

PATRONS RIMATS

“De la llavor a l'arbre”

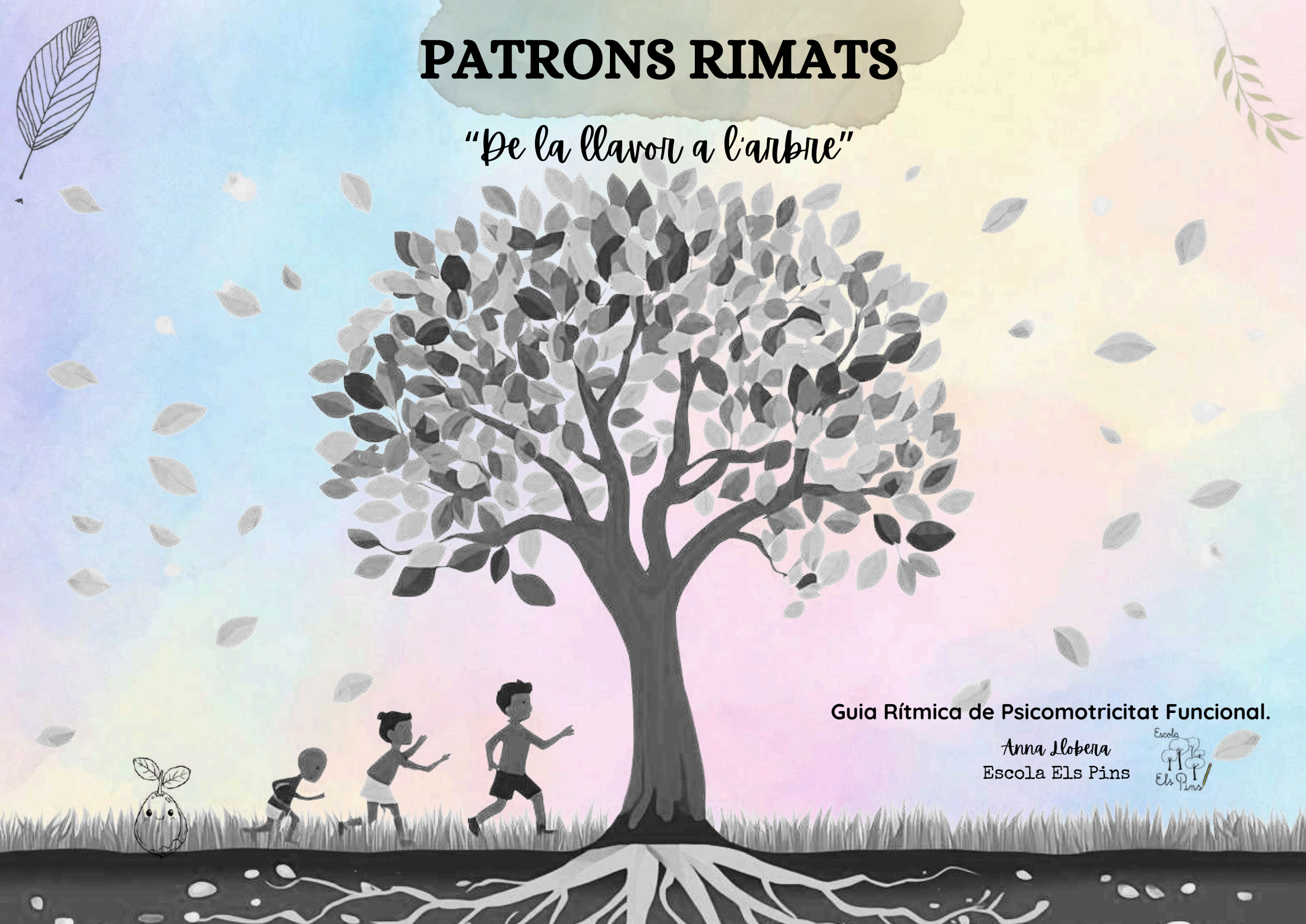
Guia Rítmica de Psicomotricitat Funcional.

Escola Els Pins



PATRONS RIMATS

"De la llavor a l'arbre"



Guia Rítmica de Psicomotricitat Funcional.

Anna Llobera
Escola Els Pins



Benvolgudes famílies,

Aquest recull de rimes que teniu a les mans no és només un joc de paraules; és una eina de Psicomotricitat Funcional dissenyada per acompanyar el desenvolupament maduratiu dels vostres fills i filles.

L'enfocament tècnic: Per què "Connectem"?

Basat en els patrons universals del desenvolupament neuro-sensori-motriu, el programa **Connectem** —creat per la **Susanna Roman** i adaptat de forma personalitzada per la nostra escola **Els Pins**— es basa en l'evidència que el moviment és el motor del desenvolupament cerebral. Perquè un infant pugui assolir aprenentatges complexos com la lectura, l'escriptura o la capacitat de concentració, primer ha d'haver consolidat uns fonaments corporals i neurològics sòlids..

A través d'aquest seguit de patrons motrius, facilitem les connexions neuronals necessàries per a l'aprenentatge:

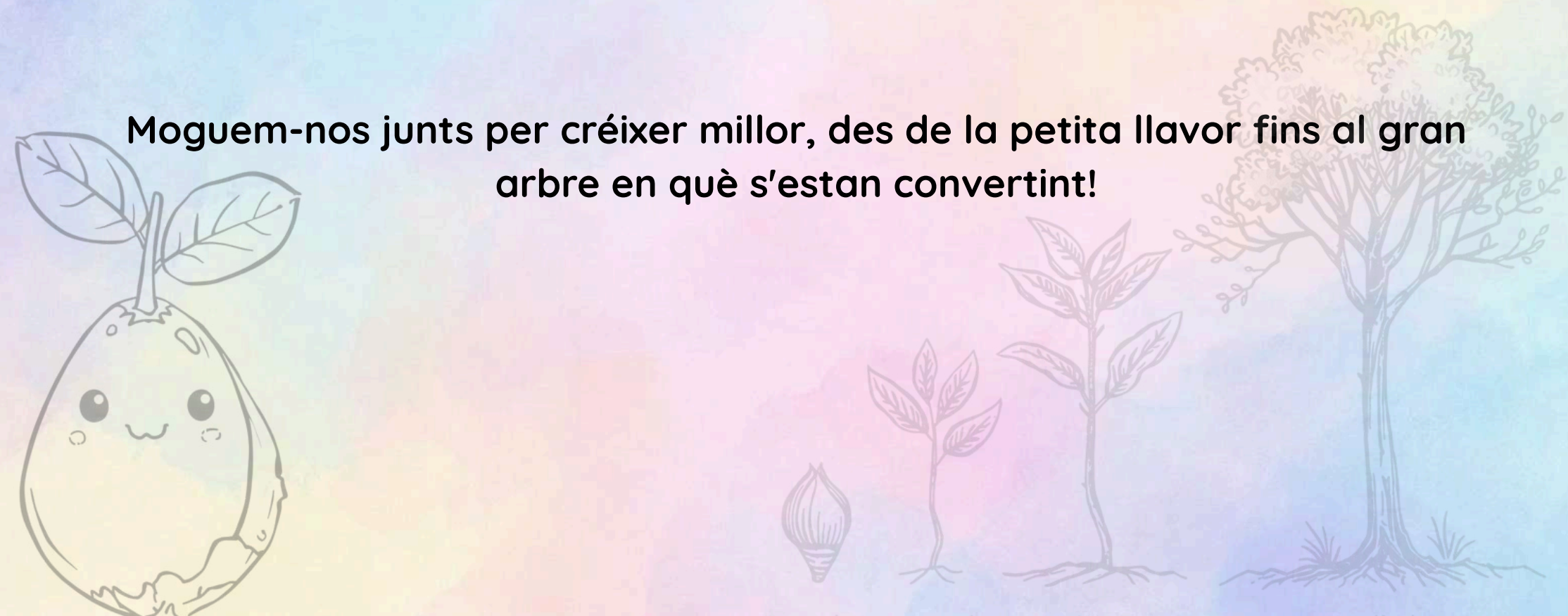
- **Connexió Interhemisfèrica:** Mitjançant el moviment creuat (com el Robot o l'Elefant), estímulen el cos callós, la "carretera" que connecta l'hemisferi dret i l'esquerre, optimitzant el processament de la informació.
- **Integració de Reflexos Primaris:** El treball a terra (llavor, cocodril, foca...) permet consolidar patrons de moviment essencials que són la base de l'atenció i el control postural automàtic.
- **De la Motricitat Grossa a la Fina:** Madurem primer el control del tronc i les grans articulacions per arribar finalment a la precisió motriu que requereix la grafia.
- **Estimulació Vestibular i Propioceptiva:** Treballem l'equilibri i el sentit del propi cos per donar seguretat al sistema nerviós i reduir l'estrès maduratiu a l'aula.

Com podeu participar-hi?

A través del ritme, el moviment i la repetició de les rimes, ajudem el cervell a organitzar el cos. Us convidem a recitar-les a casa mentre feu els moviments junts. No cal que sigui perfecte; l'important és gaudir del procés i celebrar cada nou pas.

"El cos és el primer instrument d'aprenentatge. Si connectem el cos, connectem el cervell."

Moguem-nos junts per créixer millor, des de la petita llavor fins al gran arbre en què s'estan convertint!



PATRONS RIMATS: FONAMENTS I TERRA (1-8)

1.LLAVOR



"Sóc una llavor que comença a bategar, i poquet a poquet, es vol despertar. En una llavor et convertiràs i a poc a poc tu creixeràs."

2.PANXA ENLAIRE



"Oh, que bé que s'està panxa enlaire! Sempre pel nas, vaig atrapant l'aire! Amb les meves mans el vull atrapar, les obro i les tanco sense parar..."

3.ESTÀTUA



"Com una estàtua em quedo al terra, ben quietet, com si fos de pedra. Respiro pel nas amb serenitat, mentre giro el cap a cada costat..."

4.ESTRELLETA



""En una estrella del cel em convertiré, obro i tanco els braços, ho faig molt bé! ..."

5. CUC DE BOLA



"Com un cuc de bola prenent el sol estirat he estat, fins que un soroll he escoltat, i en boleta m'he tornat!"

6.BALANCEIG



"Com una boleta em vull balancejar, d'un costat a l'altre em deixo portar. Soc un cuc de bola que es vol gronxar, i amb la meva esquena el terra tocar."

7.FALCÓ



"En un falcó em convertiré i les meves ales desplegaré. Aixeco braços, cap i peus, semblo un avió, ja ho veus!"

8.FOCA



"Veig una foca, que a la roca rodona està, i el seu coll llarg vol estirar. Mou les aletes de forma molt coqueta, mou la cueta i tira una piloteta!"

PATRONS RIMATS: MOVIMENT I EVOLUCIÓ (9-16)

9.SERP



"Sota la terra neix una serp, que a poc a poc creix i creix..."

10.COCODRIL



"Ara en cocodril et convertiràs, i ben tranquil caminaràs. Panxa a terra reptaràs, cama i braç alternaràs..."

11.GATET



"En gatet et convertiràs, i del terra t'aixecaràs. Sobre mans i genolls et poses a jugar, i endavant i endarrere et vols bressolar..."

12.GATET CONTENT



"Ets un gatet que content estàs, la cua i el cap amagaràs. El melic miraràs i una muntanya faràs, que puja fins al cel, com si volguessis tocar un estel".

13.ELEFANT



"Un gran elefant seré, ben gran i elegant. 1, 2, 3... 1, 2, 3... caminant, la trompa mouré, i a tothom saludaré..."

14.LA MONA



"En un mono divertit t'has convertit, grimpes i camines dia i nit. Els genolls de terra aixecaràs, i amb mans i peus t'aguantaràs."

15.LA GRANOTA



"Dins de la bassa una granota hi ha, que no es cansa de tant saltar. Estic a terra ben ajupit, i faig un salt cap a l'infinit! ..."

16.XINO-XANO



"Xino-xano, xino-xano, començo a caminar. Xino-xano, xino-xano, no em vull pas aturar..."

PATRONS RIMATS: VERTICALITAT I EQUILIBRI (17-24)

18.ROBOT



"I ara sóc un robot, rígid i quadrat, que camina movent el mateix costat..."

17. SOLDAT



"Ara soc un soldat, molt ben engalanat, que camina de pressa amb el pas creuat..."

19.TAMBOR



"Ja toco el tambor: pim, pam, pim, pam, fent un ritme d'allò més brillant! Pico a la dreta, pico a l'esquerra, com un soldat que no s'enreda..."

20.TAMBÓ CREUAT



"I ara el tambor es torna creuat, canviem el ritme a l'altre costat..."

21.PUNTA I TALÓ



"Punta i taló, punta i taló, faig camí amb molta atenció. Poso la punta, poso el taló, i així camino molt millor..."

22.TRISCAT I GALOP



"Com un cavall vaig al galop, salto que salta i faig un stop! ..."

23.ARBRE



"Com un gran arbre ben plantat, sobre un sol peu m'he quedat..."

24.RELAXACIÓ



"En postura flor de lotus m'he sentat, estant ben recte i relaxat. Boca tancada, respiro pel nas, sento la calma en cada pas..."

PATRONS RIMATS

"De la llavor a l'arbre"

FONAMENTS I TERRA

1. LA LLAVOR "Dins la panxa de la mare, descanso molt bé, i ara pel nas, respirar jo sabré. Soc una llavor que comença a bategar, i poquet a poquet, es vol despertar. En una llavor et convertiràs i a poc a poc tu creixeràs."

2. L'AIRE (Panxa enlaire) "Oh, que bé que s'està panxa enlaire! Sempre pel nas, vaig atrapant l'aire! Amb les meves mans el vull atrapar, les obro i les tanco sense parar. Agafo l'aire i el deixo anar, poquet a poquet, per descansar. Ara són els peus qui volen jugar, els obro i els tanco per saludar. Agafo l'aire i el deixo anar, poquet a poquet, per descansar. I ara mans i peus, tots alhora, agafen l'aire i el tiren fora!"

3. L'ESTÀTUA (Gir del cap) "Com una estàtua em quedo al terra, ben quietet, com si fos de pedra. Respiro pel nas amb serenitat, mentre giro el cap a cada costat. Miro a un costat, torno al mig, miro a l'altre, com un desig. Un, dos i tres, respiro amb calma, el meu coll mou la seva dansa."

4. L'ESTRELLETA (Repte i Gir) "En una estrella del cel em convertiré, obro i tanco els braços, ho faig molt bé! Com si volgués el cel abraçar, els obro i tanco, sense parar. Ara els meus braços quiets quedaran, i seran les cames les qui ballaran. Posa molta atenció: braç i cama del mateix costat faré ballar, que aquesta estrella el cel vol il·luminar!
(Repte): I ara un repte et vull ensenyar: braç dret i cama esquerra has de creuar! (Gir): L'estrelleta els braços vol estirar, perquè ara mateix es posa a girar."

5. EL CUC DE BOLA "Com un cuc de bola prenent el sol estirat he estat, fins que un soroll he escoltat, i en boleta m'he tornat!"

6. EL BALANCEIG (El massatge) "Com una boleta em vull balancejar, d'un costat a l'altre em deixo portar. Soc un cuc de bola que es vol gronxar, i amb la meva esquena el terra tocar."

7. EL FALCÓ (Panxa a terra) "En un falcó em convertiré i les meves ales desplegaré. Aixeco braços, cap i peus, semblo un avió, ja ho veus!"

8. LA FOCA "Veig una foca, que a la roca rodona està, i el seu coll llarg vol estirar. Mou les aletes de forma molt coqueta, mou la cueta i tira una piloteta!"

EL MOVIMENT I L'EVOLUCIÓ

9. LA SERP (La Cobra) "Sota la terra neix una serp, que a poc a poc creix i creix... La serp petita treu el capet, fa un xiulet i es deixa el cap dret. La serp mitjana puja un xic més, mira a la selva i ja no diu res. La serp més gran els braços estira, i amb molta força tot el món mira!"

10. EL COCODRIL "Ara en cocodril et convertiràs, i ben tranquil caminaràs. Panxa a terra reptaràs, cama i braç alternaràs. Un peixet voldràs menjar, obre la boca i la tornes a tancar! Mira a la dreta, mira a l'esquerra, mentre la panxa toca la terra."

11. EL GATET (Força i bressol) "En gatet et convertiràs, i del terra t'aixecaràs. Sobre mans i genolls et poses a jugar, i endavant i endarrere et vols bressolar. Balanceja el cos amb ritme suau, que les teves mans tinguin molta pau. Fent aquest joc rítmic i lent, prepares la mà i el pensament."

12. EL GATET CONTENT (Esquena) "Ets un gatet que content estàs, la cua i el cap amagaràs. El melic miraràs i una muntanya faràs, que puja fins al cel, com si volguessis tocar un estel. Amaga el capet, torna'l a treure, que aquest gatet és bonic de veure!"

13. L'ELEFANT "Un gran elefant seré, ben gran i elegant. 1, 2, 3... 1, 2, 3... caminant, la trompa mouré, i a tothom saludaré. Les mans ben planes a terra posaré, i els peus pesats arrossegaré. Braç i cama contraris mouré, que a la selva arribaré!"

14. LA MONA "En un mono divertit t'has convertit, grimpes i camines dia i nit. Els genolls de terra aixecaràs, i amb mans i peus t'aguantaràs. Amb el cul ben alt i fent morisquetes, masques mosques sobre les banquetes. Puges i baixes, menges bananes, fas el mico amb moltes ganes!"

15. LA GRANOTA "Dins de la bassa una granota hi ha, que no es cansa de tant saltar. Estic a terra ben ajupit, i faig un salt cap a l'infinit! Cama dreta, cama esquerra, salto i torno a tocar la terra."

16. XINO-XANO "Xino-xano, xino-xano, començo a caminar. Xino-xano, xino-xano, no em vull pas aturar. Un pas, un altre pas, moc la cama i moc el braç. A poc a poc, pas a pas, ritme i traça a cada pas!"

VERTICALITAT I EQUILIBRI

17. EL ROBOT (Marxa homolateral) "I ara sóc un robot, rígid i quadrat, que camina movent el mateix costat. Si apretes fort el meu botó, em moc amb cura i molta atenció: Dreta amb dreta, esquerra amb esquerra, com un robot que camina per la terra! Bip-bip-bip-bip, quin robot més divertit!"

18. EL SOLDAT (Marxa contralateral) "Ara soc un soldat, molt ben engalanat, que camina de pressa amb el pas creuat. Si el peu dret endavant vol anar, la mà esquerra l'ha d'acompanyar! Un dos, un dos, quin soldat més ben plantat!, un dos, un dos, vaig molt ben engalanat!"

19. EL TAMBOR (Homolateral) "Ja toco el tambor: pim, pam, pim, pam, fent un ritme d'allò més brillant! Pico a la dreta, pico a l'esquerra, com un soldat que no s'enreda. La mà al genoll del seu costat, que aquest ritme ja ha començat!"

20. EL TAMBOR CREUAT (Contralateral) "I ara el tambor es torna creuat, canviem el ritme a l'altre costat. Ja toco el tambor: pim, pam, pim, pam, fent un ritme d'allò més brillant! Mà i genoll contraris es volen trobar, si molt em concentro ho podré demostrar!"

21. PUNTA I TALÓ "Punta i taló, punta i taló, faig camí amb molta atenció. Poso la punta, poso el taló, i així camino molt millor. Un pas aquí, un pas allà, la meva petjada no fallarà. Mira que bé, i quin estil, camino recte com si fos un fil!"

22. EL TRISCAT I EL GALOP "Com un cavall anem al galop, salta que salta i fem un stop! Trisca que trisca, amunt i avall, que coordinar-se és tot un treball."

23. L'ARBRE (Equilibri) "Com un gran arbre ben plantat, sobre un sol peu m'he quedat. Un punt fix miraré i l'equilibri trobaré. L'altre peu puja, buscant el seu lloc, com una arrel que s'agafa a poc a poc."

24. RELAXACIÓ (Tancament) "Mica en mica vaig baixant en 10, 9, 8... 1. En postura flor de lotus m'he sentat, estant ben recte i relaxat. Boca tancada, respiro pel nas, sento la calma en cada pas. Amb els meus braços em faig una abraçada, i dono gràcies per aquesta jornada. Gràcies per ser-hi, gràcies per estar, ara el meu cos pot descansar. M'estimo, estic tranquil, estic alegre, estic feliç!"