

U.D. EXPRESIÓN CORPORAL:

Seguimos trabajando la Expresión Corporal, comunicarnos a través de gestos, posturas o movimientos. Para ello, recordad: dejar la vergüenza a un lado. Vamos a divertirnos!!

La mayoría de la información que transmitimos al hablar con otra persona NO es a través de las palabras, sino de las expresiones de la cara, los gestos y posturas corporales. Por ejemplo, ¿os creerías una bronca de vuestra madre si ella se está riendo? ¿no verdad? Eso es porque los gestos son más importantes que las palabras. Vamos a ver cómo sois capaces de comunicaros con otras personas sin hablar:

- TAREA 1: Hazte un vídeo, empleando 5 gestos comunes que utilizamos en el día a día como por ejemplo saludar con la mano (este gesto no vale incluirlo) ¡y cuidado que sean gestos educados!
- TAREA 2: Hazte 5 fotografías expresando con la cara diferentes estados de ánimos: enfadado, triste, sorprendido, pensativo y felizzzzzz!!!.
- TAREA 3: Vamos a mantener nuestra condición física y para ello debéis realizar el siguiente circuito de condición física (ver fotografía). Primero realiza un calentamiento general. Después grábate en vídeo (a cámara rápida) realizando esta tabla de actividad física en casa. Os recuerdo algunas indicaciones sobre estos ejercicios: 1. Plancha (recuerda contraer el abdomen y no curvar la espalda). 2. Sentadillas (recuerda mantener la espalda recta durante la realización del ejercicio y si tienes problemas de rodillas sustituye este ejercicio por el nº 5 de elevación de piernas). 3. Zancada (tienes que alternar las piernas haciendo un total de 16 y recuerda llevar la rodilla flexionada lo más abajo posible). 4. Flexiones (si no eres capaz de hacer las 8 flexiones, puedes apoyar las rodillas para aliviar el peso). 5. Elevación de piernas (intenta no flexionar las rodillas al elevar las piernas y tienes que alternar las piernas haciendo un total de 16). 6. Escalador (debes flexionar las piernas alternativamente con los brazos estirados). 7. Flexiones en pica (en posición de “V” invertida, flexiona los brazos, acercando la cara al suelo. Si no eres capaz de realizar este ejercicio repite el ejercicio nº 4 con las rodillas apoyadas).

Recordad: la actividad física es beneficiosa para vuestra salud mental y física y deberíais realizar 60 minutos diarios de actividad física normalmente, cuanto más en estas circunstancias de confinamiento. Todas las semanas os voy a poner un circuito de este tipo como tarea, intentar realizarlo todos los días para manteneros en forma y no perder vuestra condición física. No obstante, cada uno debe escuchar su cuerpo y hacer lo que pueda, nunca trabajar por encima de sus posibilidades, siempre de forma progresiva y adaptando los ejercicios a nuestro nivel. Si notáis alguna molestia debéis parar y descansar hasta recuperar la total movilidad sin dolor.



(Fuente: <https://view.genial.ly/5e709f55e6130a0fcfa0b14a/presentation-reto-covid19> realizado por Carlos Davila Romero)