

**CONTENIDO:**

**4, La respiración y la relajación**

**OBJETIVOS:**

- Respirar correctamente cogiendo aire por la nariz y tirandolo por la boca,
- Conseguir una buena capacidad de relajación global y segmentaria,
- Desarrollar la atención a través de la relajación,

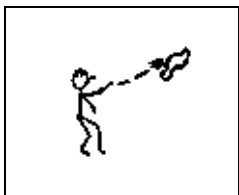
PARTE DE LA SESIÓN: PI ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



1. Hinchar la boca de aire y expulsarla dando golpecitos en los mofletes.

---

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Globos



2. Hinchar globos, soltarlos y cogerlos. (Inspirar por nariz/espigar por boca).

---

PARTE DE LA SESIÓN: PI ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL:



3. Inspirar por la nariz. Espigar alternativamente por uno y otro orificio nasal.

---

PARTE DE LA SESIÓN: PP ORGANIZACIÓN: 1 MATERIAL: Pajitas, Vasos



4. Inspirar y soplar con una pajita sobre un recipiente con agua (vaso de plástico). Hacer burbujas grandes, pequeñas, prolongadas, intensas....

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL:



5. Obturar un orificio nasal. Inspirar y espirar por el otro. Cambio.  
VTE: - Hacerlo por parejas.

---

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL:



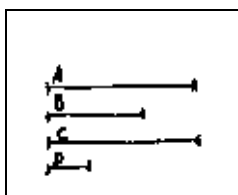
6. Inspirar por la nariz. Espirar por la boca.

---

PARTE DE LA SESIÓN: PP  
Tizas de colores

ORGANIZACIÓN: 25

MATERIAL: Pizarra,



7. Asociación de la duración de sonidos grafías. Leer las grafías en la pizarra pasando el dedo por las rayas al tiempo que se emite un sonido.

---

PARTE DE LA SESIÓN: PP  
Tizas de colores

ORGANIZACIÓN: 25

MATERIAL: Pizarra,



8. Lecturas de gráficas de ciclos respiratorios. (insp./nariz, esp./boca).  
Cada trazo ascendente del gráfico es una inspiración, cada trazo descendente una espiración y los trazos horizontales son un mantenimiento de la respiración. La lectura del gráfico al principio puede ir acompañada de gestos por parte del maestro.

---

PARTE DE LA SESIÓN: PP

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Vasos

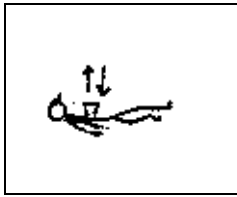


9. Vaso de plástico colocado boca abajo. Inspirar y soplar para moverlo. Describir trayectorias, seguir líneas, cambiar de dirección .....  
VTE: - Vaso colocado hacia arriba , tumbado.....

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Vasos



10. Tumbados boca arriba, colocarse un vaso de plástico en el abdomen y localizar la respiración abdominal. Igual para la respiración pectoral. Observar como el vaso sube y baja.

VTE: - Por parejas, uno respira y el otro observa.

---

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 1

MATERIAL: Hojas de

periodicos, Soporte musical.



11. La alfombra voladora.

Relajación global. Una hoja de periódico es una alfombra voladora. Vamos a hacer un viaje con ella.

---

PARTE DE LA SESIÓN: PF

ORGANIZACIÓN: 2

MATERIAL: Soporte musical



12. Relajación "T".

Por parejas, tumbados en forma de "T". Uno oye los latidos del corazón y el otro con su mano apoyada en el vientre del compañero siente su respiración abdominal. Cambiar.