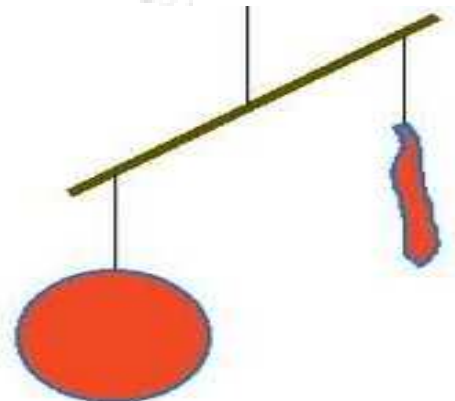
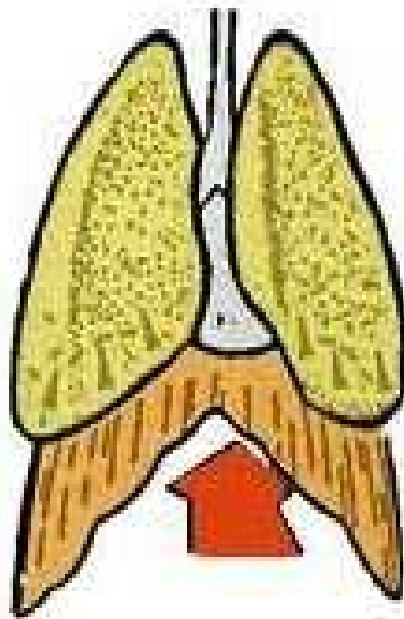
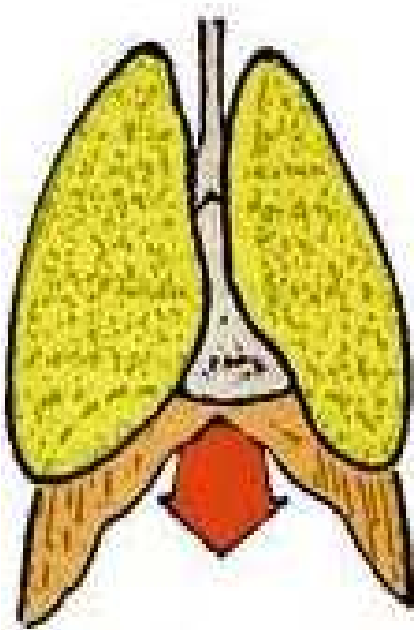


Respiració abdominal

inspirar

expirar



Àmbit: Dimensió Interior		Subàmbit: 20 Respiració conscient
Eta pa: Infantil	Cicle:	Durada: 10'
Competències emocionals:		
Paraules clau: Respirar, diafragma		
TÍTOL: Respiració abdominal		

Desenvolupament de l'activitat

Tots els nens i les nenes s'estiren al terra, boca amunt, amb els peus i els braços una mica separats.

Els expliquem que faran entrar aire pel nas i entretant inflarà la panxa com si fos un globus.

Quan la panxa estigui inflada....

A poc a poc deixaran anar l'aire pel nas i la panxa s'anirà desinflant.

Si algun nen o nena te dificultats es bo posar-li un sac de llavors, (com els que serveixin per escalfar en el microones) sobre la panxa i observar que el sac puja i baixa.

Puja quan inspirem i baixa quan expirem.

A vegades ens podem trobar a nens i nenes, o nosaltres mateixos, que ho fem al contrari, desinflen la panxa a l'inspirar i l'inflem en expirar, d'aquesta manera, la capacitat pulmonar es redueix significativament.