
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 5

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: ERIKA INDIRA OSORIO VALENCIA		NÚCLEO DE FORMACIÓN: LUDICO RECREATIVO	
CLEI: 2	GRUPOS: 2-02 Y 2-03	PERIODO: 2	CLASES: SEMANA 12
NÚMERO DE SESIONES: 2	FECHA DE INICIO: MAYO 9	FECHA DE FINALIZACIÓN: MAYO 15	

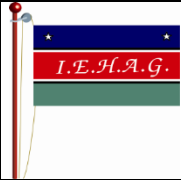

OBJETIVOS

- Objetivo 1: Afianzar el conocimiento básico de los procesos de cuidado del cuerpo.
- Objetivo 2: Favorecer el conocimiento de masoterapia y masajes de relajación.

INTRODUCCIÓN

Sabemos que en Colombia y el Mundo estamos en una emergencia por la situación del virus COVID- 19 y de acuerdo con las medidas implementadas desde el Gobierno Nacional para hacer contingencia a esta problemática y así evitar el contagio masivo, se opta por la desescolarización de los estudiantes y se hace necesario plantear estrategias educativas de manera virtual para atender la población estudiantil. Es por eso, que desde el área de ludicorecreativo se proponen una serie de actividades para que los estudiantes desarrollen desde sus hogares e interactúen con el docente a través de la virtualidad, permitiendo así la continuación del proceso académico que se venía realizando hasta el momento, como un acercamiento practico al proceso la teoria con los elementos mas cercanos en su entorno y asi vencer tantas barreras que tenemos de tipo tecnológico, logístico y de contacto.

Los talleres con sus actividades desarrolladas deberán ser enviados al correo: erikaosorio@iehectorabadgomez.edu.co

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 2 de 5	

con fecha máxima de entrega del 15 de mayo, especificando el CLEI II, grupo: ____ y nombre completo del estudiante.

RECUERDA: ¡TU TE CUIDAS Y TODOS NOS CUIDAMOS!

ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

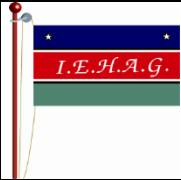

Siguiendo con la lógica del cuidado y el bienestar del cuerpo humano queremos compartir con ustedes la importancia de conocer sobre lo que implica la **MASOTERAPIA** como una manipulación técnica de la superficie del cuerpo con fines terapéuticos. El Masaje es un arte curativo que funciona a nivel físico, mental y a veces espiritual. El hombre ha utilizado el masaje desde la antigüedad; cuando sufre un golpe o siente frío se fricciona con las manos porque de esta forma el masaje lo alivia o lo calienta. El masaje hace parte de la gimnasia pasiva, es muy popular a nivel mundial y se encuentra presente en importantes centros de estética, de recuperación, unidades integrales de medicina, gimnasios, clubes etc.

El masaje sueco emplea manipulaciones delicadas y suaves sobre diferentes partes del organismo y se alterna a veces con baño sauna o turco. Tiene sus aplicaciones en el campo estético y clínico.

El masaje Finlandés emplea manipulaciones vigorosas y tonificantes y también se puede alternar con baños sauna o turco, tiene aplicaciones sobre todo en el campo deportivo. Las escuelas más empleadas en la actualidad son la escuela Sueca, la japonesa, la China y la hindú.

Es tan importante el masaje que puede sustituir el consumo excesivo de medicamentos de los que muchos médicos y pacientes han llegado a depender. Con el descubrimiento de las vitaminas, esteroides, antibióticos y otros poderosos medicamentos parece que tendríamos una nueva era en el tratamiento médico la cual llegaría a convertirse en realidad la frase “una pastilla para cada enfermedad”. La idea de encontrar “una pastilla mágica”, cautivo la imaginación de la profesión médica que perdió interés por los métodos de tratamientos naturales.

La Acupresura, Shatzu, la Reflexología, y la Quiropraxis entre otras son muy efectivas y quienes las practican se muestran felices de

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 3 de 5

poder utilizar sus manos como agentes curativos.

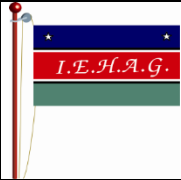

La “imposición de manos” durante la curación espiritual es probablemente la forma mas popular de medicina complementaria. El masaje tiene una apariencia mágica, debido a que no existen datos científicos que expliquen los complejos sistemas de cuerpo, especialmente el sistema de meridianos. Es conveniente para la comprensión de esta área leer la historia de la Terapia de las Zonas Reflejas, incluida en este material de manera sencilla. Con la experiencia y práctica, los instintos serán la guía. Apliquemos la magia de estos institutos al masaje y seremos capaces de sentir donde debemos tocar, en que forma y durante cuánto tiempo a fin de hacer que nuestros receptores se sientan mejor e incluso lleguen a sanar.

El masaje disuelve la tensión física y represiones del cuerpo y tambien puede disolver el temor y la ansiedad que crearon la armadura.

El estado de relajación del cuerpo produce endorfinas, hormonas que pueden aliviar el dolor y llevan las sensaciones de alegría e incluso de euforia. Las hormonas del Stress que liberamos cuando nos sentimos amenazados pueden dañar el sistema nervioso, los órganos y el sistema inmunológico. Cuando se estimula la glándula pituitaria esta libera adrenalina y cortisona. Si como consecuencia de un Stress no aliviado, no se controla el nivel de cortisona, este suprime el sistema inmunológico, lo que deja el cuerpo indefenso contra el virus.

AMBIENTE DE TRABAJO: La sala de masajes debe reunir ciertas condiciones que favorezcan la relajación del paciente; ventilación suficiente, las paredes claras, la luz suave, mejor indirecta, la temperatura tibia para obtener mejores resultados, la música suave y apropiada. La altura de la camilla de acuerdo a la estatura.

LOS ACEITES: Los más indicados para el masaje son los vegetales de olivas, manzanilla, almendras, soya, etc. Los aceites minerales no son recomendables porque obstruyen los poros. Cuando las personas son alérgicas a los aceites, se le pueden masajear con agua jabonosa o con talco utilizando este en cantidad mínima, ya que tanto el paciente, como el terapeuta pueden sufrir molestias al aspirarlo o ser alérgicos.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 4 de 5

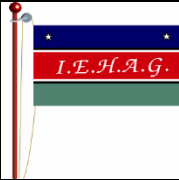

PROPIEDADES TERAPEUTICAS DEL MASAJE

SOBRE LA PIEL:

1. Ejerce una acción muy positiva sobre el metabolismo celular y sobre la cantidad de líquidos esparcidos por la dermis y en los espacios lacunares de la hipodermis.
2. Las variadas manipulaciones liberan pequeñísimas cantidades de histamina capaces de provocar rápidamente la vaso dilatación capilar.
3. El masaje en la piel regulariza las funciones secretoras, sebáceas y sudoríparas, ya que destruye los orificios, permitiendo un funcionamiento mas regular de la circulación cutánea y tambien la respiración cutánea tan necesaria para el organismo.
4. Es capaz de calmar o excitar los nervios cutáneos según el modo de aplicación. Pone además en comunicación las terminaciones nerviosas con los órganos del cuerpo al mismo tiempo que actúa directamente sobre los componentes de la piel.

SOBRE LOS MUSCULOS:

1. La fatiga muscular se debe al aumento de sustancia desasimilación toxica muscular y a la producción de acido láctico. En estos casos el acto del masaje aumenta el riego sanguíneo y rápidamente estos productos de fatiga en el musculo desaparecen, el musculo recobra la contractibilidad.
2. El masaje tiene la propiedad de no fatigar al corazón, se puede considerar como una gimnasia pasiva.
3. Ayuda en gran manera a las glándulas de secreción interna o endocrinas, pues traslada sus productos elaborados como son las hormonas, a otros órganos que las necesitan para su funcionamiento. Lo propio pasa con las enzimas y vitaminas.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 5 de 5	

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

<https://videodemasajes.com/brazos> ver video y practica contigo misma o con alguien adulto.

Describe las sensaciones y que beneficios representa a la salud.

<https://www.saludterapia.com/glosario/d/59-masajesueco.html>

ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.

Elabora una practica de masaje a alguien y escribe nombre, edad. Peso, enfermedades. Que siente antes de iniciar el masaje y que después del masaje.

FUENTES DE CONSULTA

<https://videodemasajes.com/brazos>

<https://www.saludterapia.com/glosario/d/59-masajesueco.html>