

TAREA N°7: EDUCACIÓN FÍSICA 3B

PROFESORA: FRITZ M. EUGENIA.

EMAIL: eugefritz1@gmail.com

ACTIVIDADES CORRESPONDIENTES AL PROYECTO DE ARTIULACIÓN.

En la clase del día lunes 31 trabajamos la senso-percepción a través de la respiración. Llevamos nuestra atención y conciencia hacia un acto involuntario y automatizado como lo es respirar. Cuando inhalamos y exhalamos no lo hacemos pensando en la acción que estamos realizando, porque es un acto que como mencione anteriormente, está automatizado. Lo repetimos tantas veces que no necesitamos pensar en como hacerlo.

La senso-percepción consiste en llevar nuestra atención al momento presente y específicamente a la acción realizada, registrando las sensaciones físicas y emocionales que podemos percibir. En la clase anterior pudimos registrar que al inhalar el aire que ingresa a través de las fosas nasales se siente fresco y al exhalar se siente cálido. Observamos que entre la inhalación y la exhalación se produce una pequeña retención de aire, igual que sucede luego de exhalar y vaciar los pulmones. Tomando conciencia de esto hicimos un ejercicio de respiración llamado “la respiración cuadrada” que consiste en realizar las 4 fases de la respiración con la misma duración de tiempo (4 segundos para cada fase); inhalación, retención a pulmón lleno, exhalación y retención a pulmón vacío. A partir de este ejercicio cada uno pudo percibir distintas sensaciones físicas y emocionales, entre ellas; que se infla el pecho o el abdomen al inhalar y que al exhalar se aflojaban las tensiones musculares. Así como también que las retenciones les generaban ansiedad y la exhalación relajación.

ACTIVIDAD:

- **Realizar conscientemente una acción cotidiana ya automatizada, registrando todas las sensaciones físicas y emocionales que pueda percibir, llevando la atención a cada acción. Por ej: levantarse de la cama, lavarse los dientes, comer, etc. Se debe realizar la misma acción durante 4 días consecutivos, anotando en papel a través de palabras sueltas o redacción todo lo que sean capaces de percibir, para luego poder comparar si esas sensaciones variaron al paso de los días.**

Fecha de entrega: 14/9/20.