TASCA DE MEDI PER AQUESTA SETMANA!!

LA RESPIRACIÓ

En aquestes tasques practicarem amb la respiració i la coneixerem una mica més a fons.

El primer que has de fer és posar-te roba còmode i fer el ball que et proposo en aquest enllaç:

https://www.youtube.com/watch?v=UaVxb8JQorw

A continuació respon les preguntes següents.

1. **La nostra respiració és igual abans i després del ball?**

ABANS: ràpida tranquil·la

DESPRÉS: ràpida tranquil·la

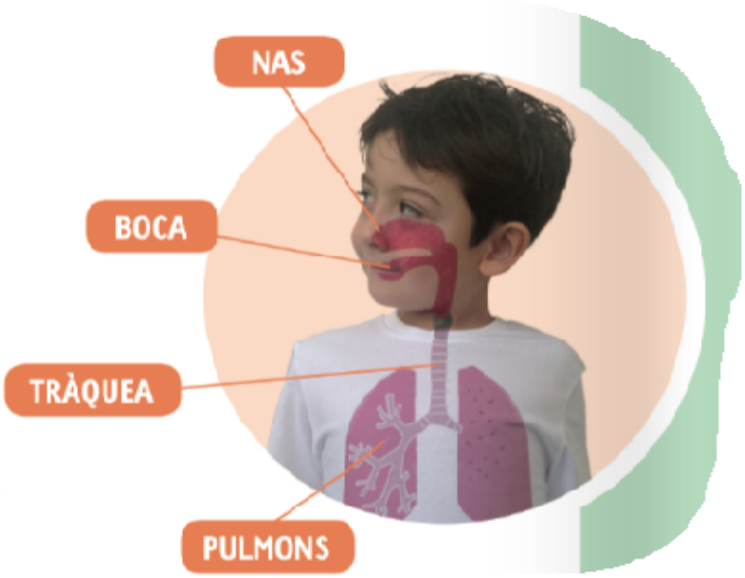
2. **Fixa't en el dibuix i contesta:**

. Agafem aire pel .....

O per la .....

. L'aire arriba als .....

Per un tub que es diu .....



3. **Quan estem refredats, el nas se'ns omple de mocs.**

Com respirem quan tenim el nas tapat?

◯ Respirem bé ◯ Respirem malament

Com ens trobem quan passa això?

◯ Igual que sempre ◯ Més cansats ◯ Menys cansats

En aquest cas, fer exercici, ens costa més o menys?

◯ Més ◯ Igual ◯ Menys

4. Quan respirem fem dos moviments: la inspiració i l'expiració.

- En la **inspiració** l'aire entra en els pulmons.
- En l'**expiració** l'aire dels pulmons surt a l'exterior.

Imita cada acció i marca que fas quan ...

Fas bombolles

Inspires expires

Apagues una espelma

Inspires expires

Olores una flor

Inspires expires

Beus amb canya

Inspires expires

5. En quina situació es respira millor? Per què?

.....

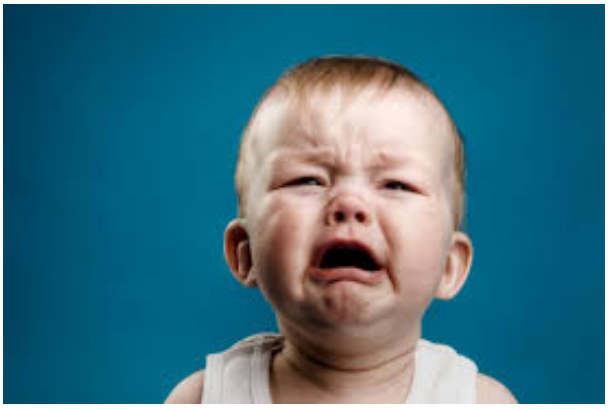
.....

6. Quan he de parlar davant la classe em poso molt nerviós i el cor em va molt ràpid. Com són la respiració i la velocitat del cor en cada situació.

Quan riem molta estona

.....

.....



Quan plorem molt

.....

.....

Quan ens espantem

Quan estem molt excitats

.....

.....

.....

.....

Què podem fer per calmar-nos en aquestes situacions?

.....

.....

.....

.....

29 de maig de 2020