Módulo 3.
EL CUERPO COMO PRIMER TERRITORIO DE LOS DERECHOS



EL CUERPO COMO PRIMER TERRITORIO DE DERECHOS



01

El deporte y los límites (con el cuerpo me relaciono)

Las normas, las penalidades y los aprendizajes

02

El deporte y la gestión de las emociones (con el cuerpo me emociono)

El deporte y la ansiedad, la agresividad y las dinámicas de grupo (EMOCIONENS POSITIVAS)

03

El deporte y la tramitación de conflictos (con el cuerpo me enfrento)

El deporte y los intereses (ganar y perder)

04

El deporte y el fortalecimiento de las capacidades mentales (con el cuerpo aprendo)-PROCESOS COGNITIVOS BÁSICOS

Concentración, atención

El deporte y la construcción de límites (con el cuerpo me relaciono)



Que cosas puedo hacer con mi cuerpo: Desde la inmovilidad del bebé, hasta las grandes destrezas del movimiento. Los retos que con la práctica deportiva puedo ir asumiendo y los logros que voy alcanzando.

Las cosas que no puedo hacer con mi cuerpo. Entre la exigencia del deporte y el respeto que mi cuerpo va ganando. Descubriendo los alcances del cuerpo.

El cuerpo en una práctica deportiva tiene límites. Algunas acciones si son excedidas tienen una penalización (tanto en el juego como en la vida)

El deporte y la gestión de las emociones (con el cuerpo me emociono)



Toda actividad implica un nivel de estrés, gracias a que implica un esfuerzo.

El deporte permite ponerle cauce al estrés, darle un objetivo

El deporte y su práctica ante los demás implican una ansiedad (algo se espera de dicha práctica). El deporte dirigido permite armonizar la ansiedad.

La práctica deportiva concentra la energía física y psíquica del sujeto, por lo tanto permite conducir la agresividad hacia un fin más altruista.

El deporte y la tramitación de conflictos



La práctica deportiva tiene dos dimensiones: lúdica y competitiva. Ambas cumplen un objetivo y permiten exigir al niño, a la niña y al adolescente. Le crean un conflicto que debe tramitar.

En el encuentro con los demás aparecen varios intereses "EN JUEGO" que deben tramitarse de manera no violenta. Esto implica que en la práctica deportiva se deben seguir unas normas, generar dinámicas creativas y construir estrategias que guían al cuerpo para que pueda cumplir el objetivo. (el cuerpo es un mediador del conflicto)

El deporte es entonces un medio para poder identificar los intereses y regularlos cuando hay un encuentro con otros. Es una oportunidad para valorar los momentos de pérdida y triunfo.

El deporte y el fortalecimiento de las capacidades mentales (con el cuerpo aprendo)- PROCESOS COGNITIVOS BÁSICOS



En el cumplimiento de objetivos, el deporte exige la construcción de rutas mentales

El cumplimiento de objetivos permite que el sujeto pueda “concentrar” su ánimo y su atención

El cumplimiento de objetivos permite que el sujeto siga instrucciones y pueda imaginar y construir un futuro.

El cumplimiento de objetivos necesita de un cuerpo que desempeñe todo lo anterior. El cuerpo es la nave del alma.

CAJA DE HERRAMIENTAS



ACTIVIDAD

El práctica deportiva es una manifestación de las capacidades humanas y es también una forma de comunicar con el cuerpo. Vamos a imaginarnos colectivamente un mensaje que queramos transmitir con el cuerpo (sin palabras) a otros centros de interés. Vamos a planear entre todos y todas la manera de hacerlo y cuando lo hagamos vamos a tomar una foto o hacer un pequeño video para compartirlo.