

RESPIRACIÓ i RELAXACIÓ



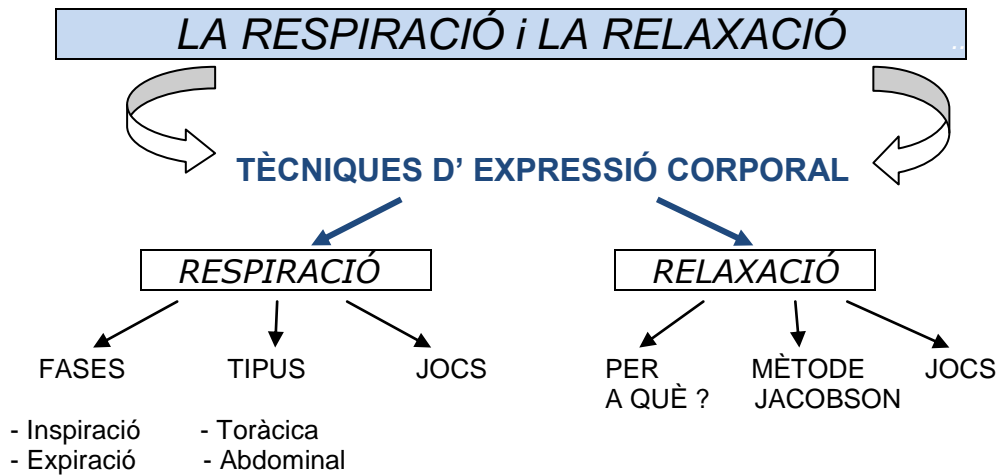
EDUCACIÓ FÍSICA

Fitxa teòrica - 1r ESO

Índex

1. MAPA CONCEPTUAL	3
2. LA RESPIRACIÓ	3
3. FASES DE LA RESPIRACIÓ	3
4. TIPUS DE RESPIRACIÓ	4
5. JOCS DE RESPIRACIÓ	5
6. LA RELAXACIÓ	6
7. EL MÈDOTE DE JACOBSON	6
8. JOCS DE RELAXACIÓ	8

1. MAPA CONCEPTUAL



2. LA RESPIRACIÓ

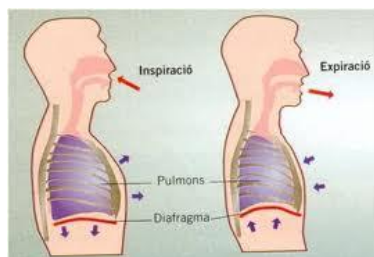
La **respiració** és una funció imprescindible per viure. Es tracta d'un acte que realitzem de manera *inconscient*, tan automàtic que ho fem sense adonar-nos.



3. FASES DE LA RESPIRACIÓ

La respiració té dues fases.

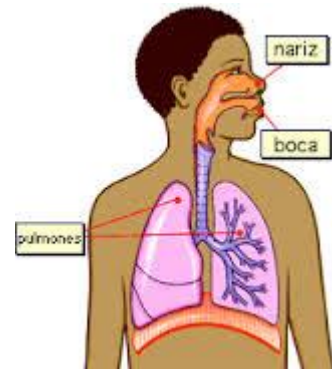
- La **inspiració** o entrada d'aire als pulmons.
- La **expiració** o expulsió d'aire dels pulmons a l'exterior.



4. TIPUS DE RESPIRACIÓ

És important respirar correctament.

Cal conèixer també les diferents formes de respiració perquè t'ajudarà a conèixer millor el teu cos i les seves possibilitats.



TIPUS DE RESPIRACIÓ que cal conèixer:

1. **Respiració toràctica** que es localitza a les **costelles**.

Aquest tipus de respiració proporciona una bona expansió pulmonar, és a dir, hi ha una *ampliació de la zona del tòrax* en la inspiració, i disminueix en l'expiració.

2. **Respiració abdominal** localitzat a la zona de l' **abdomen**.

És aquella en què tant la inspiració com l'expiració se centren en la part abdominal. Es realitza gràcies a la contracció i relaxació del *diafragma* (múscul respiratori situat sota del pulmó), que permet la renovació de tot l'aire d'aquesta zona.



5. JOCS DE RESPIRACIÓ

1. Pilota que "Puja i Baixa"

Ens col·loquem per parelles. Un s'estira a terra, l'altre s'asseu al costat seu i li aguanta una pilota damunt el pit. El que està estirat fa inspiracions i expiracions profundes tot intentant fer pujar i baixar la pilota.

2. Bufar la boleta de paper

Fem una boleta de paper. Ens organitzem per parelles i ens col·loquem un davant l'altre. La bola de paper està al mig, hem d'intentar desplaçar-la cap al camp del company/a.

També podem fer competicions a veure qui la desplaça més lluny amb la bufera.

Altres activitats:



6. LA RELAXACIÓ

La **relaxació** és una tècnica d'expressió corporal que ens ajudarà a alliberar-nos de tensions, a descarregar energia, a evitar l'estrès, etc. Si estem relaxats ens trobarem millor, i augmentarem la nostra concentració i rendiment. Aquest és un dels motius per què les tècniques de relaxació es relacionen amb l'entrenament i la pràctica dels esports.



7. EL MÈTODE DE JACOBSON

Aquest mètode té un doble objectiu:

1. per una banda, l'aprenentatge de la localització muscular (aprendre a contraure i relaxar els principals grups musculars del cos).
2. per l'altra, la relaxació de la musculatura tensa producte del nerviosisme i l'estat d'ansietat.

El mètode es basa en dues fases:

- a) tensió de la musculatura.
- b) relaxació d'aquesta.

Relaxació de manera progressiva tot el cos, zona per zona: braços i mans, cames i peus, regió abdominal, tòrax, esquena, coll i cara.

PASSOS A SEGUIR :

1. Estirats a terra, cara amunt, amb els braços i les cames separats. Amb els ulls tancats.
2. Respirar de manera lenta però profunda. Anar recorrent mentalment totes les parts del cos amb l'ordre abans exposat.
3. Concentrar-se primer amb el braç dret: aixecar-lo una mica del terra i tancar el puny amb força.
4. Tot seguit, relaxar la mà, obrir els dits i deixar caure el braç relaxat.
5. Successivament anar contraent i relaxant cadascuna de les parts del cos: cames i peus, abdominals, tòrax, pit, esquena,..
6. Quan es noti que el cos està relaxat i descansat, de mica en mica començar a moure els dits, mans, peus, i retornar suaument a la normalitat.
7. Per últim, obrir el ulls i aixecar-se lentament.



8. JOCS DE RELAXACIÓ

1. "Un minut de relaxació"

Estirar-se al terra. Després del senyal cal comptar mentalment un minut. Quan creiem que ja s'ha complert el minut, ens incorporem i ens quedem asseguts en silenci. Guanya qui més s'hagi acostat a la duració real.

2. "La Tona"

Ens estirem a terra amb els ulls tancats. El/ la professor/a ens va dient alguna part del cos. Nosaltres ens hem de concentrar i imaginar que pesem una tona. Si es fa bé, notarem una sensació de pes molt gran. Primer començarem per una cama, després l'altre, els braços, el cap, tot el cos.

3. "Em cremo"

És el mateix exercici que abans, però ara en lloc de la sensació de pes, notem com ens crema (sensació d'escalfor). Primer notem com un pessigoteig, però després intentem sentir l'escalfor en la part del cos que digui el/la professor/a.

SABIES QUE

Molts esportistes d'alta competició empren algun mètode de relaxació en els moments previs a la prova esportiva. És una manera d'aconseguir autocontrol i de superar la tensió davant la competició.

