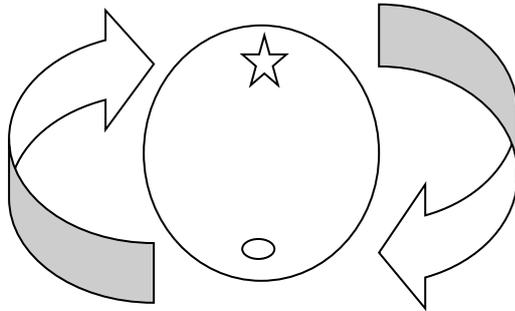


ACTIVIDAD RESPIRACIÓN PARA EL AULA TRAMPOLÍN (Alumnos con TEA)

La actividad está dirigida para un alumno de 6 años, y se desarrollará a través de pictogramas.

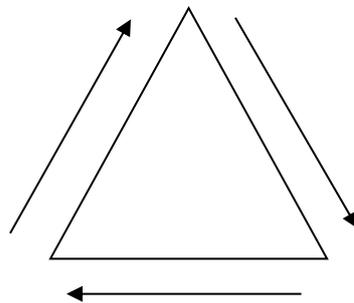
Comenzaremos enseñando el pictograma de la respiración.



Seguirá el recorrido con el dedo a la vez que va respirando. Hacia la estrella inspira, y de la estrella al círculo va soltando el aire. Se llevará a cabo en 3 tiempos e iremos incluyendo más figuras geométricas.

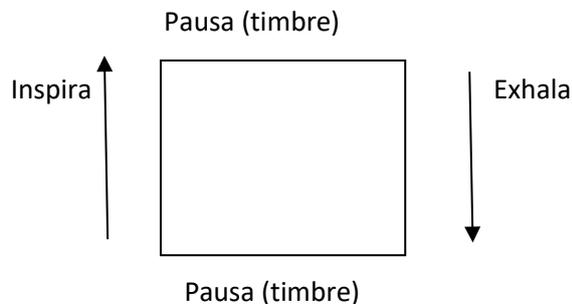
Para facilitar la actividad, podemos poner dentro los dibujos de inspirar y espirar.

A continuación, trabajamos el siguiente pictograma:



Pausa (TIMBRE)

Hacia arriba inspira, hacia abajo suelta el aire y después hace una pausa. Se pueden añadir los dibujos de cada acción, y en la pausa un Stop y un timbre. Si lo consigue, pasamos al siguiente:



Se trabajará una vez a la semana. Dependiendo del avance del alumno, se añaden o suprimen cosas.

ACTIVIDAD DE RESPIRACIÓN PARA 5-6 AÑOS

PRIMERA SESIÓN:

- Sentados en círculo.
- Les hacemos tomar conciencia de cómo están respirando.
- Poco a poco ir calmando la respiración intentando realizar respiración abdominal, llevando su propia mano a la barriga y notando como se hincha y se deshincha.

SEGUNDA SESIÓN

- Batería de actividades para inhalación y exhalación.
 - Practicar la inspiración y espiración (nariz/boca)
1. Tomar aire por la nariz y soltar despacito por la boca usando botes de pompas de jabón.
 2. Tomar aire por la nariz y soltar más rápido por la boca utilizando una pajita y una bola de papel.
 3. Tomar aire por la nariz y soltar por la boca manteniendo esa respiración. Con la pajita (a modo de pipa) intentamos mantener una bola en el aire.

Estas actividades se pueden hacer con otros materiales a parte de los nombrados; por ejemplo botellas de agua y pajitas ,velas para soplar o plumas.

TERCERA SESIÓN

1. Mostrar a los alumnos imágenes de las partes que forman el aparato respiratorio. Estas imágenes se adaptarán a la edad de los alumnos siendo dibujos o imágenes reales.
2. Realizar una manualidad para explicar visualmente cómo funciona el aparato respiratorio. Se necesita una botella, dos globos y dos pajitas. Con esta actividad se realiza un esquema visual de qué sucede cuando inhalamos (los globos se hinchan) y qué ocurre cuando exhalamos (los globos se deshinchan).
3. Pasamos a la parte práctica:
 - Tumbados individualmente ponemos las manos sobre el abdomen. Comprobamos que al inhalar el abdomen sube porque suben las manos y que al exhalar el abdomen baja.
 - Se realiza la misma actividad cambiando nuestras manos por saquitos de arroz.
 - Por parejas, uno se tumba y el otro pone la mano con suavidad en el abdomen del compañero para comprobar cómo sube y cómo baja al realizar los dos movimientos de la respiración.

CUARTA SESIÓN

Tumbados con un objeto que pese poco en el abdomen (envase de yogur), trabajaremos 5 inhalaciones con sus 5 exhalaciones. Para que los niños vean como sube y baja el objeto.

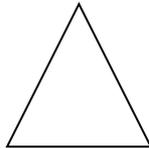
Inventaremos una canción que rime para practicar la respiración.

"Respiro, respiro
por la nariz.
Cuento 1, 2, 3
y vuelve a salir"

Por parejas, uno práctica la respiración y su compañero sujeta un objeto frente a su boca-nariz. Luego preguntaremos y hablaremos sobre lo sucedido.

ACTIVIDAD DE RESPIRACIÓN PARA PRIMARIA

Utilizando la figura del triángulo, realizaremos respiraciones en tres tiempos (inhala, pausa, exhalo).



Utilizando la figura del rectángulo, realizaremos respiraciones en cuatro tiempos (inhala, mantengo, exhalo, mantengo).

