

MI CUERPO...

Siéntate cómodamente y relaja tus músculos y tu mente. Cierra los ojos y ocupa tu mente durante unos momentos con una sola cosa: **tu cuerpo**. Recorre mentalmente y visualiza todas las partes de **tu cuerpo**. Piensa en **tu cuerpo** por fuera (tus pies, tus manos, tus piernas, tu espalda, tu cabeza, tu cara, tu piel...) y piensa en **tu cuerpo** por dentro (tus órganos, tus huesos, tus músculos, tus articulaciones...). Piensa también todas las cosas que haces con tu cuerpo. Piensa en todas las acciones, actividades, momentos, lugares en las que utilizas tu cuerpo...

¿Piensas que eres el/la dueñ@ de **tu cuerpo**? ¿o en cambio dejas que los demás (el médico, el profesor de Educación Física, tus padres...) se ocupen de él?...

Hazte las siguientes preguntas: ¿Cómo es **mi cuerpo**? ¿Conozco **mi cuerpo** y su estado? ¿Cómo quiero que sea? ¿Qué estoy dispuest@ a hacer para cuidarlo? ¿Me interesa sólo su forma o también su estado? ¿Me interesa la **salud** de **mi cuerpo**? ¿Para qué lo quiero utilizar? ¿Cómo lo quiero utilizar? ¿Qué puedo hacer con él? ¿Qué quiero hacer con él? ¿Qué actividades podría realizar con él?

TU CUERPO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

¿Cómo cuidar **mi cuerpo**? ¿Cómo hacerme dueñ@ de **mi cuerpo**? ¿Es sano hacer deporte? El deporte ¿es bueno o malo para la salud? ¿Puede ser perjudicial para la columna vertebral? ¿Y para el corazón? El ejercicio físico, ¿aumenta o disminuye el estrés? ¿Cómo evitar que los huesos se deterioren? ¿Cómo fortalecer mis músculos? ¿Cómo mejorar mi condición física? ¿Cómo mejorar el estado de mis cualidades físicas?

Realiza ahora una redacción exponiendo todas las ideas y reflexiones que te hayan surgido después de leer las preguntas anteriores (no es un cuestionario, debes redactar tus propias ideas y opiniones). Para inspirarte un poco puedes ver los videos que hay en la página web.

¡Buen trabajo!