

# EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

1. Aprende a respirar con los super héroes



Toma aire por la nariz cada vez que veas a la MUJER MARAVILLA



Sostén el aire cada vez que veas a BATMAN



Expulsa el aire por la boca cada vez que veas a CAPITAN AMÉRICA

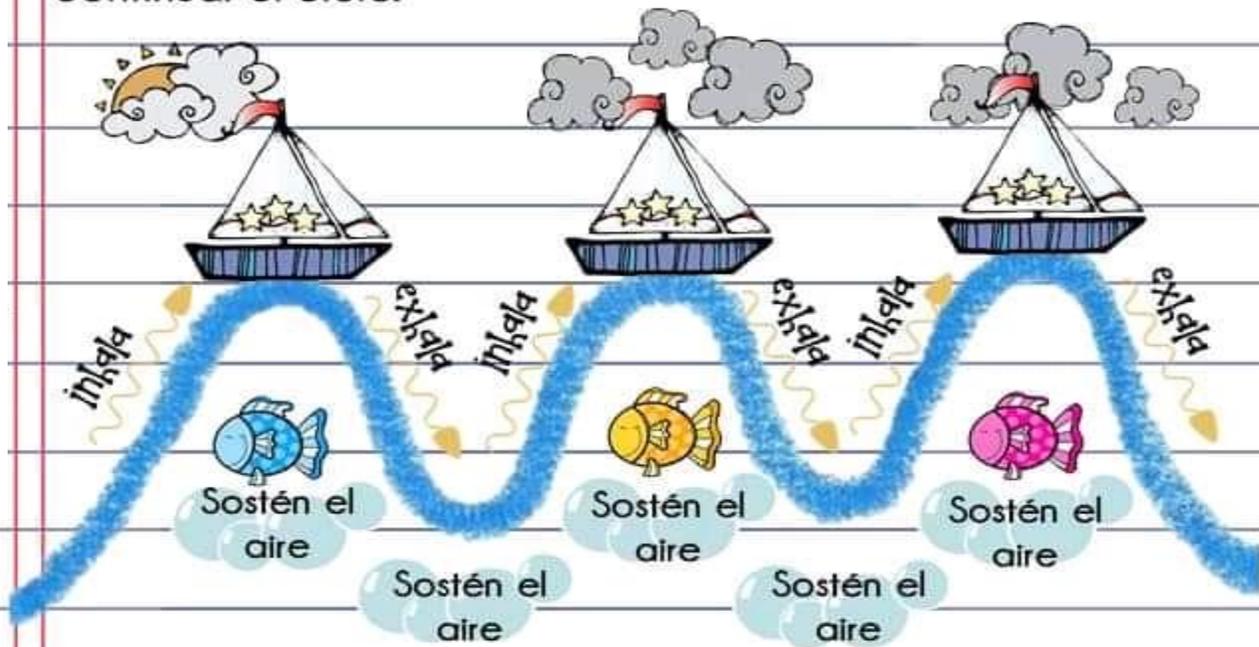
2. Repite según corresponda



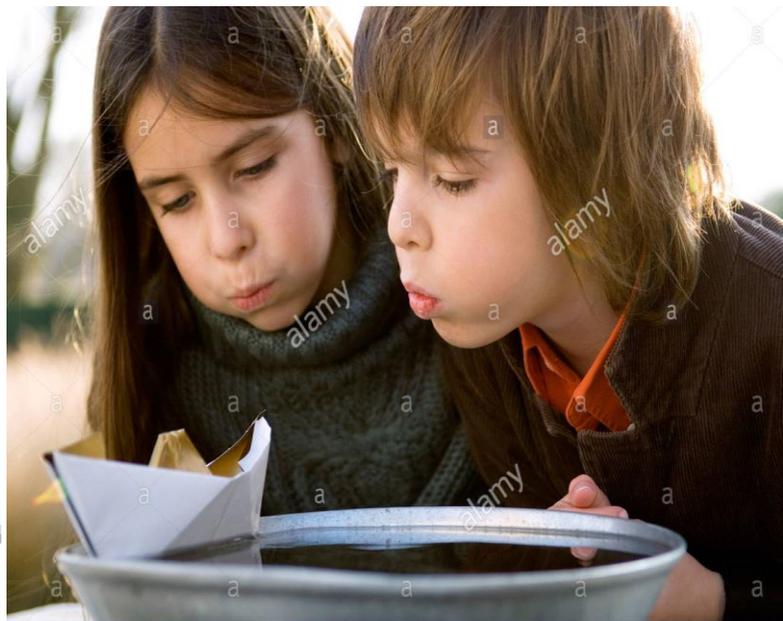
# Ejercicios de Respiración

1. En esta actividad aprenderás a respirar y retener el aire. ¡TU PUEDES!

- Sigue las olas del mar con el dedo
- Inhala, retiene a pulmón lleno
- Exhala, reten a pulmón vacío y vuelve a continuar el ciclo.



2. Puedes realizar un barquito de papel y colocarlo en una bandeja con agua para que practiques los ejercicios de respiración y soplo de una manera divertida.



# Instructivo para realizar tu barquito de papel

