Respira



«Cuando estás nervioso, eres como una bola de nieve que se agita. Toda la purpurina está moviéndose y la cabeza no puede ni pensar. Pero si empiezas a respirar profundamente, la purpurina va cayendo al suelo hasta que todo el agua se queda limpia, transparente»

1.-Elige la opción correcta haciendo click sobre ella.
Puede haber más de una opción correcta

a) El barquito de papel 	Se trabaja con la parte baja de los pulmones (respiración abdominal)	Se trabaja con la parte alta de los pulmones	Imaginamos que tenemos una barca de papel en nuestra tripa
b) Globo 	El objetivo es aumentar la capacidad pulmonar	Se trabaja con la parte media de los pulmones.	El objetivo es aprender a inspirar más lentamente
c) Oler flores  	Imaginas que hueles una rosa, menta, lavanda, los pinos, el mar, tierra mojada después de la lluvia...	Juntas las manos y las subes bien alto cuentas hasta cinco y después explotas y bajas las manos	El objetivo es aprender a inspirar más lentamente
d) Cohete 	Se trabaja con la parte alta de los pulmones. Los brazos nos pueden ayudar	Juntas las manos y las subes bien alto cuentas hasta cinco y después explotas y bajas las manos	Los brazos te pueden ayudar a respirar con la parte alta de los pulmones
e) Árbol 	Se trabaja con la parte alta, media y baja de los pulmones (respiración abdominal, torácica y clavicular)	Para respirar con todas las partes de los pulmones a la vez, la mamá le invita a imaginar que es un árbol que se va llenando de hojas y manzanas rojas	Puedes pensar que eres un árbol, un árbol que crece

CiberCaixa Mallos Obra Social Fundación "la Caixa"

LIVEWORKSHEETS