

GUIA PEDAGÓGICA N° 10

Escuela: Agroindustrial 25 de mayo

Docentes: Patricia Pedroza y Emilse Fernández

Contacto del Docente: Prof. Emilse Fernández emifersol@hotmail.com

Celular: 2645013577

Prof. Patricia Pedroza patricia_pedroza@hotmail.es

Celular: 2646610596

Cursos: 4º, 5º, 6º Año - Ciclo Básico - Nivel Secundario

Turno: Mañana y Tarde

Área Curricular: Educación Física

Título de la propuesta: Metodos de Relajación y Respiración

Objetivos:

- Favorecer el conocimiento de la mecánica de la respiración para gestionar el estrés
- Fomentar la actividad física como medio de aprendizaje y bienestar general.

Evaluación:

Tener el cuaderno o carpeta completa con todas las guías copiadas, las actividades realizadas, y breve descripción de las experiencias prácticas.

La relajación en la vida diaria

La relajación suele ser la gran olvidada tanto en las clases de Educación Física como en la vida diaria. Dedicar unos pocos minutos al final de cada sesión o de la jornada resulta imprescindible para mantener una buena salud física, mental y emocional del alumnado y del individuo en general. Con ella se obtienen numerosos **beneficios** para nuestro organismo, son entre otros:

- Tomar conciencia de nuestro cuerpo.
- Buscar el equilibrio psico-físico como respuesta al estrés
- Lograr una mayor concentración mental.
- Disminuir la ansiedad.
- Estabilizar las funciones cardiaca y respiratoria.

- Aumentar la capacidad de concentración y de la memoria.
- Aumentar la eficiencia en la capacidad de aprendizaje.
- Disminuir la tensión arterial.
- Normalizar la respiración.
- Aumentar la recuperación física y mental.
- Recuperarse tras cualquier esfuerzo físico.

La respiración es importante en la Relajación.

Hoy en día aumentan las enfermedades por causa de la contaminación, sedentarismo, posturas inadecuadas, estrés...éste último es un factor clave en el estado emocional influye en la respiración, **La nuestra respiración está regulada por el sistema nervioso pero tiene la característica de que podemos influir voluntariamente en ella variando su ritmo y profundidad.** Está vinculada a nuestra salud (física y psíquica) pues nuestra respiración es diferente según nuestro estado de ánimo. Si estamos nerviosos la respiración es rápida y superficial y si estamos relajados es lenta y profunda. Pero como podemos influir conscientemente en ella resulta que al realizar espiraciones profundas favorecemos la relajación y si tomamos aire forzadamente creamos tensión. Existe entonces una estrecha relación entre respiración y relajación, si nos relajamos nuestra respiración se hace más tranquila y viceversa, cuando respiramos pausadamente podemos adquirir un estado de relajación. De hecho una actividad considerada de relajación tiene que acompañarse de una respiración adecuada.

Los problemas en el plano psíquico (fobias, depresiones....) podemos influir sobre estos estados actuando sobre la respiración. Ésta juega un papel importante en muchas técnicas de relajación (tai chi, yoga... ciertas ventajas:

- Las técnicas respiratorias requieren un aprendizaje sencillo.
- Son útiles para personas con dificultades para relajarse con otras técnicas.
- Requieren poco espacio y material para realizarse.

Proceso respiratorio

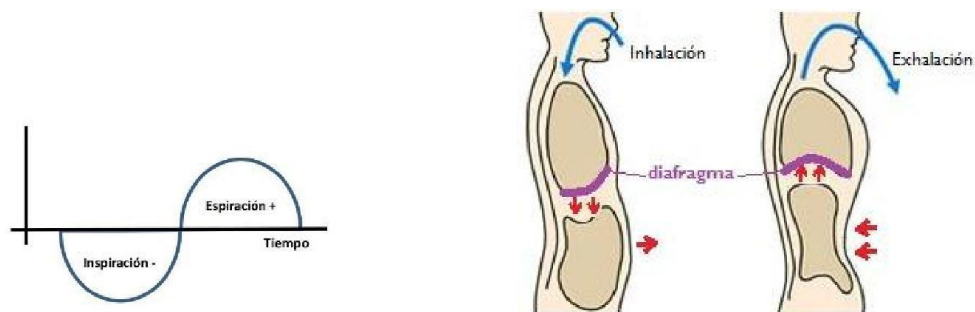
Normalmente respiramos entre 15 y 18 veces por minuto aunque si estamos relajados disminuye la frecuencia hasta 5 o 10 veces y si realizamos un esfuerzo importante puede aumentar por encima de 30 por minuto.

Es importante señalar que el aire de nuestros pulmones no es totalmente del exterior pues existe una parte de aire residual con anhídrido carbónico proveniente de la anterior respiración (que queda en los pulmones) de tal forma que si no realizamos una espiración completa presentamos menos oxígeno en nuestros pulmones y células. De esta forma tenemos dificultad para eliminar toxinas y aumenta el estrés. Sí, en cambio, hacemos una respiración lenta y prolongada quedará menos aire residual y entrará más oxígeno.

Este proceso respiratorio consta de dos partes: **respiración pulmonar o externa** que sería el intercambio gaseoso entre el aire y la sangre, y **respiración interna o celular**, intercambio gaseoso entre la sangre y las células.

En la **inspiración** se contraen los músculos diafragma e intercostales. Se desplaza el diafragma hacia abajo y los intercostales tiran arriba de las costillas y aumentan la capacidad del tórax expandiéndose los pulmones.

La **espiración** se realiza cuando los músculos respiratorios se relajan, el diafragma asciende, disminuye el volumen pulmonar, saliendo el aire



Actividades:

A. Consulta los siguientes link y responde:

<http://www.aldadis.net/revista2/02/articulo01.htm>

<https://www.efdeportes.com/efd130/la-respiracion-como-metodo-de-relajacion.htm>

- a) ¿Qué sistema regula la respiración? ¿Podemos influir en ella? ¿cómo?
- b) ¿Con qué está relacionada la respiración?
- c) Explica el proceso respiratorio
- d) ¿Cuáles son los músculos respiratorios y cuáles son sus funciones?
- e) Describe el diafragma y su participación en la respiración
- f) Dibuja un esquema del cuerpo humano y ubica los músculos respiratorios
- g) También identifícalos en tu cuerpo
- h) Explica cómo se produce la inspiración y la espiración
- i) ¿Cuáles son los beneficios que se obtienen con la práctica de la relajación a través de la respiración?
- j) Completa el cuadro

Tipo de respiración	Músculos utilizados	Mecánica (forma que trabaja)	Cantidad de oxígeno que provee
clavicular			
Torácica			
Abdominal			
completa			

B. NOS PONEMOS EN ACCIÓN

- C. Practica todos los días 5-10 minutos de respiración, en lo posible, en un lugar tranquilo donde no te interrumpan y haya silencio. También anota cómo te sientes antes de

comenzar y luego de haber realizado los ejercicios de respiración

1) Acostado, con una mano en el abdomen y la otra en el tórax:

- comienza con la expulsión de todo el aire de los pulmones,
- a continuación toma aire por la nariz suave y profundamente hasta llenar, en primer lugar el abdomen,
- para continuar inhalando hasta llenar también los pulmones y pecho en una misma inhalación. Percibe como se hincha el abdomen, se expande el tórax, las costillas y la parte alta del pecho
- posteriormente expulsa el aire (por la nariz) con lentitud, primero del abdomen y luego tórax y pecho hasta que elimines todo el aire.
- realiza todo el ciclo de 10 a 15 veces

2) a la respiración anterior añade una pausa entre la inspiración y la espiración, contando hasta tres. realiza todo el ciclo de 10 a 15 veces

3) Si no tienes mucho tiempo o un espacio para vos sola, también puedes practicar la respiración para relajarte de la siguiente manera:



!!!ATENCIÓN!!!

La hiperventilación (aumento del flujo de aire en la respiración) produce un aumento en la cantidad de oxígeno en los tejidos, pero también una disminución de la concentración del dióxido de carbono. Estos cambios químicos desencadenan una serie de mecanismos para ajustar los valores y retomar los límites normales, lo que puede originar síntomas como mareo, aturdimiento, confusión.

Si comienzas con algún malestar detiene el ejercicio, descansa unos minutos y vuelve a intentarlo. También puedes disminuir la cantidad de repeticiones.

No renuncies a practicar la relajación a través de la respiración porque te perderías de sus beneficios.

Director: Prof. Roberto Enrique

Fin de la clase **¡¡¡nos vemos en la próxima!!!**