

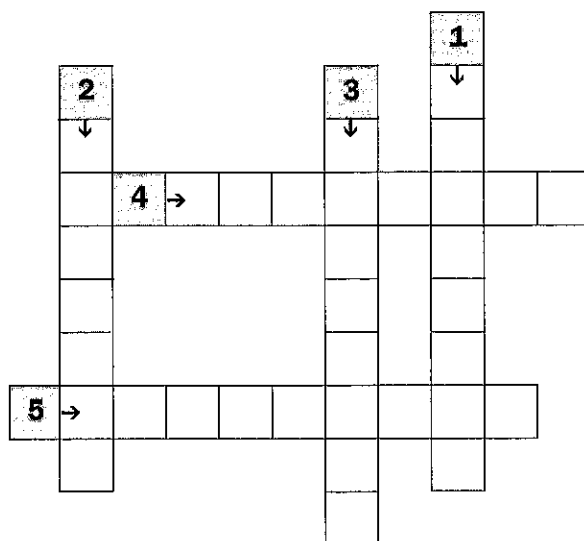
# 15 LA RESPIRACIÓ I LA RELAXACIÓ

## 1. Respon si és veritat o mentida:

- ▶ La relaxació ens ajuda a alliberar tensions. V M
- ▶ L'expiració és l'entrada d'aire als pulmons. V M
- ▶ La respiració té 3 fases: inspiració, concentració i expiració. V M
- ▶ Per relaxar-nos correctament cal augmentar la freqüència respiratòria. V M
- ▶ En la respiració abdominal s'infla la part alta del tòrax. V M
- ▶ La relaxació ens ajuda a millorar la nostra capacitat de concentració. V M
- ▶ El mètode de Jacobson serveix per treballar la nostra expressió verbal. V M
- ▶ Les fases de la respiració són la inspiració i l'expiració. V M

## 2. Mots encreuats. Escriu d'esquerra a dreta i de dalt a baix.

1. Omplir d'aire els pulmons.
2. Expulsar l'aire dels pulmons.
3. Tipus de respiració en què s'infla la part alta del tòrax.
4. Mètode de relaxació.
5. Tipus de respiració en què l'aire omple la zona de l'abdomen.



## 3. Omple els espais buits amb les paraules adequades, que podràs trobar en la llista següent:

*pulmons – abdominal – expiració – diafragma – pulmonar – toràcica – inspiració*

- ▶ La respiració ..... es localitza en les costelles. Aquest tipus de respiració proporciona una bona expansió ....., ampliant la zona del tòrax en la ..... i disminuint-la en la .....



- ▶ La respiració ..... es localitza en la zona de l'abdomen. Es realitza gràcies a la contracció i relaxació del ..... (múscul respiratori situat sota els .....), la qual cosa permet la renovació de tot l'aire d'aquesta zona.

## 4. Relaciona amb fletxes els jocs que trobaràs en la primera columna amb els dos conceptes de la dreta, indicant així si es tracta de jocs de relaxació o de respiració:

Bufar la boleta de paper

La tona

Em cremo

La pilota que puja i baixa

Relaxació

Respiració

**5. Respon breument** les preguntes següents:

- Per què és important respirar correctament?

.....  
.....  
.....  
.....

- En què ens pot ajudar saber relaxar-nos?

.....  
.....  
.....  
.....

**6. Comprova els teus coneixements**

De les tres respostes a cada pregunta, només una és correcta.

**Encercla-la**

- 1** La sortida d'aire dels pulmons s'anomena...

a. Inspiració.  
b. Apnea.  
c. Expiració.

- 2** La respiració abdominal fa que "s'infla" més...

a. L'abdomen.  
b. La zona de les costelles.  
c. El nas.

- 3** La relaxació és...

a. Un tipus de respiració.  
b. Una tècnica d'expressió corporal.  
c. El temps que transcorre entre la inspiració i l'expiració.