

## **Soplar las pelotitas**

Utilizando pequeñas bolitas de plástico o hechas con papel, los niños deberán ir soplando y desplazando estas pelotitas, sin que se salgan, dentro de dos líneas o calle, dibujada en el suelo con una tiza, o indicada con unas cuerdas. Siguiendo instrucciones como: Soplar dos veces seguidas. Soplar una vez larga. Hacer tres soplos cortitos. Soplar largo hasta no poder más. Soplar suave y despacito.

## *Al ritmo de la música*

Utilizando una canción corta, con buen ritmo y buena percusión, los pequeños deberán:

- \*Aguantar la respiración cuando sólo escuchen música.
- \*Soltar el aire por la boca cuando empiece la letra de la canción.
- \*Tomar aire y soltarlo por la nariz, una y otra vez, mientras suena el estribillo de la canción.

## **Tumbados y relajados es mejor**

Todos los niños tumbados en colchonetas, con los brazos en forma de T, deberán inspirar/inhalar aire por la nariz, a medida van sintiendo que su estómago se va hinchando, y luego su pecho. Deberán aguantar así unos segundos y luego espirar/exhalar el aire, también por la nariz, lento, despacito, suavemente. Pueden colocarse un objeto liviano sobre la barriga, un peluche o un almohadón, para comprobar como se eleva cuando inspiran.

## **Nos recuperamos**

Al ritmo de algún sonido de ritmo rápido o acelerado, les pediremos a los pequeños que troten sobre su mismo sitio durante un minuto, sin parar, sin parar. Y de repente, dejaremos de hacerlo y les indicaremos que pongan su mano en el pecho para sentirse los latidos acelerados del corazón. Ahora toca recuperarse... orientándolos los ayudaremos a relajar su respiración, pidiéndoles que eleven poco a poco sus brazos hacia el techo, a medida que inspiran, meten, aire por la nariz. Y luego los bajen poco a poco, mientras espiran, sacan, este aire, también por la nariz. Repetiremos con ellos este ejercicio cinco veces.

## ***A inflar globos se ha dicho!!!***

Días previos al día de la actividad se les indicará que para el día señalado deberán llevar a clase globos de colores, de todos, o de sus colores preferidos. La actividad consiste en ejercitar su capacidad pulmonar inflando globos para ponerlos luego todos colgando uno al lado del otro en una cuerda, y formar una larga guirnalda que adornará el aula. Aprenderán a inflarlos de forma segura y pausada, tomando aire por la nariz para inflar sus pulmones, y luego sacarlo todo soplando dentro del globo. Se puede además ejercitarlos para que lo hagan de forma más rápida, y con soplos cortitos y seguidos.

## ***¡Hoy vemos un videocuento!***

Los niños visualizarán el siguiente videocuento, sobre respirar bien. Luego entre todos lo comentarán.

<https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA&t=61s>

## **Burbujas y más burbujas...**

Para esta actividad se necesita un cuenco con agua y muchas pajitas de distintos colores. Los niños deberán hacer burbujas soplando dentro del agua con la pajita, con las manos detrás de sus espaldas. Se pueden hacer distintos juegos como tomar el tiempo y ver quien aguanta más haciendo burbujas sin parar, o soplar cuando suena la canción, y parar cuando la música se corta. (Los maestros son quienes deben ir regulando los tiempos deteniendo la reproducción de la música). *Ah!, no olvidar depositar luego las pajitas en el contenedor para plásticos.*

## **Fútbol de aluminio**

En una cancha de fútbol dibujada con tiza en el suelo con sus respectivas porterías, o hecha con curdas bien tirantes, y con una balón de fútbol un poco más pequeño que el real, confeccionado con papel aluminio, los niños jugarán al fútbol en posición de perrito, y moviendo la pelota solamente con sus soplidos. Pueden ir alternando los grupos, chicos contra chicas, y luego mezclados, o eligiendo ser de sus clubes de fútbol preferidos.



## **A pitar, a pitar... y a pitar!!!**

Con silbatos de colores los niños formarán el ejército del aula, y obedeciendo las órdenes de su capitán él o la maestra, avanzarán en sus distintas misiones. Las órdenes pueden ser: caminamos marchando mientras damos pitidos cortos y firmes. Trotamos mientras pitamos de continuo y sin parar. En posición de perrito, andamos a cuatro patas pitando suavemente para que no nos oigan mucho. Saltamos en el mismo sitio y pitamos cortito cuando estamos en el aire.

## **El huevo ganador**

Utilizaremos una huevera de cartón que pintaremos de distintos colores siguiendo sus filas, y utilizaremos una pelotita de ping pong. Los niños en grupos, o de uno en uno, deberán ir pasando por cada hueco la pelotita hasta llegar al último, solamente soplando y con sus manos detrás de la espalda. No vale soplar fuerte y que la pelotita salte, se debe movilizar por cada uno de los huecos de la pista. Se puede jugar mediante el listo preparados ya!, o tomando el tiempo que tarda cada niño en hacerlo. Pueden declarar un ganador, y pensar en un regalo chulo.