


INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION				
	NOMBRE ALUMNA:			
	AREA :		EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE	
	ASIGNATURA:		EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE	
	DOCENTE:		MARIA GLADYS RIOS JIMENEZ	
	TIPO DE GUIA:		CONCEPTUAL - EJERCITACION	
PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACION
1	3º	1º	Enero 31-2020	3 Unidades

#### INDICADORES DE DESEMPEÑO

- Cuido mi cuerpo de manera integral.
- Ejecuta movimientos rítmicos corporales a partir de la imitación.

## CUIDO MI CUERPO



Nuestro cuerpo es sumamente importante, no solo porque nos permite caminar, comer, ver, tocar, sino también porque es nuestra principal herramienta de comunicación. A través del cuerpo nos relacionamos, conocemos el mundo y a nosotros mismos. No se debe pensar que el cuerpo es solo una estructura biológica, porque este se encuentra cargado de sentimientos, significados y experiencias.

Por eso, cuando te miras en el espejo, ves más que una masa de carne y hueso, para mirar quién eres, cómo eres y qué eres capaz de hacer. Mientras creces los cambios que experimentas en el cuerpo, así como la forma en que enfrentas y vives dichas transformaciones, afectan la percepción que tienes de tu cuerpo, o sea la imagen corporal. Esta imagen se compone de dos aspectos: el cognitivo y el subjetivo.

El primero tiene que ver con la información que manejas, tanto de la anatomía como de los cambios físicos vividos. Lo subjetivo se relaciona con las valoraciones, juicios y sentimientos que tienes sobre tu cuerpo. De esta forma, la imagen corporal se relaciona directamente con la autoestima (el aprecio que se tiene por uno mismo).

Algunos aspectos básicos para su cuidado son:

**Cuidar nuestra dieta o nutrición:** es sin duda alguna una de las prioridades para nuestro organismo. Escoger una dieta equilibrada, lo más variada posible y que se amolde a

nuestro clima, a nuestra constitución física y a nuestras necesidades nutricionales según nuestra actividad o requerimientos concretos.

**El cuidado del cuerpo relacionado con la actividad física:** el hecho de que nuestro trabajo sea cada vez más sedentario y que nos desplazemos a todas partes en automóvil u otro medio de transporte hace que la mayoría de las personas necesiten practicar una actividad física extra como el deporte. La necesidad de descargar el estrés y estirar nuestros músculos hace, por suerte, que la gente vuelva a interesarse por el ejercicio físico.

**Descansar lo necesario:** para de vez en cuando y simplemente no hacer nada es muy importante. La típica siesta es un claro ejemplo de remedio natural gratuito y de grandísima eficacia para nuestro cuerpo y mente. Dormir las horas adecuadas es básico si queremos sentirnos recargados de energía al despertar por la mañana.

**Aprender a escuchar a nuestro cuerpo:** cuando tenemos algún dolor, alguna enfermedad o nos sentimos mal debemos pararnos e intentar escuchar que es lo que nuestro cuerpo trata de decirnos. A menudo quiere decirnos que no estamos descansado lo suficiente, que estamos tomando demasiados excitantes (café, alcohol, etc.) o que estamos comiendo de un modo desordenado o desequilibrado. Una vez interpretado el mensaje deberíamos decirle que no hace falta que se enferme que ya vamos a corregir ese “desajuste”. Un mensaje, una siesta o una cena muy ligera pueden ser un buen regalo para este cuerpo tan sufrido.

**Necesidad de relajarnos:** el deporte es sin duda una buena fuente de descarga del estrés, pero aquella persona que siente que necesita aún más cuidado del cuerpo (especialmente de su sistema nervioso) puede encontrar ayuda en alguna de las muchas técnicas de relajación que hay hoy en día ( Yoga, taichí, sofrología, método silva, visualizaciones, etc.)

**Sanar las emociones:** la gente interesada en el cuidado del cuerpo ya sabe que sanar las emociones es quizá lo más importante ya que es uno de los “alimentos” que más nos nutren... o nos envenenan. Es muy importante, de vez en cuando, hacer balance de nuestras emociones e intentar resolver esos temas que tenemos pendientes con familiares, amigos, compañeros de trabajo o vecinos. La culpabilidad, la ira o el rencor son casi siempre un peso que nos impide caminar o avanzar en la vida.

Compartir más tiempo con amigos y familia nos hace sentirnos queridos y disfrutar también de la posibilidad de poder expresarles a ellos lo que sentimos por ellos. No es **suficiente** en sentirlo. Al igual que a nosotros a los demás también les gusta oír que ellos también son especiales para nosotros.

**Alimentar nuestro espíritu:** levantarnos y respirar profundamente dando gracias por el nuevo día puede ser un modo bien simple de empezar la jornada con una mejor motivación.

Es muy importante cultivar nuestro crecimiento interior tratando de ser un poco mejores cada día. Sentir que somos parte del planeta y del mismo equipo que el resto de la humanidad. Tener una visión más amplia del concepto de familia y tratar a los demás como nos gusta ser tratados nosotros mismos.

**Salto:** es levantarse de una superficie con un impulso para caer en el mismo lugar o en otro. Levantarse o desprenderse algo con un impulso fuerte.

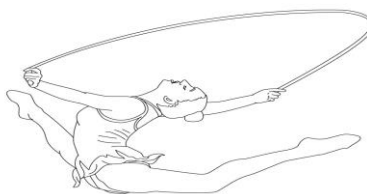
Salir hacia arriba con ímpetu:

Subir y bajar.

**Ritmos:** el ritmo es el flujo de movimiento controlado o medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión.

El ritmo es una característica básica de todas las artes, especialmente de la música, la poesía y la danza. El ritmo musical, en un sentido amplio, es todo aquello que pertenece al movimiento que impulsa a la música en el tiempo. En la danza, el ritmo gobierna los movimientos del cuerpo.

Durante los entrenamientos cada deportista tiene la oportunidad de lograr un ritmo de carrera y alcanzar un rendimiento propio; el pensamiento y el control de las emociones es otro factor de importancia en el desarrollo de las competencias. El desarrollo de las diferentes pruebas presenta numerosos obstáculos entre los que se encuentran el cansancio, el clima, las molestias psicológicas relacionadas con el esfuerzo físico realizadas e incluso al ritmo de otros corredores también es un obstáculo de esfuerzo mental para conservar el propio.



**Desplazamientos:** los desplazamientos están presentes en la totalidad de las actividades, permitiendo la interacción de las niñas en el medio. A través de ellos se desarrollan las destrezas psico-motrices y las capacidades de relación, lo que contribuye al conocimiento, valoración y control del propio cuerpo. Caminar, correr, saltar, brincar.

**Gimnasia Rítmica:** la gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad.

Los elementos para la gimnasia rítmica son aros y porta aros, cintas, cuerdas, mazas madera y plástico, pelotas, picas y porta picas.

**ACTIVIDAD:**

**Desarrolla la siguiente guía en el cuaderno de educación física.**

1. ¿Qué significa ritmo? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. ¿Qué clases de ritmos conoces? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿Cómo es el ritmo de cada persona? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. ¿Qué es gimnasia? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. ¿Qué elementos se utilizan en la gimnasia? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Del texto anterior, cuida mi cuerpo, copia 10 frases que te llamaron la atención.

7. Realiza una sopa de letras con las siguientes palabras:

Ritmo, gimnasia, cuerpo, sentimientos, alimentos, cuerpo, esfuerzo físico, caminar, correr, saltar, brincar.

8. ¿Qué significa aprender a escuchar el cuerpo?

9. ¿Qué cuidados debemos tener con nuestro cuerpo?

**“LA CONFIANZA EN SI MISMO; ES EL PRIMER PASO DEL ÉXITO”**

