**Activitats**

1. Investigar, amb l'ajut de la bibliografia, quina és la part del cervell que controla la respiració.
2. Per observar el ritme respiratori d'una persona. S'ha de ajaguda sobre una superfície sòlida. Completament relaxat. Una altra persona observarà el ritme respiratori seguint els moviments de pujada i davallada de la caixa toràcica.
3. Per observar com afecta l'exercici al ritme respiratori la mateixa observació anterior la podem fer de la següent manera: primer mesurar el ritme respiratori en estat de descans. A continuació la persona fa un exercici: flexions, fer una carrera curta, però intensa d'esforç. A continuació es mida de nou el ritme respiratori.
4. Determinar la capacitat pulmonar. Es necessari fer servir un respiròmetre. La capacitat pulmonar de les persones és molt diferent d'unes a altres. La podem determinar amb un respiròmetre, aparell en el que podem bufar fins a buidar completament l'aire que tenim als pulmons. Ens determinarà la capacitat individual.