

El video puede ser utilizado en cualquier momento de la clase. El tema conduce a una indagación sobre la respiración consciente y los beneficios que puede representar tanto en la salud física como mental.



VIDEO *Duración: 15 minutos*

Respiro, luego existo

Sinopsis

Emi Gulf habla del sistema respiratorio con sus partes y funciones, así como de los tipos de respiración y sus diferencias. Además, explica la práctica de la respiración consciente como un método de relajación y sus beneficios para la salud física y mental.



PALABRAS CLAVE

Respiración, pulmones, oxígeno, diafragma, aire, relajación, estrés, salud mental.

1

Temas

- Sistema respiratorio
- Tipos de respiración
- Atención y consciencia plena
- Métodos de relajación

2

Conexión con ejes transversales

• Este contenido y destrezas en concreto posibilitan vincular la práctica de respiración consciente con la teoría del sistema respiratorio, para así ser llevada a la práctica en temas tanto de educación física como de salud mental.

Destrezas

CN.B.5.4.5. Usar modelos y describir los sistemas circulatorio y respiratorio en el ser humano, y establecer la relación funcional entre ellos, la cual mantiene el equilibrio homeostático.

EF.5.5.1. Percibir y tomar conciencia de su estado corporal (respiración, postura, temperatura, acciones musculares, posiciones, otros) en movimiento y en reposo, durante la realización de prácticas corporales para mejorar la participación consciente.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<p>- Pregunta a las/los estudiantes: ¿Alguna vez has pasado por una situación emocionalmente fuerte? ¿Sabes cómo ayudar a alguien que esté atravesando por un ataque de ansiedad o una crisis de pánico?</p> <p> </p>	<p>- Invita a que las/los estudiantes observen todo el video sin interrupciones.</p> <p>- Reproduce el video nuevamente en la parte donde Emi propone los ejercicios de respiración y hazlos con la clase.</p> <p></p>	<p>- Forma grupos y pide que elaboren una representación visual del sistema respiratorio. Puede ser realizada con distintos materiales. Deja que las/los estudiantes usen su creatividad.</p> <p></p> <p>- De cada grupo, sortea a una persona para que explique con la maqueta alguno de los procesos de respiración aprendidos en el video.</p> <p></p>
<p>Ideas clave: Recuerda que la salud mental no debe ser un tabú. Habla abiertamente con tus estudiantes sobre el tema y sugiere los canales necesarios para brindar ayuda. CS CC</p>	<p>Ideas clave: Si hay personas con discapacidad auditiva en la clase, puedes presentar el ejercicio de respiración por escrito previamente.</p>	<p>Ideas clave: Procura que los grupos integren a todas y todos los estudiantes. Mantente alerta para detener cualquier signo de discriminación. CS</p>

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas

Recurso complementario

<https://bit.ly/3MQEctm>
<https://uni.cf/3NzmKTI>