

# Juguem amb la nostra Capacitat d'atenció

Taller vivencial pel desenvolupament del  
sistema rítmic i de les capacitats  
d'inhibició i control

- Per a nens i nenes de 1 a 3 anys-

**Mapi Navarro** ( Psicòloga i Educadora Social )

**Núria Codina** ( Pedagoga i Psicomotricista )

Especialistes en Teoria de Nivells Harmònics del  
Desenvolupament ( Mètode CEMEDETE )

## **Què entenem per ritme ?**

El ritme és el sistema fonamental del cervell per codificar, limitar, precisar, definir i controlar tots els continguts, tant els que procedeixen del món de les sensacions com els que provenen de la raó i del coneixement.

És molt important desenvolupar la capacitat rítmica del cervell per afavorir l'atenció, la concentració, la memòria, la comunicació, l'organització, l'adquisició de les nocions d'espai-temps i el control de les nostres emocions.

El ritme està també en la base de les seqüències temporals, la lectura fluida, en l'ordenació de les dades d'un problema i en el control de les dinàmiques emocionals ( curiositat, presses, pors...)

**El sistema rítmic posseeix un component genètic que podem afavorir o perjudicar per mitjà de l'educació.**

En aquest taller es plantegen /realitzen jocs a partir dels quals es treballa aquesta capacitat, sempre d'una forma lúdica i molt vivencial.

## **Activitats proposades per a l'estimulació del desenvolupament rítmic de les etapes de bipedestació i monopedestació ( d'1 a 3 anys)**

- Arrossegament rítmic
- Gateig rítmic
- Balancejos
- Jocs rítmics de rotllana amb senyals d'inhibició acústica i visuals
- Jocs rítmics d'ubicació a l'espai
- Jocs rítmics amb ordres motrius
- Jocs d'identificació gestual
- Reproducció del sistema rítmic amb la veu
- Exercicis rítmics instrumentals
- Jocs de percepció i identificació dels ritmes corporals
- Jocs de recerca
- Jocs rítmics amb unitats modulars
- Jocs rítmics de palmes
- Jocs rítmics amb pilotes de diferents mides i textures
- Jocs rítmics de coordinació òcul-manual



- Imatges del taller maig 2018 -

## Bibliografia:

- *Niveles armónicos del desarrollo*. Moya Trilla, J. ( 1986). Ed. Paidac. Barcelona
- *Desarrollo de las funciones de inhibición y control (Ritmo)*. Moya Trilla, J. ( 1985). Ed. Paidac. Barcelona
- *Desarrollo corporal para párvulos* . Moya Trilla, J. ( 1984). Ed. Paidac. Barcelona