



EJERCICIOS

LA OCA DEL SOPLO

NOTAS

- Para jugar a “*La oca del soplo*” necesitaremos un pompero, una vela y mechero o cerillas, un silbato, una pajita un vaso con agua, una bola de papel y un folio con un camino dibujado.
- Se necesita estar bien sentado, con la espalda lo más recta posible y el abdomen libre.
- Las inspiraciones siempre serán nasales e intentaremos hacer una respiración costo-diafragmática.
- Si algún ejercicio no se puede realizar, se realizará el ejercicio inmediatamente anterior.

Nº	EJERCICIO	REPETICIONES	DESCRIPCIÓN
1	Respiración profunda	1 min.	Realizar respiraciones diafragmáticas con inspiración nasal y espiración por boca
2	Apnea	3 reps.	Realizar una apnea mientras se repite interiormente “ <i>de apnea a apnea y tiro porque me marea</i> ”
3	Soplo continuado	10 reps.	Mueve la llama de una vela (sin apagarla). Con inspiración nasal y espiración controlada.
4	Control de soplo	5 reps.	Hacer una pompa de jabón lo más grande posible.
5	Soplo “a tiempos”	10 reps.	Después de una inspiración profunda, tocar el silbato a tiempos cortos e iguales. → y avanza al nº 9
6	Apnea	3 reps.	Realizar una apnea mientras se repite interiormente “ <i>de apnea a apnea y tiro porque me marea</i> ”
7	Soplo con resistencia	5 reps.	Hacer burbujas en un vaso medio lleno de agua, continuas y sin cortes. → y retrocede al nº 4
8	Control soplo + orbicular labios	1 min	Intentar silbar una canción.
9	Muerte		Retrocede a la casilla de salida
10	Control soplo + soplo a tiempos	Las necesarias	Soplar a través de la pajita y llevar la bola de papel por un camino ya dibujado en un folio.
11	Apnea	3 reps.	Realizar una apnea mientras se repite interiormente “ <i>de apnea a apnea y tiro porque me marea</i> ”
12	Respiración profunda		Coger aire profundamente y decir alto y claro “ <u>HE GANADO</u> ”

