAÑO EN NUESTRO CUERPO EN EL ENTORNO DINÁMICO Y CAMBIANTE, CON UN MOTIVADOR PARA ELLO	IDENTIFICA CON CLARIDAD EL ESTADO EMOCIONAL COMO FACTOR CLAVE DEL DAÑO EN NUESTRO CUERPO EN EL ENTORNO DINÁMICO Y CAMBIANTE
		4	6	8	10

Competencia R2	Dimensiones	Nivel de desempeño			
		INSUFICIENTE	SUFICIENTE	NOTABLE	EXCELENTE
Aplica medidas de prevención y protección para la espalda(posturales y emocionales)	Identificar el movimiento físico y mental como medida de prevención y protección para la espalda	NO LOGRA IDENTIFICAR, CONOCER Y EXPLORAR AL CUERPO Y MENTE EN MOVIMIENTO COMO HÁBITO, UTILIZA LAS CON ALGUNAS DIFICULTADES DIFERENTES PARTES DEL CUERPO PARA EL CONTROL POSTURAL Y EL EQUILIBRIO MENTE-CUERPO.	IDENTIFICA, CONOCE Y EXPLORA CON AYUDA AL CUERPO Y MENTE EN MOVIMIENTO COMO HÁBITO , Y UTILIZA CON ALGUNAS DIFICULTADES LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO PARA EL CONTROL POSTURAL Y EL EQUILIBRIO MENTE-CUERPO.	IDENTIFICA, CONOCE Y EXPLORA CON FRECUENCIA AL CUERPO Y MENTE EN MOVIMIENTO COMO HÁBITO, Y UTILIZA CON ALGUNAS DIFICULTADES LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO PARA EL CONTROL POSTURAL Y EL EQUILIBRIO MENTE-CUERPO.	IDENTIFICA, CONOCE Y EXPLORA DE FORMA CONSTANTE AL CUERPO Y MENTE EN MOVIMIENTO COMO HÁBITO, Y UTILIZA LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO PARA EL CONTROL POSTURAL Y EL EQUILIBRIO MENTE-CUERPO.
		4	6	8	10
	Equilibrar mente-cuerpo utilizando la respiración y la relajación	EMPLEA Y UTILIZA DE FORMA CONSCIENTE Y SISTEMÁTICA LA RESPIRACIÓN Y LA RELAJACIÓN PARA EJECUTAR EL MOVIMIENTO, PARA EL CONTROL POSTURAL Y MENTAL, EN UNA TAREA MOTRIZ DE POCA COMPLEJIDAD	EMPLEA Y UTILIZA CON AYUDA DE FORMA CONSCIENTE Y SISTEMÁTICA LA RESPIRACIÓN Y LA RELAJACIÓN PARA EJECUTAR EL MOVIMIENTO, PARA EL CONTROL POSTURAL Y MENTAL, EN UNA TAREA MOTRIZ DE POCA COMPLEJIDAD	EMPLEA Y UTILIZA DE FORMA FRECUENTE ,CONSCIENTE Y SISTEMÁTICA LA RESPIRACIÓN Y LA RELAJACIÓN PARA EJECUTAR EL MOVIMIENTO, PARA EL CONTROL POSTURAL Y MENTAL, EN UNA TAREA MOTRIZ	EMPLEA Y UTILIZA DE FORMA CONSTANTE,CONSCIENTE Y SISTEMÁTICA LA RESPIRACIÓN Y LA RELAJACIÓN PARA EJECUTAR EL MOVIMIENTO, PARA EL CONTROL POSTURAL Y MENTAL, EN UNA TAREA MOTRIZ
		4	6	8	10

Rúbrica de evaluación

BY NC ND
RPI número de asiento 09/2017/3259.09/2017/3261

5. Conclusiones

El proyecto *Higiene Postural: espalda sana*, y la aplicación del programa *VOMOVECO* surge de la necesidad de producir en el alumnado una concienciación y mentalización de prevenir riesgos posturales y emocionales a través del movimiento.

Implantado en el IES Cap de L´Aljub desde el curso 2017/18, ha conseguido que toda la comunidad educativa y corporaciones locales estén implicadas y formadas sobre esta necesidad observada durante tanto tiempo. Y, sobre todo, ha trascendido a otros espacios educativos fuera del nuestro con un impacto elevado, gracias a la difusión y buena acogida por los centros participantes a nivel nacional.

Taller formación profesorado

La aplicación del programa ha demostrado que los factores internos y externos de cada individuo son elementos importantes a la hora de predecir una conducta dentro del modelo de aprendizaje cognitivo-conductual.

Sesión movimiento emocional alumnado

Las competencias alcanzadas fueron:

1. Fortalecer la mente y el cuerpo, así como la concienciación en aspectos como las posturas, la respiración o el equilibrio.
2. Aumentar el autocontrol y la autoestima. Al aprender a respirar y a mantener la concentración se reduce el estrés, lo que repercute muy positivamente en todos los aspectos metabólicos y psicológicos.
3. Aprender pequeñas rutinas, para enseñar al alumnado a ir siendo conscientes de sus propias limitaciones y capacidades físicas.

Y aunque el objetivo prioritario fue el de concienciar, mentalizar y educar en salud postural y emocional, la creación de rutinas mantenidas en el tiempo, con un movimiento inolvidable y con repercusión dentro y fuera del aula, nos ha parecido una experiencia de gran calado para quienes han participado en el programa. Crear hábitos de vida saludables y adecuados para la salud y de convivencia puede ser la llave para una buena orientación en la inserción laboral de las personas.

Sesión movimiento corporal alumnado

6. ¿Te animas?

Taller alumnado programa Erasmus

Si eres docente con ilusión y motivación para incluir el movimiento en el aula, este programa puede cambiar tu práctica cotidiana. Abre las puertas a ese movimiento y te llevarás una agradable sorpresa.

Tendrás alumnado reticente al movimiento y lo vivirás cuando plantees algunas de las actividades, pero no dejes de intentarlo, porque precisamente serán quienes más te enseñarán que nuestra motivación es lo que desean que les transmitas, con un programa diferente, fresco y lleno de magia en el aula.

Comienza creyendo que en nuestra mano como docentes está la clave para su desarrollo integral como personas y en que el cuerpo y las emociones son la mejor herramienta de futuro que les podemos ofrecer.

Taller alumnado patio

Taller alumnado aula

7. Material complementario

Redes sociales:

- Twitter: @marlycoga
- Canal de Youtube
- LinkedIn
- Artículo de opinión sobre el proyecto de Higiene postural: Espalda Sana, publicado en el ERGA Formación Profesional nº 103 (págs. 6-7).

Para más información, contacta conmigo en marlycoga@gmail.com

experiencias educativas inspiradoras

Pon volumen a tu movimiento emocional y corporal

Programa VOMOVECO

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL
intef
INSTITUTO NACIONAL DE TECNOLOGÍAS EDUCATIVAS Y DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO