Guía # 4

Semana 7 y 8

Periodo 3

FECHA DE ENTREGA: 17 de agosto **Devolución: 27 de agosto**

ÁREA: ETICA Y VALORES **GRADO:** 5°

GRUPO: 1-2-3

LOGRO:

Conoce la importancia de la relajación para los seres humanos

RESPONSABLE(S): DIANA MARÍA MORENO ÁLVAREZ (diana.moreno@virtual.edu.co)

LUZ MARLENY JIMENEZ (marleny.jimenez@virtual.edu.co)

JORGE RENTERIA (Jorge.renteria@virtual.edu.co)

OBSERVACIONES:

Durante el año, se trabajará con una cartilla llamada "Proyecto de vida"; esta será entregada más adelante, cada docente les comunicará el día de la entrega.

Habrá actividades que se deberán realizar en el cuaderno y otras en su respectiva cartilla

Todo se desarrolla en el cuaderno usando lapicero negro y de color que elijas para los títulos. Recuerde enviar la evidencia de tu trabajo bien organizado al classroom del respectivo docente.

Recuerden que deben entregar los trabajos en la fecha estipulada, fuera de esta no se recibirán.

Debe hacer los resúmenes de los textos y escribir a mano los talleres en el cuaderno, queda prohibido imprimir el taller, recortarlo y pegarlo en el cuaderno.

Los trabajos deben ser realizados por cada estudiante, los acudientes solo asesoran y acompañan.

De acuerdo al compromiso que adquirieron el día de la matrícula, los esperamos a todos en los diferentes encuentros virtuales que se realizaran, no deben faltar

Escribe el resumen del siguiente texto en el cuaderno Trabalenguas

Relajación

Los métodos de relajación no sólo son buenos y funcionan en adultos, como también **para niños son excelentes** para lograr:

- mejorar la calidad de su aprendizaje
- aumentar la calidad del sueño
- prevenir crisis de asma
- vencer la timidez
- fomentar la concentración
- bajar el nivel de ansiedad
- frenar tics
- eliminar el tartamudeo

A tu edad puedes practicar técnicas de respiración para relajarse, que son fáciles de practicar antes de un examen sin que nadie se percate de ello o en situaciones que les alteren y además proponemos la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.

Es una de las más efectivas, si las prácticas de forma constante, podrá ir eliminando tensiones y estrés.

Te sientas y extiendes las manos sobre la rodillas. Debe comenzar a realizar secuencias de relajación con diferentes partes del cuerpo.

1- Ha de cerrar las manos fuertemente hasta sentir tensión y mantenerla durante 10 segundos, después se relaja suavemente.

2- Hombros: se encogen los hombros hasta las orejas y se libera poco a poco.

3- Cuello: se lleva al mentón el pecho y luego se relaja.

4- Boca: se abre la boca y se extiende la lengua, después se relaja.

5- Respiración: se inspira profundamente durante unos segundos y se expira muy despacio.

6- Espalda: se inclina la espalda hacia adelante, se mantiene la posición y se recupera.

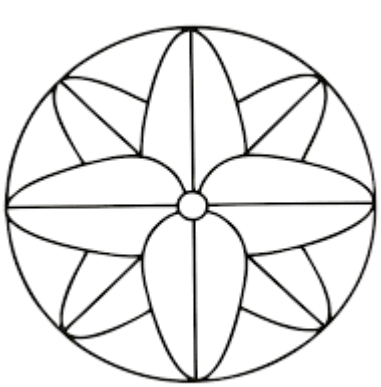
7- Pies: se estiran los dedos como si quisiéramos ponernos de puntillas, aguantamos y recuperamos la posición.

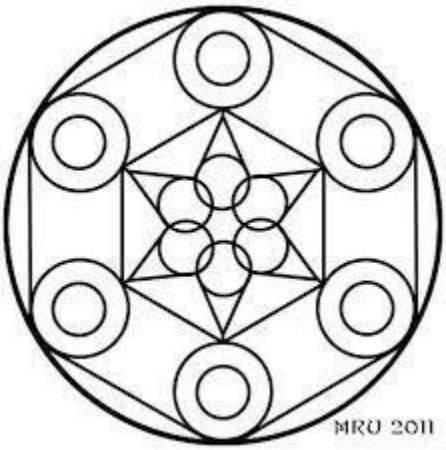
- Las mandalas:

son una estupenda actividad a realizar. Ayuda a fomentar la concentración, ayuda a tener un control del cuerpo, desarrolla la paciencia y baja el nivel de estrés y ansiedad.

Actividad:

1. En el cuaderno vas a dibujar dos mandalas (no imprimir y pegar) y los vas a colorar. Pueden ser los sugeridos a continuación u otros de tu agrado.





2. Vas a realizar los ejercicios de relajación propuestos anteriormente y tomarás un video de 40 segundos donde se evidencie la actividad.