

2.º grado | Ficha N.º 1

¡Presto atención a mi respiración!



¿Qué lograré?

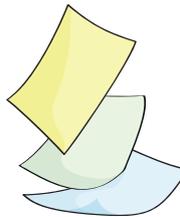
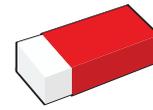
Mejorar mi atención practicando ejercicios de respiración.



¿Qué materiales necesitaré?



Lápiz

Hojas de
reúso

Borrador



Desarrollo de la actividad

Bienvenida y bienvenido a este espacio muy importante que nos permitirá realizar ejercicios de respiración y ayudará a concentrarnos mejor para desarrollar nuestras actividades de aprendizaje. ¡Empecemos!

1. Mi respiración

Observo con atención las siguientes imágenes:

Inhalar

Tomo aire por la nariz.



Exhalar

Expulso el aire por la boca.





El niño realizó el ejercicio de respiración (inhalar y exhalar) tres veces.

Respondo, de manera oral o escrita, las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sentirá el niño después de inhalar y exhalar?
- ¿Eso lo ayudará a estar relajado y a estudiar mejor?

2. Aprendo:

Realizo el siguiente ejercicio para aprender a respirar de manera adecuada; ello me ayudará a relajarme y a sentirme bien, es decir, a sentirme calmada o calmado, tranquila o tranquilo.

Estar calmada o calmado, tranquila o tranquilo, me ayudará a concentrarme en mis actividades escolares.



1. Tomo aire por la nariz (inhalo).



2. Elimino aire por la boca (exhalo).

¿Cómo lograr sentirme tranquila o tranquilo para aprender mejor?

Una de las formas es respirando lenta y profundamente. Es importante que practique para sentirme bien, calmada o calmado.



3. Practico:

Busco un lugar tranquilo como la sala, patio o jardín, donde pueda hacer el ejercicio.

Con la ayuda de un adulto de confianza, practico la **inhala**ción y la **exhalación profundas** eligiendo uno de los siguientes ejercicios:



Como una serpiente: Sentada o sentado en una silla, con la espalda recta, coloco mis manos en mi abdomen y tomo aire por la nariz (inhalo) durante tres segundos; siento cómo se hincha mi abdomen. Luego, expulso el aire por la boca (exhalo) mientras hago un sonido como si fuera una serpiente.



Como un elefante: De pie, tomo aire por la boca y levanto los brazos (inhalo) como si fueran la trompa de un elefante. Luego, boto el aire por la boca (exhalo) muy lentamente, bajo los brazos y me calmo o relajo.



Como una abeja: Sentada o sentado, con las piernas cruzadas, cierro los ojos y respiro hondo por la nariz y luego realizo el sonido de una abeja. Repito el ejercicio, pero ahora tapándome los oídos con los dedos. Esto aumentará el efecto del sonido de la abeja.

Respondo de manera oral o escrita:

- ¿Fue fácil o difícil realizar las respiraciones?
- ¿Cuál de los tres ejercicios me gustó más?, ¿por qué?
- ¿Sentí más calma después de realizar las respiraciones profundas?

Dibujar el ejercicio de relajación que más me gustó.



¿Qué aprendí hoy?

¿Cómo me ayuda practicar ejercicios de respiración?



Practicando en casa

Esta semana practico inhalar y exhalar en las siguientes situaciones:

- Cuando me sienta cansada o cansado de hacer mis tareas.
- Cuando sienta enojo ante una tarea difícil para mí.
- Cuando me inquiete o preocupe algo en casa.