

727 TECNICAS DE RELAJACION - 116260

Datos Generales

- **Plan de estudios:** 005G - 44803 - MAESTRO: ESPECIALIDAD DE EDUCACION ESPECIAL (2003-04)
- **Carácter:** OPTATIVA
- **Créditos:** 4.5

SINOPSIS

Horas semanales

4,5

Breve descriptor:

Educación especial. Relajación. Técnicas. Esquema corporal. Conocimiento del cuerpo.

Requisitos

Ninguno

Objetivos

- Conocer y vivenciar diferentes técnicas de relajación.
- Realizar propuestas prácticas referentes a la relajación.
- Conocer la importancia y la necesidad del uso de las técnicas de relajación en los alumnos con necesidades educativas especiales.

Contenidos temáticos:

1. Introducción: concepto, historia, características, objetivos y aplicaciones.
2. La relajación global y segmentaria.
3. El entrenamiento autógeno de Schultz.
4. El método de relajación progresiva de Jacobson.
5. Otras técnicas de relajación.

Actividades docentes:

Tutorías

Evaluación

Trabajos teórico prácticos (50%)
Examen final (50%)

Bibliografía



- Benner, H. (1998). Manual práctico para iniciarse en la terapéutica del relax: reglas, normas y técnicas de gran utilidad para una vida sana. Madrid: CIMS.
- Calle, R. (2001). El dominio de la mente: técnicas de meditación, armonía y relajación. Madrid: Temas de hoy.
- Cautela, J. R. (1998). Técnicas de relajación: Manual práctico para adultos, niños y educación especial. Barcelona: Martínez Roca.
- Cort, E. (1998). Las más modernas técnicas de relajación y autocontrol. Barcelona: Fapa.
- Escudero, M. A. (2002). Curso práctico de técnicas de relajación y autocontrol emocional: manual . Madrid: Tea.
- Falk, A. (2000). Sofrología y relajación: Nuevas terapias. Madrid: Libro-Hobby-Club.
- Green, S. (2001). Relajación para gente muy ocupada: técnicas sencillas de relajación para conseguir mayor calidad de vida. Barcelona: Océano.
- Hewitt, J. (1997). El gran libro de la relajación: manual de técnicas orientales y occidentales. Barcelona: Médici.
- Masson, S. (1985): Las Relajaciones. Barcelona: Gedisa.
- Payne, R. A. (1996). Técnicas de relajación: guía práctica. Barcelona: Paidotribo.
- Prado, D. y Charaf, M. (2000). Relajación creativa: técnicas y claves para el entrenamiento, la competición y la práctica deportiva. Barcelona: INDE.
- Ruibal, O. y Serrano, A.(2001). Respira unos minutos: Ejercicios sencillos de relajación. Barcelona: Inde.
- Smith, J. C. (2001). Entrenamiento ABC en relajación: Una guía práctica para los profesionales de la salud. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Valdés, G. y Marín, M. N. (2002). Innovaciones técnicas en educación física: tratamientos del contacto corporal a través de masajes y actividades luctatorias de relajación y danza. Granada: G. Valdés.
- Vázquez, M. I. (2001). Técnicas de relajación y respiración. Madrid: Síntesis.
- Walker, C. E. (2002). Aprenda a relajarse: técnicas probadas para reducir el estrés, la tensión y la ansiedad. Barcelona: Amat.

Otra información relevante

Ninguna

