

Sección 12

Exercicios autoavaliáveis documentais

A Respiración e a Relaxación

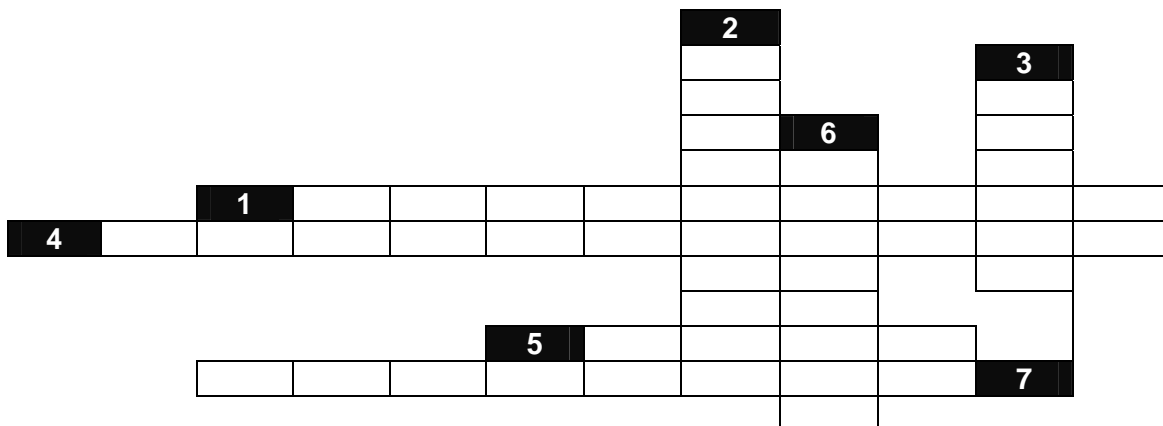
1. Relaciona con frechas.

Alvéolo
Inspiración
Nitróxeno
Mioglobina
Capacidade vital
Glóbulos vermellos
Morrer
Espiración
Estornudo
Ronquido
Hipo

Contracción involuntaria e repentina
Espirómetro
Contracción do diafragma
Relaxación dos músculos farínxeos
Relaxación do diafragma
Reserva de osíxeno
Intercambio gaseoso
110 - 160 Km. hora
Mal de altura
Expirar
Mal do mergullador

2. Resolve o seguinte crucigrama

- Principal músculo respiratorio
- O proceso de saída de aire dos nosos pulmóns ao exterior denomínase??
- Órgano vital onde ten lugar o intercambio gaseoso
- Un dos condicionantes sobre os que habemos de actuar para conseguir un estado de relaxación é a ??
- Movemento respiratorio anexo
- Técnica de respiración baseada na hipnose inventada por?.
- A relaxación dos músculos da farinxe dificultando o paso do aire dá lugar ao?.



3. Responde as seguintes preguntas.

1. ¿Que órganos compoñen o aparato respiratorio?

2. ¿Que forma teñen os pulmóns?

3. ¿Qué pulmón é mais grande, o dereito ou o esquerdo?

4. ¿Por qué é malo fumar para os pulmóns?

5. ¿Os músculos que elevan as costelas colaborarán na ?

6. ¿Os músculos que descendan as costelas ao contraerse, traballarán na?

7. ¿Cal é a nosa capacidade pulmonar total?

8. ¿Qué entendemos por capacidade vital?

9. Enumera 5 exercicios para aprender a respirar

10. ¿Sobre que puntos deberemos traballar para mellorar a relaxación?

11. ¿Que entendemos por relaxación?

12. ¿Que tipo de traballo utiliza a técnica de relaxación muscular de Jacobson?

13. ¿En que se fundamenta SCHULTZ para o seu O ADESTRAMENTO AUTÓXENO MENTAL?

14. ¿De cantos exercicios consta o método de adestramento autógeno mental de Schultz?

15. ¿Sobre que compoñentes corporais traballa o adestramento autógeno mental de Schultz?

3.- Responde as seguintes preguntas.

1. ¿Que órganos compoñen o aparato respiratorio?

- composto por **as fosas nasais, boca, farinxe, larinxe, bronquios e pulmóns**, sendo estes últimos os encargados de poñer en contacto á sangue é o aire por medio dos seus alvéolos pulmonares, producíndose o intercambio gaseoso, (captar o osíxeno e eliminar maioritariamente dióxido de carbono).

2. ¿Que forma teñen os pulmóns?

- Teñen forma de cono

3. ¿Qué pulmón é mais grande, o dereito ou o esquerdo?

- Dereito

4. ¿Por qué é malo fumar para os pulmóns?

- A NICOTINA e o ALQUITRAN presentes no tabaco péganse as membranas ou paredes alveolares dificultando o intercambio gaseoso. Poden ata chegar a romper eses alvéolos facendo que unha mínima fatiga física produza esgotamento por falta de osíxeno

5. ¿Os músculos que elevan as costelas colaborarán na ?

Inspiración

6. ¿Os músculos que descendan as costelas ao contraerse, traballarán na?

Espiración

7. ¿Cal é a nosa capacidade pulmonar total?

5 litros en valores medios

8. ¿Qué entendemos por capacidade vital?

A Cántidade de aire inspirado

9. Enumera 5 exercicios para aprender a respirar

- Posición decúbito supino, cunha man no peito e outra no abdome: sentir o movemento do aire no interior do noso corpo.
- Mesma posición que a anterior; comprobar como se elevan e descendan ambas mans coa nosa respiración.
- Pensa agora en como o aire vai enchendo os teus pulmóns de abaixo a arriba e posteriormente como estes vanse baleirando.

- Imaxina agora que coa inspiración o aire non queda só nos teus pulmóns senón que avanza ata cada recuncho do teu corpo progresivamente chegando ata as puntas dos dedos de mans e pés.
- Pensa na túa cor preferida e imaxina ao inspirar que esa cor vai invadindo o teu interior a medida que penetra o aire nos teus pulmóns. Na espiración podes imaxinar o contrario pero cunha cor escura como o marrón ou o negro.
- Respira por unha soa fosa nasal e logo pola outra alternativamente.
- Realiza un suspiro en cada espiración á vez que che relaxas cada vez máis.
- Por parellas sentados de costas. Sente e escoita a respiración do teu compañeiro.
- Ídem. intentando coordinar as respiracións de ambos.
- De pé, coa espiración o noso tronco se flexiona e os brazos colgan cara ao chan mentres que coa inspiración notamos como o noso corpo vaise estirando. Coma se fósemos un globo que infla e desínflase.

10. ¿Sobre que puntos deberemos traballar para mellorar a relaxación?

- A nivel muscular, sobre o grado de tensión dos músculos.
- Sobre a respiración.
- Sobre a Mente.

11. ¿Que entendemos por relaxación?

- A relaxación é un estado de distensión física e psíquica que nos proporciona un benestar para poder afrontar as nosas actividades diarias cun menor gasto enerxético e unha maior dispoñibilidade mental e emocional.

12. ¿Que tipo de traballo utiliza a técnica de relaxación muscular de Jacobson?

- Utiliza a contracción e distensión sistemática e rítmica dos músculos

13. ¿En que se fundamenta SCHULTZ para o seu O ADESTRAMENTO AUTÓXENO MENTAL?

- Fundaméntase na hipnose
- Utiliza sensacións básicas como a calor ou o frío

14. ¿De cantos exercicios consta o método de adestramento autóxeno mental de Schultz?

- 6

15. ¿Sobre que compoñentes corporais traballa o adestramento autóxeno mental de Schultz?

- O método de adestramento autóxeno mental se SCHULTZ consta de 6 exercicios nos que se vai buscando unha relaxación progresiva de **6 compoñentes corporais: os músculos, o sistema vascular, o corazón, a respiración, a zona abdominal e a cabeza.**

Nº DE PREGUNTAS		ACERTOS	ERROS
PARTE 1	11		
PARTE 2	7		
PARTE 3	15		
TOTAIS	33		