

Títol:	COM RESPIREM? 3 Jocs vocals
Objectius:	Treballar la respiració diafragmàtica . Ampliar la capacitat d'aire . Control de la respiració i de la veu.
Material:	Cap (Només el cos i l'espai).

COMPTEIG I EXHALACIÓ CONTROLADA (Execució)

Què farem? Expirarem comptant molt lentament en veu alta, intentant arribar al número més alt possible amb una sola respiració.

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Execució	Expirar comptant en veu alta i molt lentament una sèrie numerada.
Objectiu	L'objectiu és arribar al nombre més alt possible amb una sola respiració.

OBSERVACIONS I VARIANT

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 .
Ritme	No ha de córrer (el compteig ha de ser lent i controlat).
Variants: Fer escales musicals , o bé llegir un text , o dir un embarbussament d'una tirada .	