

Educación Física 5º B

Prof. Pablo Lori

Forma de entrega: al mail pablo.lori@yahoo.com.ar

NO OLVIDAR!: en el asunto deben escribir nombre, año y materia, x ejemplo: OSCAR RODRIGUEZ ED FISICA 2A

La respiración puede considerarse como la más importante función del cuerpo, porque de ella dependen indudablemente las demás.

El hombre puede vivir algún tiempo sin comer, menos sin beber, pero sin respirar, sólo vive pocos minutos. No solamente el hombre depende de la respiración para vivir, sino también, y en gran parte, de los correctos hábitos de respirar, que son los que le han de dar vitalidad perfecta e inmunidad contra las enfermedades.

Generalmente cuando respiramos tendemos a inflar el pecho y levantar los hombros y el diafragma, que es un músculo que se encuentra por debajo de la cavidad torácica tiene a subir y limita la acción de los pulmones. Ese tipo de respiración se denomina **respiración alta**.

Al realizar una inhalación inflando el abdomen, el diafragma baja y permite que entre más aire al pulmón lo cual genera mejor oxigenación a los órganos y produce en las personas entrar en un estado de relajación y tranquilidad. Este tipo de respiración se denomina **respiración baja**

Actividad:

La propuesta consiste en registrar la manera en la que respiramos, y como poder modificarla cuando lo necesitemos.

Elegir 4 días de la semana para llevar a cabo la propuesta. En lo posible, que sea siempre a la misma hora. Van a armar una planilla por escrito con el registro de las reacciones del cuerpo, teniendo en cuenta los siguientes puntos.

Día: Poner día y hora correspondiente

Antes de hacer la actividad: Antes de comenzar la actividad tomate un tiempo para registrar cómo estás respirando. Sentados en una silla, apoyar una mano en el centro del pecho y la otra en el abdomen. Inhalar y exhalar y registrar cuál de las dos manos se mueve más (si es la del pecho o la que está en el abdomen) Escribir como están, como se sienten, como sienten el cuerpo, en qué están pensando, pulsaciones (*)....absolutamente todo es importante.

Actividad: Antes de irse a dormir o cuando consideres más cómodo, sentados en una silla o acostados, con la espalda alineada, llevà las dos manos al abdomen (también podès poner algo con peso si estàs recostado) Inhalà y exhalà suavemente por nariz intentando inflar y desinflar el abdomen . Repetilo 10veces. Lo importante es que no sea una respiración forzada, sino lenta y suave.

Después de hacer la actividad: Escribir como están después de hacer la actividad, como se sienten, como sienten el cuerpo, en qué están pensando, pulsaciones(*)...absolutamente todo es importante

(*) Cómo tomar las pulsaciones: Poné las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar o en el cuello. Presioná ligeramente. Vas a sentir la sangre pulsando por debajo de los dedos.

Usá un reloj de pared o un reloj de pulsera en la otra mano y contá los latidos que sienten durante 6 seg. Al resultado que te dè, agregale un 0 (ejemplo, si te da 11, seria 110)



Día	Antes de hacer la actividad	Después de hacer la actividad

IMPORTANTE: si en algún momento sienten que tienen que parar, también es necesario que respeten los tiempos de su cuerpo. Si así fuese, registren por escrito esta necesidad también. Lo mismo si tienen alguna lesión u operación reciente que les impida hacer la actividad.