

CONTENIDO

4. La respiración en movimiento.

OBJETIVOS

- Respirar correctamente cogiendo aire por la nariz y tirandola por la boca. Asociar esta respiración al movimiento.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Globos



1. Hinchar globos. Soltarlos y cogerlos. Inspirar por la nariz y espirar por la boca.

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Vasos de plástico

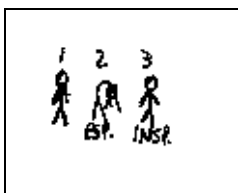


2. Vaso de plástico colocado boca abajo. Inspirar y soplar para moverlo. Describir trayectorias , seguir lineas, cambiar de dirección....
VTE: - Vaso colocado hacia arriba, tumbado....
- Por parejas, hacer carreras.

PARTE DE LA SESIÓN: PI

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL:



3. De pie, flexión y extensión del tronco. Durante la primera se espira, durante la segunda se inspira.

PARTE DE LA SESIÓN: PI

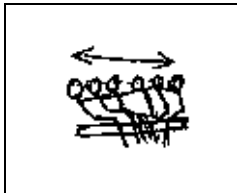
ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL:



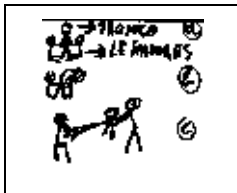
4. Asociación de la duración de la respiración y la amplitud del movimiento del brazo. La inspiración se hace en un movimiento continuo, la espiración en uno discontinuo acompañados de sonidos de mayor y menor duración.

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 5x5 MATERIAL: Bancos suecos



5. Juego de los remeros.
Colocados por grupos, sentados con las piernas abiertas sobre bancos suecos, deben flexionar y extender el tronco espirando e inspirando respectivamente.
VTE: - Por parejas, individualmente

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 3 MATERIAL:



6. Juego del leñador.
Agrupación en tríos como en el dibujo. El juego se realiza en tres tiempos:
a. Movimiento de sierra
b. El tronco se parte.
c. El tronco se cae al suelo y los leñadores lo transportan al almacén.
(Cuerpo hacia adelante se espira, hacia atrás se inspira).

PARTE DE LA SESIÓN: PI ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



7. Juego del pájaro.
Los niños simulan el vuelo de un pájaro. Cuando se elevan los brazos, inspiración, cuando bajan, espiración.

PARTE DE LA SESIÓN: PI ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



8. Inspiración y espiración en carrera sobre el propio terreno.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL:



9. Inspiración y espiración en carrera suave.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Globos



10. Globos. Un globo , para cada uno. El globo es nuestro pulmón. Lo hinchamos de una sola espiración, de dos espiraciones .Comprobamos nuestra capacidad pulmonar.

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Globos



11. Hacemos pedorretas con el globo. Somos una orquesta. A la señal, pedorrean unos, después otros, hacemos intervalos de silencios al unísono.....

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Globos



12. Hinchar globos. Soltarlos y cogerlos. Inspirar por la nariz y espirar por la boca. Al soltarlos se recogen y nos vamos corriendo a algún sitio.
