

Títol:	COM RESPIREM? 1 Jocs vocals
Objectius:	Treballar la respiració diafragmàtica . Ampliar la capacitat d'aire . Control de la respiració .
Material:	Cap (Només el cos i l'espai.

SIMULACIÓ DE RESPIRACIONS (Execució)

Què farem? Imitarem diferents tipus de respiracions relacionades amb situacions emocionals o físiques.

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Execució: Simular respiracions pròpies de diverses situacions: - Després d'haver corregut per agafar l'autobús. - Quan estem a punt d'adormir-nos. - En un atac de ràbia durant una discussió, etc.	

OBSERVACIONS CLAU

QUÈ CAL FER?	
Tècnica 1	L'infant haurà d' agafar l'aire pel nas i fer-lo arribar fins a la panxa .
Tècnica 2	Cal fer una respiració profunda i no superficial .
Tècnica 3	En inspirar s'infla la panxa i no el pit.