

COLEGIO SANTA BÁRBARA

MATERIA: Educación Física - mujeres -

CICLO: 2020

PROFESORA: María Irene Labarta

TRABAJO PRÁCTICO: N°1

TEMA: Hábitos Saludables en tiempo de cuarentena

INTRODUCCIÓN

Buenos días! Mi nombre es Irene Labarta, soy una de las Profesoras de Educación Física que tiene algunos de los grupos de mujeres en el Colegio de 1° a 5° año.

Agradece a Dios por éste tiempo que puedes quedarte en casa rodeada de tus seres queridos ... te propongo transformar ese lugar maravilloso, donde depende de ti hacer múltiples actividades, como ser: escuchar música , cantar , bailar , moverte , meditar , rezar , leer , escribir , dibujar , estudiar , aprender , limpiar , ordenar, decorar , plantar un huerto ... en fin, haz de tu casa , de tu familia un "lugar de amor " .

INTENCIONALIDAD

Con paciencia y dedicación, al realizar lo que te propongo en éste viaje, habrás logrado adquirir hábitos saludables, transformando conductas, mejorando tu calidad de vida... creando tu propia "primavera " ¡ Sólo depende de vos !

CONSIGNAS

- 1- Realiza una lectura reflexiva del siguiente cuento.
 - a- ¿Con qué actitud estás tomando este momento?
 - b- A partir del cuento leído ¿Cuál debiere ser tu actitud frente al período de aislamiento?

- c- ¿Cómo es tu día a día?
- d- ¿Te propones hacer alguna actividad que te mantenga ocupada?
- 2- Escucha por Youtube “El ejercicio de los 21 días” de la psicóloga Pilar Sordo.
- 3- Menciona por lo menos 4 hábitos saludables.
- 4- Elige uno o más de ellos y procura ponerlos en práctica durante 21 días.

SUGERENCIA:

¡Si eliges “movertte”, está la secuencia de ejercicios de los “7 minutos” every day (La Fitness group), cuya aplicación puede ser descargada desde Play Store o App Store... te puede servir!

¡Si logras adquirir costumbres buenas, florecerás! Te habrás llevado la primavera adentro y nunca nadie te la quitará.

Mucha suerte en este viaje ¡Cuídate!

ACLARACIÓN DE LA MATERIA:

La resolución del Trabajo Práctico es obligatoria y de carácter individual, debes enviarla al correo electrónico: ana.hincha@hotmail.com O por WhatsApp al N°: 3884757903, hasta hs 12.00 del día lunes 13 de abril.

CUENTOS DE UNA CUARENTENA

C.G. Jung

Cómo tu actitud puede influir en tu experiencia...

“Capitán, el chico está preocupado y muy agitado debido a la cuarentena que nos han impuesto en el puerto”

“Que te inquieta chico?”

¿No tienes bastante comida?

¿No duermes bastante?”

“No es eso, capitán. No soporto no poder bajar a tierra y no poder abrazar mi familia”.

“¿Y si te dejaran bajar y estuvieras contagioso, soportarías la culpa de infectar alguien que no puede aguantar la enfermedad?”

“No me lo perdonaría nunca, aun así, para mí han inventado esta peste”

“Puede ser. ¿Pero si no fuese así?”

“Entiendo lo que queréis decir, pero me siento privado de la libertad capitán,

me han privado de algo”

“Y tú, prívate aún más de algo”

“Me estáis tomando el pelo?”

“En absoluto. Si te privan de algo sin responder de manera adecuada, has perdido”

“Entonces, según usted si me quitan algo, ¿para vencer debo quitarme alguna cosa más por mí mismo?”

“Así es. Lo hice en la cuarentena hace 7 años.”

“Y que es lo que os quitaste?”

“Tenía que esperar más de 20 días sobre el barco. Eran meses que esperaba para llegar al puerto y gozar de la primavera en tierra.

Hubo una epidemia. A Port April nos vetaron de bajar. Los primeros días fueron duros. Me sentía como vosotros. Luego empecé a contestar a aquellas imposiciones no utilizando la lógica.

Sabía que tras 21 días de este comportamiento se crearía una costumbre, y en vez de lamentarme y crear costumbres desastrosas, empecé a portarme de manera diferente con todos los demás.

Empecé a reflexionar sobre aquellos que tenían muchas privaciones cada día de su miserable vida y desde una óptica justa, decidí vencer.

Empecé con el alimento. Me impuse comer la mitad de cuanto comía habitualmente, luego empecé a seleccionar los alimentos más digeribles, para que no se sobrecargase mi cuerpo. Pasé a nutrirme de alimentos que, por tradición, habían mantenido el hombre saludable.

El paso siguiente fue unir a esto una depuración de pensamientos malsanos y tener cada vez más pensamientos elevados y nobles.

Me impuse de leer al menos una página cada día de un argumento que no conocía.

Me impuse hacer ejercicios sobre el puente del barco.

Un viejo hindú me había dicho años antes, que el cuerpo se potenciaba reteniendo el aliento.

Me impuse hacer profundas respiraciones completas cada mañana. Creo que mis pulmones nunca habían llegado a tal capacidad y fuerza.

La tarde era la hora de las oraciones, la hora de dar las gracias por no haberme dado el destino, esas serias privaciones durante toda mi vida.

El hindú me había aconsejado también de coger la costumbre de imaginar la luz entrar en mí y hacerme más fuerte. Podía funcionar también para la gente querida que estaba lejos y así esta práctica también la integré en mi rutina diaria sobre el barco.

En vez de pensar en todo lo que no podía hacer, pensaba en lo que habría hecho una vez hubiera bajado a tierra. Visualizaba las escenas cada día, las vivía

intensamente y gozaba de la espera.

Todo lo que podemos obtener en seguida, nunca es interesante.

La espera sirve a sublimar el deseo y hacerlo más poderoso. Me había privado de alimentos suculentos, de botellas de ron, de imprecaciones y tacos. Me había privado de jugar a las cartas, de dormir mucho, del ocio, de pensar solo en lo que me habían quitado.

“Como acabó capitán?”

“Adquirí todas aquellas costumbres nuevas.

Me dejaron bajar después de mucho más tiempo del previsto.

“Os privaron de la primavera entonces?”

“Si, aquel año me privaron de la primavera, y de muchas cosas más, pero yo había florecido igualmente, me había llevado la primavera dentro de mí y nadie nunca más habría podido quitármela”