

## Educación Física 6º B

Prof. Pablo Lori

**Fecha de entrega:** lunes 11 de mayo

**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 tiene efectos a nivel psíquico-físico. Nuestra respiración se convierte entonces en la herramienta más importante para controlar el cuerpo, la mente y las emociones. Para ello, veremos tres técnicas básicas: **respiración baja, intercostal y alta.**

Nuestra frecuencia respiratoria está directamente relacionada con nuestro ritmo cardiaco. Si logramos controlar nuestra respiración podremos tener control del ritmo de nuestro corazón.

Nuestras emociones modifican de forma directa nuestro ritmo respiratorio y cardiaco, en consecuencia. La respiración nos ayuda a trabajar sobre ellos y bajar su frecuencia junto con el pensamiento y las emociones. Con la respiración profunda y completa trabajamos las emociones y la relajación del cuerpo-mente.

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

En la **respiración baja**, inhalamos y exhalamos inflando el abdomen. El diafragma desciende y permite que entre más aire en los pulmones lo cual genera mejor oxigenación a los órganos y produce entrar en un estado de relajación y tranquilidad.

En la **respiración alta**, inhalamos y exhalamos inflando el pecho. El diafragma tiene a subir y limita la acción de los pulmones. Esta respiración nos activa.

Entre la respiración alta y baja, se encuentra la **respiración intercostal**. La misma se practica llevando las manos hacia la base de las costillas. Al inhalar ensanchamos costillas hacia los laterales y al exhalar, se achican hacia el centro.

### Actividad:

La propuesta consiste en poder registrar estas tres respiraciones para mejorar nuestro hábito al respirar.

Elegir 3 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 con el registro de las reacciones del cuerpo (escrito o en Word)

### Actividad 1: *respiración baja*

Sentados, con la espalda alineada, llevar las manos hacia el abdomen. Inhalar y exhalar, sin forzar, inflando el abdomen como si fuese un globo, tratando de que la exhalación sea más larga que la inhalación.



### Actividad 2: *respiración intercostal*

Sentados, con la espalda alineada, llevar las manos hacia la parte baja de las costillas. Inhalar ensanchando las costillas hacia los lados y exhalar desinflando hacia el centro. Importante: tratar de que sólo se muevan las costillas (abdomen y pecho deberían quedar sin moverse)



### Actividad 3: *respiración alta*

Sentados, con la espalda alineada, llevar las manos hacia el centro del pecho. Inhalar y exhalar inflando y desinflando el pecho. Sin tensión en los hombros.

Después de cada respiración deberán registrar: como están, como se sienten, como sienten el cuerpo, en qué están pensando, si les resulto fácil o difícil, si la pudieron hacer, si notan algunas diferencias. Absolutamente todo es importante.



Ejemplo de planilla de registro:

<b>Día y hora</b>	<b>Respiración abdominal</b>	<b>Respiración intercostal</b>	<b>Respiración alta</b>
Día 1			
Día 2			
Día 3			

**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.

No olviden que pueden contactarme por cualquier duda, consulta o lo que necesiten.

¡Un abrazo!