

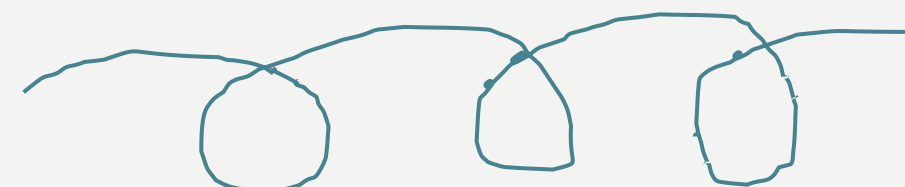
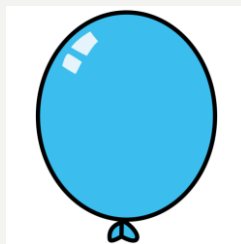
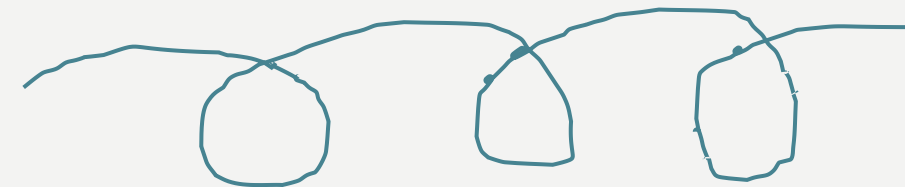
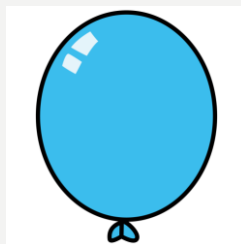
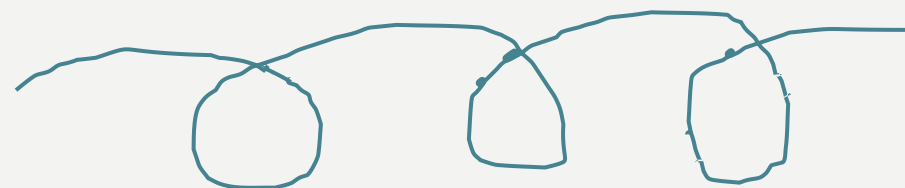
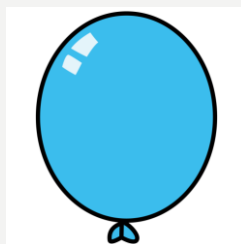
ACTIVIDADES DISFONÍA

**A LO LARGO DE ESTAS SEMANAS QUE NOS QUEDAN DE CURSO
VAMOS A HACER UN REPASO DE LAS ACTIVIDADES QUE
HEMOS ESTADO PRACTICANDO A LO LARGO DE ESTE TIEMPO.**

¡EMPEZAMOS!

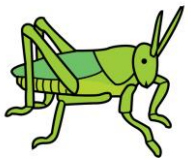
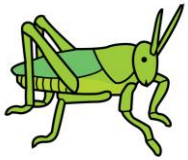
RESPIRACIÓN: EL GLOBO

EN ESTA ACTIVIDAD NOS IMAGINAMOS QUE SOMOS UN GLOBO QUE NOS HINCHAMOS COGIENDO AIRE (SIGUIENDO CON EL DEDO LA LÍNEA RECTA) Y NOS DESHINCHAMOS SOLTANDO TODO EL AIRE POR LA BOCA (SIGUIENDO CON EL DEDO LA OTRA LÍNEA)



RESPIRACIÓN: LA LIEBRE Y EL SALTAMONTES

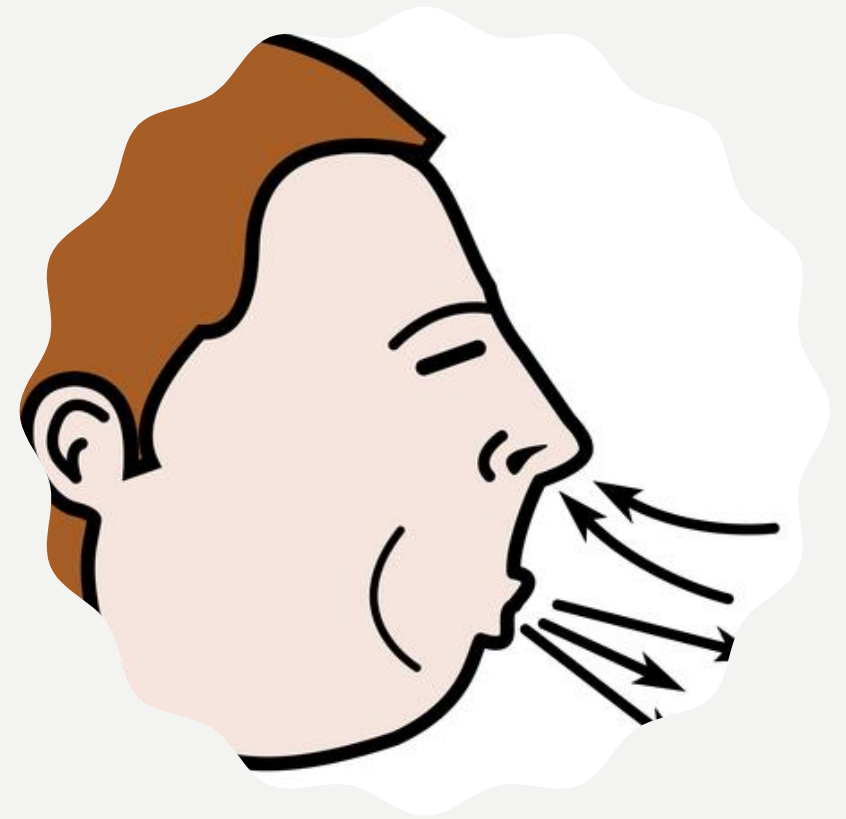
LA ACTIVIDAD CONSISTE EN: COGEMOS AIRE. EN LA IMAGEN DE LA LIEBRE SOLTAMOS EL AIRE POR LA BOCA SIGUIENDO CON EL DEDO LA LÍNEA RECTA. EN LA IMAGEN DEL SALTAMONTES SOLTAMOS EL AIRE EN DIFERENTES TIEMPOS O SOPLIDOS, SIGUIENDO CON EL DEDO LAS LÍNEAS.



MÁS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

PONEMOS LA MANO EN EL PECHO Y LA OTRA EN LA BARRIGA Y...

- Tomamos aire por la nariz, notando como hinchamos la barriga, hacemos una pausa y soltamos el aire por la nariz (10 veces).
- Tomamos aire por la nariz, notando como hinchamos la barriga, hacemos una pausa y soltamos el aire por la boca (10 veces).
- Tomamos aire por la nariz y lo soltamos por la boca a soplos (10 veces).
- Respiramos profundamente y soltamos el aire emitiendo: A..., E..., I..., O..., U...



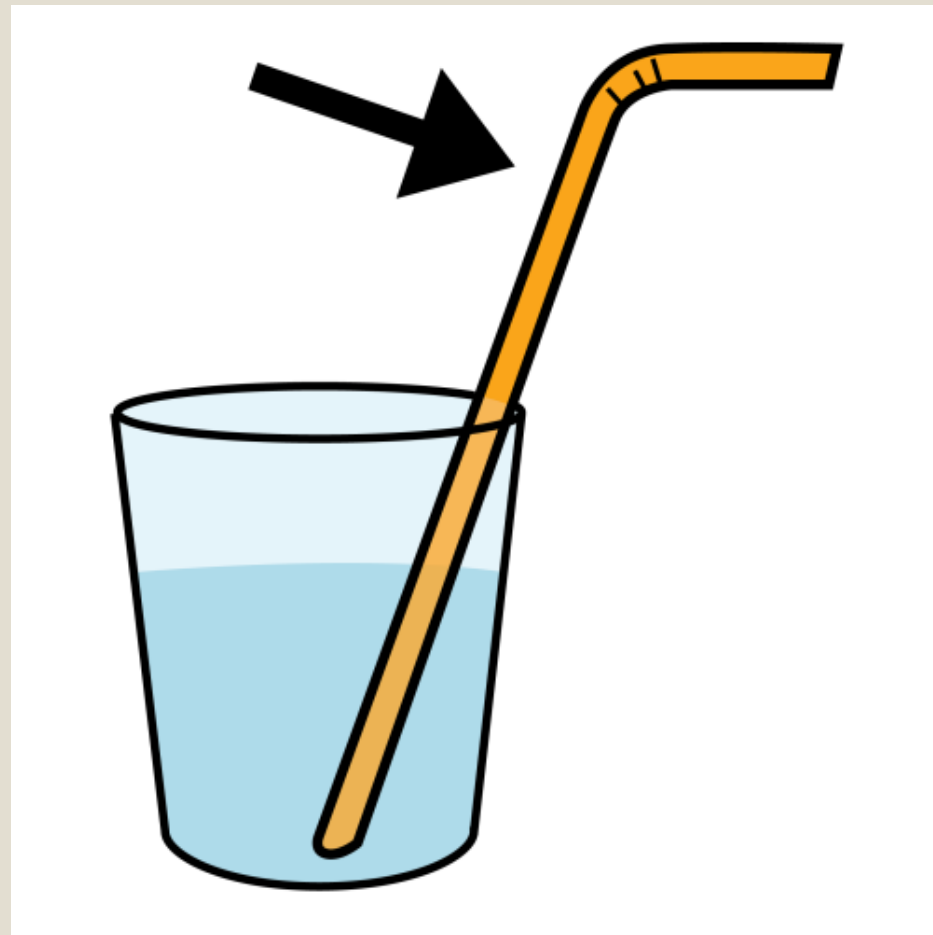


SOPLO:

**EN LA SIGUIENTE
ACTIVIDAD PEGAREMOS UNA
CINTA DE PAPEL A LA PARED
CON UN TROZO DE CELO.
DEBEREMOS SOPLAR EL
PAPEL POR DEBAJO E
INTENTAR MANTENERLO EN
EL AIRE**

SOPLO “LAS BURBUJAS”

**NECESITAMOS: UN VASO CON AGUA Y UNA PAJITA
LLENAMOS EL VASO CON AGUA Y SOPLAMOS FUERTE CON LA PAJITA HACIENDO
BURBUJAS**



EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

A CONTINUACIÓN DEJAMOS UN ENLACE A UN VÍDEO DE EUGENIA ROMERO EN EL QUE SE TRABAJA LA RELAJACIÓN DEL CUELLO Y LA CARA:

<https://www.youtube.com/watch?v=zpsGa5JXCKc>

**A CONTINUACIÓN PRACTICAMOS
ESTOS EJERCICIOS CON EL CUELLO:
GIRAMOS LA CABEZA HACIA UN LADO Y HACIA EL OTRO**



ESTIRAMOS EL CUELLO COMO UNA AVESTRUZ Y DESPUÉS LO ENCOGEMOS COMO UNA TORTUGA



**INTENTAMOS TOCAR LA OREJA DERECHA
CON EL HOMBRO DERECHO Y LA OREJA
IZQUIERDA CON EL HOMBRO IZQUIERDO**



AGACHAMOS LA CABEZA HACIA DELANTE Y DESPUÉS HACIA ATRÁS

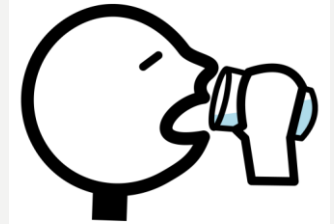


MOVEMOS LA CABEZA HACIENDO CÍRCULOS



PRÁCTICAS DE CUIDADO E HIGIENE VOCAL. A CONTINUACIÓN DEBEMOS SEÑALAR SI LAS SIGUIENTES ACTUACIONES FAVORECEN O NO EL CUIDADO DE NUESTRA VOZ.

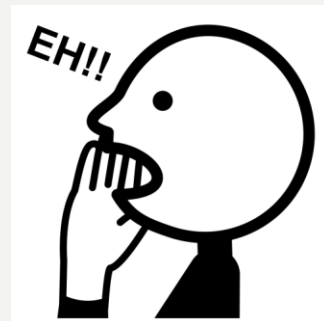
- Beber agua a lo largo del día a través de sorbos cortos.



- Mantener una buena higiene nasal.



- Gritar.



- Comer y beber comidas y bebidas muy frías o muy calientes.



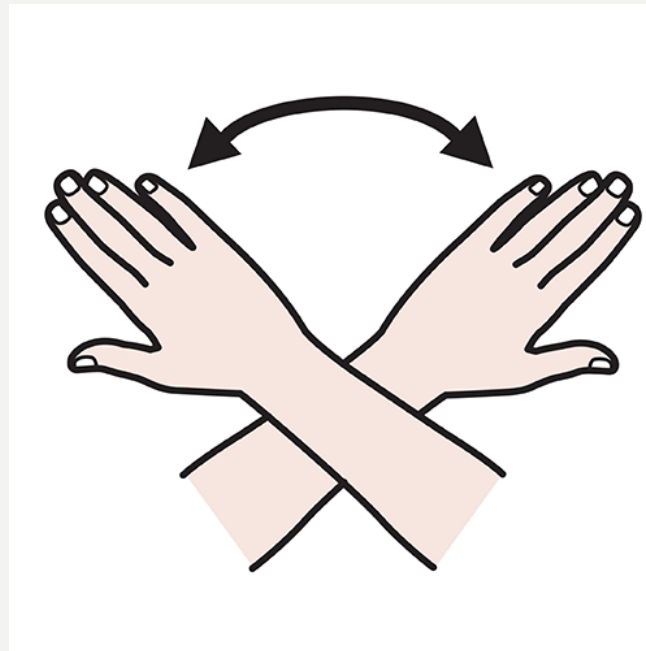
- Hablar a larga distancia (como en el patio del colegio).
- No hablar mientras se hace ejercicio físico, esperando a que la respiración se haya calmado.



- Tener cuidado con los cambios bruscos de temperatura.



FIN



Procedencia de las imágenes:

Autor pictogramas: Sergio Palao. Procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org/>). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón
Fotografías (Tamara Fernández Tenorio)