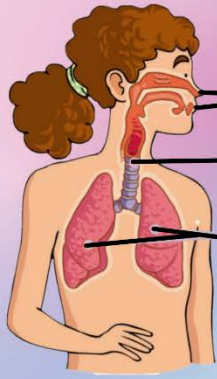


NECESITAMOS RESPIRAR



A respiración sérvenos para tomar o osíxeno do aire que o corpo necesita.

O aire entra polo **nariz** ou pola **boca**.

Despois, pasa por un tubo chamado **tráquea**.

Finalmente chega aos **pulmóns**. Os pulmóns quédanse co osíxeno e expulsan o resto de aire para continuar a respiración.

A respiración faise en dous movementos:

- **INSPIRACIÓN:** cando collemos o aire e o metemos no interior do corpo. Os pulmóns inflanse.
- **EXPIRACIÓN:** cando expulsamos o aire ao exterior. Os pulmóns desinflanse.

inspiración



Toma aire polo nariz en vez de facelo pola boca.

expiración



Mantén o aire no teu interior durante varios segundos.



Expulsa pouco e pouco o aire pola boca.

1 Completa as oracións.

boca - aire - traquea - pulmóns - nariz

Cando respiramos, o entra no noso corpo polo ou pola . Pasa pola e chega aos .

2 Une correctamente.

- Inspirar é • baleirar de aire os pulmóns.
Expirar é • encher de aire os pulmóns.



3 En que lugar se respira mellor? Marca e explica por que.



Propóñovos agora exercicios para traballar e controlar mellor a vosa respiración. Ademais de ser importante para vivir, é fundamental para conseguir estar tranquilas/os e relaxadas/os.

- Inflar e desinflar un globo.
- Tomarnos boca arriba, colocar o globo, unha man ou un pelota pequena sobre o abdome e notar como sube ao inspirar e como baixa ao expirar.
- Respiracións profundas para relaxarnos: collemos aire polo nariz durante 4 segundos, retemos o aire dentro durante 2 segundos e soltamos o aire durante 8 segundos.
- Déixovos ademais un enlace cun exercicio sorpresa: FAI CLICK [AQUÍ](#).

INTENTA RESPONDER ÁS SEGUINTE PREGUNTAS:

- Como conseguimos soste o noso corpo e protexer órganos como o corazón ou pulmóns?

- Como se chaman os elementos que nos permiten dobrar e xirar algunhas das partes do noso corpo?