

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA		Versión 01	Página 1 de 4

IDENTIFICACIÓN			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTES:</b> Luisa Fernanda Ramírez Cañaverál. Andrea López Guisao Migdonia Villegas Echavarría		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b>  LÚDICO RECREATIVO	
<b>CLEI:</b> 2	<b>GRUPOS:</b> 01. 02. 03	<b>PERIODO:</b> 4	<b>CLASES:</b> SEMANA 34
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b>	<b>FECHA DE INICIO:</b>  19 DE OCTUBRE	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b>  24 DE OCTUBRE	

### PROPÓSITO

Con el desarrollo de esta guía los estudiantes disfrutarán de la semana Abadista participando en las diferentes actividades propuestas por la institución.

### ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

Esto les ayuda a reducir la tensión muscular, disminuir la frecuencia cerebral así como la presión sanguínea. Dicen los expertos que la práctica diaria de la relajación tiene muchos beneficios en nuestro organismo: En los niños la relajación sirve para distender el organismo y disminuir el estrés muscular y mental.

### ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.

IMPORTANCIA DE LA RELAJACION EN EL CUERPO HUMANO.

La relajación consiste en aflojar el tono muscular y disipar la cabeza hasta llegar a un estado de confort pleno tanto mental como físico. Existen diferentes técnicas para practicarla, pero con cualquiera de ellas podemos obtener muchos beneficios:

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 2 de 4</b>

Elimina la tensión muscular.

Favorece la recuperación de la fatiga.

Nos ayuda a descansar.

Favorece el sueño reparador.

Previene el estrés, la fatiga y el insomnio.

Reduce la tensión arterial.

Genera una sensación de bienestar.

Ayuda a mejorar la autoestima.

Reduce la tensión emocional.

Favorece la ruptura de pensamientos negativos recurrentes.

Además de estas ventajas, tiene también importantes repercusiones para nuestro rendimiento cognitivo:

Favorece la concentración, con lo que ejecutaremos mejor la tarea.

Aumenta la capacidad de retención en la memorización.

Facilita la recuperación (el recuerdo) de la información.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 3 de 4</b>

La relajación la podemos practicar en cualquier momento y casi en cualquier situación. Sobre todo, resulta importante en las siguientes situaciones:

Quando llevemos unos días notando una ansiedad prolongada.

Quando pasamos por una etapa de pérdida o duelo.

Quando sintamos estrés.

Quando tengamos problemas para conciliar el sueño.

### ¿CÓMO PUEDO RELAJARME?

Como decíamos, existen varias técnicas que podemos utilizar para relajarnos. El uso de una o de otra dependerá de las preferencias de cada uno, en función de aquella con la que nos sintamos más a gusto o con la que nos resulte más fácil relajarnos.

### RELAJACIÓN BASADA EN LA RESPIRACIÓN

Básicamente, consiste en realizar la respiración diafragmática. La posición ideal sería tumbados boca arriba.

Colocamos una mano en el pecho y la otra en el estómago, por encima del ombligo.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL PARA DESARROLLAR EN CASA</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 4 de 4</b>

Inspiramos tratando de que el aire llegue hasta la parte baja de los pulmones, es decir, hasta que la mano que tenemos sobre el estómago se mueva. Luego espiramos el aire poco a poco, tratando de que sea la mano del estómago la primera en bajar, y después la mano que tenemos sobre el pecho.

### ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.

1. Realizar los ejercicios de relajación y pedirle a alguien que te grabe, enviarlo al interno de los docentes.

### FUENTES DE CONSULTA

<https://www.google.com/search?q=IMPORTANCIA+DE+RELAJAR+EL+CUERPO&oq=IMPORTANCIA+DE+RELAJAR+EL+CUERPO&aqs=chrome..69i57j9624j1j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

<https://www.google.com/search?q=importancia+de+un+ser+humano+con+valores&oq=importancia+de+un+ser+humano+con+valores&aqs=chrome..69i57j0.7239j1j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>