

~vivenciamos~

ACTIVIDADES

~de~

RELAJACIÓN ~para~

~el~

BIENESTAR EMOCIONAL



SEMANA 29-FÍSICA

Actividad 1: Recordando lo aprendido sobre mi relajación

Importancia de la flexibilidad para la salud

La flexibilidad corporal es una capacidad que depende de la movilidad de las articulaciones y de la elasticidad de los músculos, nos permite realizar movimientos con la mayor amplitud, influye sobre nuestro desenvolvimiento en la realización de actividades físicas, sobre nuestra salud y calidad de vida, alivia el estrés y facilita la relajación muscular.

Ante el estrés, el organismo responde aumentando el tono muscular como respuesta a las agresiones del entorno. Frente a esto, es importante poner en práctica ejercicios de movilidad articular y estiramiento muscular suaves y progresivos, porque estos alivian las tensiones y disminuyen el estrés. A continuación, señalamos algunos beneficios para la salud:

- Mejora la postura corporal.
- Aumento de la amplitud de los movimientos de las articulaciones.
- Previene lesiones.
- Favorece la integración del cuerpo, la mente y el espíritu, por tal razón, su práctica está presente en el taichí, kárate, kung-fu, yoga, etc.
- Disminuye los efectos del estrés.
- Favorece la relajación de la tensión.

¿Cómo crees que la flexibilidad te ayuda en tu vida diaria?

Ayuda en la relajación de los músculos, al hacer distintos esfuerzos en las actividades que realizamos, la flexibilidad nos ayuda prevenir ciertas molestias y problemas, r

Reduce tensiones en los músculos y adquieres una correcta postura.

¿Por qué la flexibilidad está relacionada con la relajación y tu estado emocional?

Porque desarrollar flexibilidad corporal ayuda a relajar nuestros músculos y en el ámbito psicológico, nos ayuda a aliviar el estrés, te ayuda a obtener una nueva postura, quita las tensiones del cuerpo.

¿Por qué crees que sería importante invitar a tu familia a esta actividad?

Porque de esta forma se fortalece la unión familiar todos obtendremos los mismos beneficios para nuestra salud correspondiendo a lo que es la flexibilidad que ayuda al desarrollo de nuestro cuerpo.

Practicando mi actividad física y relajándome

Sigue los pasos que se indican y ten en cuenta las recomendaciones para tu trabajo:

Primero: Organiza tu actividad.

- Recuerda la técnica de relajación que elegiste en las semanas 18-21. Ahora realizarás una rutina de ejercicios de flexibilidad con tu familia y luego la técnica de relajación de tu preferencia.
- Invita a tu familia a participar de esta actividad.
- Decidan qué ejercicios podrían usar para su propia rutina, recuerda que puedes buscar más información en internet. Tu rutina debe tener como mínimo 12 ejercicios de flexibilidad.
- Te sugerimos trabajar las articulaciones del cuello, hombros, columna, cadera, rodillas y tobillos. Ojo: Solo puedes realizar dos ejercicios por cada zona, no se vale centrar todos tus ejercicios en solo una parte de tu cuerpo.

Segundo: Lleva a cabo tu rutina.

- Ahora que ya tienes todo listo, realiza tu activación corporal. O como lo conocemos la mayoría: Comienza a "calentar".
 - a. Haz movimientos articulares amplios de movimiento.
 - b. Haz ejercicios como saltos, "polichinelas", trote en el lugar para activar tu cuerpo.
 - c. Estírate sin forzar tus articulaciones, ligamentos y musculatura. Mantén una respiración profunda que te ayude a estar oxigenado.
- Inicia tu rutina de ejercicios de flexibilidad.
- En cada ejercicio de flexibilidad mantén la posición por 15 segundos, luego cambia al siguiente ejercicio. Tu respiración debe ser pausada y continua para mantenerte oxigenado.

Tercero: Practica tu relajación.

- Orienta y dirige a tu familia en la práctica de relajación. Al final pueden conversar sobre vuestra experiencia.
- Pregúntales a tus familiares cómo se sintieron y qué piensan sobre volver a hacer la actividad más seguido. Anota las respuestas y guárdalas en tu portafolio.

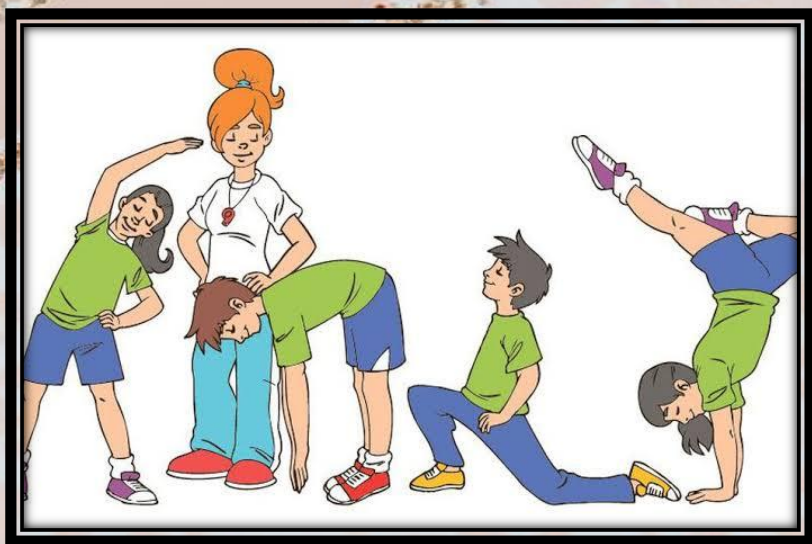
Reflexionando sobre la relajación y mi salud

A partir de las actividades realizadas, reflexiona con base en las siguientes preguntas:

- **¿Cómo sentiste tu cuerpo en esta actividad?**
 - Agitado y activo. Con mucha energía luego de terminar mi activación corporal.
- **¿Qué emociones sentiste al trabajar esta actividad?**
 - Emoción y entusiasmo. Aunque también algo de agotamiento al finalizar la actividad.
- **¿Cómo encontraste tu condición de flexibilidad a tu parecer?**
 - Bastante deficiente pues no la había puesto a prueba desde hace mucho tiempo.
- **¿Cómo se relacionan la flexibilidad y la relajación para tu salud?**
 - La práctica de ambas actividades nos otorga estos beneficios para la salud tanto física como mental: Aumenta la movilidad de nuestras articulaciones, la elasticidad de nuestros músculos y ayuda a aliviar el estrés.

¿Qué es la flexibilidad?

La flexibilidad es la capacidad que tiene una articulación para realizar un movimiento articular con la máxima amplitud posible. Esta capacidad viene condicionada por dos factores principales: el tipo de articulación y la capacidad de estiramiento de los músculos implicados.



By: Jessie... Xd~

Team :ZETA SECTION

Enlace del 3ro de Secundaria, 3ro, no 4to ni 5to, tercero, por si no te diste cuenta es 3ro:

<https://chat.whatsapp.com/I7k5nm8PxmdFB9i6ufIRBR>

Enlace de canal de YouTube de matemáticas :

https://www.youtube.com/channel/UCZUjm759ygts_gidtwcvopA